

Cette semaine, l'équipe de Totum Cantine Bio vous propose...

Entrées 5,50 €

- . Velouté à la bretonne... Poireau, pomme de terre Maiwen, cidre brut, berce, kasha et algues fraîches
- . Tartare de panais aux noix, pesto de roquette, salicornes et graines germées

Plats 12,50 €

- . Crumble de chouxxx à la crème Lakshmi (*), riz basmati complet, relish aux couleurs d'automne
() mélange d'épices du chef à base de moutarde noire, feuille de curry, cardamome noire, girofle, ajwain, cumin, poivre long sauvage*
- . Pumpkin et carrot pie salée aux épices golden latte
Servi avec salade verte et coleslaw du jour
- . Le Bowl Totum
Des légumes et fruits de saison crus et cuits, des céréales, des légumineuses, de la salade, des graines, et bien d'autres choses encore, selon l'arrivage du matin et les envies du chef !
(Servi froid - Composition du jour à l'ardoise)

Le Crousti Totum Burger 14,50 €

- Pain aux graines (*) *(Croustillant, pour un burger artisanal comme on les aime)*
Stekke (**) de soja, quinoa et légumes de saison, Totumage *(fromage végétal maison)* aux épices, ketchup et pickles maison, compotée d'oignons, coleslaw du jour, salade verte
(servi avec salade verte et pommes de terre Maiwen rôties au four)
() Pavé aux graines de chez Nature & Cie, à Vallet (44)*
*(**) de "steikja", dans l'ancienne langue Norroise du XVème siècle, signifiant "rôtir (tous aliments) sur un bâton", puis de "stekke", en Anglais médiéval, puis "steak"*

Desserts 5,50 €

- . Carrot cake, glaçage cream-cheese végétal à l'orange
- . Crumble de pomme "Pirouette" et de poire "Comice" des Côteaux Nantais, pointe de réglisse
- . Mousse au chocolat noir 1er cru "Plantation Mokaya" (*)
() Chocolat de chez Michel Cluizel (sans sucre ajouté)*

Etant 100% sans gluten, nous vous proposons sur demande, à prix coûtant, un petit pain aux graines sans gluten, végétal et bio de chez Nature & Cie, à Vallet (44) (1,50 € + le temps de cuisson)

Boire bio & sans gluten



APERO

Pastis artisanal Neskad (régional) 2 cl	3,50 €
Sauvignon sec. Domaine des Rochelles . 2019 10 cl	3,30 €
Muscadet "Les Vignes du Bourg" . Julien Braud . 2019 10 cl	4,30 €
Anjou blanc . Domaine Cady . 10 cl	4,30 €
Kir Nantais (Crème de cassis + Muscadet) 10 cl	5,50 €

EAUX (non issues de l'agriculture biologique)

. Eau plate Les Abatilles 75 cl / 50 cl	3,80 € / 2,30 €
. Eau gazeuse Vals 75 cl / 33 cl	4,50 € / 2,30 €

SOFTS

. Kombucha . Daniel Wright 30 cl	5,90 €
Thé Putarjhora vert et noir ou Romarin-myrtille-lavande	
. Kéfir d'eau et de fruits . Le Labo Dumoulin 25 cl	5,70 €
Gingembre ou Citron ou Thé vert menthe	
. Jus de fruits Côteaux Nantais 25 cl	4,20 €
Orange ou Pomme ou Raisin noir	
. Leamo (Boisson pétillante, naturelle, peu sucrée)	4,20 €
Cola (<i>contient du malt d'orge non dégluténisé</i>) (25 cl) ou Classique citron (33 cl) ou Maté (33 cl)	
. Tensaï Tea (Thé glacé infusé) 33 cl	4,20 €
Thé vert citron sureau ou Thé noir gingembre	
. Bionade (Boisson fermentée, naturellement pétillante) 33 cl	3,90 €
Orange Gingembre ou Citron Bergamote ou Sureau	

BIERES ET CIDRES

. Brasserie de Vézelay . Bio et sans gluten 25 cl	5,70 €
. Lager (4°) ou blanche (4.4°) ou ambrée (5.6°) ou brune (5.5°)	
. Cidres bruts Fils de Pomme 33 cl	5,70 €
. Le Cidre brut - "Le Sauvage" - 100% pomme 5,5°	
. Le Cidre Rosé - "La coquette" - à la fleur de sureau et à l'hibiscus 3,5°	

BOISSONS CHAUDES

. Espresso ou allongé	1,90 €
. Capuccino (*)	3,50 €
. Thé ou infusion	3,10 €
. Café latte (*) (20 cl)	4,00 €
. Macha latte (*) (20 cl)	4,40 €

(*) Coco ou Amande

NOS VINS DE LOIRE BIO




	Verre 10 cl	Pichet 25 cl	Pichet 50 cl	Btlle 75 cl
<u>Les bulles</u>				
Crémant de Loire . Domaine des Rochelles (Chenin, Chardonnay) . Bulles fines et délicates. Bouquet de fleurs blanches, acacias. Belle fraîcheur.				28,00 €
<u>Vins blancs</u>				
Sauvignon sec . Domaine des Rochelles . 2019 (Sauvignon) . Nez puissant alliant des impressions minérales et une bouffée d'exotisme, litchi, fruit de la passion. A la fois soyeux et nerveux, persistance aromatique généreuse.	3,30 €	7,50 €	14,30 €	19,00 €
Muscadet "Les Vignes du Bourg" . Julien Braud . 2019 (Melon de Bourgogne) . Notes de zestes de citron et de fleurs blanches Vin à la fois minéral et riche, typique d'un bon Muscadet.	4,20 €	9,60 €	18,40 €	24,50 €
Anjou . Domaine Cady . 2019 (Chenin) . Robe jaune pâle et lumineuse. Bouquet aérien aux arômes de fleurs blanches, d'agrumes et de fruits blancs. Bouche souple, ronde, avec un bel équilibre entre acidité et les saveurs fruitées du Chenin.	4,30 €	9,80 €	18,90 €	25,50 €
<u>Vin rosé</u>				
Rosé de Loire . Domaine des Rochelles . 2019 (Grolleau, Cabernet Franc) . Nez ample, grande présence de fruits rouges et noirs. Bonne vivacité d'attaque.				19,00 €
<u>Vins rouges</u>				
Anjou "L'Ardoise" . Domaine des Rochelles. 2019 (Cabernet Franc) . Nez généreux sur des arômes de fraise, framboise, notes réglissées. Bouche suave, onctueuse, avec une attaque ample et longue. Grande présence aromatique.	3,40 €	7,70 €	14,70 €	19,50 €-
Bourgueil "Poids Plume" . Domaine Marchesseau . 2018 (Cabernet Franc) - Equilibré, précis et harmonieux. Fraîcheur désaltérante, présentant une belle rusticité.	4,10 €	9,40 €	18,00 €	24,00 €
Côtes du Forez "Les Gourmets" . Verdier . 2018 (Gamay) . Un très joli vin bio de Loire, sur un terroir peu connu. Vin issu des vieilles vignes, friand et convivial, à la robe rouge vif, au nez qui évoque les fruits rouges, groseille et framboise.	4,60 €	10,50 €	19,90 €	26,50 €



Midi & Soir

du mardi au samedi :
déjeuner de 12h à 14h - dîner de 19h30 à 21h30

Ici, on mange bio, végétal (*), et sans gluten,
et tout est Fait Maison 

(*) Sans produits ni dérivés d'origine animale

Formule classique

Entrée + Plat ou Plat + Dessert 15,50 €

Entrée + Plat + Dessert 18,50 €

Formule burger

Entrée + Burger ou Burger + Dessert 18,00 €

Entrée + Burger + Dessert 21,50 €

Pour les petits, c'est ½ portion ½ prix
(hors burger et desserts en bocaux, non-portionnables)

Un peu de lecture...

Prix taxes et service compris - Boissons non comprises dans le prix des formules.
En cas d'allergie, veuillez en informer votre serveur.r.se.
La liste des allergènes est à votre disposition au comptoir.

Afin de préserver fraîcheur et qualité, nos plats sont préparés ou terminés à la commande ;
ce qui nécessite un peu de temps... Merci de votre patience !

Si vous avez un impératif horaire, merci de nous en faire part à votre arrivée. ☺

Afin d'éviter tout risque de contamination,
Veuillez ne pas apporter à table votre pain ou tout autre produit contenant du gluten.

Par respect pour les autres clients,
et par conformité avec la réglementation sur la sécurité sanitaire des aliments,
merci de ne pas apporter ou consommer de produits d'origine animale dans notre restaurant.

Règlements : espèces (billets de 100 euros et au-delà non acceptés), cartes bancaires (CB, Visa, Mastercard),
chèques vacances ANCV, titres restaurant format papier ou carte. Nous n'acceptons plus les chèques.



Maître Restaurateur



Certifié par FR-BIO-09



@totumcantinebio
www.totumcantine.bio