



MANGER L'OSMOSE

Entrées

Tataki de canard (catalogne du sud), condiment grenades (Baho) noisettes et salicornes, salade du moment – **14€**



Hallumi d'amandes croustillant, butternuts à la braise (Argelès), vinaigrette Tahini, citron – **12€**

Tartare de poisson (Méditerranée), pesto de basilic, olives Kalamata, pignons de pin, figues fraîches et chips de riz – **13€**

Plats

Poulpe de (Port Vendres), écrasé pomme de terre, figues fraîches, citron, Padrons (Argeles) grillés et jus curcuma – **24€**

Pièce de **bœuf**, crémeux de patate douce (Elne) aux épices Cajun, nashis (Ur) flambés au Grand Marnier, ketchup de potiron (Argelès) – **23€**



Polenta crémeuse au Saté, butternuts rôtis (Argelès), noix, pêches et légumes croquants, huile de myrtilles - **19€**

Desserts

Fromage frais au lait Ribot et fleur de sel, condiment nashi et réduction de Sauvignon, fougasse à l'ail toastée – **11€**

Rhubarbes (Ur) pochées au sirop vanille, ganache montée au chocolat blanc, Matcha, biscuits amandes – **12€**

Biscuits moelleux **Sarrazin**, citron, ganache chocolat noir 55%, feuillantine et confit de myrtilles – **11€**



FORMULES DU MARCHE A L'ARDOISE

(Uniquement pour le menu du marché – voir l'ardoise du jour)

Entrée + plat OU Plat + dessert 18 €

Formule complète 25 €

Menu enfant 15€

1 sirop au choix

Poulet ou poisson avec des légumes ou des frites

1 boule de glace au choix

Le saviez-vous ?

En France, le gaspillage alimentaire du pain représente 4,5kg par an et par habitant**

Pour contrer lutter contre ce gaspillage, L'osmose s'engage à faire attention à la quantité de pain proposée à ses clients en ne donnant qu'une tranche par personne.

Si vous en désirez plus, bien évidemment qu'il vous en sera servi davantage !

N'hésitez pas à demander à notre équipe.

INFORMATIONS GENERALES

***Toutes nos entrées et plats sont sans gluten.**

Les indications entre parenthèses précisent la provenance de nos produits

Une liste des allergènes est disponible, n'hésitez pas à la demander.

Le menu est susceptible de changer légèrement car nous sommes dépendants des producteurs et de leurs propres aléas.

**selon une enquête de l'ADEME