



LA PLAGE,  
LE MIDI

Il était un poète qui écrivit un livre sur la Provence ;

*La cuisine provençale de tradition populaire* de René Jouveau, et auquel nous dédions aujourd'hui nos menus.

« *La cuisine provençale est une grande dame qui, par coquetterie supérieure, ne se débarrasse jamais de son tablier.* »

Une cuisine à partager.

Nos plats sont servis dans des plats à partager,  
à plusieurs ou pour toute la table, et peuvent aussi  
être commandés individuellement.

une anchoïade et/ou de la tapenade et/ou un caviar d'aubergine et/ou des légumes frais croquants	7€ l'unité 22€ l'ensemble
cese et poupre <i>une salade de pois chiches, poulpe et herbes</i>	15€
la courgette <i>en salade avec des pignons de pin et des olives</i>	14€
les pommes d'amour <i>une simple salade de tomates, oignons nouveaux et herbes</i>	16€
ensalado niçoise <i>une salade avec des choses du sud dedans</i>	18€
cambajoun pais <i>le jambon de pays</i>	16€
le melon <i>un « sucre » disent les gens d'ici</i>	13€
lico roustido, d'aco bouen... <i>une tartine de pain de campagne joliment garnie</i>	18€



*illustrations de Mas-Felipe Delavouët*

Prix nets en euros, taxes et service compris. Une liste des allergènes est disponible sur demande.



l'agneu <i>grillade d'agneau et légumes grillés aux olives de Spéracèdes</i>	29€
le bœuf <i>grillé en persillade, gratin de pommes de terre</i>	32€
touteno <i>calamars à la plancha et ratatouille</i>	26€
les sardo <i>sardines simplement grillées à l'huile d'olive, salade verte</i>	24€
castadello <i>un filet de loup à l'huile d'olive, quelques condiments, riz de Provence</i>	24€
l'ailloli, les légumes et le poisson <i>l'ailloli, ceux qui l'aiment sont les bienvenus en Provence...</i>	25€
la pêche du jour de Monsieur Bardoux <i>salade verte et ratatouille</i>	<i>prix au cours</i>
troucho mourre de gat <i>omelette aux artichauts et herbes, salade verte</i>	22€
pan-bagna <i>un pain du sud frotté à l'ail, tomate, œuf, anchois</i>	22€
lieumes <i>les légumes au provençal</i>	19€
les gnocchi <i>tomates, basilic</i>	18€

chèvre frais de Madame Fleury, pain grillé 15€

fruits de Provence, <i>miel de Draguignan</i>	12€
la Tropicienne	14€
faisselle de la Pastourelle, <i>coulis de fraises et sablé au thym</i>	12€
tarte aux fruits	14€
glaces et sorbets	4€ la boule



## LA CARTE DE LA PLAGES, ÉTÉ 2019

ouvert de 12h30 à 14h30  
et de 19h30 à 22h00,  
tous les jours de mai à octobre

LA PLAGES



LA PLAGE,  
LUNCH

Once upon a time, there was a poet, René Jouveau, who wrote a book about Provence, titled *La cuisine provençale de tradition populaire* [Provençal cuisine of popular tradition]. We dedicate all of our menus to the author.

*“Provençal cuisine is like a great lady who, through extreme vanity, never takes her apron off.”*

Dishes to be shared.

Our dishes are meant to be shared, between a few people or the whole table, and can also be ordered as individual portions

anchovy puree and/or tapenade and/or aubergine caviar and/or fresh crunchy crudités	7€ each 22€ all
cese et pourpre <i>chickpea salad with octopus and herbs</i>	15€
la courgette <i>courgette salad with pine nuts and olives</i>	14€
les pommes d’amour <i>a simple tomato salad with spring onions and herbs</i>	16€
ensalado niçoise <i>a salad containing ingredients from the South of France</i>	18€
cambajoun pais <i>regional cured ham</i>	16€
melon <i>“sweet as sugar” as the locals say</i>	13€
lico roustido, d’aco bouen... <i>a dressed slice of farmhouse bread</i>	18€



*illustrations by Mas-Felipe Delavouët*

Net prices in euros, taxes and service included. A list of allergens is available upon request.



l’agneu <i>grilled lamb and vegetable with Spéracèdes olives</i>	29€
beef <i>grilled with parsley butter, potato gratin</i>	32€
touteno <i>grilled squid and ratatouille</i>	26€
les sardo <i>sardines simply grilled with olive oil, green salad</i>	24€
castadello <i>sea bass with olive oil and seasoning, Provençal rice</i>	24€
ailloli, vegetables and fish <i>ailloli, those who like it are always welcome in Provence...</i>	25€
monsieur Bardoux’s catch of the day <i>green salad and ratatouille</i>	day market price
troucho mourre de gat <i>artichoke and herbs omelette, green salad</i>	22€
pan-bagna <i>southern-style bread rubbed with garlic and filled with tomatoes, egg and anchovies</i>	22€
lieumes <i>Provençal vegetables</i>	19€
gnocchi <i>tomatoes and basil</i>	18€

Madame Fleury’s goat’s cheese, toasted bread 15€

fruits from Provence,  
*honey from Draguignan* 12€

Tropeziennne tart, a slice 14€

faisselle cheese from La Pastourelle dairy,  
*strawberry coulis and thyme shortbread* 12€

fruit tartlet 14€

ice creams and sorbets 1 scoop for 4€



## LA CARTE DE LA PLAGES, SUMMER 2019

open from 12.30pm to 2.30pm  
and from 7.30pm to 10.00pm,  
every day from May to October

LA PLAGES



LA PLAGE,  
LE SOIR

Il était un poète qui écrivit un livre sur la Provence ;

*La cuisine provençale de tradition populaire* de René Jouveau, et auquel nous dédions aujourd'hui nos menus.

« *La cuisine provençale est une grande dame qui, par coquetterie supérieure, ne se débarrasse jamais de son tablier.* »

Une cuisine à partager.

Nos plats sont servis dans des plats à partager, à plusieurs ou pour toute la table, et peuvent aussi être commandés individuellement.

une anchoïade et/ou de la tapenade et/ou un caviar 7€ l'unité  
d'aubergine et/ou des légumes frais croquants 22€ l'ensemble

une salade de feuilles et d'herbes 12€  
souvent, on commence par la salade

barbouiado 16€  
l'artichaut à la barigoule, dit berigoulo en provençal

les pommes d'amour 16€  
une simple salade de tomates, oignons nouveaux et herbes

ensalado niçoise 18€  
une salade avec des choses du sud dedans

aigo-boulido 14€  
un bouillon d'ail et de laurier à verser sur le pain

choupin 19€  
une soupe de poisson et d'herbes, rouille et croûtons

pissaladière 16€  
huile d'olive et herbes



illustrations de Mas-Felipe Delavouët

Prix nets en euros, taxes et service compris. Une liste des allergènes est disponible sur demande.



la capilotade\* 27€  
Saint-Pierre en raito, sauce au vin et aux câpres

aigo-sau\* 36€  
la bouillabaisse d'Henri IV au blanc de Lotte

touteno\* 24€  
calamars grillés, tomate, ail et herbes

la chouïo\* 30€  
une grillade d'agneau, thym, laurier, du sel, du poivre, un ou deux piments...

la grillade\* 32€  
dit le bœuf aux anchois

galino coupado\* 24€  
de gros morceaux de volaille roussis à la tomate

la pêche du jour de Monsieur Bardoux\* prix au cours  
Olivier Bardoux nous livre tous les matins

l'ailloli, les légumes et le poisson 25€  
l'ailloli, ceux qui l'aiment sont les bienvenus en Provence...

ratatouille 18€  
au miel de romarin, elle est servie chaude ou froide

la bohémienne ou les aubergines à l'estrassaire 15€  
chaude ou froide, la bohémienne se mange en Avignon

le gratin de pommes de terre 12€  
gousses d'ail, feuille de laurier

le tian de légumes 14€

\*ces plats sont accompagnés d'une garniture au choix : salade de feuilles et d'herbes, pommes d'amour, ratatouille, gratin de pommes de terre, bohémienne, légumes ailloli et tian de légumes

chèvre frais de Madame Fleury, pain grillé 15€

pain perdu aux fraises et au citron 15€

tarte aux fruits 14€

faisselle de la Pastourelle, 12€  
coulis de fraises et sablé au thym

fruits de Provence, 12€  
miel de Draguignan

glaces et sorbets 4€ la boule



## LA CARTE DE LA PLAGES, ÉTÉ 2019

ouvert de 12h30 à 14h30  
et de 19h30 à 22h00,  
tous les jours de mai à octobre

LA PLAGES



LA PLAGE,  
DINNER

Once upon a time, there was a poet, René Jouveau, who wrote a book about Provence, titled *La cuisine provençale de tradition populaire* [Provençal cuisine of popular tradition]. We dedicate all of our menus to the author.

*“Provençal cuisine is like a great lady who, through extreme vanity, never takes her apron off.”*

Dishes to be shared.

Our dishes are meant to be shared, between a few people or the whole table, and can also be ordered as individual portions

anchovy puree and/or tapenade and/or aubergine caviar and/or fresh crunchy crudités	7€ each 22€ all
green salad, leaves and herbs <i>we often start with a salad</i>	12€
barbouiado <i>stuffed artichoke à la barigoule, called berigoulo in Provence</i>	16€
les pommes d’amour <i>a simple tomato salad with spring onions and herbs</i>	16€
ensalado niçoise <i>a salad containing ingredients from the South of France</i>	18€
aigo-boulido <i>a broth of garlic and bay leaf to pour on bread</i>	14€
choupin <i>a fish and herb soup, rouille and croutons</i>	19€
pissaladière <i>olive oil and herbs</i>	16€



illustrations by Mas-Felipe Delavouët

Net prices in euros, taxes and service included. A list of allergens is available upon request.



la capilotade* <i>John Dory in raito, a regional sauce with tomatoes, red wine, olives and capers</i>	27€
aigo-sau* <i>Henri IV fish soup with monkfish filets</i>	36€
touteno* <i>grilled squid, tomato, garlic and herbs</i>	24€
la chouïo* <i>flame grilled lamb with thyme, bay leaf, salt and pepper and a couple of hot chilli peppers</i>	30€
la grillade* <i>grilled beef with anchovies</i>	32€
galino coupado* <i>large chunks of flamed-seared poultry with tomato</i>	24€
monsieur Bardoux’s catch of the day* <i>Olivier Bardoux delivers his fresh catch to us every morning</i>	day market price
ailloli, vegetables and fish <i>ailloli, those who like it are always welcome in Provence...</i>	25€
ratatouille <i>with rosemary honey, served hot or cold</i>	18€
la bohémienne or estrassaire aubergines <i>hot or cold, la bobémiennne is eaten in Avignon</i>	15€
potato gratin <i>with whole garlic cloves and bay leaf</i>	12€
vegetable tian	14€

\*dishes are served with your choice of accompaniment : green salad, pommes d’amour, ratatouille, potato gratin, bohémienne, vegetable ailloli and vegetable tian

Madame Fleury’s goat’s cheese, toasted bread 15€

french toast with strawberries and lemon	15€
fruit tartlet	14€
faisselle cheese from La Pastourelle dairy, <i>strawberry coulis and thyme shortbread</i>	12€
fruits from Provence, <i>honey from Draguignan</i>	12€
ice creams and sorbets	1 scoop for 4€



## LA CARTE DE LA PLAGES, SUMMER 2019

open from 12.30pm to 2.30pm  
and from 7.30pm to 10.00pm,  
every day from May to October

LA PLAGES