

# The Slab

— AFTER SURF —  
RESTAURANT



*Dans ce lieu de partage, nous vous invitons à un voyage entre le local et le tropical.*

*Véritable fruit de nos envies, notre cuisine nous représente :  
la qualité à des prix raisonnables pour vivre de bons moments.*

*Le flan de ma grand-mère est aussi simple que bon, sans chichi.  
Je voulais partager avec vous les émotions de mon enfance.*

*Quant au sablé de Mamie Loqueffret, je vous invite à googler le spot :  
au cœur des monts d'Arrée où se situait la ferme de mon grand-père.*

*Nous sommes heureux de vous emmener avec nous  
dans cette recherche du plaisir simple, nature et frais.*

*Patrice Guénolé, L'Ours.*



*Nous avons à cœur de proposer une offre éco-responsable.*

*Nous mettons l'accent sur le circuit local, le Bio, sur la fraîcheur  
et la saisonnalité de nos produits.*

*Nous n'utilisons pas de produits congelés, tout est frais !*

*Frédéric Ardouin, Chef du Slab.*



## Nos engagements



Fait maison



Ocean Friendly Restaurant.






Frais & Local

# The Slab




AFTER SURF  
RESTAURANT

## À partager


Accras de maquereaux (10 pièces), sauce tartare .....	12,00 €
Panisse mayonnaise citronnée .....	10,00 €
Rillettes de saumon .....	9,00 €
 Dahl de lentilles à tartiner .....	10,00 €
 Fromage frais roulé à la grenade .....	10,00 €
Planche de charcuterie et fromage de la Maison Beillevaire Selon arrivage de notre producteur .....	18,00 €

 Nachos veggie		<b>2 PERS</b>
Guacamole, champignons, noix, olives, poivrons, oignons rouges, crème, cheddar .....	10,00 €	
Nachos bœuf		
Boeuf façon chili, guacamole, cheddar .....	10,00 €	
Nachos poulet		
Effilochés de poulet, miel, sésame, sauce gorgonzola .....	10,00 €	

## Pokés & salades

 Veggie poke bowl .....	16,00 €	Meat poke bowl .....	17,00 €	 Salade fraîcheur .....	17,50 €
Riz sushi, halloumi grillé, carottes, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade		Riz, bœuf mariné cru dans du gingembre et du soja, carottes, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade		Boulgour, betterave rôtie, feta, noix de pécan	
 Egg poke bowl .....	17,00 €	Fish poke bowl .....	18,00 €	Salade thaï .....	19,00 €
Riz, oeufs de caille marinés au soja, carottes, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade		Riz, tataki de saumon, carottes, radis, concombre, mangue, ananas, edamame, wakamé, grenade		Poulet thaï aux cacahuètes, chou chinois, carottes, dés de mangue, oignons nouveaux, cacahuète, sésame au wasabi, vinaigrette gingembre citron vert	

## Plats

 Bruschetta Veggie .....	17,00 €	Tartare de bœuf asiatique .....	19,00 €	Porc laqué, sauce teriyaki .....	19,00 €
Baba ganoush, antipasti de légumes et brebis rapée		Viande de bœuf (180g) hachée au couteau et relevé au wasabi, wakamé, coriandre		Écrasé de pommes de terre aux champignons noirs et émulsion d'ail noir	
Bruschetta au saumon gravelax .....	18,00 €	Tartare de bœuf italien .....	19,00 €	Pastilla de poisson blanc .....	21,00 €
Tzatziki, aneth et citron		Viande de bœuf (180g) hachée au couteau, pesto, olives, copeaux de parmesan et câpres.		Emietté de poisson à la sauce charmoula, légumes assaisonnés au Raz el Hanout	
 Risotto nero .....	17,50 €	Tartare de saumon .....	22,00 €	Poulpe et artichauts grillés .....	23,00 €
Riz noir, petits pois, asperges vertes, pesto, copeaux de parmesan		Algues fraîches, pommes et concombres		À la crème de piquillos et de chimichurri	

## Burgers

 Veggie burger* .....	16,00 €	Pulled pork burger* .....	18,00 €
Steak végétal maison, moutarde au miel		Pull pork, cheddar, compotée d'oignons, sauce barbecue maison	
Cheese burger* .....	18,50 €	Korean chicken burger* .....	18,50 €
Steak de bœuf, compotée d'oignons, sauce creamy mustard, cheddar		Poulet pané, sauce barbecue et citronnelle	
Double cheese burger* .....	23,00 €	Californian burger* .....	19,50 €
Steak de bœuf, compotée d'oignons, sauce creamy mustard, cheddar		Steak haché, bacon, avocat, mayo, shirassa, tomates, oignons rouges	

## Menu enfant

Steak haché ou filet de poisson

Frites ou légumes de saison

Brownie ou Banana bread

10,00 €

Les moyens de paiement acceptés:  
CB | Carte ticket restaurant | Chèques  
Tous nos tarifs sont exprimés en euros service compris.

Heures de services:  
Déjeuner : 12h00 - 15h00  
Après-midi : 15h00 - 18h30

 Plats végétariens

\*Accompagnement au choix : Frites maison  
ou légumes de saison de nos producteurs locaux.

## Les desserts

<b>Assiette assortiment de fromages</b> .....	10,00 €	
Maison Beillevaire (4 fromages selon arrivage)		
<b>Gâteau sablé breton de Mamie Loqueffret</b> .....	6,00 €	
Cœur fondant beurre-sucre		
<b>Le Flan de Mémé Prinquiau</b> .....	6,00 €	
Flan aux œufs à l'ancienne		
<b>Le Flankie poire chocolat</b> .....	8,50 €	
Un flan au chocolat sur une base de cookie avec un étage de poires fraîches		
<b>Éclair façon Piña Colada</b> .....	9,50 €	
Compotée ananas rhum, crémeux caraïbes et mousse coco		
<b>Tarte riz au lait et caramel au beurre salé</b> .....	9,50 €	
Praliné et riz au lait crémeux		
<b>Notre fraisier revisité</b> .....	9,50 €	
Sur une base de sablé breton, dôme fraisier		
<b>Salade de fruits frais</b> .....	6,50 €	
Fruits de saison accompagnés d'une mousse fromage blanc		
	<b>MEDIUM</b>	<b>LARGE</b>
<b>Acaï bowl</b> .....	8,00 €	12,00 €
Purée d'acai, muesli, chocolat noir, caramel, fruits rouges, bananes		

## Les encas

<b>Cookie</b> .....	3,00 €
<b>Brownie</b> .....	5,00 €
<b>Banana bread</b> .....	5,00 €

## Les cafés accompagnés

<b>Café gourmand</b> .....	9,50 €
Assortiment de nos desserts maison (verrine riz au lait caramel, Flankie poire chocolat, tartelette fraise, mini chou façon Piña Colada)	
☛ Avec un double café, un crème ou un thé .....	11,00 €
<b>Caflan</b> .....	7,50 €
Un café servi avec un flan	
☛ Avec un double café, un crème ou un thé .....	9,50 €

# The Slab

AFTER SURF  
RESTAURANT

15h  
L'APRÈS-MIDI  
18h30

## Nos engagements :

Fait maison | Frais & local | Écolabellisé

## À partager toute la journée

Rillettes de saumon, combavas, espelette .....	9,00 €
 Dahl de lentilles à tartiner .....	10,00 €
 Fromage frais roulé à la grenade .....	10,00 €
<b>Planche de charcuterie et fromage de la Maison Beillevaire</b> Selon arrivage de notre producteur .....	18,00 €

 Plats végétariens

## Les crêpes

Sucre .....	2,50 €
Beurre .....	2,50 €
Beurre, sucre .....	3,00 €
Chocolat maison .....	4,50 €
Caramel maison .....	5,00 €
Banane, chocolat .....	6,00 €

## Les encas

Cookie .....	3,00 €
Brownie .....	5,00 €
Banana bread .....	5,00 €



Certifié par **Surfrider Foundation** pour le respect de la charte éco-responsable **Ocean Friendly Restaurant**.

### Les moyens de paiement acceptés :

CB | Carte ticket restaurant | Chèques

Tous nos tarifs sont exprimés en euros service compris.

## Les desserts

<b>Assiette assortiment de fromages</b> .....	10,00 €	
Maison Beillevaire (4 fromages selon arrivage)		
<b>Gâteau sablé breton</b> de Mamie Loqueffret .....	6,00 €	
Cœur fondant beurre-sucre		
<b>Le Flan</b> de Mémé Prinquiau .....	6,00 €	
Flan aux œufs à l'ancienne		
<b>Le Flankie poire chocolat</b> .....	8,50 €	
Un flan au chocolat sur une base de cookie avec un étage de poires fraîches		
<b>Éclair façon Piña Colada</b> .....	9,50 €	
Compotée ananas rhum, crémeux caraïbes et mousse coco		
<b>Tarte riz au lait et caramel au beurre salé</b> .....	9,50 €	
Praliné et riz au lait crémeux		
<b>Notre fraisier revisité</b> .....	9,50 €	
Sur une base de sablé breton, dôme fraisier		
<b>Salade de fruits frais</b> .....	6,50 €	
Fruits de saison accompagnés d'une mousse fromage blanc		
	<b>MEDIUM</b>	<b>LARGE</b>
<b>Açaï bowl</b> .....	8,00 €	12,00 €
Purée d'açaï, muesli, chocolat noir, caramel, fruits rouges, bananes		

## Les cafés accompagnés

<b>Café gourmand</b> .....	9,50 €
Assortiment de nos desserts maison (verrine riz au lait caramel, Flankie poire chocolat, tartelette fraise, mini chou façon Piña Colada)	
☛ Avec un double café, un crème ou un thé .....	11,00 €
<b>Caflan</b> .....	7,50 €
Un café servi avec un flan	
☛ Avec un double café, un crème ou un thé .....	9,50 €

# The Slab

AFTER SURF  
RESTAURANT

BOISSONS

## Jus pressés Jus mixés

Citrons pressés .....	4,50 €
Oranges pressées .....	4,50 €
Fruits mixés .....	8,50 €

## Softs

<b>Sirop à l'eau au choix</b> .....	1,50 €
Fraise • Framboise • Grenadine • Pêche • Menthe • Citron • Banane • Kiwi • Violette • Hibiscus • Basilic • Pamplemousse rose • Pastèque • Pêche-abricot • Lemon rantcho • Concombre • Orgeat	
<b>Diabolo (25 cl)</b> .....	2,50 €
<b>Perrier (33 cl)</b> .....	3,20 €
<b>Coca-Cola / Coca-Cola Zéro (25 cl)</b> .....	3,20 €
<b>Orangina (25 cl)</b> .....	3,20 €
<b>Oasis tropical (25 cl)</b> .....	3,20 €
<b>Schweppes</b> .....	3,20 €
Tonic (25 cl), agrumes (25 cl), ginger beer (20 cl)	
<b>Jus Granini au choix (25 cl)</b> .....	3,20 €
Orange • Pomme • Tomato • Pamplemousse • Abricot	
<b>Limonade maison au citron (25 cl)</b> .....	4,00 €
<b>Thé glacé maison (25 cl)</b> .....	3,00 €
	<b>50 cl    100 cl</b>
<b>Plancoët plate ou gazeuse</b> .....	2,50 €    4,00 €
<b>Supplément Sirop / Tranche</b> .....	0,30 €

## Boissons chaudes

<b>Café, déca, allongé</b> .....	1,60 €
<b>Café noisette</b> .....	1,70 €
Expresso, une goutte de lait*	
<b>Double café</b> .....	3,00 €
<b>Café crème</b> .....	2,00 €
Allongé, lait chaud*	
<b>Grand crème</b> .....	4,00 €
Double expresso, lait chaud*	
<b>Café latte</b> .....	4,50 €
Expresso, mousse de lait	
<b>☛ Supplément sirop au choix</b> .....	4,80 €
Chococookie • Vanille • Caramel au beurre salé	
<b>Café viennois</b> .....	3,00 €
Allongé, chantilly, cacao	
<b>Cappuccino</b> .....	4,50 €
Double ristretto, mousse de lait, cacao	
<b>Mochaccino</b> .....	4,50 €
Expresso, chocolat chaud, cacao	
<b>Café frappé</b> .....	4,00 €
Double expresso, sucre de canne, glaçons	
<b>Latte frappé</b> .....	4,50 €
Expresso, lait froid*, glaçons	
<b>Chocolat chaud maison</b> .....	3,00 €
<b>Chocolat viennois</b> .....	4,00 €
Chocolat, chantilly, cacao	
<b>Thés Kusmi Tea au choix</b> .....	3,00 €
English Breakfast • Earl grey • Ceylan • Kashmir Thai • Vert Jasmin • Quatre fruits rouge • Anastasia • White Anastasia • Vert Menthe • Vert Menthe-concombre • Détox	
<b>Infusions Kusmi Tea au choix</b> .....	3,00 €
Verveine • Verveine-menthe • Camomille • Be cool • Aqua rosa	

\*Au choix : Lait animal ou végétal

## Bières et Cidres

	25 cl	50 cl
<b>PRESSION BLONDE LAGER</b>		
Lager Brasserie LAB	3,20 €	6,00 €
<b>PRESSION BLONDE PALE ALE</b>		
Spered Brasserie LAB	3,20 €	6,00 €
<b>PRESSION BLANCHE</b>		
Hefeweizen Brasserie LAB	3,70 €	7,00 €
<b>PRESSION BLONDE IPA</b>		
Exocet Brasserie LAB	3,70 €	7,00 €
<b>PANACHÉ, MONACO, PICON</b>		
Monaco / Sirop	3,30 €	6,20 €
Panaché	3,20 €	6,00 €
Picon	4,20 €	8,00 €
<b>BIÈRES BOUTEILLE</b>		
Mort Subite Blanche (33 cl)		6,20 €
Desperados (33 cl)		4,80 €
Dremwell sans alcool (25 cl)		3,20 €
<b>CIDRE</b>		
Verre de cidre brut, Le Terroir (25 cl)		2,50 €
Bouteille de cidre brut, Le Terroir (75 cl)		7,00 €

## Apéritifs et Digestifs

Ricard (2 cl)	3,50 €	Gin Hendrick's (5 cl)	11,00 €
Martini Bianco / Rosso / Campari (5 cl)	5,50 €	Gin Plymouth (5 cl)	11,00 €
Martini Floreale / Vibrante sans alcool (5 cl)	3,50 €	Rhum Clément VSOP (5 cl)	10,00 €
Kir (12,5 cl)	3,50 €	Rhum Diplomatico (5 cl)	11,50 €
Mûre • Cassis • Pêche		Whisky Glenfiddish 12 ans (5 cl)	10,50 €
Kir breton cidre brut (12,5 cl)	3,50 €	Menthe-Pastille (5 cl)	6,00 €
Kir pétillant (12,5 cl)	4,50 €		

# The Slab

AFTER SURF  
RESTAURANT

BOISSONS

## Vins

### BLANCS

	12,5 cl	75 cl
<b>Ours Blanc</b> ..... Les animaux, AOC Luberon	3,00 €	16,00 €
<b>Côtes du Rhône</b> ..... Guigal	3,00 €	18,00 €
<b>Menetou Salon</b> ..... Domaine Beaurepaire	3,50 €	20,00 €
<b>Pierre Frite, AOC Saumur</b> ..... Le Pas Saint-Martin	4,00 €	23,50 €
<b>Muscadet Melon B</b> ..... Bernard et Benoît Landron	4,00 €	23,50 €
<b>Coteaux du Layon</b> ..... Les Marcottes, domaine Pierre Chauvin	4,50 €	28,00 €
<b>AOC Chablis</b> ..... Domaine Alain Mathias		35,00 €
<b>Saint-Joseph</b> ..... Guigal		35,00 €
<b>Castellu Di Baricci</b> ..... AOC Sartène, Corse		52,00 €

### ROSÉS

	12,5 cl	75 cl
<b>Elephant rose</b> ..... Les animaux, AOC Luberon	3,00 €	16,00 €
<b>Nénette</b> ..... IGP Bouches du Rhône	3,00 €	18,00 €
<b>TSH</b> ..... AOC Côte de Provence	3,50 €	21,00 €
<b>Bandol</b> ..... AOC Côte de Provence		35,00 €
<b>Castellu Di Baricci</b> ..... AOC Sartène, Corse		38,00 €

### ROUGES

	12,5 cl	75 cl
<b>Fourmi rouge</b> ..... Les animaux, AOC Luberon	3,00 €	16,00 €
<b>Côtes du Rhône</b> ..... Cuvée des Galets	3,00 €	16,00 €
<b>Menetou-Salon</b> ..... Domaine de Beaurepaire	3,50 €	20,00 €
<b>Cuvée Domaine AOC Saumur-Champigny</b> ..... Domaine des Roches Neuves	4,50 €	28,00 €
<b>Les Calades AOC Cahors</b> ..... Le Vent des Jours		30,00 €
<b>Crozes-Hermitage</b> ..... Guigal		30,00 €
<b>Côte de Grisey AOC Bourgogne-Épineuil</b> ..... Domaine Alain Mathias		35,00 €
<b>Saint-Joseph</b> ..... Guigal		35,00 €
<b>Châteauneuf-du-Pape</b> ..... Guigal		52,00 €
<b>Castellu Di Baricci</b> ..... AOC Sartène, Corse		52,00 €
<b>Côte-Rôtie Brune &amp; Blonde</b> ..... Guigal		85,00 €

### CHAMPAGNE

<b>Ruinart brut</b> .....		75,00 €
<b>Ruinart Rosé</b> .....		120,00 €



## Cocktails

<b>Mojito</b> .....	9,00 €
4 cl de rhum Havana, citron vert, menthe, cassonade, eau gazeuse, angostura	
⊕ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion .....	10,00 €
<b>Ti Punch</b> .....	6,00 €
4 cl de rhum Trois Rivières, citron vert, cassonade	
<b>Caïpirinha</b> .....	7,00 €
4 cl de cachaca, citron vert, cassonade	
⊕ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion .....	8,00 €
<b>Caïpirovska</b> .....	7,00 €
4 cl de vodka, citron vert, cassonade	
⊕ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion .....	8,00 €
<b>Apérol Spritz</b> .....	7,00 €
4 cl d'Apérol, 6 cl de prosecco, eau gazeuse, tranche d'orange	
<b>Fleur de Sureau Spritz</b> .....	8,00 €
4 cl de liqueur de sureau, 6 cl de prosecco, eau gazeuse, tranche de citron	
<b>Moscow Mule</b> .....	8,00 €
4 cl de vodka, 7 cl de Ginger Beer, citron vert, angostura sur demande	
<b>Jamaïcain Mule</b> .....	8,00 €
4 cl de rhum ambré, 7 cl de Ginger Beer, citron vert, angostura sur demande	
<b>Piña Colada</b> .....	10,00 €
2 cl de rhum blanc, 2 cl de rhum ambré, jus d'ananas et crème de coco	
<b>Américano</b> .....	9,00 €
2 cl de Martini Rosso, 3 cl de Campari, 2 cl de Martini Dry et eau gazeuse	
<b>Négroni</b> .....	9,50 €
3 cl de Martini Rosso, 3 cl de Campari, 3 cl de gin	

## Cocktails sans alcool

<b>Virgin Mojito</b> .....	7,00 €
3 cl de sirop Monin saveur rhum, citron vert, menthe, eau gazeuse	
⊕ Purée de fruits rouges ou fruit de la passion .....	8,00 €
<b>Virgin Fleur de sureau spritz</b> .....	7,00 €
4 cl de liqueur de sureau sans alcool, jus de pomme, eau gazeuse	
<b>Virgin Piña Colada</b> .....	8,00 €
Sirop Monin saveur rhum, de crème de coco et jus d'ananas	
<b>Virgin Vibrante Spritz</b> .....	6,50 €
Martini Vibrante, jus d'orange et Perrier	
<b>Virgin Floreale Spritz</b> .....	6,50 €
Martini Floreale, jus de pomme et Perrier	

# The Slab

AFTER SURF  
RESTAURANT

## Allergènes



GLUTEN



SOJA



ARACHIDE



FRUITS  
À COQUE



SÉSAME



MOUTARDE



CRUSTACÉS



POISSON



ŒUF



LAIT

### À PARTAGER

Accras de Maquereaux	●							●	●	
Panisse mayonnaise citronnée				●		●			●	●
Rillettes de Saumon	●			●		●		●		●
Dahl de lentilles à tartiner	●			●	●					●
Fromage frais roulé à la grenade	●									●
Nachos veggie	●			●						●
Nachos bœuf	●									●
Nachos poulet	●	●			●					●

### PLATS

Veggie poke bowl		●			●					●
Egg poke bowl		●			●				●	
Meat poke bowl		●			●					
Fish poke bowl		●			●			●		
Meat poke bowl		●			●					
Salade fraîcheur				●						
Salade thaï			●							
Bruschetta veggie	●			●						
Bruschetta au saumon gravelax	●							●		●
Risotto nero										●
Tartare de boeuf asiatique		●	●		●	●				
Tartare de boeuf italien				●		●				●
Tartare de saumon								●		
Porc laqué sauce teriyaki		●								
Pastilla de poisson blanc	●							●		
Poulpe et artichauts grillés										
Veggie Burger	●			●		●			●	●
Cheese Burger	●					●			●	●
Double cheese Burger	●					●			●	●
Korean chicken Burger	●								●	●
Californian Burger	●								●	●

### DESSERTS & ENCAS

Assiette d'assortiment de fromages										●
Le Flan de Mémé Prinquiau	●								●	●
Le Flankie poire chocolat	●								●	●
Gâteau sablé breton	●								●	●
Éclair façon Piña Colada	●								●	●
Tarte riz au lait et caramel au beurre salé	●								●	●
Fraisier revisité	●								●	●
Salade de fruits frais									●	●
Açaï bowl				●						
Café gourmand	●								●	●
Caflan	●								●	●
Cookie	●								●	●
Brownie	●								●	●
Banana Bread	●								●	●

## Origine des Viandes

Nos viandes sont issues de la filière française.  
Bœuf • Porc • Poulet • Agneau



## Ocean Friendly Restaurant

Certifié par Surfrider Foundation pour sa gestion éco-responsable  
par le respect de la charte Ocean Friendly Restaurant !

