



**LE PHARE**

cuisine raffinée - service attentionné

---

---

## MENU FORFAITS THALASSO

Le menu offert avec les forfaits de thalassothérapie conjugue l'équilibre d'une alimentation saine et des saveurs gourmandes. Il a été conçu dans l'optique de favoriser les bienfaits que procurent les cures d'Aquamer.

Tous les repas incluent du café filtre, thé ou tisane.

Faites-nous part de vos allergies ou intolérances et nous allons adapter le menu à votre convenance.

---

---

## DIMANCHE

### Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Bol déjeuner (yogourt à la vanille, granola maison, petits fruits)

### Soir

#### **Entrée (1 choix)**

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Gaspacho tomate et basilic
- Dumplings à la courge butternut | sauce aux arachides

#### **Plat principal (1 choix)**

- Carré d'agneau | croute de fines herbes | purée de patate douce | poêlée de choux de Bruxelles | demi-glace de veau
- Risotto | crevettes | pétoncles | épinards | parmesan
- Bol dragon | tempeh croustillant | carottes | poivrons | tomates cerises | concombres | edamames | quinoa | graines de sésame | sauce tahini

#### **Dessert (1 choix)**

- Mini tourte à la mangue et à la noix de coco
- Assiette de fruits

### Midi

#### **Entrée**

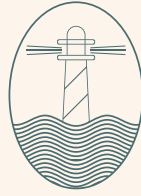
- Potage du moment

#### **Plat principal (1 choix)**

- Wrap au végé-pâté et salade composée
- Linguine aux légumes grillés et poulet

#### **Dessert**

- Mignardise du chef



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

---

---

## LUNDI

### Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Pain grillé à l'avocat et œufs pochés (2)

### Midi

#### **Entrée**

- Potage du moment

#### **Plat principal (1 choix)**

- Cari de pois chiches, riz et légumes de saison
- Baguette au jambon, fromage brie, pommes caramélisées et salade verte

#### **Dessert**

- Mignardise du chef

### Soir

#### **Entrée (1 choix)**

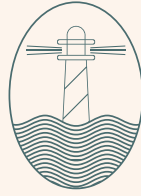
- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Potage de courge butternut | chips de carottes
- Ravioles de betteraves rouges | "faux-mage" de graines de citrouille | réduction balsamique

#### **Plat principal (1 choix)**

- Poitrine de volaille | pommes de terre rissolées | légumes de saison | sauce aux champignons et figues
- Saumon poêlé | sauce vierge | couscous perlé | légumes de saison
- Sauté de légumes | tofu croustillant épicé | nouilles de riz | arachides rôties | sauce sésame, coriandre et lime

#### **Dessert (1 choix)**

- Brownie au chocolat
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

---

---

## MARDI

### Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Gruau aux graines de chia, petits fruits et sirop d'érable

### Midi

#### **Entrée**

- Potage du moment

#### **Plat principal (1 choix)**

- Poké bol au tofu croustillant, tomates cerises, concombres, édamames, carottes, poivrons et sauce wafu
- Wrap poulet césar et salade verte

#### **Dessert**

- Mignardise du chef

### Soir

#### **Entrée (1 choix)**

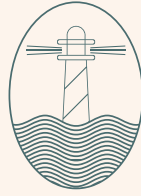
- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Potage de patate douce | orange | gingembre | chips de légumes
- Rouleaux de courgettes vertes | "faux-mage" aux herbes et citron | juliennes croquantes de légumes marinés

#### **Plat principal (1 choix)**

- Magret de canard | courge musquée rôtie | caramel balsamique aux bleuets | chips de topinambour
- Tataki de thon en croute de sésame | œuf poché | salade d'algues | édamames | vinaigrette au miso
- Tartare de betteraves | suprêmes d'orange | noix de Grenoble | fromage de chèvre | chips de taro

#### **Dessert (1 choix)**

- Croustade aux bleuets
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

---

---

## MERCREDI

### Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Bol de smoothie, bananes, petits fruits, baies de goji, graines de chia et noix de coco

### Midi

#### **Entrée**

- Potage du moment

#### **Plat principal (1 choix)**

- Burger végétarien et salade verte
- Tortellinis au fromage, sauce rosée et champignons

#### **Dessert**

- Mignardise du chef

### Soir

#### **Entrée (1 choix)**

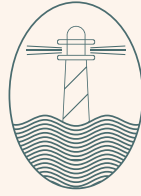
- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Potage de chou-fleur | beurre noisette | amandes torréfiées
- Tartare de saumon | fraises | concombres | vinaigrette asiatique

#### **Plat principal (1 choix)**

- Joue de bœuf braisé | purée de pommes de terre | lardons caramélisés | légumes de saison
- Morue poêlée | croute de parmesan et chorizo | salade de fenouil et concombres
- Risotto | betteraves | épinards | fromage de chèvre

#### **Dessert (1 choix)**

- Mousse au chocolat
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

---

---

## JEUDI

### Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Crêpes de sarrasin (sucrées ou salées) (2)

Sucrées: petits fruits, bananes et coulis de chocolat  
Salées: jambon, pommes vertes, brie et béchamel

### Midi

#### Entrée

- Potage du moment

#### Plat principal (1 choix)

- Assiette de falafels, salade de couscous, salade verte et légumes croquants marinés
- Panini à la saucisse italienne douce, mayonnaise épicée, roquette et salade verte

#### Dessert

- Mignardise du chef

### Soir

#### Entrée (1 choix)

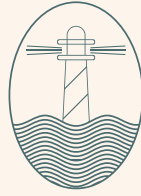
- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Velouté de champignons | huile de truffe | chips de topinambour
- Polenta croustillante | pesto | tomates séchées | tapenade d'olives

#### Plat principal (1 choix)

- Bavette de bœuf | échalotes caramélisées | fromage bleu | patates douces rôties | demi-glace de veau | légumes de saison
- Pavé de flétan poêlé | beurre de carottes | tomates confites
- Gnocchis faits maison de patates douces et sarrasin | sauce crémeuse pesto au basilic | pleurotes poêlés | graines de tournesol torréfiées

#### Dessert (1 choix)

- Tartelette lime et meringue
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

---

---

## VENDREDI

### Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Bagel au saumon fumé, fromage à la crème, câpres et oignons rouges

### Midi

#### **Entrée**

- Potage du moment

#### **Plat principal (1 choix)**

- Soupe ramen, tofu croustillant, oeuf mollet, maïs, edamames, poivrons, champignons, carottes et miso
- Mac and cheese

#### **Dessert**

- Mignardise du chef

### Soir

#### **Entrée (1 choix)**

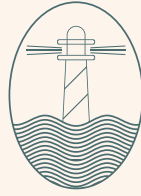
- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Crème de navet | érable
- Tartare de bœuf classique | œuf de caille

#### **Plat principal (1 choix)**

- Cuisse de canard confit | laitue arcadienne | petites pousses | suprêmes d'oranges | amandes torréfiées | vinaigrette aux framboises
- Crevettes géantes | pétoncles géants | couscous perlé | sauce vierge | légumes de saison | huile de paprika
- Linguines fraîches à la méditerranéenne | sauce marinara | tapenade d'olives | tomates confites | courgettes | épinards | feta

#### **Dessert (1 choix)**

- Tapioca à la noix de coco
- Assiette de fruits



LE PHARE

cuisine raffinée - service attentionné

---

---

## SAMEDI

### Matin

- Jus d'orange
- Fruits frais tranchés
- Assiette continentale : yogourt à la vanille, fromage, mini croissant, pain grillé et confiture maison

### Midi

#### Entrée

- Potage du moment

#### Plat principal (1 choix)

- Minis tacos végétariens aux lentilles, riz et salade verte
- Linguine au saumon fumé, sauce crémeuse citronnée, câpres et oignons rouges

#### Dessert

- Mignardise du chef

### Soir

#### Entrée (1 choix)

- Laitue arcadienne | petites pousses | vinaigrette balsamique et érable
- Crème de courgettes | poireaux
- Tataki de thon | salade asiatique | légumes croquants

#### Plat principal (1 choix)

- Tartare de cerf | noisettes | bleuets | flocons de foie gras | croutons briochés
- Ravioles fraîches | homard | bisque de homard épicée | crème citronnée
- Arancinis au "faux-mage" et champignons (3) | purée de petits pois verts et menthe | légumes de saison

#### Dessert (1 choix)

- Crème brûlée
- Assiette de fruits