

TP & P | LE MAGAZINE DES TABLES GOURMANDES

Par Terrasses & Patios

2019 - n° 5



EDITIONS KARAT

CAFÉ BRASSERIE,
BELLE TERRASSE,
QUARTIER D'AFFAIRES
ET SURTOUT TRÈS
FRÉQUENTÉ PAR LES
FANS DE CAFÉ



Comment parler
du partenariat ?



CENTURY 21 Mercom Transactions
64, avenue du Pont Juvénal
34000 MONTPELLIER
Tél 04 99 52 22 62 - Fax 04 99 52 22 60
Email : mercom.transactions@century21.fr

facebook :
Century 21 Mercom Transactions



CENTURY 21
Mercom Transactions
Entreprise et Commerce

century21-pro.com

EDITO

Déjà la cinquième édition du magazine
des tables gourmandes **T&P** !

Ce chiffre représente parfaitement ma motivation
pour me renouveler et me mettre aux services de mes
amis restaurateurs ou partenaires.

Le 5 c'est la liberté, l'amitié, sa personnalité est optimiste
et il attire les gens de tous horizons.
Tout comme la gastronomie, le vin, le bien vivre **T&P**
est là pour aider à découvrir de nouveaux lieux et
vous aider modestement à déguster les bonnes choses
de la vie.

Bonne balade culinaire et bonne lecture avec **T&P**,
le magazine des Tables Gourmandes.



Retrouvez et partagez Terrasses & Patios en ligne.

Sur issuu.com : Terrasses et Patios



ÉDITIONS KARAT

SARL EMERAUDE : ZAC Fréjorgues Ouest - Impasse Mas St-Jacques - 34130 Mauguio
Impression : Pure Impression : 10 000 exemplaires - Fabrication : Antoine Astruc (www.antoine-astruc.fr)
Contact commercial : Jack et Yohan.

Copyright photos : Offices de Tourisme de Sommières et d'Aigues Mortes, Fabrice Chort et Jack Gang.
Toute reproduction interdite - Dépôt légal à parution.

Les erreurs ou omissions involontaires, malgré le soin apporté à la rédaction, ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur.
Responsable de la publication : Jack Gang - 06 81 08 38 16



espace commercial
4^{St Aunès} & SERVICES
BOUTIQUES
La Galerie



Trois enseignes vous proposent un service de restauration dans la galerie Saint Aunès : **Gusto**, **Le Coin Gourmand** et **Pause Café**.



La Galerie Saint Aunès

Espace Commercial E.Leclerc

Ecoparc Départemental
 RN 113 - Saint-Aunès
 Tél : 04 67 87 44 00
 Fax : 09 58 24 16 99
 galeriestaunes@wanadoo.fr



sommaire



1 Edito – **4** Carnet d'adresses – **7** Montpellier et Alentours
25 Littoral et Bassin de Thau – **40** Recettes – **41** Partenaires de T&P

Partenaire



CARNET

D'ADRESSES

Montpellier & Alentours



8
L'Effet Jardin
Lattes
04 67 22 40 17



10
L'Authentique
Castelnau le Lez
04 67 52 92 54



10
Le Kreisker
Montpellier
04 67 60 82 50



11
Brasserie du Corum
Montpellier
04 67 59 83 49



12
La Table Marocaine
Mauguio
04 67 63 29 10



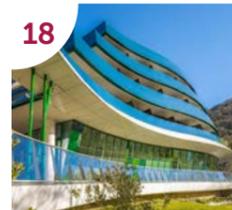
14
L'Insolite
Mauguio
04 67 29 46 90



15
Brasserie Boris
Montpellier
04 67 02 82 38



16
L'Auberge du lac
Le Puech
04 67 44 45 40



18
Eau Thermale Avène
Lieu-dit "les Bains d'Avène"
04 67 23 44 45



20
Villa 29
Montpellier
04 67 91 07 97



20
Le Chat Botté
Mauguio
09 80 47 69 96



20
Le Réfectoire
Montpellier
04 99 66 57 66



21
Château d'Orfeuillette
La Garde - 04 66 42 65 65



22
Le Rocher Blanc
La Garde
04 66 31 90 09



45
La Cettoise
Montpellier
09 61 63 13 12

Littoral & Bassin de Thau



26
Le Petit Bouzigues
Bouzigues
04 67 18 89 50



26
L'Ombrine
La Grande-Motte
04 67 56 57 36



27
Le Château du port
Marseillan
04 67 77 31 67



28
Le Capriska
Le Grau-du-Roi
04 66 53 42 88



28
Café Miramar
Le Grau-du-Roi
04 66 51 40 51



29
Restaurant l'Escale
Palavas-les-Flots
04 67 68 24 17



30
Le Palangre
Le Grau du Roi
04 66 51 76 30



33
La table à Plancha
La Grande-Motte
04 67 84 11 13



33
La Cosa Nostra
La Grande Motte
04 67 56 68 69



34
La Palourdière
Bouzigues
04 67 43 80 19



36
Oh Frère de la côte!
Le Grau du Roi
04 34 28 18 06



37
Le Dauphin
Le Grau du Roi
04 66 53 91 44



37
Aromatik
Aigues-Mortes
04 66 53 62 67



38
Le Pas-sage
Palavas-Les-Flots
04 67 68 23 96



26
Les Demoiselles Dupuy
Bouzigues
04 67 43 87 34



39
Casa Toro Luna
Aigues-Mortes
04 66 53 68 75



45
Plage privée Lazzaro
Carnon - Le grand Travers
09 67 32 30 44



45
Umami
La Grande-Motte
04 67 60 20 76



Playa Miramar
Le Grau-du-Roi
07 72 45 92 52

Partenaires



2°C
Century 21
Montpellier
04 99 52 22 62



2
Espace Com. St-Aunès
Saint-Aunès
04 67 87 44 00



47
Optic Shop
Montpellier
04 67 52 86 85



49
Froid d'Oc
Mudaison
04 67 29 37 27



52
UMIH
Maugio
04 67 60 95 61



26
Le Petit Bouzigues
Bouzigues
04 67 18 89 50



26
L'Ombrine
La Grande-Motte
04 67 56 57 36



27
Le Château du port
Marseillan
04 67 77 31 67



28
Le Capriska
Le Grau-du-Roi
04 66 53 42 88



28
Café Miramar
Le Grau-du-Roi
04 66 51 40 51



54
Bijouterie La Feuille d'Or
Mauguio
04 67 29 24 33



54
Le Domaine du Petit Chaumont
Aigues-Mortes
04 66 53 60 63



55
Chocolaterie du Blason
- Saint-Aunès 09 86 74 67 80
- Clermont l'Hérault
04 99 91 68 40



57
Maison Savon de Marseille
Montpellier
04 67 55 53 90



3°C
C Pro
Mudaison
04 99 63 37 35



29
Restaurant l'Escale
Palavas-les-Flots
04 67 68 24 17



30
Le Palangre
Le Grau du Roi
04 66 51 76 30



33
La table à Plancha
La Grande-Motte
04 67 84 11 13



33
La Cosa Nostra
La Grande Motte
04 67 56 68 69



34
La Palourdière
Bouzigues
04 67 43 80 19



50
Kamiros Coiffure
Castries
04 67 52 24 48

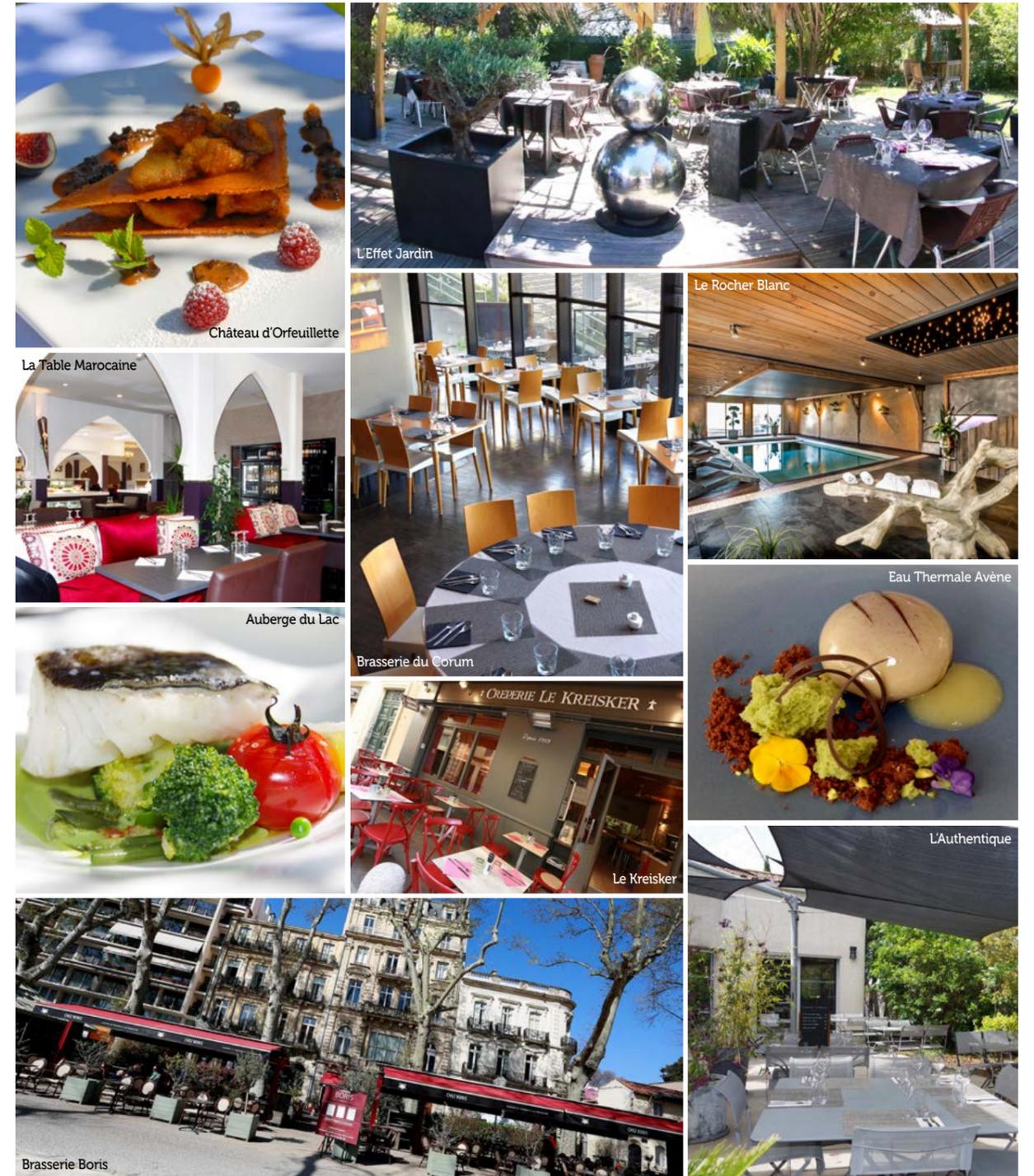


63
Beautica
Mauguio
04 67 29 36 96



64
Atelier C
Clapiers
04 67 59 46 65

Montpellier & Alentours





L'effet Jardin

Restaurant Grill

Situé route de la mer et à deux pas des cinémas, parc expo, Commerces, Tram, l'Effet Jardin vous accueille dans son cadre Unique de verdure, une version à tendance "pas là" !!! On est bien à Lattes au 330 Chemin de Soriech.

L'été, la cuisine s'articule dans le jardin avec son barbecue et s'oriente vers des entrées tendances Tapas, des Salades repas, des plats basés sur la grillade au feu de bois et plancha et une carte de desserts chargés de fraîcheur !

Le chef vous réglera avec ses grillades comme la côte de bœuf, les brochettes, les côtelettes d'agneau, le fameux Pluma ibérique,

la seiche savoureusement tendre, le saumon, le thon, les gambas, les poissons du moment et la fameuse parillada.

Nous vous assurons un accueil privilégié à l'Effet Jardin, réservation 04 67 22 40 17



L'Effet Jardin

330, chemin de Soriech - 34970 Lattes
04 67 22 40 17
www.restaurant-leffetjardin.fr

Le midi, du mardi au samedi.
Le soir du jeudi au samedi
(et mercredi soir l'été).
Formule du midi,
Carte et ardoise du moment.



L'Authentique

Le chef de cuisine Arnaud BARBOT, son épouse Audrey en salle et leur équipe vous accueillent, dans un cadre chaleureux aux tons de mauve et gris. L'Authentique, c'est une cuisine du marché, une cuisine de produits frais et de produits de saison...

Une cuisine vraie, tout est préparé sur place avec une brigade de professionnels qui a l'amour de la cuisine.

Pour fêter les 15 ans du restaurant, la terrasse a été réaménagée avec un espace barbecue. Vous pourrez en plus de la carte habituelle, déguster des produits cuits à la plancha ou au barbecue selon la météo évidemment.

Le midi du lundi au vendredi :

Formule du jour 17 € .

Entrée / Plat ou Plat / Dessert 21 €

Entrée / Plat / Dessert 25 €.

Le jeudi soir, le vendredi soir et le samedi midi et soir :

Entrée / Plat ou Plat / Dessert 25 €

Entrée / Plat / Dessert 29 €

Menu du marché 35 € et carte tous les jours midi soir.



L'Authentique

560 rte Pompignane
34170 CASTELNAU LE LEZ
04 67 52 92 54

www.restaurant-lauthentique-montpellier.com



TP & LE MAGAZINE DES TABLES GOURMANDES

Le Kreisker

3, passage Bruyas (sorties Gaumont)
34000 Montpellier
04 67 60 82 50



A la carte, prix moyen entre 8 € et 10 €.

La crêperie est ouverte du lundi au samedi de 11h30 à 23h sans interruption. Fermé le dimanche.

A deux pas de la place de la Comédie, venez vous installer sur la petite terrasse et profiter du moment.

La carte propose une grande variété de galettes, crêpes bretonnes, salées ou sucrées.



Brasserie du Corum

Cette brasserie située au pied du Corum vaut assurément que l'on s'y arrête. L'accueil est toujours chaleureux, les prises de commande rapides, la carte variée et les plats bons et copieux ! Si vous flânez au centre ville de Montpellier, c'est l'endroit idéal pour manger.

Le midi et le soir : entrée-plat ou plat-dessert à 20 € et entrée-plat-dessert à 25 €. Carte. Menu Businessman (le midi en semaine) : entrée-plat ou plat-dessert à 12,95 €, entrée-plat-dessert à 15,95 €, plat du jour à 9,90 €.

Ouvert le midi du lundi au vendredi. Le soir, en fonction de l'événementiel au Corum.



Brasserie du Corum

Esplanade Charles de Gaulle
34000 Montpellier
04 67 59 83 49
Facebook : @BrasserieDuCorum

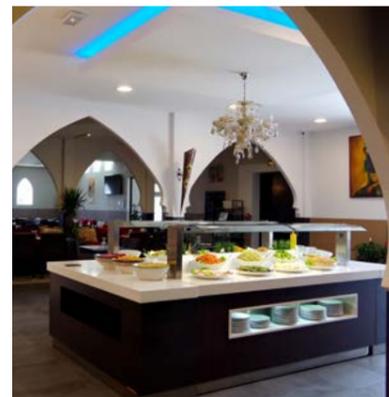




La Table Marocaine

Buffet & grillade à volonté

Entièrement rénové et agrandi, La Table Marocaine vous propose une formule buffet à volonté, tajines, grillades, desserts etc...



Ouvert tous les midis et le soir le jeudi, vendredi et samedi.
 Buffet du midi à 16,50 € (en semaine) et à 19,50 € le week-end et jours fériés.
 Buffet du soir à 21,90 €.
 Buffet enfant à 7,50 € le midi et 8,50 € le soir.
 Danseuse orientale le vendredi et samedi soir.



En 2004, Bernard, l'actuel patron du restaurant part en vacances au Maroc. Là-bas, il rencontre Rachida. Coup de foudre. Le couple décide de se marier.

Ils créent leur premier petit restaurant à Mauguio 10 ans plus tard.

Avec le bouche à oreille, la table marocaine accueille de plus en plus de monde, à tel point que le couple décide en 2012 de déménager pour s'installer à Fréjorgues et donner naissance à "La Table Marocaine". Le succès aidant en 2019 le restaurant double sa surface tout en préservant la qualité.

Comme la cuisine est une histoire de de famille pour Rachida rien de tel que travailler avec ses deux sœurs Meriem et Raja.

Et voilà Bernard bien entouré.



La Table Marocaine

135, rue Roland Garros
 Espace Ccial Fréjorgues Ouest
 34130 Mauguio
 04 67 63 29 10
www.latablemarocaine.eu





L'Insolite

Si vous cherchez un restaurant sympathique, chaleureux et vrai, aucune hésitation, l'Insolite à Mauguio est fait pour vous. Repris cette année par un jeune couple Rebecca et Xavier, aidé de leur fils Alexandre en cuisine, où le chef ne travaille que des produits frais (sauf gambas et cuisses de grenouilles). Tout est fait maison de l'entrée à la chantilly des desserts.



Le midi, une formule à 18 € (entrée plat dessert) ; le soir 28 €. Entre le foie gras, les cuisses de grenouilles ou le poisson servi avec un riz vénéré a tomber par terre, vous ne saurez plus quoi choisir. Un conseil : y aller.



L'Insolite

25 Avenue du 8 Mai 1945
34130, Mauguio
04 67 29 46 90
www.linsolite-mauguio.com
Facebook : @linsoliterestaurant



BRASSERIE BORIS MONTPELLIER

Alexandre Caron vous accueille dans son restaurant avec ses équipes : Idéalement situé en plein centre de Montpellier, tous les jours pour vos déjeuners, de 12h à 14h30 et vos diners, de 19h à 22h30.

Chez Boris, c'est une cuisine traditionnelle qui vous sera proposée, une cuisine à la française, où tous les plats sont faits maison. Une cuisine riche, savoureuse et raffinée qui vous ravira en salle ou sur notre terrasse ombragée, en bordure de l'Esplanade, à proximité du centre commercial le Polygone et à deux minutes de la place de la Comédie. Nous proposons une sélection de viandes, côtes de Boeuf, Steaks tartares, carpaccios de boeuf, burgers et frites maison, grillades de viandes et des salades, accompagnées de bons vins dans un cadre bistrot vintage avec banquettes.



Brasserie Boris

17, boulevard Sarraill
34000 Montpellier France
04 67 02 82 38
www.chezboris.com





Auberge du lac

Idéalement située sur les hauteurs du Salagou et facile d'accès (sortie 55 en venant de Montpellier, sortie 54 en venant de Lodève), l'Auberge du lac vaut le détour. Une grande terrasse ombragée avec vue unique sur le lac vous permet une pause gustative fabuleuse. Choix extraordinaire de fromages et carte des boissons exceptionnelle (70 rhums, 80 whiskys, 60 gins, 25 vodkas).

Menus à 19 €, 25 € et 37 €. Carte. Le restaurant est ouvert tous les jours sauf le lundi. La réservation est fortement conseillée le soir.



Auberge du lac

Route du Salagou
Les Crémades
34700 Le Puech
04 67 44 45 40
www.auberge-du-lac-salagou.fr





EAU THERMALE
Avène
l'hôtel
 ★★★★★



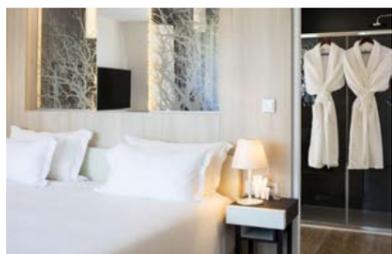
En 2016, ouverture de l'Hôtel au sein de la station thermale réputée pour ses cures dédiées aux soins de la peau, au cœur du parc naturel régional du Haut-Languedoc. L'hôtel « Eau Thermale Avène Hôtel » déploie ses courbes vitrées dans ce cadre privilégié.

mini-golf, tennis, aires de jeux, échecs géants, ateliers créatifs, découverte nature ou randonnée pour tous.

Au restaurant, le chef Laurent Vallet compose chaque jour, midi et soir, de savoureux menus variés mettant en valeur le terroir régional à travers des produits locaux de saison frais cuisinés maison, carte ou formules de 23€ à 34€. Pensez à réserver.

Jouant la transparence, son architecture laisse entrer la nature et sa belle lumière dans un décor intérieur minéral et végétal choisi avec soin, tout en teintes naturelles. Ouvert tous les jours de début avril à fin octobre, Eau Thermale Avène Hôtel propose un choix d'activités variées, notamment à l'intention des familles et des jeunes enfants qui pourront en profiter à loisir : piscine intérieure,

Offre exceptionnelle : découvrez le parc naturel régional du Haut-Languedoc et profitez d'une formule Week End à 198 € pour deux comprenant : deux dîners, une nuit d'hôtel, deux petits déjeuners avec accès à la piscine, salle de sport et espace fitness.



**Eau Thermale Avène
 l'hôtel******

Lieu-dit "Les Bains d'Avène"
 34 260 Avène Les Bains - France
 +33 (0)4 67 23 44 45
www.eauthermaleavene-lhotel.com





Villa 29

29, avenue de l'école d'agriculture
34000 Montpellier
04 67 91 07 97 – www.villa29.fr



Le Chat Botté

25, avenue Jean Baptiste Clément
34130 Mauguio
09 80 47 69 96
Facebook : @lechatbotte34130



T&P LE MAGAZINE
DES TABLES
GOURMANDES

Le Réfectoire

25 Rue Hyppolyte - 34000 Montpellier
À 1,3 km de Place de la Comédie
04 99 66 57 66
Facebook : @lerefectoirentp



Dans le quartier des Arceaux, un bistrot branché, à la française. Restaurant familial, où tout est fait maison avec des produits frais et de saison. Le chef fait en sorte de promouvoir les produits du terroir. Dès le printemps le service se fait dans un jardin, intime et naturel où vous pourrez venir vous reposer et savourer au déjeuner (formule du jour) comme au dîner (carte et suggestions), une cuisine du plaisir.

Formule midi, plat du jour 12 €. Entrée plat ou plat dessert 15.90 €. Menu complet 19.90 € ou carte. Brunch à 30 € un dimanche par mois. Fermé le dimanche et lundi. Service midi et soir du mardi au samedi.



Entrez dans un conte de fées.

À deux heures de Montpellier, entre Aubrac et Margeride, le château d'Orfeuillette vous ouvre ses portes, et promet un voyage poétique et inoubliable.

Élégante bâtisse du XIX^{ème} siècle entièrement rénovée dans l'esprit Brunel, ce lieu vous emmène sur le thème de la séduction, fil rouge de la décoration du lieu.

Découvrez...

- son restaurant gastronomique
- sa carte des vins exceptionnelle
- des chambres hors du commun
- un environnement naturel préservé
- un spa privatif
- son jardin médiéval
- ses décors atypiques chics et glamours



CHÂTEAU D'ORFEUILLETTE

★★★★

Hôtel-Restaurant Le Château d'Orfeuillette, La Garde 48200 Albaret Ste Marie, France, A75 sortie 32
t : +33 4 66 42 65 65 / f : +33 4 66 42 65 66 / gps : 44°52'23"N 3°15'5"E / m : reservation@chateauorfeuillette.com

www.chateauorfeuillette.com





A mille mètres d'altitude et à 5 minutes de la sortie d'autoroute A75, l'hôtel Restaurant Brunel vous promet un moment inoubliable.

L'hôtel propose des chambres tout confort et des prestations de très grande qualité (piscine chauffée, spa, tennis, billard, piano...).

Côté restaurant, vous dégusterez une cuisine gastronomique et régionale dans un décor extraordinaire.

L'établissement, qui reste à votre disposition pour tous vos événements vous enchantera à coup sûr !



HB
RB
Brunel

Hôtel Restaurant Brunel***

Le Rocher Blanc

48200 La Gard

04 66 31 90 09

www.lerocherblanc.com





TP | LE MAGAZINE
DES TABLES
GOURMANDES



Littoral & Bassin de Thau



Le Petit Bouzigues



Prix de 22 à 32 euros.
Ouvert toute l'année. Fermé le dimanche, lundi et jours fériés. Réservation conseillée.

Face à l'étang de Thau, le plus petit restaurant de Bouzigues vous reçoit en toute simplicité et vous propose poissons, mollusques et coquillages.



Le Petit Bouzigues
45, avenue Louis Tudesq
34140 Bouzigues
04 67 18 89 50 / 06 14 52 24 93
www.lepetitbouzigues.com



l'ombrine
restaurant

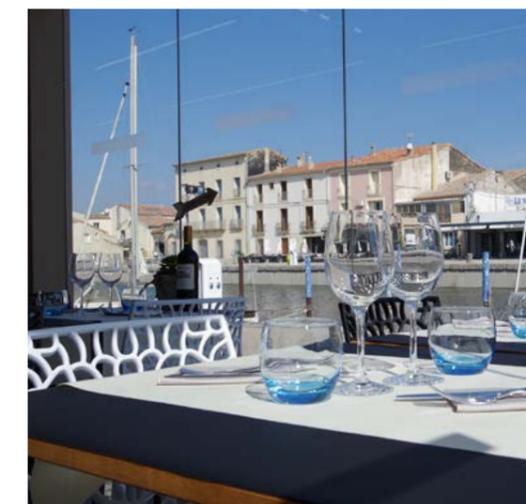
93, quai Charles de Gaulle
La Grande-Motte
04 67 56 57 36
www.restaurant-lombrine.com



Le Château du Port

Raffiné et original, le restaurant "Le Château du Port" laisse à ses hôtes le goût d'une cuisine créative. Jasmine et Patrick vous accueillent dans une ambiance chaleureuse avec une cuisine Fusion, Européenne et fait maison. Vous pourrez choisir entre l'ambiance spacieuse et confortable de la salle de restaurant et le charme de la nouvelle terrasse couverte sur le quai du port de Marseillan.

Ouvert à l'année de 11h30 à 14h30 et de 18h30 à 21h30 du jeudi au lundi. Fermé le mardi et mercredi hors saison. Menus à 29 € et 39 €. Menu enfant à 12 €. Carte.



Le Château du port

9, quai de la résistance
34340 Marseillan
04 67 77 31 67
www.lechateauduport.com



Le Capriska

1160 Bd du Docteur Jean Bastide,
30240 Le Grau-du-Roi
04 66 53 42 88
www.restaurant-lecapriska.com



Carole et Gaël vous accueillent au premier étage de leur restaurant du Grau du roi pour vous proposer une cuisine à base de produits frais et artisanaux variant au gré des saisons.

Tout est fait maison avec une carte basée sur les produits de la mer, privilégiant les produits régionaux (comme les raviolis de gambas, la parillada ou la bouillabaisse sur commande).

Pour ceux qui préfèrent la viande vous trouverez du filet de boeuf ou du pluma pata negra en fonction des achats du chef.

Du lundi au samedi (hors jours fériés).
Formule du jour à 18€ entrée plat et desserts.
Formule duo : entrée-plat ou plat-dessert à 16€.
La carte et son menu. Formule complète : entrée + plat + dessert 34€



T&P LE MAGAZINE DES TABLES GOURMANDES

Café Miramar

Un voyage culinaire face à la mer.

Décoré avec soin, le restaurant offre un cadre unique et dépayçant pour venir boire un verre ou se restaurer.

Le chef Nicolas Ponthier propose des produits de saison, du terroir et principalement de la Mer ! il a voulu une cuisine ouverte sur la salle du restaurant pour vous accompagner tout au long du voyage culinaire qu'il souhaite faire vivre et partager.

L'hotel comme le restaurant est ouvert toute l'année, avec pour nouveauté en 2019 l'ouverture de la "PLAYA MIRAMAR" où vous pourrez boire un cocktail ou un café après votre repas sur un superbe transat face à la mer.

Formule midi du lundi au vendredi midi à partir de 15€.

Menu de saison 32€ et carte.



Café Miramar

25, av. Frédéric Mistral,
30240, Le Grau-du-Roi
04 66 51 40 51
www.cafe-miramar.fr



Le restaurant L'Escale vous accueille dans un bistrot chic avec terrasse couverte et vue sur la méditerranée. Dans un cadre cosy et chaleureux, qui ravira tous les amateurs de bonnes tables, désirant déguster des produits de la mer ou du terroir, frais et de qualité.

Ouvert tous les jours midi et soir, toute l'année...

Menus à 45,00€ et à 55,00€.

Notre Menu du jour à 35,00€ est servi midi et soir du lundi au samedi midi.



Restaurant l'Escale

Rive gauche - 5, boulevard Sarraïl
34250 Palavas-les-Flots
04 67 68 24 17
www.restaurant-escale-palavas-les-flots.com



restaurant Le Palangre

56, quai général De Gaulle
30240 Le Grau du Roi
04 66 51 76 30
www.lepalangre.fr



Le Palangre

Sur la rive droite, en bordure du canal, le Palangre vous propose sa cuisine axée principalement sur les produits de la mer. Vous mangerez en profitant d'une vue magnifique : le port d'un côté, la jetée de l'autre et bien sûr le très spectaculaire pont tournant. Le chef recommande sa bouillabaisse (sur réservation) et sa rouille graulenne. La carte change régulièrement au fil des saisons, poissons et coquillages sont toujours très présents.

Menus à 25,50 € et 37 €. Menus enfant à 11,50 € et 12,50 €. Formule midi en semaine, entrée/plat ou plat/dessert à 18 €. Carte. Du 1^{er} mai au 30 septembre, le restaurant est ouvert midi et soir 7 jours sur 7. Le reste de l'année, fermé le mardi soir et le mercredi toute la journée. Fermeture annuelle en décembre et janvier.

Le Palangre

56, quai général De Gaulle
30240 Le Grau du Roi
04 66 51 76 30
www.lepalangre.fr





La table à Plancha

101 rue pierre racine
34280 La Grande-Motte
04 67 84 11 13
Facebook : @latableaplancha



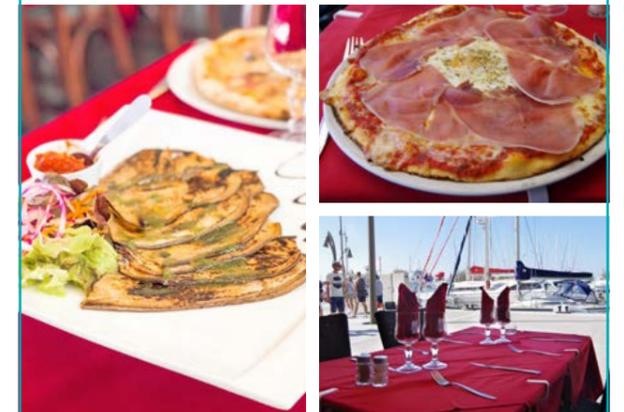
Chaque envie, chaque plaisir et surtout, chaque plancha ! C'est au pied des pyramides, de la Grande Motte, que l'on vous accueille et vous invite à devenir votre propre chef, en cuisinant ce que vous souhaitez déguster. Autour d'une plancha intégrée à votre table, chacun cuira au rythme de ses envies, poissons et viandes (ou même les deux !) préalablement découpés et marinés par le plus grand soin du chef et pour votre plus grand plaisir ! Toutes les planchas sont accompagnées d'une jardinière de légumes et de sauces maisons, comme les entrées et desserts.

Menu entrée plat ou plat dessert 24 €, entrée plat dessert 29 €, carte. Plateaux dégustations 26 €. Menu enfant 12.50 €.



La Cosa Nostra

247, quai Charles de Gaulle
34280 La Grande Motte
04 67 56 68 69
Facebook : la cosa nostra restaurant



Ouvert tous les jours, midi et soir jusqu'à fin novembre. Menus à 18,50 € et 22,50 €. Carte.

La Cosa Nostra vous invite à un moment de détente en vous installant sur sa belle terrasse donnant sur le port. La carte est riche de spécialités italiennes.



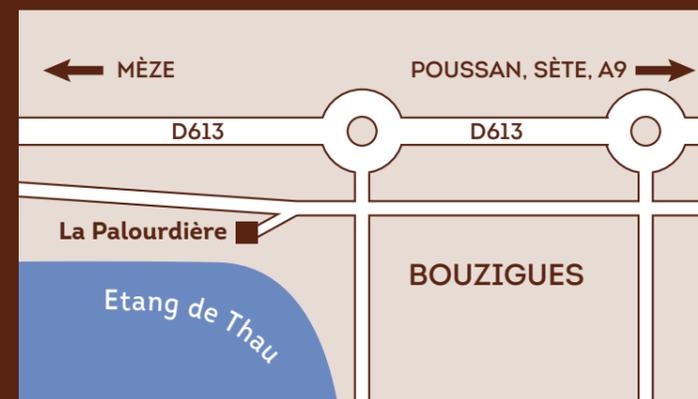
La Palourdière

Dominant l'étang de Thau, La Palourdière vous accueille dans une ambiance familiale avec une nouvelle équipe jeune et dynamique. Bruno le patron propose une cuisine réalisée à partir de produits frais et rigoureusement sélectionnés, des poissons frais aux viandes et légumes (cultivés dans son propre potager) fournis par des professionnels sélectionnés pour la qualité de leurs produits. De la viande maturée est proposée à la carte. De la terrasse la vue est exceptionnelle et imprenable sur les tables conchylicoles et le Mont Saint Clair.

Menus à 29,50 € et 39,50 €. Menu enfant à 12 €. Carte. Le restaurant est fermé le lundi toute la journée.



La maturation permet d'exprimer les saveurs les plus fines. La maturation "dry aged" est un lent processus enzymatique au cœur de la viande, ce qui accentue l'arôme et attendrit ses fibres. Ce qui augmente la saveur propre à chaque race et à chaque animal selon la manière dont il a été élevé et selon sa région afin de transférer les arômes dans les muscles de l'animal. On peut ainsi retrouver des saveurs totalement différentes, de la noisette au caramel etc... Ce processus est réalisé dans une cave de maturation de 1 à -3 degrés et un taux d'hydrométrie bas (en dessous de 80%).



Le Caraïbar, un bar, glacier, piano-bar, est situé juste à côté du restaurant et vous prépare des cocktails et de délicieuses glaces artisanales.

Juillet / août : soirée Salsa, Rock et années 80. Renseignement programmation sur

Resto Palourdière

La Palourdière

Chemin de la Catonnière
34140 Bouzigues

04 67 43 80 19

www.restaurantlapalourdiere.fr





Oh Frère de la côte !

Depuis un an Chris et Fred ont ouvert ce restaurant situé rive droite du Grau du Roi, au bord du canal. Ils réinventent l'esprit «Café du port». Vous y trouverez des viandes et des poissons (en fonction de l'arrivée du bateau de pêche familial), ce qui garantit une fraîcheur optimale. Ici tout est maison. Bon Appétit. Un petit conseil n'oubliez pas de réserver !!!.



En saison, ouvert tous les jours sauf lundi matin.
Hors saison, ouvert le midi et le vendredi et samedi soirs. Fermé le lundi.
Carte et ardoise (entre 18€ et 30€).

Oh Frère de la côte !

58, quai général De Gaulle
30240 Le Grau du Roi
04 34 28 18 06



Le Dauphin

Le long du canal et juste à côté du fameux pont tournant, le restaurant le Dauphin vous propose ses plats aux saveurs traditionnelles et méditerranéennes. Les poissons viennent directement du Grau du Roi, fraîcheur garantie!

Menu à 24 € et 32 €. Menu enfant à 10,50 €. Carte.
Ouvert tous les jours sauf le lundi, jusqu'à fin juin.
Juillet et août : ouvert tous les jours.



Le Dauphin

48, quai du Général de Gaulle
30240 Le Grau du Roi
04 66 53 91 44
www.restaurantledauphin.fr



TP & LE MAGAZINE DES TABLES GOURMANDES

Aromatik

9, rue Alsace Lorraine
30220 Aigues-Mortes
04 66 53 62 67 - 06 24 65 05 95
www.aromatik-restaurant.fr



Aromatik vous accueille pour une pause bistro, dans un lieu serein et calme. De l'entrée à la mignardise, tout est "cuisine 100 % frais, fait maison" et de saison.

Menu du marché (le midi) à 22 € (entrée/plat/café mignardise). Menu gourmet à 36 € "Au choix à la carte" midi et soir (entrée/plat/dessert). Menu enfant à 11 €. Fermé le mardi et mercredi hors saison et le dimanche soir en hiver. Ouvert tous les jours en juillet et août (sauf mercredi).



Le Pas-sage

Restaurant ouvert à l'année.
En promenade ou en vacances, sa vue imprenable sur les bateaux vous donnera envie de passer un bon moment tout en dégustant la spécialité maison, le risotto de gambas et St-Jacques, jus réduit façon bisque ou la parillada pour 2 comprenant du saumon, seiche cabillaud, couteaux, gambas et homard.

Vous pourrez découvrir une cuisine sympathique sur sa très grande terrasse, au soleil face au port...

Menu à 21.90€. Menu enfant 9.00€.
Carte de 12 à 71€.

Le Pas-sage

Port de Plaisance,
Rive Droite,
34250 Palavas-Les-Flots
04 67 68 23 96
Facebook : Restaurant Le Pas-sage



TP & LE MAGAZINE
DES TABLES
GOURMANDES

Les Demoiselles Dupuy



Chemin de la Catonnière
34140 Bouzigues
04 67 43 87 34 / 06 09 13 35 78
www.lesdemoisellesdupuy.fr



Casa Toro Luna

Sur la place Saint-Louis, le restaurant Casa Toro Luna vous accueille sur sa magnifique terrasse ensoleillée. Aux beaux jours, vous profiterez de l'ombre sous de grands parasols et apprécierez un peu de fraîcheur grâce aux brumisateurs (parasols chauffants le soir ou le midi si nécessaire).

On y déguste principalement des viandes grillées à la plancha et des spécialités régionales ou espagnoles. Spécialité de viande toro, le churasco ou le tataki de taureau sauce vierge.



Formule du jour servie jusqu'à 13h00
le midi ou 20h00 le soir à 13.90€.
Menu entrée plat dessert 25€.
Entrée plat 23€. Plat dessert 20€.
Formule paella et crème brûlée 16€.
Fermé en décembre et janvier.

Casa Toro Luna

Place Saint-Louis
30220 Aigues-Mortes
04 66 53 68 75
www.toroluna.fr



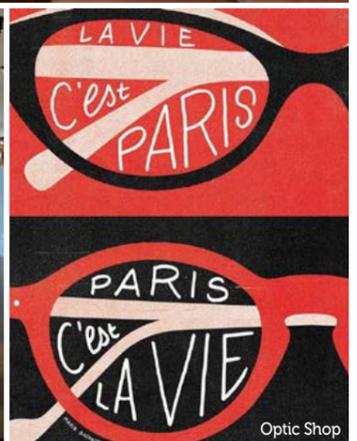
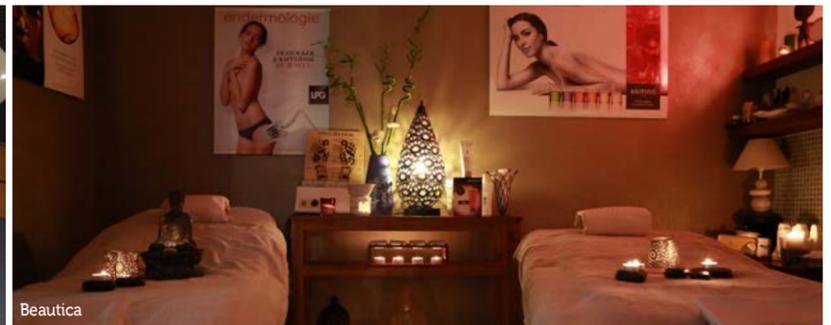
Partenaires

TP



17 recettes
offertes par

TP LE MAGAZINE
DES TABLES
GOURMANDES



Oeuf Bouillabaise

Pour 5 personnes



- 10 œufs

Faire bouillir l'eau et un peu de vinaigre. Ajouter les œufs et les cuire 5 min puis les mettre dans une glaçante. Avec une cuillère à soupe fissurer la totalité de l'œuf et les faire mariner 24h dans de l'eau et du Spigol.

- Pain de mie

Faire fondre du beurre puis ajouter l'encre de seiche. Tailler le pain de mie à la forme voulue puis les lustrer d'encre de seiche. les cuire 7 min à 180°C.

- Rouille

• 100 gr de jaune d'œuf • 1 grosse cuillère de moutarde • 1 cuillère à café de vinaigre de vinaigre • ail • spigol.

- Espuma Safran

• 1L de crème • Spigol • Sel, poivre.

Recette offerte par :
L'ESCALE.



Sauce au Pesto

Pour 6 personnes
Préparation : env. 10 min.

• Basilic 1 botte • 8cl d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 50 g de pignons de pin • 50 g de parmesiano reggiano rapé • Sel fin, poivre moulu : une pincée de chaque.

- Étape 1 :

Se munir d'un mixeur plongeant et d'un grand bec verseur. Mixer le basilic avec l'ail, les pignons, le sel, le poivre et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte assez grossière.

- Étape 2 :

Ajouter le parmesiano rapé et finir de mixer le tout.

- Étape 3 :

La quantité d'huile dépend de l'utilisation du Pesto. Pour une vinaigrette, mettre beaucoup plus d'huile. En revanche, pour des pâtes au pesto, mettre très peu d'huile.

histoire du pesto.

Si cette sauce au goût délicat et gourmand a souvent le parfum des vacances estivales, c'est peut-être parce qu'elle nous vient d'Italie ! Quoi qu'il en soit, l'utilisation du basilic ne date pas d'hier. Les premières préparations à base de cette plante aromatique remonteraient à l'antiquité romaine où elle était employée pour ses propriétés curatives. Ce n'est qu'à la fin du 19ème siècle, dans la ville de Gênes, que la célèbre sauce voit le jour, d'où le nom pesto alla genovese. .

Le pesto peut être utilisé sur des pâtes mais aussi de la pizza ou de la salade etc.....à votre convenance.

Recette offerte par :
LA CASA NOSTRA.

CAFÉ BRASSERIE, BELLE TERRASSE, QUARTIER D'AFFAIRES ET SURTOUT TRÈS FRÉQUENTÉ PAR LES FANS DE CAFÉ



Comment parler
du partenariat ?



CENTURY 21 Mercom Transactions

64, avenue du Pont Juvénal
34000 MONTPELLIER
Tél 04 99 52 22 62 - Fax 04 99 52 22 60
Email : mercom.transactions@century21.fr

facebook :

Century 21 Mercom Transactions



CENTURY 21
Mercom Transactions
Entreprise et Commerce

century21-pro.com

Gambas Marinées au Miso, Amande et Coco

Pour 4 personnes

- 12 gambas
- 2 poireaux
- 2 mangue verte
- 40 gr de miso blanc
- 60 gr de mirin
- 20 gr vinaigre de riz
- 200 gr amande
- 20 gr de galanga ou gingembre
- 1 jus citron vert
- 40 gr de beurre
- 100 gr olive
- 2 piment
- 300 gr lait de coco
- 40 gr de sucre roux
- canelle
- 2 badiane
- 1 zeste de citron vert

• Mélanger le mirin, le vinaigre de riz et le miso. Décortiquer les gambas et retirer le boyau central, les faire mariner. Faire chauffer le lait de coco et le galanga coupé en morceaux, laisser infuser puis ajouter le jus de citron et le lait d'amande réservé puis faire dorer les épices (cannelle et badiane râpé) à la poêle avec un peu de beurre, ajouter la noix de coco, la poudre d'amande et torréfier pendant 1 min, verser le lait de coco et le sucre roux. Bien mélanger. Émincer le poireaux et couper le en brunoise. Peler la mangue et la couper également en brunoise.

Faire suer le poireau dans un peu d'huile, ajouter les olives coupées en morceau et la mangue. Mélanger et laisser cuire 1 min.

• Dressage
Déposer une belle quenelle de vierge de poireaux et mangue. Bruler rapidement les gambas au chalumeau attention la chair doit resté crue les déposer dans l'assiette. Faire tiédir le lait de coco/amande et le verser en surface. Ajouter quelque goutte d'huile d'olive.

Recette offerte par :
L'ESCALE.



Plage privée Latzarro

Le grand Travers
34280 Carnon
09 67 32 30 44
www.latzarro.com



Umami

Esplanade Maurice Justin
La Grande-Motte
04 67 60 20 76
Facebook : Umami Food & Drinks



TP & P

LE MAGAZINE
DES TABLES
GOURMANDES



La Cettoise

3 rue de Substantion - 34000 Montpellier
09 61 63 13 12 - lacettoise.business.site



La Méditerranéenne

3 Quai Maximin Licciardi - 34200 Sète
04 67 74 38 37
www.la-mediterraneenne-sete.com



Pressé de lentilles bio du Larzac et truite fumée, chantilly au Raifort

Pour 1 personne

- 500g lentilles bio du Larzac
- Fond de volaille
- 3 c.a.s. moutarde
- Vinaigre de vin rouge
- 12 feuilles gélatine
- 300g brunoise légume
- Filet de truite
- Filet de truite fumé
- Crème fleurette
- Raifort
- 300g Faugères
- 240g huile d'olive
- Sel, poivre

• Cuire les lentilles avec le fond blanc et BG ;
lier avec moutarde et vinaigre; coller avec
gélatine.

• Cuire la brunoise ; égoutter; rajouter à la
préparation de lentilles; assaisonner le tout.

• Faire une ballotine de truite avec le filet et
cuire à la vapeur à 520 à coeur.

• Faire réduire le Faugères de moitié ;
incorporer l'huile d'olive, sel et poivre.

• Monter la fleurette en chantilly et incorporer
le raifort ; réserver.

Montage en gouttière

• Chemiser avec film puis tranche de truite
fumée ; mettre un fond de lentille ;ajouter la
ballotine de truite ; recouvrir avec les lentilles ;
fermer avec truite fumée ; réserver au froid.

• Dressage comme convenu.

Recette offerte par :
L'HÔTEL D'AVÈNE-LES-BAINS.



Optic Shop, adresse incontournable
à Montpellier depuis trente ans, vous
propose un accueil personnalisé en
vous accompagnant dans la recherche
de la paire de lunettes idéale en
fonction de vos besoins et envies.
On vous présentera des lunettes
pour tous les budgets dans une large
gamme de marques. Vous y trouverez
assurément votre bonheur.
Optic Shop pratique le tiers-payant
avec les mutuelles conventionnées.



12, rue Saint-Guilhem
34000 Montpellier
04 67 52 86 85
www.opticshop-montpellier.fr

Le magasin est ouvert
du mardi au samedi de 10h à 19h.
Le lundi de 14h30 à 19h.



Huîtres gratinées façon Château du Port

Préparation : 20 minutes



- Une douzaine d'huîtres N°3 • Une botte d'épinards frais
- Une échalote • 10g de beurre • 15cl de crème liquide
- 15cl de crème fouettée • Poivre • 1 verre de Noilly Dry
- Fromage râpé

• Faire suer à feu doux les épinards dans une casserole avec 10g de beurre (3 minutes).

• Ouvrir les huîtres, répartir la chair entière dans une casserole avec la moitié du jus. Déposer l'autre partie du jus dans une autre casserole, réduire. Jeter la partie plate de la coquille, garder la creuse pour la présentation finale.

Dans la casserole d'huîtres et de jus, rajouter l'échalote émincée, faire chauffer pendant 5 minutes.

• Pendant ce temps, lavez les coquilles et les disposer dans une grande assiette creuse.

• Placer une cuillère d'épinards dans chacune des coquilles. Ajouter sur ce lit de verdure, une huître chauffée en ayant pris soin, au préalable, de retirer le petit nerf.

• Dans la seconde casserole contenant le reste du jus, ajouter le Noilly Prat et la crème liquide et continuer la réduction de moitié, à feu vif. A ébullition, mettre la crème fouettée, assaisonner avec du poivre et remettre sur le feu vif 5 minutes.

• Verser la préparation sur chacune des huîtres, parsemer légèrement de fromage râpé et passer au grill 3 minutes.

Il est temps de déguster !

Recette offerte par :
LE CHÂTEAU DU PORT.



Oeuf mollet au Velouté d'Asperges

Pour 4 personnes



- 20 asperges • 5cl de bouillon de volaille • Vinaigre blanc
- 5gr de beurre • Huile d'olive • 4 oeufs • Parmesan

• Éplucher les asperges et faire cuire 5 minutes dans une eau bouillante, puis réserver dans de l'eau glacée.

• Faire revenir 1 à 2 minutes dans de l'huile d'olive, déglacer avec le bouillon de volaille et poursuivre la cuisson 5 minutes en couvrant le plat.

• Faire cuire les oeufs 6 minutes dans de l'eau bouillante, additionnée de vinaigre blanc, refroidir puis écailler.

• Mixer la moitié des asperges, saler, poivrer.

• Ajouter un peu de bouillon froid et un filet d'huile d'olive.

• Percer l'oeuf au moment de servir et rajouter des copeaux de parmesan ainsi qu'un filet d'huile d'olive.

Recette offerte par :
LA BRASSERIE DU CORUM.



FROID D'OC

A VOTRE SERVICE DEPUIS 1988

MATERIELS DE RESTAURATION

ZA du Bosc - 17 Rue de la Garrigue
34130 Mudaison
contact@froiddoc.com
www.froiddoc.com
04 67 29 37 27



Pointes d'Asperges vertes aux Morilles et œuf parfait

Pour 6 personnes
Préparation : env. 2h

- 1 botte d'asperges vertes • 6 œufs fermiers • 1 échalote
- 5 cl de vin blanc • 15 cl de lait • 5 cl de crème
- 20 g de morilles sèches

• Les asperges :
Laver, préparer les asperges, ôter les pointes. Les blanchir dans l'eau bouillante et les refroidir dans de l'eau glacée. Utiliser les queues pour réaliser un velouté : faire revenir l'échalote à l'huile d'olive, puis ajouter les queues émincées, déglacer au vin blanc puis mouiller avec le mélange de lait et de crème, mixer le tout puis passer au chinois, réserver.

• Les morilles :
Réhydrater les morilles dans de l'eau tiède, les ouvrir pour bien éliminer le sable. Faire suer les morilles avec une noix de beurre et l'échalote ciselée, mouiller avec l'eau de trempage, réduire au ¾ réserver.

• Les œufs :
Cuire les œufs dans leurs coquilles à une température de 63.2°C pendant une heure.

• Le dressage
Dans une assiette creuse, disposer les pointes d'asperges assaisonnées à l'huile de noisette, casser l'œuf au centre, parsemer les morilles sur les pointes. Arroser de velouté tiède juste avant la dégustation.

Recette offerte par :
CHÂTEAU D'ORFEUILLETTE.



La Truite fumée

Pour 1 personne

La crème citronnée

- 100gr de mascarpone • 50 gr de crème • Un jus de citron
- Sel poivre
- Mélanger le tout et réserver au frais.

La tuile de pain

- 160 gr d'eau • 60 gr d'huile • 20 gr de farine
- Mélanger le tout puis faire cuire comme une crêpe dans une poêle à pancake jusqu'à l'obtention d'une belle coloration brune.

Les radis Pickles

- 250 ml de vin blanc • 180 ml de vinaigre blanc • 30 gr de sucre
- Mélanger le tout puis chauffer jusqu'à dissolution du sucre. Laisser refroidir puis ajouter des lamelles de radis et laisser quelques heures au frais.

La gelée de Balsamique blanc

- 100gr d'eau • 20 gr de vinaigre balsamique blanc
- 10 gr de sucre • 10 gr de pectine
- Mélanger le tout puis faire réduire jusqu'à consistance sirupeuse puis laisser refroidir.

La pâte feuilletée

- Détailler des disques de 7.5 cm de diamètre, puis cuire la pâte feuilletée entre deux plaques au four à 170°C jusqu'à coloration.

La truite

- Fumer la truite à chaud aux copeaux de hêtre pendant 5 minutes puis réserver au frais.

Le dressage façon millefeuille

- Dresser le feuilletage dans l'assiette.
- Etaler de la crème citronnée.
- Déposer la truite fumée assaisonnée.
- Placer la tuile de pain.
- Ajouter des points de crème citronnée et de gelée de balsamique.
- Ajouter les radis frais, les pickles et la garniture de feuilles de cerfeuil, Aneth et oeufs de truite.

Recette offerte par :
CHÂTEAU D'ORFEUILLETTE.



espace commercial
4 St Aunès & SERVICES
BOUTIQUES
La Galerie
E.Leclerc



La liste des commerçants de la Galerie marchande de Leclerc Saint Aunès :

Mode - Habillement

Tape à L'œil (Pap Enfants) (3) - Tally Weijl (Pap Femmes) (4)
Maroquinerie Dalery (7/8) - Devred (Pap Hommes) (9)
Promod (Pap Femmes) (11/12)
Christine Laure (Pap Femmes) (14)
Actu...Elles (Pap Femmes) (20) - Coca (Pap Fmixte) (25)
Sym (Pap Femmes) (31) - Botty (Chaussures) (2)
Les Dessous de Lola (Lingerie) (33).

Services

Azur Services (Clés Minute-Cordonnerie) (29)
La Chocolaterie du Blason (Chocolaterie) (28)
Nicotech (Cigarette Électronique) (34)
5 À Sec (Pressing) (35) - La Saladelle (Fleuriste) (37).

Culture - Loisirs

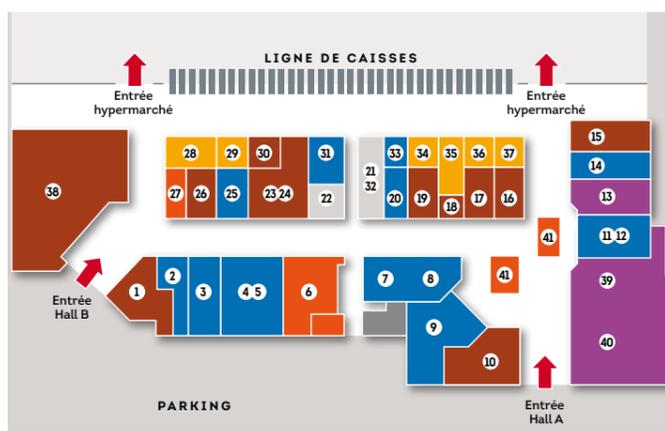
Espace Culturel (39/40) - Leclerc Voyages (13).

Restauration

Brasserie Gusto (Restauration) (6)
Le Coin Gourmand (Restauration Rapide) (27)
Pause Cafe (Restauration Rapide/Crêperie) (41).

Santé - Beauté - Bijoux

Ig Inspirations (Bijoux Fantaisie & Accessoires) (19)
Afflelou (Optique) (23/24) - Leader Coiffure (Coiffeur) (26)
Briant(Bijouterie) (16) - Jc Aubry (Coiffeur) (17)
Bleu Libellule (Articles Coiffure & Cosmétique) (1)
Yves Rocher (Cosmétiques/Cabines Soins) (10)
Le Bar à Ongles By V. (Onglerie) (18) - Parapharmacie (38)
Marionnaud (Parfumerie) (15) - Espace Montres (30).



La Galerie Saint Aunès

Espace Commercial E.Leclerc



Ecoparc Départemental
RN 113 - Saint-Aunès
Tél : 04 67 87 44 00
Fax : 09 58 24 16 99
galeriestaunes@wanadoo.fr



retrouvez tous les commerces de La Galerie sur le site web :
www.centrecommercial-saintaunes.fr
facebook La Galerie Saint-Aunès



7 RAISONS DE REJOINDRE L'UMIH



Obtenir des conseils et une expertise professionnelle



Accéder à www.umihpass.fr, votre nouvel espace adhérent



Bénéficier d'avantages économiques



Disposer de formations adaptées pour développer votre entreprise



Rester informé de l'actualité de votre métier et du secteur



Être représenté au niveau local, national et européen



Intégrer le réseau UMIH et participer à la promotion de votre profession

U.M.I.H. 34

Zone aéroportuaire Montpellier Méditerranée - 34130 MAUGUIO

Tél. 04 67 60 95 61



Une communication annuelle au service des restaurateurs et annonceurs.

Un site internet www.terrassesetpatios.com

où retrouver tous les éléments du magazine :

- Recettes • Restaurateurs • Partenaires

Une mise en avant des actualités de votre activité tout au long de l'année sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram.

Le magazine des Tables Gourmandes Terrasses et Patios, une parution au **tarif étudié** et pour vous, l'assurance d'une belle représentation dans un magazine de qualité, distribué à **10 000** exemplaires pendant une année complète.

Contact :

SARL Emeraude - Mas St-Jacques - ZAC Fréjorgues Ouest - Impasse Mas St-Jacques - 34130 Mauguio
Jak Gang : 06 81 08 38 16 - Mail : gang.jack@yahoo.fr





La Feuille d'Or
BIJOUTIER JOAILLER CRÉATEUR

ATELIER SUR PLACE

Créations - Transformations - Réparations

L'atelier est ouvert du mardi au samedi
de 9h à 12h et de 14h à 19h.

87, Grand Rue François Mitterrand - 34130 Mauguio
04 67 29 24 33 - www.bijouterie-mauguio.fr

facebook La feuille d'or

DOMAINE
DU PETIT
CHAUMONT



Le Domaine
du Petit Chaumont

30220 Aigues-Mortes
04 66 53 60 63
www.petitchaumont.com



*Fricassée d'Encornets
aux Crustacés*

Pour 6 personnes
Préparation : env. 2h

- Petits crabes 1 kg • Encornets 2 kg • Cognac 1 verre
- Crème liquide 1 litre • Chorizo • 1 oignon • 1 poivron rouge
- 1 poivron vert • 1 poivron jaune

• Étape 1 :
Faire bouillir 1 litre de crème avec le chorizo, puis le mixer.

• Étape 2 :
Faire revenir les oignons, les poivrons et les encornets en lamelles, déglacer au cognac.

• Étape 3 :
Verser la crème au chorizo et faites cuire.

Au moment de servir, mettre des moules et des pâtes de couleurs.

Recette offerte par :
LA PALOURDIÈRE.



CHOCOLATERIE **BLASON**

CHOCOLATS & DESSERTS



Chocolaterie du Blason

- Les Tanes Basses - 34800 Clermont l'Hérault
04 99 91 68 40
- Centre Commercial Leclerc - 34130 Saint-Aunès
09 86 74 67 80

Facebook : "OFFICIEL"
La chocolaterie du Blason
Instagram : [bernardmanguinchocolatier](https://www.instagram.com/bernardmanguinchocolatier)
www.chocolateriedublason.com



Bernard Manguin,
Maître Artisan Chocolatier,
et son épouse Béatrice
travaillent depuis plus
d'un an sur l'élaboration de leur
propre chocolat. Ces amoureux
du chocolat réalisent ce rêve
et donnent naissance
au Rio Guayaba, un chocolat noir
de grande qualité à 71,8%
pur beurre de cacao.
Fin et délicat, avec d'élégantes
notes fruitées, vous retrouverez
de légères notes épicées et
une douce acidité.
Cette création unique est
originnaire de deux pays :
le Mexique et le Venezuela.

Adossée au laboratoire de
production, à Clermont l'Hérault,
la boutique vous accueille
du mardi au samedi.

Depuis quelques mois, un autre
point de vente existe
aux portes de Montpellier :
le magasin situé dans la galerie
du Centre Commercial Leclerc à
Saint-Aunès est ouvert du lundi
au samedi. Vous y trouverez des
gammes de chocolats, pâtisseries,
caramel, pâtes de fruits, biscuits,
macarons, calissons...



Les Cuisses de Grenouilles

Pour 4 personnes



- 40 belles cuisses de grenouilles • 4 cl de pastis
- 8 cl de Champagne • un peu de beurre et un peu d'huile
- 20 cl de crème liquide 30% • 2 pointes d'ails noirs
- 1 cuillère à soupe de Basilic • Sel et poivre • 1/4 de citron

• Passez les cuisses dans la crème puis les mettre dans une poêle afin de les faire revenir dans le beurre et l'huile.

• Retirez les cuisses lorsque qu'elles sont légèrement dorées et cuites, dégraissez et déglacez au pastis puis faire réduire, ajoutez le Champagne, réduire à nouveau et remettre les cuisses dans la poêle. Ajoutez la crème liquide, salez et poivrez, ajoutez l'ail noir et le basilic et laissez réduire.

• Dressez dans une assiette en les accompagnant d'une salade et ajoutez un citron

Recette offerte par :
L'INSOLITE.



Cacciucco

- Moules • Gambas • Encornets • Poulpes
- Filet de poissons sauvages (bar) • Langoustines
- Croutons de pains à l'ail • Huile d'olive
- Sel, poivre, herbes de Provence • Sauce tomate maison

• Faire revenir les crustacés dans l'huile d'olive et l'ail.

• Réserver.

• Faire revenir le poisson et réserver.

• Déglacer au vin blanc, rajouter la sauce tomate.

• Faire réduire la sauce 1/4 d'heure.

• Avant de servir, ajouter les crustacés puis le poisson et au moment de servir poser quelques croutons dans l'assiette.

Recette offerte par :
LA GRANDE PASSERELLA.



MONTPELLIER
4 RUE DES SOEURS NOIRES



04 67 55 53 90
www.francesavon.fr



AIGUES-MORTES
25 GRAND RUE JEAN JAURES

La Maison du Savon de Marseille

Cosmétique et bien-être au quotidien...



Plus de 100 parfums de savon...



La Grande Motte
Le Forum sur le Quai d'Honneur

3 Magasins ouverts
toute l'année



SAVONNERIE



LE FER A CHEVAL
Marseille

Exigez le logo déposé par
l'union des professionnels du savon
de Marseille



Fabrication Artisanale Française

Ananas Bodega

Pour 4 personnes



- 1 ananas • 80 Grs de menthe • 150 Grs de cassonade
- 100 Grs glace coco • 100 Grs citron vert • 3 cl de rhum blanc

• Préparation :
Couper l'ananas en dés, ajouter la menthe ciselée, la cassonade, le jus de citron vert et le rhum.
Mettre au frais : minimum 2 H avant de dresser.

• Dressage :
Mettre l'ananas dans une verrine à mi-hauteur, ajouter un shooter de 3 cl de rhum, une boule de glace coco et une feuille de menthe, c'est fait !

Recette offerte par :
L'EFFET JARDIN.



Tataki de Thon

Pour 1 personne

Le Thon

- 100 Grs de cœur de longe de thon • 50 cl de soja sucrée
- 60 Grs sésame blanc

• Mariner le thon dans le soja sucré, puis dans les graines sésame blanc, colorer 1 mn sur chaque face à la plancha, puis mettre au frais.

• Une fois refroidi couper en tranches et disposer sur l'assiette, c'est prêt à déguster !

Salade THAÏ

- Pousse de soja • Carotte • Courgette
- Menthe, ciboulette, coriandre • Soja sucrée

• Mélanger les carottes, courgettes, couper en julienne avec les pousses de soja, le mélange d'herbe ciselée et le soja sucrée.

Sauce

- 3 cl soja sucrée • 10 Grs coriandre • 5 Grs gingembre

• Mélanger le tout.

Recette offerte par :
L'EFFET JARDIN.

AGENCEMENT CONCEPTION CLÉS EN MAIN

CPRO

CONCEPTEUR D'ESPACE PRO

www.cpro-agencement.com

04 99 63 37 35

contact.cpro@gmail.com

Z A du Bosc
17 rue de la Garrigue
34130 Mudaison

Un projet de
restaurant, bar, snack,
traiteur, boucherie,
boulangerie...

CPRO vous accompagne
de la conception
à la réalisation.

Princesse Charlotte

Pour 6 personnes

● **Biscuit chocolat noir sans farine :**

• 12 gr Beurre • 20 gr Jaune d'œuf • 50 gr Blanc d'œuf • 17 gr Sucre
45 gr Chocolat noir 63% • 20 gr Pâte d'amande

Ramollir la pâte d'amande avec le jaune d'œuf dans un batteur à l'aide de la feuille. Faire fondre le chocolat noir et le beurre au micro-onde jusqu'à 45°C. Monter le blanc en neige tout en ajoutant le sucre au fur et à mesure. Une fois toutes les préparations réalisées mélanger le premier mélange avec le chocolat et le beurre fondu à l'aide d'une maryse, puis incorporer délicatement les blancs montés. Dresser et cuire au four à 180°C durant environ 10 minutes.

● **Crèmeux poire :**

• 50 gr Purée de poire • 17 gr Crème fraîche liquide
• 1 feuille Gélatine • 50 gr Œuf • 13 gr Sucre • 5 gr Beurre
• 25 gr Crème montée

Faire chauffer la purée de poire ainsi que la crème fraîche liquide. Blanchir l'œuf avec le sucre. Réhydrater la gélatine dans de l'eau froide pour ensuite la mettre dans la purée de poire chaude. Réaliser une crème anglaise cuisson jusqu'à 75°C. Laisser refroidir la préparation jusqu'à 32°C. Une fois cette température atteinte

incorporer le beurre. Laisser une nuit au frigo avant d'y mélanger la crème fouettée. Dresser, puis déposer sur le dessus les cubes de poire pochée voir l'étape de dessous.

● **Poire pochée :**

• 1 Poire fraîche • 100 gr Eau • 50 gr Sucre • 1 gousse Vanille

Réaliser un sirop à l'aide de l'eau, du sucre et de la vanille. Pour la réalisation de la poire pochée, laver, éplucher, couper la en cube de 1cm. Plonger les dés de poire dans le sirop jusqu'à ce que la poire devienne translucide et cuite mais craquante. Laisser refroidir.

● **Mousse chocolat noir RIO GUAYABA :**

• 100 gr Lait • 40 gr Jaune d'œuf • 13 gr Sucre • 10 gr Glucose
• 200 gr Chocolat noir • 200 gr Crème fouette

Faire chauffer le lait dans une casserole. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Réaliser une crème anglaise jusqu'à la température de 75°C. Verser sur le chocolat noir et mixer. Une fois à 32°C incorporer la crème fouettée délicatement, dresser.

Recette offerte par :
LE BLASON.



KAMIROS Coiffure



Bienvenue au salon KAMIROS, ancien hangar transformé en loft, le salon KAMIROS vous accueille dans un espace moderne et confortable.

Vous y serez accueilli par une équipe jeune, dynamique et très professionnelle : une technicienne couleur, des barbiers, des coiffeurs et coiffeuses expérimentés.

Dépositaire des marques : L'OREAL REVLON, TIGI, GHD, AMERICAN-CREW...

L'OREAL PARIS ghd REVLON PROFESSIONAL TIGI

Ouvert du mardi au samedi
Sur rendez-vous : 04 67 52 24 48.

KAMIROS Coiffure

78, Avenue de la Royale
34160 Castries
04 67 52 24 48

Facebook : Kamiros
www.kamiros-coiffure.fr



Thon aux Épices et au Miel

Pour 1 personne

• 180 à 200 gr de thon.

Éléments sauce

- 10 gr de gingembre
- 3 cuillères à soupe de miel
- 20 gr de beurre
- 1 cuillère de 4 épices
- fleur de sel de Camargue.

Garniture :

- 1/2 patate douce
- 1 oignon
- 1/2 cœur d'artichaut
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Ciboulette
- Thym, romarin
- Sucre, miel.

• Garniture : tailler la patate douce en dés, puis les rôtir au four avec les herbes, à 170 degrés pendant 10 minutes. Mixer avec du beurre. Tailler l'oignon en quartier et mettre à dorer dans un poêle avec le sucre. Finir au four avec le miel pendant 8 minutes à 170 degrés. Mélanger la crème fraîche avec la ciboulette, l'huile d'olive, sel poivre. Garnir le cœur d'artichaut poêlé auparavant.

• Pour la sauce : émincer en tout petits dés le gingembre, mettre le miel à chauffer avec les épices. et incorporer le gingembre. Quand il est fondu, rajouter le beurre et le monter.

• Poisson : Thon

Assaisonner généreusement. Puis snaker jusqu'à atteindre la cuisson mi cuit.

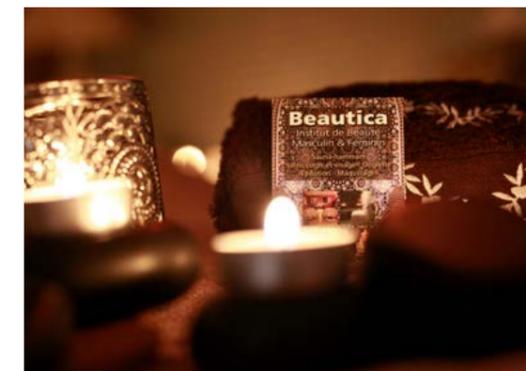
Recette offerte par :
LE PALANGRE.



Beautica

Institut de beauté à Mauguio

Installé depuis 25 ans, l'institut de Beauté SPA situé au centre ville de Mauguio dans un espace de 100 m2 vous propose des soins visages et corps personnalisés de haute qualité dans une ambiance authentique et raffinée.



Le centre est équipé des dernières techniques de soins et d'appareils à la pointe de la high tech : L'endermologie LPG alliance (dernière génération), micro peeling, la Cavitation, La Radio Fréquence.

Lorette et ses Esthéticiennes, une véritable équipe de professionnelles, passionnées par la beauté et le bien-être dans un lieu accueillant et chaleureux.

L'Institut de Beauté Beautica SPA est une valeur sûre dans le monde de la Beauté.

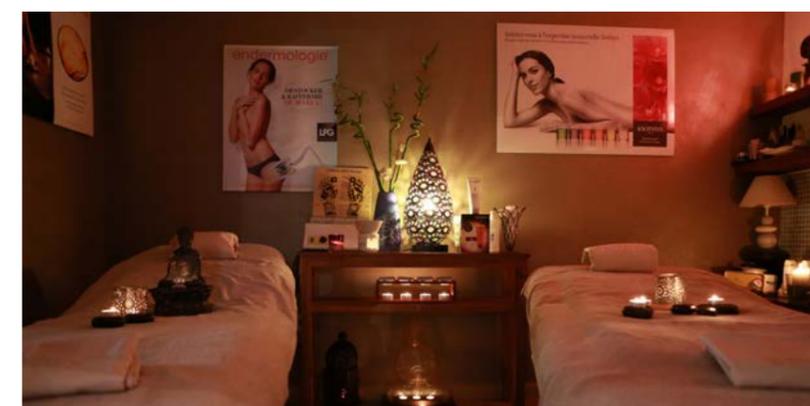


LE PETIT PLUS

L'Institut est équipé d'une cabine en duo cosy et privatisée avec Sauna Japonais ainsi qu'un Hammam Oriental aux essences d'eucalyptus.



L'Institut vous propose une large gamme de massages du monde : L'Ayurvédique, le Californien aux pierres chaudes, le Deep Tisu aux 4 mains, le Sportif, le détox, le cranien, la Réflexologie plantaire...



205 Grand'Rue
34130 Mauguio
04 67 29 36 96
www.beautica.fr



Laurette Laurette Caubel

Biscuit Praliné à la Noisette, Mousse au Chocolat

Pour 1 personnes

• Dacquoise

• 140 gr de poudre de noisette • 200 gr sucre glace • 180 gr de blanc d'œuf
• 90 gr de sucre • 280 gr noisette écrasé

Monter les blanc en neige avec le sucre pas trop serré, puis incorporer la poudre de noisette et le sucre glace à la maryse puis les noisette, étaler délicatement sur une plaque avec papier sulfurisé graissé. Cuire 26 min à 160°C.

• Croquant praliné

• 400 gr de nutella • 100 gr chocolat au lait • 60 gr de feuillantine • 30 gr de beurre

Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain marie puis mélanger au nutella, incorporer la feuillantine puis étaler sur la dacquoise.

• Crème chantilly chocolat

• 1425 gr de chocolat au lait • 2175 gr crème

Faire bouillir la crème puis verser sur le chocolat, mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Laisser refroidir à 3°C et monter au batteur.

• Ganache chocolat

• 950 gr chocolat • 825 gr de crème

Faire bouillir la crème et verser sur le chocolat jusqu'à obtention d'un appareil homogène.

• Montage

Détailler la dacquoise puis la ganache de la même taille puis mettre la chantignolle par petit poins.

Recette offerte par :
L'ESCALE.



FONCTION. ELÉGANCE. HARMONIE.



ATELIER C
CUISINES LEICHT

CLAPIERS.04.67.59.46.65
www.cuisinesatelierc.fr

LEICHT[®]
90 YEARS www.leicht.com

BOUSCULEZ VOS IDÉES REÇUES

Maisons Brunel
Hôteliers restaurateurs depuis 1904



CHÂTEAU D'ORFEUILLETTE



Hôtel-Restaurant Le Château d'Orfeuillette, La Garde 48200 Albaret Ste Marie, France, A75 sortie 32
t : +33 4 66 42 65 65 / f : +33 4 66 42 65 66 / gps : 44°52'23"N 3°15'5"E / m : reservation@chateauorfeuillette.com

www.chateauorfeuillette.com



CHÂTEAUX
& HÔTELS
COLLECTION®
Le charme, le vrai.



Sud de France
Produits du Languedoc-Roussillon