



EMENTA

EQUITARE RURAL

RECOMMANDATIONS À PARTAGER

PAELLA AUX FRUITS DE MER

Un festin de saveurs marines, avec des crevettes, des moules, des calmars et d'autres fruits de mer, soigneusement mélangés avec du riz. Un plat typique de Valence, Espagne. Temps de préparation estimé de 40 minutes.

15,00 €
par personne

PAELLA MIXTE

Une combinaison irrésistible de morceaux juteux de viande, d'une variété de légumes frais, de fruits de mer et de poisson soigneusement mélangés avec du riz. C'est un plat emblématique de la cuisine espagnole. Temps de préparation estimé de 40 minutes.

15,00 €
par personne

PAELLA AUX LÉGUMES

Une célébration de la fraîcheur et des couleurs de la nature, cette paella présente une sélection luxuriante de légumes frais soigneusement combinés avec du riz. Une option délicieuse et saine pour les végétariens et les amateurs de cuisine espagnole. Temps de préparation estimé de 40 minutes.

10,00 €
par personne

* Portions à partager entre 2 et 7 personnes.

INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES

- | | |
|---|--|
|  Œufs |  Poissons |
|  Produits laitiers |  Mollusques |
|  Glutén |  Crustacés |
|  Fruits à coque |  Végétarien |

TVA INCLUSE

- SOUPE DU JOUR**  2,00 €
- POMMES DE TERRE BRAVAS/AÏOLI**  5,00 €
Une combinaison irrésistible de pommes de terre frites croustillantes, servies avec une sauce brava épicée et une aïoli crémeuse. Un classique espagnol.
- RIS DE VEAU À LA PORTUGAISE** 6,00 €
Délicieuses ris de veau de poulet mijotées dans une sauce tomate avec oignon, ail et feuille de laurier.
- ŒUFS CASSÉS AVEC JAMBON**  6,50 €
Œufs brouillés sur des pommes de terre frites avec du jambon.
- OMELETTE ESPAGNOLE**  5,00 €
Une combinaison parfaite d'œufs, de pommes de terre et d'oignons, cuits jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et tendres à l'intérieur.
- CROQUETTES DE JAMBON (6UD)**  8,00 €
Petites délices croustillantes, remplies de jambon crémeux et savoureux, enveloppées dans une couche dorée et croustillante.
- CROQUETTES D'ÉPINARDS (6UD)**  6,00 €
Petites délices crémeuses, remplies d'épinards, le tout enveloppé dans une couche croustillante et dorée.
- CREVETTES À L'AIL OU GRILLÉES**  10,00 €
Les crevettes à l'ail sont succulentes et tendres, sautées dans de l'huile d'olive avec de l'ail haché. Ou si vous préférez, des crevettes grillées.
- FRITURE DE POISSON (1/2)**  7,50 €
Une délicieuse combinaison de seiche, calmars, crevettes, seiche et merlu, légèrement panés et frits. Demi-portion.
- FRITURE DE POISSON**  15,00 €
Une délicieuse combinaison de seiche, calmars, crevettes, seiche et merlu, légèrement panés et frits.
- PLANCHE DE CHARCUTERIE ET FROMAGES**  10,00 €
Une sélection de charcuteries variées telles que jambon ibérique, fuet et chorizo, accompagnée d'une sélection de fromages. Pour deux personnes
- CHAMPIGNONS AVEC ŒUF POCHÉ**  7,00 €
Délicieux champignons sauvages avec œuf poché.
- SEICHE GRILLÉE**  8,00 €
Préparées à la plancha jusqu'à atteindre le point parfait.
- CHIPIRONS À LA PLANCHA**  8,00 €
Préparées à la perfection sur notre plancha.
- COQUES À LA BULHÃO PATO**  7,00 €
Une combinaison exquise de coques fraîches, d'ail, de coriandre, d'huile d'olive et d'une touche de vin blanc.

PRODUITS DE LA MER

POULPE À LA GALICIENNE

Poulpe tendre et juteux, cuit lentement et assaisonné avec du paprika fumé, du sel marin et de l'huile d'olive.

18,00 €

MORUE À LA LAGAREIRO

Un plat classique de la cuisine portugaise, où la morue est cuite au four avec de l'huile, de l'ail et des pommes de terre jusqu'à ce qu'elle soit dorée et juteuse.

15,00 €

SAUMON GRILLÉ

Délicieux saumon grillé, accompagné de purée de patates douces et d'une variété de légumes grillés.

14,00 €

ESPADON GRILLÉ

Espadon grillé, servi avec des oignons, des poivrons et des pommes de terre.

13,00 €

PLATS DE VIANDE

STEAK À LA PORTUGAISE

Traditionnel bifteck de boeuf tendre, frit dans de l'huile d'olive, avec de l'ail, du laurier et du vin blanc, accompagné de petits morceaux de jambon, d'un œuf sur le plat et de frites maison.

14,00 €

ENTRECÔTE

Un délicieux steak d'entrecôte grillé, accompagné de deux accompagnements au choix parmi la salade mixte, les frites ou les légumes sautés.

14,00 €

CÔTELETTES DE VEAU

Juteuses côtelettes de veau grillées, servies avec une salade fraîche de poivrons colorés et des frites croustillantes.

17,00 €

CÔTELETTES D'AGNEAU

Délicieuses côtelettes d'agneau grillées, servies avec des pommes de terre à la pauvre et une sélection de légumes frais.

16,00 €

SECRETS DE PORC IBÉRIQUE

Secrets de porc ibérique grillés avec ananas grillé, pommes de terre rustiques et sauce chimichurri.

13,00 €

BIFTECKS AVEC CHAMPIGNONS

Filets de poulet avec des champignons et une sauce à la crème, accompagnés de riz et de frites.

12,00 €

SPÉCIAL ENFANT

SPAGHETTIS À LA BOLOGNAISE

Une combinaison classique de pâtes al dente recouvertes d'une sauce bolognaise riche et savoureuse, préparée avec de la viande, de la tomate, de l'oignon, de l'ail et des herbes

7,00 €

ESCALOPES DE POULET PANÉES

Escalopes de poulet panées avec des frites et un œuf sur le plat.

7,00 €

TVA INCLUSE

PLATS VÉGÉTARIENS

AUBERGINE À LA PARMESANE

aubergines fraîches, rôties à la perfection, alternées avec une sauce tomate maison, aromatisée aux herbes italiennes et à l'ail. Le tout est généreusement recouvert d'un mélange de fromage mozzarella.

9,00 €

RISOTTO VÉGÉTARIEN

Une combinaison harmonieuse de champignons frais et d'asperges vertes, enveloppée dans du riz crémeux.

12,00 €

AUBERGINE FRITE

Aubergine frite, purée de carottes et mini légumes braisés.

8,00 €

SALADE CHAUDE DE POIS CHICHES

Un mélange délicieux de pois chiches chauds, de tomates cerises juteuses et d'épinards frais, le tout sauté pour rehausser les saveurs.

6,00 €

ACCOMPAGNEMENTS

SALADE SIMPLE

Une combinaison rafraîchissante de tomates cerises juteuses et de laitue croquante.

3,00 €

PAIN

Deux portions de pain fraîchement cuit au four. Prix par personne.

1,00 €

FRITES

Frites croustillantes, préparées avec des pommes de terre fraîches coupées en frites et frites jusqu'à ce qu'elles atteignent un doré parfait.

2,00 €

LÉGUMES SAUTÉS

Un délicieux mélange de légumes frais sautés dans de l'huile d'olive vierge extra, de l'ail et des herbes aromatiques.

3,00 €

DESSERTS

SALADE DE FRUITS AVEC YAOURT

Une combinaison fraîche de fruits de saison, accompagnée d'une portion de yaourt nature. Cette salade est une option légère et rafraîchissante, idéale pour le dessert ou comme une collation saine.

4,00 €

PLATEAU DE FROMAGES VARIÉS

Délicieux fromages variés accompagnés de gelée de coing.

5,00 €

GLACES VARIÉES

Choix entre glace à la vanille, à la crème ou au chocolat.

3,00 €

FRUITS TRANCHÉS

Fruit de saison.

3,00 €

PETIT GÂTEAU

Petit gâteau au chocolat et un gâteau au chocolat moelleux et crémeux à l'intérieur accompagné de glace à la maracuja, de cacahuètes caramélisées et de ganache au chocolat.

5,50 €

BROWNIE AU CHOCOLAT

Brownie au chocolat maison avec caramel salé et noix. Servi avec de la glace à la vanille.

5,50 €

FRAÎCHEUR D'EQUITARE

Crème glacée aux fruits rouges avec couverture en chocolat blanc et fruits rouges.

5,00 €

TARTE AUX POMMES MAISON

Tarte aux pommes maison avec de la crème glacée.

5,00 €

GÂTEAU AU FROMAGE MAISON

Gâteau au fromage maison basque avec coulis de fruits rouges.

5,00 €



TVA INCLUSE