

14.09.2019

PAIN AU LEVAIN NATUREL DE CHRISTOPHE FERTILLET (LEVAIN, LE VIN)**COURGETTE BLANCHE D'EGYPTE** DE CYRILLE MORINEAUX (SAINT-CYR LA ROSIERE, ORNE, SOL ARGILLO-LIMONEUX)**9€**
à crue, crème de courgettes Ortolana Di Faenza, raisins Chasselas, lentilles Beluga, menthe Pouliot**TOMATES CORNUES DES ANDES** DE GREGOIRE DESNOULEZ (LESSAY, MANCHE, SOL SABLEUX-TANGUE)**9€**
confite au basilic Tulsivana, crumble de pain de Maxime Bussy, granité de tomates Marmandes, pousses d'oseille Sanguine**CONCOMBRE LEMON** DE CYRILLE MORINEAUX (SAINT-CYR LA ROSIERE, ORNE, SOL ARGILLO-LIMONEUX)**8€**
mariné au basilic Grec, focaccia, fromage de Normandie de Stéphanie Conrad, oignons Blancragoût de **POIS CHICHE BLOND** DE CEDRIC SIENSKI (CHÂTEAU LANDON, SEINE-ET-MARNE, SOL ARGILLO-CALCAIRE)**12€**
Coques sauvages de Batz-sur-mer, tomates Black Cherry, ciboulette**CHINCHARD NOIR DU GUILVINEC** PECHE PAR FLORIAN VIOLON**14€**
fumé au foin, betteraves Chiogga et Blanche, vinaigre de cidre de la ferme du Champs Possible, ficoïde Glaciale**AUBERGINE ROSSO DI NAPOLI** DE JONATHAN CHABERT (PLEDELIAC, COTES D'ARMOR, SOL ARGILLO-CALCAIRE)**9€**
pochée, rhubarbe Victoria, condiment fraises Ciflorette, piment Barak, pousses de mélisse**CROMESQUIS DE VEAU FERMIER VILLARD-DE-LANS** DE CATHERINE DUBOUCHET (VILLARD-DE-LANS, ISERE)**13€**
mayonnaise au persil plat, shiso Pourpre**PERSIL TUBEREUX** DE GREGOIRE DESNOULEZ (LESSAY, MANCHE, SOL SABLEUX-TANGUE)**8€**
rôti, poire Guyot, coulis et poudre de persil plat**CAROTTES NANTAISES** DE GREGOIRE DESNOULEZ (LESSAY, MANCHE, SOL SABLEUX-TANGUE)**9€**
glacées à la sauge, ventrèche maison de Cochon Berkshire, potimarron Uchiki Kuri, sauge frit

PAVLOVA de **TOMATES MIEL DU Mexique** de CYRILLE MORINEAUX (SAINT-CYR LA ROSIERE, ORNE, SOL ARGILLO-CALCAIRE)**8,5€**
fromage blanc de Normandie de Stéphanie Conrad, granité au basilic Tulsi Vana, meringue**PETIT EPEAUTRE** DE CEDRIC SIENSKI (CHÂTEAU LANDON, SEINE-ET-MARNE, SOL ARGILLO-CALCAIRE)**7,5€**
au lait de Normandie de Stéphanie Conrad, miellat du maquis Corse de Marlène (Cap Corse), amandes***BEIGNETS** de **POMME AKANE DU JARDIN DE GAÏA** (CHEVAL BLANC, ORNE, SOL ARGILLO-CALCAIRE)**8€**
caramel de pomme**TOUS NOS PRODUITS EN SALLE ET EN CUISINE RESPECTENT STRICTEMENT NOTRE CHARTE DE QUALITÉ (voir au dos).****TOUS PROVIENNENT DE RÉSISTANTS QUE NOUS AVONS RENCONTRÉS IN SITU ET AVEC QUI NOUS ENTRETENONS UN LIEN CONTINU**

LE RESTE, POUR NOUS, C'EST LA BASE: Produits frais et bruts | Respect des saisons | Fait Maison | Appro. en direct | Transparence | 0 gâchis etc.

L'ÉQUIPE DU SOIR**En cuisine** GAETAN Coculo (Chef) | LOYSE Perret | GABRIEL Coste**En salle** MARC Chauvin | FLORENT Piard | EMMANUELLE Leduc

T. 09.81.41.01.07 — WWW.LAVANTPOSTEPARIS.FR — CONTACT@LAVANTPOSTEPARIS.FR.....

FACEBOOK.COM/LAVANTPOSTEPARIS, INSTAGRAM.COM/LES_RESISTANTS..... *Cuisine engagée*.....

NOTRE CHARTE QUALITE

CHARTRE GENERALE

Le minimum syndical pour apparaître sur notre carte.

- N° 1. Offrir un produit qui a réellement du goût.
- N° 2. Respecter le bien-être animal et les cycles naturels.
- N° 3. Choisir un système de production durable et extensif.
- N° 4. Respecter strictement les normes sanitaires en vigueur.
- N° 5. Appliquer une transparence totale (traçabilité/méthodes).
- N° 6. Travailler selon une agriculture paysanne et biologique/durable.
- N° 7. Commercialiser des produits à prix raisonnable.
- N° 8. Respecter des méthodes de production traditionnelles.
- N° 9. Entretien patrimoine agricole/culinaire et savoir-faire
- N° 10. Valoriser les ressources locales (agricoles, humaines, techniques).

CHARTES SPECIFIQUES

En moyenne, plus d'une dizaine de **CRITÈRES ADDITIONNELS POUR CHAQUE PRODUIT** entrent en ligne de compte dans nos choix.

Vous trouverez par exemple uniquement:

- Des légumes de **variété population / semences paysannes**
- De la viande et des produits issus d'élevages
 - (i) de **racés rustiques / locaux** (ex. vache Villard-de-Lans)
 - (ii) en **plein air intégral**
 - (iii) en **respectant la croissance naturelle des animaux** (ex. 12 mois min. pour un porc vs. 4 en industriel)
 - (iv) **nourris naturellement et localement**
 - (v) à **taille humaine** (ex. 50 vaches en moyenne)
- **Des vins et spiritueux issus de raisins cultivés naturellement et récoltés manuellement puis travaillés en levures indigènes, sans intrants œnologiques etc.**

Par ailleurs, sont par exemple proscrits:

- **L'ensilage** dans l'alimentation bovine
- **Les traitements antibiotiques** (préventif / systématique)
- **Tous les produits de synthèse** (pesticides, désherbant, etc.)
- **Les légumes hybrides F1**
- **Les additifs (ex. dextrose)**
- **Tous procédés visant à désaisonner** (ex. huîtres triploïdes)
- **Les levures exogènes et les enzymes œnologiques industrielles, la chaptalisation, l'acidification etc.**

QUELQUES PAYSANS DU JOUR

Grégoire et Fabienne Desnoullez | Lessay, Manche | Maraîchage | Légumes et herbes aromatiques

Grégoire est installé depuis 20 ans à Lessay dans la Manche. Il travaille en bio sur 3 ha des variétés anciennes non-hybrides de légumes et d'herbes aromatiques sur les magnifiques terroirs de bord de mer autour de Lessay. Il cultive sur des sols principalement sableux mais également de la tanguie dans le havre et dans le marais. Le seul engrais qu'il utilise est 100% naturel, le varech : des algues déposées par les vagues le long de la côte. Avec pour résultat des légumes uniques..

Jean-Marc Gandoin | Penta-di-Casinca, Corse, Agrumiculteur

Jean-Marc est un véritable passionné d'agrumes et un spécialiste reconnu. C'est notre ami Bruno Tomu de l'INRA, avec qui nous travaillons depuis plus d'un an, qui nous a présenté Jean-Marc. Il n'est autre que le prédécesseur de Bruno à l'INRA en charge de la magnifique et unique collection d'agrumes de l'institut. Une fois sa retraite arrivée, Jean-Marc a pu se consacrer à la constitution d'un verger, près de Bastia, dont il bichonne les dizaines de variétés de citrons, d'orange de kumquats et autres cédrats. Le domaine eût tenu en agriculture biologique mais ce qui marque vraiment quand on rencontre Jean-Marc, c'est l'amour qu'il donne à ses agrumes et la passion et l'humilité avec laquelle il transmet son incroyable savoir. C'est une fierté immense d'avoir la chance de vous offrir un petit peu de coin de paradis

Cyrille Morineaux | Saint-Cyr-la-Rosière, Orne | Maraîchage et arboriculture

Véritable coup de coeur que Cyrille et ses produits ! Cyrille était jusqu'à récemment informaticien en région parisienne avant de complètement se réorienter vers l'agriculture et le maraîchage ! Installé dans le Parc Naturel Régional du Perche, Cyrille cultive sur 60 ares en agriculture biologique de magnifiques légumes de variété population. Il s'occupe également d'un verger de pomme et de poire. Il parle de ses légumes comme il les bichonne, avec amour et avec soin. Inutile de dire que le goût est au rendez-vous !

Catherine Dubouchet et Bernard | Idelon | Izeron, Isère | Elevage | Viande de vache Villard de Lans

Catherine et Bernard font partie des fer de lance de la protection de la race bovine Villard de Lans, dernière race de vaches blondes originaires du Sud-Est et de Franche Comté (race à petit effectif / 250 femelles en France). Nourris uniquement à l'herbe et au foin de la ferme et dehors autant que la météo le permet, les vaches de Catherine et Bernard donne une viande de caractère, très fine, dense et persillée. À noter qu'ils nous envoient également leurs incroyables huiles de noix et jus de pomme que l'on n'est pas prêt d'oublier !