

17.09.2020

**PAIN AU LEVAIN NATUREL** DE CHRISTOPHE FERTILLET (LEVAIN, LE VIN)TARTELETTE À LA **COURGETTE BLANCHE D'EGYPTE** DE CYRILLE MORINEAUX (SAINT-CYR LA ROSIERE, ORNE, SOL LIMONEUX) ..... **8,5€**  
sablé sarrasin, citron Meyer de Jean-Marc Gandoïn-  
**CHAMPIGNON DE PARIS** DE BRUNO ZAMBLERA (MERY-SUR-OISE, VAL D'OISE) ..... **9€**  
en crème et à cru, coulis de persil, sarrasin de Thierry Bonnier-  
CARBONARA DE **COURGE SPAGHETTI** DE CYRILLE MORINEAUX (SAINT-CYR LA ROSIERE, ORNE, SOL ARGILLO-LIMONEUX) ..... **10€**  
panzetta de porc Nustrale, crème crue de Normandie de Stéphanie Conard, courge Longue de Nice-  
**PERSIL TUBÉREUX** DE FABIENNE ET GREGOIRE DESNOULEZ (LESSAY, MANCHE, SOL SABLEUX-TANGUE) ..... **8,5€**  
rôti, coulis de persil, pommes Akane, oignons Red Baron-  
VITELLO TONNATO DE **VEAU CORSE** DE GUILLAUME FILIPPI (LINGUIZZETTA, CORSE) ..... **13€**  
focaccia, raisins Muscat, Microcitrus-  
CARPACCIO DE **COURGETTE VÉRUQUEUSE** DE LA FERME Ô VR (ANNOVILLE, MANCHE, SOL SABLEUX) ..... **7,5€**  
citron Meyer de Jean-Marc Gandoïn, graines de tournesol, raisins Chasselas-  
**FOURME DE VALCIVIÈRES** DE LAURENT & ALBANE DUMONT-SAINT PRIEST, EMMANUEL DURAND (VALCIVIÈRES, PUY-DE-DÔME) ..... **9€**  
chutney de figues Violette

-----

**VEAU CORSE** DE GUILLAUME FILIPPI (LINGUIZZETTA, CORSE) ..... **19€**  
braisée, courge Kabocha, carottes Ronde de Paris, petit épeautre de la ferme de Fontaine-  
**AUBERGINE BLANCHE DOURGA** DE SIMON RONCERAY (YÈVRES-LA-VILLE, LOIRE, SOL ARGILLO-CALCAIRE) ..... **16€**  
rôtie, poivrons Doux des Landes, haricots Black Turtle, tomates Ananas Noire, basilic Citron-  
**THON GERMON** DE LIGNE DE QUIBERON (MORBIHAN) ..... **22€**  
grillé, betteraves Ronde de Detroit et Chioggia, courgette Blanche d'Égypte, figues Violette, radis Rose

-----

**POMME AKANE** DU JARDIN DE GAÏA (CHEVAL BLANC, ORNE, SOL ARGILLO-CALCAIRE) ..... **8,5€**  
infusée à la bergamote, crème pâtissière bergamote, meringue, sorbet pomme au four-  
**PÊCHE DE VIGNE** DE CYRILLE MORINEAUX (SAINT-CYR LA ROSIERE, ORNE, SOL ARGILLO-LIMONEUX) ..... **9€**  
pochée, melon Sucrin de Tours, crème crue de Normandie, sablé breton, romarin-  
CHOU PRALINÉ **GRAINES DE TOURNESOL** DE THIERRY BONNIER (OMBRÉE D'ANJOU, MAINE-ET-LOIRE, SOL ARGILLO-CALCAIRE) ..... **9€**  
confiture de lait, fleur de sel**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 | en direct | Transparence | 0 gâchis etc.

**L'ÉQUIPE DU SOIR****En cuisine** GAETAN Coculo (Chef) | LEOPOLD Lecointre | LOUISE Boiron**En salle** ANTOINE Marolles | ADRIEN Martin

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

FACEBOOK.COM/LAVANTPOSTEPARIS, INSTAGRAM.COM/LES\_RESISTANTS..... *Machine 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. Entretenir 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  **races rustiques / locales** (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 RESISTANTS DU JOUR

**GRÉGOIRE ET FABIENNE DESNOULEZ** | 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.

**CYRILLE MORINEAUX** | SAINT-CYR-LA-ROSIÈRE, ORNE | MARAÎCHAGE ET ARBORICULTURE

Véritable coup de cœur 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 !

**GUILAUME FILIPPI** | LINGUIZZETTA, CORSE | ELEVEUR | VIANDE DE VEAU CORSE

Après une carrière dans la restauration et au moment où son père cesse son activité viticole et fruitière, il réalise la nécessité de poursuivre la voie tracée par ses aïeux. Sur les quatre-vingt hectares de terre disponibles, il décide de pratiquer un élevage extensif de bovins. Son seul credo pour obtenir une viande de qualité : de l'herbe et de l'espace ! Il choisit donc naturellement l'agriculture biologique et la race corse. Les veaux sont élevés sous la mère à l'ancienne. Chaque jour, il fait parcourir des kilomètres à ses vaches pour leur offrir les meilleurs pâturages.

**JEAN-MARC GANDOIN** | PENTA-DI-CASINCA, CORSE, AGRICULTEUR

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 variété de citrons, d'orange de kumquats et autres cédrats. Le domaine est 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