

BAR
CREPERIE
RESTAURANT



**LE
CAP**

GOURMAND

**6 quai Leray, 44 210 Pornic
02 40 82 75 76**

LES BOISSONS

LES APÉRITIFS

Ricard – Pastis 2cl	3,50€
Martini rouge – Martini blanc 6cl	3,90€
Pineau rouge – Pineau blanc 6cl	3,90€
Porto rouge – Porto blanc 6cl	3,90€
Trouspinettes épines noires 6cl	3,90€
Suze 6cl	3,90€
Pétillant Veuve de Lalande	4,90€
Kir vin blanc*	3,90€
Kir breton CIDRE ARTISANAL*	3,90€
Kir pétillant*	5,20€
Kir royal*	9,80€

*crème de cassis – mûre – pêche

Coupe de champagne (Xavier Lorient)	9,50€
-------------------------------------	-------

Cocktail sans alcool	7,10€
-----------------------------	-------

Elaia : fraise, pêche, jus d'ananas

Gabrielle : kiwi, banane, pomme verte, jus d'orange

Elsie : mangue, ananas, kiwi, jus d'orange

Blue Lagon : fruit de la passion, mangue, crème, jus d'ananas

Cocktail avec alcool

Cocktail maison rhum blanc, cidre, ciron vert, sucre de canne	7,80€
---	-------

Planteur maison Rhum blanc, jus multfruit, citron vert	8,00€
--	-------

Spritz Apérol Apérol, Prosecco, perrier, tranche d'orange	8,00€
---	-------

Moscow Mule Vodka, Ginger Ale, citron vert	8,50€
--	-------

Américano maison Gin, Martini rouge, Campari, tranche d'orange	9,00€
--	-------

Téquila sunrize Téquila, citron, crème, jus d'ananas	9,00€
--	-------

Pina colada Rhum blanc, coco, crème, jus d'ananas	9,00€
---	-------

Gin (Gordon) tonic	9,00€
---------------------------	-------


Vodka Zubrowka	9,00€
-----------------------	-------

LES COCKTAILS

LES WHISKYS

Clan Campbell	4cl 6,20€
Jack Daniel's	7,60€
Chivas 12 ans d'âge	8,00€
Aberlour 12 ans d'âge	8,60€
BM signature whisky français	9,80€

LES BIERRES

Ginette blonde pression 	12,5d 2,20€	25d 4,00€	50d 7,60€
Bière d'Abbaye pression		4,20€	7,80€
Bière de saison pression		3,80€	7,40€
Panaché		3,70€	7,30€
Monaco		3,90€	7,50€
*supplément sirop ou Picon			+0,50€
Jupiler sans alcool bouteille		4,50€	
Brigantine de PORNIC 33cl Ambrée - brune - IPA -triple		5,80€	

LES CIDRES

KERNÉ ARTISANAL	25d	50d	75d
Cidre brut pression	4,00€	7,80€	
Cidre brut bouteille			12,00€
Cidre doux bouteille	4,00€	7,80€	12,00€

LES JUS DE POMME

Jus de pomme	3,80€
Jus de pomme bouteille 1L	11,00€

LES SOFTS

Sirop à l'eau	2,50€
Coca Cola – Coca Zéro	3,80€
Orangina	3,80€
Schweppes agrumes	3,80€
Schweppes tonic	3,80€
Fuze tea	3,80€
Perrier	3,80€
Limonade en pression	3,00€
Diabolo	3,50€
Jus de fruit	3,80€
<i>Abricot – ananas – orange – tomate</i>	
Plancoët plate – fines bulles 1/2L	4,00€
Plancoët plate – fines bulles 1L	6,00€
Verre de lait froid	2,20€
*tranche de citron ou sirop	+0,50€

LE CHAUD

Expresso – Expresso allongé	1,70€
Déca - Déca allongé	1,90€
Noisette + 10 centimes - crème + 30 centimes	
Double café	3,40€
Double déca	3,80€
Crème + 40 centimes	
Chocolat au lait	3,70€
Verre de lait chaud	2,30€
Capuccino	3,90€
Café ou chocolat viennois	3,90€
Irish Coffe	7,90€
Thé noir Dammann	3,10€
<i>Ceylan – earl grey – fruits rouges – russe douchka</i>	
Thé vert menthe Dammann	3,10€
Infusion Dammann	3,10€
<i>Verveine – verveine menthe poivrée</i>	
Rooibos Oriental Dammann	3,30€

LES GALETTES & LES MOULES



LES GALETTES

Galette nature	3,00€
Galette beurre	4,00€
Galette jambon, emmental	7,40€
Galette œuf, emmental	7,40€
Galette jambon, œuf	7,40€
La complète jambon	9,00€
Œuf, jambon, emmental	
La complète poitrine fumée	9,50€
Œuf, poitrine fumée, emmental	
La complète andouille	10,90€
Œuf, andouille, emmental	

SUPPLÉMENTS

Œuf, fromage râpé, pommes de terre, oignons, champignons, tomates, jambon, poitrine fumée, pommes cuites	+2,50€
Jambon cru, andouille, saumon gravlax	+3,80€

ACCOMPAGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Salade	+1,50€
Frites fraîches – Ratatouille, MAISON –	+2,50€
Riz – Ecrasé de pommes de terre MAISON	

LES GALETTES GOURMANDES

La Jardinière Œuf, champignons, fondue de poireaux à la crème de Noilly	12,00€
La Végétarienne Ratatouille maison de saison, salade	12,00€
La Chèvre Fromage de chèvre, miel, noix, salade	12,50€
La 3 Fromages Chèvre, Bleu d'Auvergne, emmental, salade	13,90€
La Bretonne Andouille, pommes cuites (fruit), oignons blancs	13,90€
La Tandoori Emmental, poulet mariné au tandoori, pommes de terre, poivrons, champignons	14,80€
La Camembert Camembert, pommes cuites (fruits), jambon cru, crème fraîche, amandes torréfiées	14,80€
Curé Nantais curé nantais, pommes de terre, crème fraîche, oignons, jambon cru, salade	15,10€
La Nordique Saumon gravlax, fondue de poireaux à la crème de Noilly, salade	15,50€
La Pornicaise Noix de Saint-Jacques, fondue de poireaux à la crème de Noilly, beurre nantais	19,90€

NOTRE PÂTE À GALETTE EST FABRIQUÉE AVEC DE LA FARINE BIO 100% SARRAZIN

RATATOUILLE MAISON SELON SAISON :

- TOMATES, AUBERGINES, COURGETTES, OIGNONS ET SA TRILOGIE DE POIVRONS
- CAROTTES, PANAIS ET CELERIS RAVES

LES MOULES FRITES



Moules marinières	14,90€
Moules sauce crème	15,90€
Moules sauce crème au bleu	15,90€
Moules sauce crème au curé nantais	16,90€

Moules marinière aux algues sèches	16,90€
Moules sauce crème au curry	16,90€
Moules sauce crème au Chorizo	16,90€

NOS SAUCES SONT PRÉPARÉES MAISON : CRÈME, OIGNONS & VIN BLANC

SUIVEZ TOUTE L'ACTU DU
**CAP
GOURMAND**

Cap Gourmand @cap_gourmand



A LA CARTE

LES ENTRÉES

Terrine du chef <i>Porc, volaille</i>	7,50€
Harengs aux légumes croquants <i>Pommes de terre tièdes à l'huile</i>	7,80€
Timbale de moules <i>Tomates, crème au chorizo (servie chaude)</i>	7,80€

LES SALADES

	PETITE	GRANDE
La Chèvre <i>Toasts de chèvre au miel, noix, tomates & salade</i>	8,00€	14,00€
La Curé <i>Toasts de Curé Nantais, tomates & salade</i>	9,80€	18,00€
La salade de saumon Gravlax maison <i>Crème citronnée & ciboulette</i>	9,80€	18,00€
La salade de la mer <i>Saumon gravlax MAISON, harengs marinés aux légumes croquants, crème citronnée ciboulette</i>		21,50€

LES POISSONS

poisson du jour, sauce vierge MAISON <i>ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE MAISON</i>	19,80€
Pavé de saumon au beurre Nantais, RIZ BLANC	22,80€
Choucroute de la mer au beurre Nantais <i>Saumon, poisson blanc selon arrivage, moules, choux, pommes de terre</i>	24,90€

LES VIANDES

Poulet Colombo, RIZ BLANC	16,50€
Tartare de boeuf préparé au couteau, FRITES <i>180g, origine France</i>	17,90€
Pièce du boucher, FRITES	19,90€

NOTRE BEURRE NANTAIS AINSI QUE TOUS NOS LÉGUMES & FRITES SONT FRAIS ET PRÉPARÉS MAISON

LES BURGERS

Le végétarien <i>Pain burger artisanal, cheddar, ratatouille, oeuf miroir, salade & frites fraîches</i>	16,90€
Le classique <i>Pain burger artisanal, cheddar, steak origine France, oignons rouges, tomates, salade & frites fraîches</i>	17,90€
Le Nantais <i>Pain burger artisanal, Curé Nantais, steak origine France, oignons rouges confits au miel, tomates, salade & frites fraîches</i>	19,80€
Le saumon <i>Pain burger artisanal, cheddar, saumon, tomates & frites fraîches</i>	21,80€

LE MENU ENFANT 9,50€

MOINS DE 12 ANS

Galette jambon, emmental – Galette œuf, emmental –
Galette jambon, œuf
Steak haché – Jambon blanc – Moules marinières & frites ou légumes
Crêpe beurre sucre – 1 Boule de glace

LES DESSERTS

LES CRÊPES

Crêpe nature	3,00€
Crêpe beurre ou sucre	3,40€
Crêpe beurre sucre	3,80€
Crêpe citron	4,00€
Crêpe confiture (abricot / fraise / orange)	4,00€
Crêpe miel citron	4,50€
Crêpe caramel beurre salé MAISON	5,00€
Crêpe crème de marron	5,00€
Crêpe chocolat MAISON	5,50€
Crêpe Nutella	5,50€
Crêpe pommes	6,00€
Crêpe choco-caramel beurre salé MAISON	6,50€
Crêpe choco-chantilly MAISON	6,50€
Crêpe pommes caramel beurre salé maison	7,00€
Crêpe banane choco MAISON	7,50€

LES CRÊPES GOURMANDES

La Coco-banana	9,50€
<i>Banane, glace noix de coco, coulis de chocolat maison & chantilly maison</i>	
La Gourmande	9,50€
<i>Nutella, glace vanille, noisettes concassées, chantilly maison</i>	
L'île en Chausson	9,80€
<i>Ananas, glace passion, amandes effilées, caramel au beurre salé maison & chantilly maison</i>	
La Tout Chocolat	9,80€
<i>Cacao, glace chocolat, coulis de chocolat & chantilly maison</i>	

NOTRE PÂTE À CRÊPE EST FABRIQUÉE AVEC DE LA FARINE DE BLÉ 100% BIO

SUPPLÉMENTS

<i>Amandes – noisettes - coulis fruits</i>	+1,80€
<i>Pommes – chocolat – nutella - miel</i>	+2,50€
<i>caramel beurre salé – chantilly maison</i>	

<i>Boule de glace</i>	+3,00€
-----------------------	--------

LES DESSERTS

Assiette de fromages ASSORTIMENT SELON ARRIVAGE	7,90€
Crumble pommes MAISON	6,50€
Caramel beurre salé maison, glace vanille	
Crème brûlée vanille MAISON	6,50€

Mousse au chocolat et chantilly MAISON	8,00€
Cœur coulant au chocolat maison, glace vanille	8,00€
Café – Thé gourmand	9,50€
<i>Mignardises maisons, crêpe, boule de glace au choix</i>	
Digestifs gourmands 2cl	12,50€
Champagne gourmand 12,5cl	16,00€

LES GLACES

Coupe Liégeoise	8,90€
<i>2 boules de glace café ou chocolat ou caramel, coulis maison & chantilly maison</i>	
Coupe Exotique	8,90€
<i>2 boules de glace passion, 1 boule de glace citron vert & coulis de chocolat maison</i>	
Coupe After Eight	8,90€
<i>2 boules de glace menthe-chocolat, coulis de chocolat maison & chantilly maison</i>	
Coupe fruits rouges	8,90€
<i>1 boule de glace fraise, framboise & cassis, coulis de fruits rouges maison & chantilly maison</i>	
Banana Split	8,90€
<i>1 boule de glace chocolat maison, vanille & fraise, banane, coulis de chocolat & chantilly maison</i>	
Coupe Belle-Hélène	8,90€
<i>2 boules de glace vanille, poire, coulis de chocolat maison & chantilly maison</i>	
Coupe Colonel	10,00€
<i>2 boules de glace citron vert, vodka</i>	

Coupe Après 22	10,00€
<i>2 boules de glace menthe-chocolat, Get 27, coulis de chocolat maison & chantilly maison</i>	
Coupe Antilles	10,00€
<i>2 boules de glace rhum-raisin, vieux rhum</i>	

1 BOULE	3,00€
2 BOULES	5,80€
3 BOULES	8,10€

PARFUMS

CREMES GLACEES

Vanille, fraise, chocolat, caramel fleur de sel, café, pistache, menthe-chocolat, rhum-raisin, noix de coco

SORBETS

Citron vert, framboise, cassis, passion



LA CAVE



VERRES ET PICHETS

	12,5d	25d	50d
Blanc – IGP Pays d’OC Sauvignon Cave des 9 clés <i>Vif, frais & expressif</i>	3,50€	6,50€	9,50€
Rosé – IGP Méditerranée Colline de Demoiselles <i>Croquant & frais</i>	3,50€	6,50€	9,50€
Rouge – IGP Pays d’OC Syrah Camas <i>Intense, épicé & frais</i>	3,50€	6,50€	9,50€

VERRES, CARAFES ET BOUTEILLES

	12,5d	25cl	50cl	75cl		12,5d	25cl	50cl	75cl
AOC Muscadet Sèvre & Maine sur Lie Réserve numérotée Chéreau Carré <i>Sec & minéral</i>	3,80€	7,00€	13,50€	19,50€	AOC Cheverny <i>Fruité & frais Sauvignon</i>	5,20€	10,20€	19,80€	28,80€
IGP Pays d’Oc - Chardonnay Vignoble Paul Mas <i>Onctueux, Frais et Persistant</i>	3,90€	7,50€	14,50€	20,50€	AOP Coteaux du Layon De Neuville <i>Moelleux & rafraîchissant</i>	5,50€			29,00€
IGP Pays d’Oc - Viognier Paul Mas réserve <i>Ample & rafraîchissant</i>	4,80€			25,50€	Champagne Xavier Lorient Fragments de noirs Pinot Meunier Pinot noir	9,50€			59,00€
IGP Méditerranée Rosé de S <i>Souple, acidulé & légèrement épicé</i>				75d 19,50€	AOP Rosé de Loire Château de Montguéret <i>Souple, fruité, sec & rafraîchissant</i>				75d 20,80€
IGP Pays d’Oc SYRAH Paul Mas 1892 <i>Intense et épicé</i>	12,5d	25d	50d	75d 19,80€	AOC Blaye Côte de Bordeaux Château Haut moulin <i>Fruité, gourmand & structuré</i>	12,5d	25d	50d	75d 26,80€
AOP Côte du Rhône Samorens Domaine Ferraton <i>Fruité, épicé & charnu</i>				25,80€	AOP Terrasses du Larzac Stécia Château des Crès Ricards <i>Intense, riche, poivré & chocolaté</i>	5,50€			29,00€
AOC Saumur Champigny Domaine Le Petit Saint Vincent <i>Rond, intense & complexe</i>	5,20€	10,20€	19,80€	28,80€					

LES BLANCS

LES ROSÉS

LES ROUGES

PAS FINIE ?
DEMANDEZ-NOUS UN BOUCHON !