

# L'AVANT — POSTE

7 RUE DE LA FIDÉLITÉ CODE POSTAL  
RESTAURANT F — 75010

DÉCOUVREZ EN PLUS SUR L'UNIVERS DES PAYSANS /  
ARTISANS QUI NOUS ACCOMPAGNENT SUR NOTRE SITE  
WWW.LAVANTPOSTEPARIS.FR

18.04.2023

## MENU CARTE BLANCHE EN SIX TEMPS - 65€

Servi pour l'ensemble de la table

### À LA CARTE

**Velouté de lentilles corail**, fromage blanc de vache froment du léon à la ciboulette, huile de cébette ..... **9 €**

**Tête de porc kintoa grillée**, pickles de radis roses et noirs, mesclun ..... **11 €**

**Huîtres naturelles**, gwell de vache froment du léon au citron eurêka, kiwi hayward, poires de terre, algue wakame au vinaigre, coriandre ..... **14 €**

---

**Côte de veau pireneica**, purée de pommes de terre alliance grenaille, topinambours rôtis, amandes torrifiées, jus de viande ..... **27 €**

**Poulpe-au-pôt grillé**, navets nouveaux glacés, tombée de blettes à carde blanche, purée d'aillet, émulsion de poulpe ..... **25 €**

**Pommes de terre alliance grenaille rôties**, poireaux grillés, condiment de pain au levain naturel, siphon à la tome de vache bretonne pie noire, noisettes de Cervione torrifiées ..... **20 €**

---

**Assiette de fromages** ..... **11 €**

---

**Cheesecake au fromage blanc de vache froment du léon**, condiment orange navel, citrange ..... **9 €**

**Crème au gwell de vache froment du léon**, coriandre, fraise déli, tuile à l'huile d'olive ..... **9 €**

**Tiramisu au masca'wern de vache froment du léon**, biscuit cuillère, café ..... **9 €**

#### **Nos producteurs:**

Légumes Ferme des 3 Parcelles (45), Ferme des Gobettes (27), Ferme du Kergalaon (22), Alice Menard (44) \*

Fruits : Jean Marc Gandoin (20), Jardin de Gaïa (84), André Aude (84)

Viande : Thomas Hardy (44), David Terrien (44), Jean Marie Oçafrain (64)

Crèmerie/oeufs: Ferme des 7 Chemins (44), Petite ferme du Breil (44), Ferme Lehmann-Erny (68), Ferme de Beauce (28)

Poissons: Jean Noël et Tiffen Yvon (56), Antoine Rodrigues à la criée de Port la Nouvelle (11)

Produits secs : Ferme de Fontaine (77), Thierry Bonnier (49), Famille Barlos (Grèce), Mas de Valériole (13), Stéphane Michelena(64),Lomi(75)

#### **L'ÉQUIPE DU SOIR**

**En cuisine** : Maurizio Madaio | Gaspard de Rancourt |  
Juliette Ducerf | Idriss Ba

**En salle** : Thomas Clerc | Cléopie Pirani | Hadrien Sohy

Taxes et services compris, prix en euros TTC  
Chèques non acceptés  
Origines des viandes : France  
En cas d'intolérances alimentaires ou  
d'allergies, rapprochez vous de l'équipe  
pour de plus amples informations

# LE PROJET L'AVANT-POSTE

## DÉFENDRE LA BIODIVERSITÉ CULTIVÉE ET ÉLEVÉE

Nous voulons avec ce restaurant défendre la valeur fondamentale que représente la biodiversité cultivée.

**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 de variétés potagère, céréalière ou fruitière afin de mettre en évidence leurs singularités** (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 **démontrer l'intérêt gustatif de cette biodiversité cultivée tout en 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.

## POUR ALLER PLUS LOIN

### Notre podcast : TROIS FOIS PAR JOUR

Nous vous emmenons à la rencontre **des femmes et des hommes qui produisent, cuisinent et pensent autrement ce que nous buvons et mangeons.**

Vous trouverez ainsi au menu de Trois fois par jour : **des parcours de vie, des savoir-faire mais aussi des réflexions** sur les transitions en cours vers une alimentation bonne, propre et juste.



### Nos événements : LES DÎNERS BAVARDS

Les Dîners Bavards sont **des soirées culinaires thématiques mêlant débats et cuisine.** Nous mettons à l'honneur un sujet qui nous est cher en conviant ceux qui savent en parler le mieux autour d'une table-ronde et ça continue surtout avec un dîner pensé et préparé par nos équipes !

Le prochain dîner bavard se tiendra **le lundi 15 mai 2023 aux Résistants sur le thème du renouveau du cidre et des pétillants de fruits en France. Réservation conseillée !**

### Nos produits disponibles à l'épicerie

**Retrouvez l'ensemble des produits utilisés au menu** ainsi qu'une large sélection de vins natures issus de la carte directement dans notre épicerie-cave située à quelques mètres d'ici !



## NOS CHARTES

### CHARTÉ GÉNÉRALE

- 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.
- N° 7. Commercialiser des produits à prix raisonnable.
- N° 8. Respecter des méthodes de production traditionnelles.
- N° 9. Entretenir un patrimoine culinaire et des savoir-faire
- N° 10. Valoriser les ressources locales (agricoles, humaines, techniques).

### CHARTES SPÉCIFIQUES 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 à l'adresse suivante : <https://www.lesresistants.fr/projet/>

## NOS AUTRES LIEUX

### LES RÉSISTANTS

16 rue du Château d'Eau, 75010 Paris  
Métro : Jacques Bonsergent  
Mardi - Dimanche / 12h-14h & 19h-21h30



Notre adresse historique orchestrée par **Charles Olascuaga** (cuisine) et **Claire Bouin** (salle) : **une cuisine instinctive** mettant en avant le travail et les produits de notre réseau de producteurs.

### LE COMPTOIR

18 rue du Château d'Eau, 75010 Paris  
Métro : Jacques Bonsergent  
Mardi - Samedi / 12h-14h & 18h-22h



Un bistrot à vins avec **une carte de vins natures avec plus de 500 références** et une **cuisine bistrotière inventive** concoctée par **Marc-Hippolyte Jandrain** et **Lili Sebbag**.

### LES RÉSISTANTS – ÉPICERIE-CAVE

29 rue du Château d'Eau, 75010 Paris  
Métro : Jacques Bonsergent  
Mardi - Samedi / 10h-20h  
Lundi 12h-15h & 16h-20h / Dim 09h-13h



Fruits et légumes, fromages, crèmerie, viande...retrouvez l'ensemble des produits **issus de notre réseau de producteurs** mais aussi nos **produits traiteur préparés sur place** par **Aaron Wende** et **Julien Milad** ainsi qu'une cave avec **+ de 200 références de vins natures** et les conseils avisés d'**Eliott de Moleron**.