



LA VERRIÈRE

CARTE DIÉTÉTIQUE



DANIEL LE GUÉNAN

CHEF DE CUISINE VOUS PROPOSE

Soupes et Veloutés

- | | | |
|---|----------|---------|
| ⌕ Soupe de carottes à l'orange et au cumin (digestion, fatigue) | 80 kcal. | 12,00 € |
| ⌕ Velouté de tomates et de fenouil parfumé
aux algues de Saint-Lunaire (fatigue, insomnie) | 80 kcal. | 12,00 € |
| ⌕ Velouté onctueux de petits pois | 80 kcal. | 12,00 € |

Entrées

- | | | |
|---|-----------|---------|
| 8 huîtres creuses de Cancale n°2 " Philippe et Noëlle Brévault " | 55 kcal. | 23,00 € |
| ⌕ Salade exotique d'agrumes et de légumes verts
aux queues de langoustines, vinaigrette betterave | 170 kcal. | 24,00 € |
| Millefeuille d'aubergine rôtie et tartare de tomates,
fêta et chair d'araignée de Saint-Malo, vinaigrette Thaï | 180 kcal. | 25,00 € |
| ⌕ Assiette de langoustines fraîches, mayonnaise allégée au fromage blanc (selon arrivage) | 110 kcal. | 32,00 € |

Plats

Poisson du jour grillé et son accompagnement

- | | | |
|--|-----------|---------|
| ⌕ Pavé de saumon planché, dés de patate douce au gingembre, coulis au curry | 290 kcal. | 27,00 € |
| ⌕ Suprême de turbot cuit à la vapeur, sarrasin bio et fruits secs, coulis de persil | 270 kcal. | 34,00 € |
| ⌕ Brochette de volaille et queues de crevettes grillées sur un wok de légumes,
coulis de poivrons rouges | 250 kcal. | 27,00 € |
| ⌕ Petit pavé de filet de bœuf grillé aux pommes fruits et
purée de brocolis mentholée, coulis de tomates Thaï | 260 kcal. | 32,00 € |
| ⌕ Buddha bowl vegan
(sarrasin bio, lentilles corail bio, semoule de maïs bio, wok de légumes,
purée de brocolis mentholée, coulis de betteraves) | 180 kcal. | 26,00 € |
| ⌕ Bowl vegan
(riz noir Vénéré aux légumes, quinoa bio, pois chiches bio, dés de patate douce, wok de légumes,
pleurotes, tartare d'algues bio, coulis de tomates Thaï) | 180 kcal. | 26,00 € |

NOTRE MENU 60,00 €**

Entrée, Plat, Fromage frais 0% et Dessert
Eau comprise

**Hors supplément

 Pain à la farine de lin

⌕ Sans gluten (traces possibles)

 Bleu-Blanc-Cœur



Nos fournisseurs partenaires : SDPF - Dol-de-Bretagne ; Épisaveurs : Épicerie fine et légumes marinés ; Alg'émeraude - Saint-Lunaire : Tartare d'algues ;
Philippe et Noëlle Brévault - Cancale : Huîtres ; Fraîcheur de Saint-Malo, Le Corsaire, Pêcherie Océane : Poissons

SYLVAIN DAHIREL
CHEF PÂTISSIER VOUS PROPOSE

⌘ Fromage frais (0% de matière grasse) et son coulis de framboises	80 kcal.	8,50 €
* ⌘ Biscuit moelleux carotte, crème légère noisette et son chutney de fruits secs	170 kcal.	12,50 €
* ⌘ Cœur de billes de pommes à la cannelle, fines Arlettes de brick au cacao (vegan)	110 kcal.	12,50 €
* ⌘ Douceur de fraise en gelée infusée aux baies de Timut et son parfait glacé noix de coco	100 kcal.	12,50 €
* ⌘ Poire pochée vanille, crème panna cotta et sa mousse chou-fleur	170 kcal.	12,50 €
* ⌘ La ronde de perles citronnées, suprêmes d'agrumes sur sa gelée de litchi	170 kcal.	12,50 €
* ⌘ Médaillon d'ananas rôti à l'estragon, moelleux chocolat et sa mousse terre sauvage	240 kcal.	12,50 €
* ⌘ Crème chocolat, confit de framboises fraîches et son muesli aux graines de courge	200 kcal.	12,50 €

* À commander en début de repas / ⌘ Sans gluten (traces possibles)

Viandes et volailles d'origine Française ou Union Européenne

NOS SUGGESTIONS DIÉTÉTIQUES

EAUX MINÉRALES NATURELLES

PLANCOËT

(BRETAGNE) 121/24/16/4,9/32

La seule eau minérale Bretonne, légère et faiblement minéralisée.

Dégustation : Plate, l'eau de Plancoët est appréciée des amateurs d'eau pour la délicatesse de son goût. Discret, il laisse en bouche une fine saveur métallique et âpre.

ÉVIAN

(SAVOIE) 360/80/26/1/6,5

Eau légère, faiblement minéralisée, pauvre en sodium.

Dégustation : Considérée comme n'ayant pas de goût, l'eau d'Évian est parfois choisie comme "eau de référence" lors de dégustations.

VITTEL GRANDE SOURCE

(LORRAINE) 384/240/42/2/5,2

Eau légère, faiblement minéralisée, riche en calcium, pauvre en sodium.

Dégustation : Le goût de Vittel Grande Source est âcre et laisse en bouche une saveur minéralisée persistante.

VITTEL SOURCE HÉPAR

(LORRAINE) 383,7/549/119/4,1/14,2

Fortement minéralisée, très riche en calcium et en magnésium, préconisée dans le traitement de la constipation.

Dégustation : Hépar doit être bue très fraîche en raison d'un goût persistant et lourd.

VOLVIC

(AUVERGNE) 74/12/8/6/12

Eau légère, très faiblement minéralisée, pauvre en sodium.

Dégustation : Le goût presque neutre, légèrement âpre, la saveur est astringente.

CONTREX

(LORRAINE) 372/468/74,5/2,8/9,4

Fortement minéralisée, très riche en calcium.

Dégustation : D'un goût assez relevé et persistant, Contrex marque par une saveur minéralisée et une fin de bouche légèrement sodée.

Composition des Eaux : Les chiffres ci-dessus correspondent aux teneurs en Bicarbonates (HCO₃), Calcium (Ca), Magnésium (Mg), Potassium (K) et Sodium (Na), exprimées en mg/litre.

EAUX MINÉRALES PÉTILLANTES

PLANCOËT FINES BULLES

(BRETAGNE) 121/24/16/4,9/32

La seule eau minérale Bretonne, légère et faiblement minéralisée.

Dégustation : Rafraîchissante en bouche, ses bulles sont fines et légères. Elle n'altère pas le goût des plats.

FERRARELLE

(ITALIE) 1490/390/25/49/51

L'eau Italienne (Sud-Ouest) sans doute la plus connue.

Très minéralisée et riche en calcium.

Dégustation : À boire fraîche, goût alcalin et bicarbonaté.

BADOIT

(SAINT-GALMIER) 1250/153/80/11/180

Moyennement minéralisée mais riche en calcium, magnésium et fluor.

Dégustation : Goût harmonieux où se mêlent une saveur salée et en fin de bouche, une légère âpreté.

PERRIER

(LANGUEDOC) 420/150/3,9/<1/9,6

Faiblement minéralisée mais riche en calcium.

Dégustation : Très rafraîchissante, la fin de bouche est acide et astringente.

VICHY-CÉLESTINS

(AUVERGNE) 2989/103/10/66/1172

Fortement minéralisée, très riche en sodium, en calcium recommandée dans les affections hépatobiliaires.

Dégustation : Goût puissant dominé par une saveur sodée, légèrement âpre.

SAINT-YORRE

(AUVERGNE) 4368/90/11/110/1708

Le taux important de sodium doit être pris en compte par les personnes astreintes à un régime hyposodé.

Dégustation : Saveur agréable et tonique. Cette eau est dotée d'un goût puissant très salé et bicarbonaté.

SAN PELLEGRINO

(ITALIE) 244/166/49,5/2,1/30

Riche en calcium.

Dégustation : La forte minéralité de San Pellegrino lui confère un goût astringent extrêmement puissant, légère saveur amère.



LE GRAND HÔTEL
DES THERMES

★★★★★

SAINT-MALO