



BIENVENUE



CRÊPERIE
LA GOURMANDISE
SALADERIE - CAFE

CRÉE EN 1978, ÉTABLISSEMENT PIONNIER DU PORT DE
SAINT LAURENT DU VAR.



RETROUVEZ
NOUS
SUR



Ouvert tous les jours
Service non stop

04 93 07 00 32

PORT DE PLAISANCE, 56 QUAI LA PÉROUSE / 06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR

SCAN ME !
DÉCOUVREZ
NOTRE CARTE
EN LIGNE



Se relaxer avec...

APÉRI TIFS

Pastis (4cl)	4€
Kir, Kir breton, Prosecco (15 cl)	4,50€
Martini, Campari (4cl)	4€
Whisky, Vodka, Rhum, Tequila, Malibu, Gin (4cl)	5,50€

NOTRE SÉLECTION DE COCKTAILS



ALCOOL 10,80€

SPRITZ : Apérol, Prosecco, eau gazeuse

MOJITO : Rhum blanc Havana, citron vert, menthe fraîche, eau gazeuse

FROZEN MOJITO : Rhum blanc Havana, sorbet citron vert, menthe fraîche, eau gazeuse,

PINK CHIHUAHUA : XS Power Drink pamplemousse, vodka, sirop de pêche

PLANTEUR : Rhum brun, jus d'orange, jus d'ananas

PINA COLADA : Rhum, jus d'ananas, coco, cannelle

TEQUILA SUNRISE : Tequila, jus d'orange, sirop de grenadine

OLA CHICA : Tequila, XS Power Drink kumquat orange, jus fruit de la passion

SORRENTO : Limoncello, Prosecco, menthe fraîche, tranche de citron

PROSECCO FIZZ : Prosecco, Vodka, jus d'orange, sirop de framboise

MOCKTAIL 7,80€

VIRGIN FROZEN MOJITO : Menthe fraîche, sorbet citron vert, eau gazeuse

FLORIDA : Orange pressée, limonade, sirop de framboise

FIDJI : Jus d'orange et d'ananas, banane fraîche, sirop de grenadine

MACUMBA : Jus fruit de la passion, ananas, limonade, sirop de grenadine

VIRGIN MOJITO : Menthe fraîche, citron vert, eau gazeuse

TEA XOTIC : Jus fruit de la passion, zest de citron, thé glacé

VIRGIN PINA COLADA : Jus d'ananas, coco, cannelle

PINK TONIC : XS Power Drink pamplemousse, sirop de fraise, limonade



**A SE PARTAGER POUR L'APÉRITIF
OU POUR UNE ENVIE GOURMANDE**



ASSIETTE DE MINI WRAPS : 9,80€

Au choix :

- Emmental, chèvre et bacon
- Fromage fines herbes, thon, oignons, emmental



NOTRE CAVE À CIDRES ET VIN PÉTILLANT

La bolée doux ou brut (20cl)	3,90€
Le pichet doux ou brut (50cl)	7,80€
CIDRE:	
Cuvée spéciale Kérisac, doux ou brut (75cl)	12,70€
BIO Cidre Appie, extra brut (33 cl)..... 6,00€ / (75 cl).....	14,00€
Cidre Irlandais : "Magners" (33cl).....	5,90€
POIRE:	
Poiré Kérisac (75 cl).....	13,00€
BIO Poiré gingembre (33c)	5,90€
ITALIEN:	
BIO Prosecco (75 cl).....	24,50€
Verre (15 cl)	4,50€

NOS BIÈRES



Demi pression 1664 (25cl)	3,90€
Pinte Pression 1664 (50cl)	7,50€
Panaché, Monaco, Tango, Demi-pêche	4,00€
Desperados bouteille (33cl)	5,50€
BIO Bière artisanale du Comté de Nice (33cl) Blonde, blanche ou ambrée	5,50€

NOS VINS



IGP MÉDITERRANÉE (Rouge-Rosé-blanc)

Château Sainte-Croix

Verre (15 cl)	4,00€
Pichet (50cl).....	8,90€

ROSÉ 75cl

BIO Domaine de Pinchinat	24€
AOP Côte de Provence : 6 cépages	
Château Ste Croix	23€
AOP Provence « Cuvée Charmeur », cépage: Cinsault, Syrah, Grenache	

BLANC 75cl

Paul Mas Réserve	26€
Pays d'OC IGP, Chardonnay	
Château Ste Croix	23€
AOP Côtes de Provence « Cuvée Blanc Acacia » : cépage 100% Rolle	

ROUGE 75cl

Château Ste Croix	23€
AOP Côtes de Provence, « Cuvée St Pierre » 60% Grenache/40% Sirah	
BIO Château Rochecolombe	24€
AOP Côtes du Rhône, cépage : Syrah, Grenache	

Prix nets - service compris - les chèques ne sont pas acceptés

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

RETROUVEZ-NOUS
SUR  

LES GAULETTES DE BLÉ NOIR

SANS
GLUTEN

NOS CLASSIQUES

ANDALOUSE : Emmental, chorizo, œuf	8,80€
ANGLAISE : Emmental, bacon, œuf	8,80€
COMPLÈTE : Emmental, jambon, œuf	8,80€
CLUB JAMBON : Emmental, jambon, tomates, œuf.....	8,80€
LORRAINE : Emmental, jambon, champignons à la crème	9,80€
POIREAUX : Emmental, jambon, fondue de poireaux échalottes à la crème....	9,80€
POPEYE : Emmental, jambon, épinards à la crème, œuf	10,20€
PROVENÇALE : Ratatouille maison, œuf, persillade	9,20€
FERMIÈRE : Saucisse fumée, oignons à la crème, œuf (<i>servie avec ketchup</i>)	9,80€

NOS SPÉCIALITÉS

SPÉCIALE : Steak haché, bacon, sauce Roquefort et noix	13,50€
TEX-MEX :	13,50€
Viande hachée aux épices mexicaines, sauce tomate, oignons, poivrons, emmental, œuf	
PHILLY :	13,50€
Steack haché, oignons rouges, champignons, poivrons, fromage aux fines herbes	
GARGANTUA :	13,50€
Viande hachée, merguez, champignons, emmental, camembert	
OBÉLIX :	13,50€
Jambon, merguez, sauce tomate, champignons à la crème, emmental, œuf	
SOUS-BOIS :	13,50€
Saucisse fumée, emmental, pommes de terre, oignons à la crème, œuf	
SAVOYARDE :	13,00€
Fromage raclette, lardons, pommes de terre, oignons, crème fraîche	
BIQUETTE : Chèvre chaud, miel, cerneaux de noix, salade, vinaigrette	12,00€
LA "4" FROMAGES :	12,60€
Emmental, chèvre, camembert, roquefort, salade, huile de truffe	
FORESTIÈRE :	12,80€
Emmental, camembert, champignons, courgettes, oignons rouges, persillade	
MARIUS : Ratatouille maison, emmental, œuf	12,80€
CLUB POULET : Poulet, tomates, oignons, emmental, œuf	12,00€
COUNTRY : Poulet sauce cajun, emmental, champignons à la crème, oignons....	12,60€
INDIENNE :	12,60€
Poulet sauce curry, coco, oignons, courgettes, cacahuètes, ciboulette	
NEW YORKAISE : Poulet, bacon et poivrons grillés, moutarde au miel, salade	12,60€

NOS MARINES



ST MALO :	19,00€
Noix de St Jacques flambées, cognac, poireaux et échalotes à la crème, ciboulette	
IRLANDAISE : Saumon fumé, crème, citron, ciboulette	13,80€
TUNA :	13,80€
Thon au fromage fines herbes citronnées, tomates confites, courgettes, emmental	
ECOSSAISE : Emmental, chèvre, saumon, épinard à la crème.....	14,50€

POUR ACCOMPAGNER VOS GAULETTES :

Petite salade verte : 3,50€ // Grande salade verte : 4,50€

NOS WRAPS

MEXICAIN WRAP :	12,90€
Emincés de poulet, épices tex mex, chorizo, emmental, salade verte, tomates, oignons, vinaigrette	
BOSTON WRAP :	12,90€
Camembert chaud, tomates, cranberries et mélange de graines, salade verte, moutarde au miel	
NORVEGIAN WRAP :	14,60€
Salade verte, saumon fumé, tomates confites, fromage frais aux fines herbes, avocat, menthe	



NOS BREIZH BURGER

BALTIC BREIZH :	16,00€
Fromage fines herbes, saumon fumé, avocat, oeuf au plat, ciboulette, salade verte	
CLASSIC BREIZH :	13,50€
Steack haché, oignons rouges, cheddar, tomates, oeuf, salade verte	
MONTAGNARD BREIZH :	15,00€
Steack haché, champignons, pommes de terre, bacon, fromage raclette, salade verte	

NOS SALADES SARASINES

SALADES COMPOSÉES SERVIES SUR GALETTES DE BLÉ NOIR

CABRIOLE :	14,50€
Salade, croustillants de chèvre chaud, lardons, tomates, olives, noix	
CAESAR SALADE POULET :	13,80€
Salade, poulet grillé, sauce Caesar, oeuf, copeaux de parmesan, croûtons	
CAESAR SALADE POULET + BACON :	14,80€
LAURENTINE :	14,80€
Salade verte, émincé de poulet, pommes de terre et oignons rouges poêlés, camembert, ciboulette	
SAVANNA :	15,80€
Salade verte, burrata, bacon, avocat, tomates confites et tomates cerises, concombre, olives, basilic, croutons, olives, huile de truffe	
NIÇOISE :	13,80€
Salade, thon, concombre, poivrons, oignons, radis, tomates, oeuf dur, anchois, olives	
OCÉANE :	15,80€
Salade verte, avocat, saumon fumé ciboulette, oignons, ananas, concombre, tomates	
POKE VEGGIE :	13,80€
Salade verte, courgettes, avocat, radis, tomates, oignons rouges, ananas, mélange de graines vitalité, cranberries	
Avec supplément : Poulet cajun : 3€ OU Thon : 2,50€	

MENUS DU MIDI, JUSQU' À 14H30

hors week-end et jours fériés

Rapido 12,80€

- Galette complète ou Anglaise + Salade verte
- Crêpe au sucre ou Confiture ou Chocolat ou Nutella ou Glace 2 boules

Espresso 13,90€

- Galette "Classique" au choix
- Crêpe Nutella ou Chocolat ou Caramel ou Marron avec chantilly ou Banane ou Amandes - Miel citron - Glace 2 boules
- Café expresso

LES CRÊPES

Glaces Régionales de fabrication artisanale !!
Le chocolat chaud est fait maison, et tout est fait à la demande !

COMPOSE TA CRÊPE ICI

Base crêpe **3,00€**

supp : 0,90€

INGRÉDIENTS TRADITIONNELS

Sucre / Beurre sucre
Beurre sucre cannelle
Confiture :
fraise, abricot, myrtille

supp : 2,00€

INGRÉDIENTS GOURMANDS

Chocolat chaud maison
Caramel beurre salé / Nutella
Crème de Spéculoos / Miel
Crème de marron / Smarties
Érable Cannelle / Chamallow
Chocolat blanc / Kinder
Crème de citron maison
Brisures de meringues
beurre de cacahuètes

supp : 2,00€

LES FRUITS

Bananes
Ananas
Noix
Fraises (en saison)
Amandes grillées
Citron
Coco rapée
Pommes chaudes

Boule de glace :	2,50€
Chantilly :	2,50€
Kinder Bueno :	2,50€

la Gourmandise
commence
quand on n'a
plus faim



QUELQUES SUGGESTIONS

Parmi Tant D'autres ... À votre tour maintenant !

Sucre ou Beurre sucre ou Beurre sucre cannelle ou Confiture	3,90€
Caramel beurre salé ou Chocolat ou Sirop d'érable ou Marron ou Spéculoos	5,00€
Nutella, chantilly	7,50€
Bananes, chocolat, chantilly	9,50€
Nutella, bananes, chantilly et amandes grillées	11,50€
Pommes chaudes, chantilly	7,50€
Pommes chaudes, caramel beurre salé, chantilly	9,50€
Ananas frais, coco rapée et une boule de glace vanille	9,50€



NOS CRÊPES FLAMBÉES

Grand-Marnier ou Rhum ou Calvados	6,00€
Rhum ou Calvados ou Grand-Marnier, chantilly	8,50€
Banane, rhum, chocolat, chantilly	10,50€
Normande :	12,30€
Pommes chaudes flambées au calvados, caramel beurre salé, chantilly	
Créole : Ananas à la vanille et cassonade flambée au rhum	12,30€

Prix nets - service compris - les chèques ne sont pas acceptés.

ON AIME

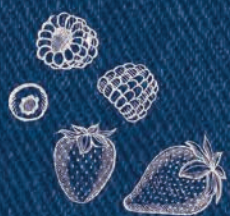
NOS CRÊPES SIGNATURE

Avec glace, ou chantilly et pourquoi pas avec les deux... !

LEMON CURD : Crème de citron, brisures de meringues, chantilly	9,50€
PARADISIAQUE : Chocolat blanc, Nutella, noix, glace pécan.....	11,70€
EVE :	12,30€
Pommes chaudes, caramel beurre salé, amandes, glace vanille et chantilly	
KINDERLAND : Kinder, Nutella, glace yaourt, chantilly.....	11,80€
MUY BUENO :	12,80€
Kinder bueno, nutella, glace Vanille, fraises ou banane ou ananas	
CHAMALLOW :	9,80€
Crème de Spéculoos, chocolat chaud, chamallow, brisures de meringues	
CHARLÈNE : Chocolat blanc, fraises en saison, amandes grillées, chantilly....	10,20€
ADAM :	12,30€
Pommes chaudes, chocolat chaud, brisures de meringues, chantilly, glace vanille	
TENDRESSE : Glace yaourt, miel, amandes, chantilly.....	9,80€
ADRIEN : Glace café et noisettes, Nutella, chocolat chaud, chantilly	11,80€
BAMBA : Glace banane, caramel beurre salé, bananes fruits	10,80€
AMAZONE : Glace pistache, chocolat chaud, cacahuètes	9,80€
COCONUT : Glace coco, chocolat chaud, coco rapée.....	9,80€
BOUZA :	11,80€
Glace fraise et vanille, fraises (en saison) ou ananas, coulis de fraises, amandes, chantilly	
PÉRUVIENNE : Glace vanille, Nutella.....	9,40€
MONT-BLANC :	13,50€
Pyramide de glace vanille, chocolat chaud, amandes, chantilly	
VICTORIA : Glace noisette, Nutella, noix, chantilly.....	10,80€
AMÉRICAINNE : Glace noix de pécan, sirop d'érable, amandes, cannelle	9,80€
MARIE : Glace yaourt et Spéculoos, crème de Spéculoos, Nutella	10,80€
EXOTIQUE :	12,30€
Glace yaourt et coco, chantilly, coco rapé, ananas frais, coulis de mangue	
LA CASTAGNE : Glace marron, crème de marron, chocolat chaud, chantilly, noix	11,50€
GIPSY : Nutella, caramel au beurre salé, cacahuètes	9,80€
PEANUTS :	12,80€
Beurre de cacahuète, nutella, glace vanille, chantilly, cacahuètes, caramel au beurre salé	

RETROUVEZ-NOUS

SUR  



Prix nets - service compris - les chèques ne sont pas acceptés.



LES COUPES GLACÉES

Glaces et sorbets de fabrication artisanale

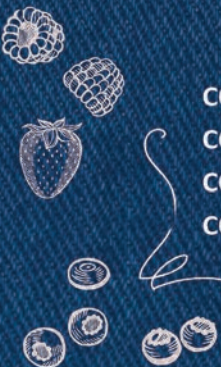
Vanille / chocolat / café / noisette / caramel au beurre salé / banane / pistache
citron vert / fraise / coco / noix de pécan / Spéculoos / yaourt / marron

BANANA BAY :	12,50€
Glace vanille, noisette, chocolat et banane, chocolat chaud, bananes fraîches, chantilly, amandes grillées	
MORGANE :	10,50€
Sorbet coco, fraise et citron vert, coulis de fruits rouges, ananas frais, coco râpée, chantilly	
ALLISON :	10,50€
Glace caramel beurre salé, café et vanille, sirop d'érable, cannelle, chantilly, amandes	
COLONEL : Sorbet citron vert, vodka	9,80€
DOUDOU :	11,50€
Glace vanille, noix de pécan et Spéculoos, crème de Spéculoos, chantilly	
FRAISE MELBA :	11,50€
Glace vanille et fraise, coulis de fruits rouges, fraises, chantilly, amandes	
ADÈLE :	10,80€
Glace noisette, pistache et maron, coulis caramel beurre salé, chantilly, mélange graines vitalité	
ARDÉCHOISE :	10,50€
Glace vanille et marron, crème de marron, chocolat chaud, chantilly, amandes	
GOURMANDISE :	13,80€
Glace chocolat, vanille et caramel, Smarties, Nutella, Kinder Bueno, chantilly, amandes	
TROPICA :	12,50€
Glace pécan, vanille, banane et coco, ananas frais, chocolat chaud, chantilly, amandes	
BOUNTY : Glace coco, chocolat chaud, chantilly, coco râpée.....	10,80€
RÉMY :	12,50€
Glace vanille, café, pécan et noisettes, Nutella, chantilly, amandes grillées	
DAME VERTE :	9,20€
Glace pistache, chocolat chaud, chantilly, amandes	
CAFÉ OU CHOCOLAT LIÉGEOIS	9,50€
DAME BLANCHE : Glace vanille, chocolat chaud, chantilly, amandes	8,80€
BANANA SPLIT :	10€
Glace vanille, fraise et chocolat, bananes fraîches, chocolat chaud, chantilly, amandes	
HAWAÏENNE :	11,00€
Glace yahourt, vanille, coulis de fruits rouges, ananas, banane, meringue	

COUPE 2 BOULES :	4,50€
COUPE 3 BOULES :	6,50€
COUPE 3 BOULES : avec chantilly.....	7,50€
COUPE JUNIOR : 2 boules au choix, chantilly & Smarties (-12ans).....	7€



Prix nets - service compris - les chèques ne sont pas acceptés.



MENU PETIT DÉJEUNER

TOUS LES JOURS DE 8H30 À 11H30
EVERYDAY FROM 8:30 AM TO 11:30 AM



Côté Sucré (SWEET TOOTH)

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- X PANCAKE MAISON ÉRABLE : 6.00€
X *Homemade Pancake with maple syrup*
 - X PANCAKE NUTELLA OU FRAISE OU FRAMBOISE : 7.00€
X *Homemade Pancake with Nutella and banana or strawberries*
 - X VIENNOISERIE : CROISSANT OU PAIN AU CHOCOLAT : 2.00€
X *Pastry: croissant or pain au chocolat*



Côté Salé (SAVORY SIDE)

- XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
- X CANADIEN : Pancake érable, bacon, 2 œufs au plat..... 9.00€
X *Maple syrup Pancake, bacon, 2 sunny side up eggs*
 - X GOOD MORNING : galette sarrasine façon blinis, emmental, cheddar, bacon, œuf 9.00€
X *French version of egg muffins : swiss and cheddar cheese, bacon and egg*



P'TIT DÉJ FRANÇAIS 6.50€

Une boisson chaude, un jus de fruit au choix
(orange, pomme, passion, ananas)
+ Croissant ou pain au chocolat

P'TIT DÉJ BRETON 7.50€

Une boisson chaude, un jus de fruit au choix
(orange, pomme, passion, ananas)
+ Crêpe sucre ou beurre sucre cannelle ou confiture au choix
(abricot, fraises, myrtille)
Supp coulis : 1€



P'TIT DÉJ AMÉRICAIN 8.50€

Une boisson chaude, un jus de fruit au choix
(orange, pomme, passion, ananas)
+ Pancake maison beurre sucre ou érable
Supp coulis : 1€

Pour plus
d'inspiration
regardez le menu
des galettes

MILK SHAKES, SMOOTHIES & FRAPPES



Milk Shakes

5,50€

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

NOS PARFUMS AU CHOIX :

Vanille, chocolat, café, noisette, caramel au beurre salé, banane, citron vert, fraises, Spéculoos, noix de pécan, coco, yaourt, marron, pistache

- Avec Chantilly ou Nutella : 6,50€
- Avec Chantilly et Nutella : 7,50€



Smoothies aux fruits



- DREAM : 6,90€
Mangue, ananas, banane, fraises, jus de pommes
- ICI ET LÀ : 6,90€
Banane, fraises, jus de pommes
- L.A : 6,90€
Lait de coco, ananas, mangue, menthe fraîche

Crazy Smoothies

- NEW-YORK : 8,80€
Nutella, glace chocolat, lait, Kinder Bueno, chantilly
- ST BARTH : 8,80€
Lait de coco, glace yaourt, mangue, chantilly

RETROUVEZ-NOUS



LES BOISSONS

Chaudes / Froides



LES SOFTS

Mondariz (eau minérale plate ou gazeuse) (33cl)	3,40€ (75cl)	5,80€
Perrier (33cl).....		3,80€
Perrier + sirop (33cl).....		4,00€
Sirop à l'eau :		3,00€
Grenadine, Menthe, Fraise, Pêche, Cassis, Framboise, Citron, Kiwi		
BIO Jus de fruits (25cl) : Oranges, Ananas, Abricot, Pomme		3,80€
Jus de fruits frais pressés : Orange ou Citron		4,60€
Sodas : IceTea pêche, Orangina, Tropic, Diabolo, Schweppes (25cl).....		3,80€
Coca Cola, Coca Cola Zéro (33cl).....		3,80€
XS Power Drink (boisson énergisante à la taurine).....		4,80€
Kunquat orange ou Pink pamplemousse		

LES BOISSONS CHAUDES

Café	1,80€	
Deca	1,90€	
Café US - Long	2,00€	
Thé nature parfumé (menthe, citron, vanille, fruits rouges, pêche-mangue).....		3,50€
Infusion tilleul ou verveine		3,50€
Café crème		3,80€
Café latte (café + lait)		4,00€
Cappuccino : Espresso, lait chaud, chocolat poudre.....		3,80€
Chocolat chaud		3,50€

LES BOISSONS CHAUDES GOURMANDES



Café affogato : Espresso + 1 boule de glace vanille.....	4,00€
Café Viennois ou Chocolat Viennois	4,50€
<i>Espresso ou chocolat, chantilly</i>	
Chocolat à l'Italienne (chocolat chaud épais)	4,00€
Metis Nutella : Espresso, Nutella, glace vanille, chantilly	5,90€
Chocolat chaud, chantilly et chamallow.....	4,90€

LES DIGESTIFS

Cognac, Grand Marnier, Calvados, Get, Malibu, Baileys, Limoncello (4cl) 5,80€