

05.02.2023

# LE BRUNCH

**30 €**

**BOISSON CHAUDE**

CAFÉ de chez Lomi  
**ou**  
INFUSION de la Ferme des Collines

**BOISSON FROIDE**

JUS DE FRUITS  
(pomme, raisin, abricot, pêche...)

**BISCUIT GÉNOISE**

Crème orange, kumquat, orange sanguine, tuile

-----  
**CARPACCIO DE NAVET A COLLET VIOLET** DE LA FERME DE KERGALAON (PLOUGONVER, CÔTES-D'ARMOR)  
Condiment orange maltaise, kaktugi, gwell de vache froment de Léon, graines de sarrasins torréfiées

-  
**RÔTI DE VEAU PIRENEICA** DE JEAN-MARIE OÇAFRAIN (BANCA, PYRÉNÉES-ATLANTIQUE)  
Betteraves noires d'Egypte, pickles de betterave

-  
**EPERLANS FRITS** (SAINT-JEAN-DE-LUZ, PYRÉNÉES-ATLANTIQUES)  
Mayonnaise à l'huile de tournesol et piment d'Espelette, mesclun

-----  
**BALLOTINE DE VOLAILLE GÂTINAISE FARCIE** DE PIERRE-NICOLAS GRISEL (MILLY-LA-FÔRET, ESSONNE) **(+2 €)**  
Duxelles de champignons de Paris, polenta de maïs grand roux, carottes rôties et pickles, jus de viande

-  
**RAGOÛT DE HARICOT** DE GRAINES ET GRIGNOTE (ROUVROY LES MERLES, OISE)  
Moules, émulsion de sauge

-  
**TOPINAMBOUR** DE LA FERME DES TROIS PARCELLES (YEVRE-LA-VILLE, LOIRET)  
Purée de topinambour, sabayon au café Lomi, amandes torréfiées, pourpier d'hiver

-----  
**ASSIETTE DE FROMAGES** ..... **(+4,5 €)**

-----  
TARTE **CRÈME AU CAFÉ DE LOMI** (PARIS XVIII)  
Crème diplomate au café, meringue

-  
**TIRAMISU AU MASCA'WERN** DE LA FERME DU WERN (PLOUBEZRE, CÔTE D'ARMOR)  
Biscuit cuillère, café de lomi

-  
**POIRE CONFÉRENCE POCHÉE** DES JARDINS DE GAÏA (CHEVAL BLANC, VAUCLUSE)  
Crumble de seigle, crème au gwell, caramel au beurre salé

**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 MIDI**

**En cuisine** GASPARD De Rancourt | GUILLAUME Delacour | FAWMEY Nordeen | JOELE Dicosimo | EMILIE Bianchi | ZOE Bau

**En salle** CLEOPHIE Pirani | CLARA Letronnier | HADRIEN Sohy | REMI Pezeret

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

FACEBOOK.COM/LAVANTPOSTEPARIS, INSTAGRAM.COM/LES\_RESISTANTS..... *Cuisine engagée*.....

# LE PROJET L'AVANT-POSTE

## DEFENDRE LA BIODIVERSITE CULTIVEE

Nous voulons avec ce restaurant défendre la **valeur fondamentale que représente la biodiversité cultivée**, ici à travers **le prisme de la cuisine**.

**Les semences paysannes (ou variétés « population ») représentent un combat majeur pour notre liberté alimentaire** et contre la privatisation du vivant ainsi qu'un enjeu déterminant de notre adaptation au réchauffement climatique.

Chaque soir, l'équipe de l'Avant-Poste vous propose une **dizaine de plats chacun imaginés autour d'une variété potagère, céréalière ou fruitière afin de mettre en évidence sa singularité** (comme représentant d'une population végétale, cultivée par un.e producteur.rice, dans un sol, une géographie et des conditions climatiques spécifiques).

Depuis notre restaurant, nous visons ainsi à **(i) démontrer l'intérêt gustatif de cette biodiversité cultivée** tout en **(ii) assistant le travail de sélection variétal** de nos ami.e.s maraîcher.e.s mais aussi arboriculteur.rice.s, producteur.trice.s de légumineuses & céréales etc.

La « **biodiversité élevée** », si elle n'est pas centrale à l'Avant-Poste, est importante à nos yeux et détermine nos choix dans la sélection des autres producteur.rice.s et produits présents à la carte.

## NOS AUTRES LIEUX

LES  
**RÉSISTANTS**  
LE COMPTOIR

ÉPICERIE — CAVE  
LES **RÉSISTANTS**  
ARTISANAT CULINAIRE

### LES RESISTANTS - LE COMPTOIR

18 rue du château d'eau 75010 Paris (à 10 min à pied d'ici)

Un lieu convivial, ouvert dès 18h, une cuisine de comptoir (d'autres dirait « canaille ») orchestrée par Marc-Hippolyte et une magnifique carte avec avec + de 350 références de vins naturels!

### LES RESISTANTS - EPICERIE-CAVE

29 rue du château d'eau 75010 Paris (à 10 min à pied d'ici)

Fruits et légumes, fromages, crèmerie, viande, bœufs... vous pouvez y faire toutes vos courses en achetant des produits uniquement issus de notre réseau de producteurs. Tous les produits sont préparés sur place par Julien. Vous y trouverez une multitude de petits trésors culinaires ainsi qu'une cave avec + de 200 références de vins naturels et les conseils avisés d'Altan & Eliott

## NOS CHARTES

### CHARTRE GENERALE

- 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 PAR PRODUIT

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

Vous trouverez plus d'infos sur <https://www.lavantposteparis.fr/projet/>

Vous trouverez par exemple uniquement:

- Des légumes de **variété population**
- De la viande et des produits issus d'élevages
  - (i) de **raças rustiques / locales**
  - (ii) en **plein air intégral**
  - (iii) en **respectant la croissance naturelle des animaux**
  - (iv) **nourris naturellement et localement**
  - (v) à **taille humaine**
- Des vins et spiritueux issus de raisins cultivés naturellement et récoltés manuellement puis vinifiés sans intrants œnologiques** (excepté une dose minimale de SO2)

Par ailleurs, sont par exemple proscrits:

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