



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

MENU FORFAITS THALASSO

Le menu offert avec les forfaits de thalassothérapie conjugent l'équilibre d'une alimentation saine et des saveurs gourmandes. Il a été conçu dans l'optique de favoriser les bienfaits que procurent les cures d'Aquamer.

Tous les repas incluent du café filtre, thé ou tisane.

Faites nous part de vos allergies ou intolérances et nous allons adapter le menu à votre convenance.

DIMANCHE

Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Bol déjeuner (yogourt à la vanille, granola maison, petits fruits)

Midi

Entrée

- Potage du moment

Plat principal (1 choix)

- Wrap au végé-pâté et salade composée
- Linguine aux légumes grillés et poulet

Dessert

- Mignardise du chef

Soir

Entrée (1 choix)

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Gaspacho tomate et basilic
- Dumplings à la courge butternut | sauce aux arachides

Plat principal (1 choix)

- Carré d'agneau | croûte de fines herbes | purée de patate douce | poêlée de choux de Bruxelles | demi-glace de veau
- Risotto | crevettes | pétoncles | épinards | parmesan
- Bol dragon | tempeh croustillant | carottes | poivrons | tomates cerises | concombres | edamames | quinoa | graines de sésame | sauce tahini

Dessert (1 choix)

- Mini tourte à la mangue et à la noix de coco
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

LUNDI

Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Pain grillé à l'avocat et œufs pochés (2)

Midi

Entrée

- Potage du moment

Plat principal (1 choix)

- Cari de pois chiche, riz et légumes de saison
- Baguette au jambon, fromage brie, pommes caramélisées et salade verte

Dessert

- Mignardise du chef

Soir

Entrée (1 choix)

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Potage de courge butternut | chips de carottes
- Ravioles de betteraves rouges | "faux-mage" de graines de citrouille | réduction balsamique

Plat principal (1 choix)

- Poitrine de volaille | pommes de terre rissolées | légumes de saison | sauce aux champignons et figues
- Saumon poêlé | sauce vierge | couscous perlé | légumes de saison
- Sauté de légumes | tofu croustillant épicé | nouilles de riz | arachides rôties | sauce sésame, coriandre et lime

Dessert (1 choix)

- Brownie au chocolat
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

MARDI

Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Gruau aux graines de chia, petits fruits et sirop d'érable

Midi

Entrée

- Potage du moment

Plat principal (1 choix)

- Pokébol au tofu croustillant, tomates cerises, concombres, edamames, carottes, poivrons et sauce wafu
- Wrap poulet César et salade verte

Dessert

- Mignardise du chef

Soir

Entrée (1 choix)

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Potage de patate douce | orange | gingembre | chips de légumes
- Rouleaux de courgettes vertes | "faux-mage" aux herbes et citron | juliennes croquantes de légumes marinés

Plat principal (1 choix)

- Magret de canard | courge musquée rôtie | caramel balsamique au bleuets | chips de topinambour
- Tataki de thon en croûte de sésame | œuf poché | salade d'algues | fèves d'édamame | vinaigrette au miso
- Tartare de betteraves | suprêmes d'orange | noix de Grenoble | fromage de chèvre | chips de taro

Dessert (1 choix)

- Croustade aux bleuets
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

MERCREDI

Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Bol de smoothie, bananes, petits fruits, baies de goji, graines de chia et noix de coco

Midi

Entrée

- Potage du moment

Plat principal (1 choix)

- Burger végétarien et salade verte
- Tortellinis au fromage, sauce rosé et champignons

Dessert

- Mignardise du chef

Soir

Entrée (1 choix)

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Potage de chou-fleur | beurre noisette | amandes torréfiées
- Tartare de saumon | fraises | concombres | vinaigrette asiatique

Plat principal (1 choix)

- Joue de bœuf braisé | purée de pommes de terre | lardons caramélisés | légumes de saison
- Morue poêlée | croûte de parmesan et chorizo | salade de fenouils et concombres
- Risotto | betteraves | épinards | fromage de chèvre

Dessert (1 choix)

- Mousse au chocolat
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

JEUDI

Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Crêpes de sarrasin (sucrée ou salée) (2)

Sucrée: petits fruits, bananes et coulis chocolat

Salée: jambon, pommes vertes, brie et béchamel

Midi

Entrée

- Potage du moment

Plat principal (1 choix)

- Assiette de falafels, salade de couscous, salade verte et légumes croquants marinés
- Panini à la saucisse italienne douce, mayonnaise épicé, roquette et salade verte

Dessert

- Mignardise du chef

Soir

Entrée (1 choix)

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Velouté de champignons | huile de truffe | chips de topinambour
- Polenta croustillante | pesto | tomates séchées | tapenade d'olives

Plat principal (1 choix)

- Bavette de bœuf | échalotes caramélisées | fromage bleu | patate douce rôtie | demi-glace de veau | légumes de saison
- Pavé de flétan poêlé | beurre de carottes | tomates confites
- Gnocchis faits maison de patates douces et sarrasin | sauce crémeuse pesto au basilic | pleurotes poêlées | graines de tournesol torréfiées

Dessert (1 choix)

- Tartelette lime et meringue
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

VENDREDI

Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Bagel au saumon fumé, fromage à la crème, câpres et oignons rouges

Midi

Entrée

- Potage du moment

Plat principal (1 choix)

- Soupe ramen, tofu croustillant, oeuf mollet, maïs, edamames, poivrons, champignons, carotte et miso
- Mac and cheese

Dessert

- Mignardise du chef

Soir

Entrée (1 choix)

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Crème de navet | érable
- Tartare de bœuf classique | œuf de caille

Plat principal (1 choix)

- Cuisse de canard confit | laitue arcadienne | petites pousses | suprêmes d'orange | amandes torréfiées | vinaigrette aux framboises
- Crevettes géantes | pétoncles géantes | couscous perlé | sauce vierge | légumes de saison | huile de paprika
- Linguines fraîches à la méditerranéenne | sauce marinara | tapenade d'olives | tomates confites | courgettes | épinards | feta

Dessert (1 choix)

- Tapioca à la noix de coco
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

SAMEDI

Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Assiette continentale : yogourt à la vanille, fromage, mini croissant, pain grillé et confiture maison

Midi

Entrée

- Potage du moment

Plat principal (1 choix)

- Minis tacos végétariens aux lentilles, riz et salade verte
- Linguine au saumon fumé, sauce crémeuse citronné, câpres et oignons rouges

Dessert

- Mignardise du chef

Soir

Entrée (1 choix)

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Crème de courgettes | poireaux
- Tataki de thon | salade asiatique | légumes croquants

Plat principal (1 choix)

- Tartare de cerf | noisettes | bleuets | flocons de foie gras | croûtons briochés
- Ravioles fraîches | homard | bisque de homard épicé | crème citronnée
- Arancinis au "faux-mage" et champignons (3) | purée de petits pois verts et menthe | légumes de saison

Dessert (1 choix)

- Crème brûlée
- Assiette de fruits