

“ Je n'ai jamais bu à Outrance, d'ailleurs je ne sais même pas où c'est! ”

Pierre Desproges

LA CANTINE DU LOCAL

Toute la carte est élaborée dans notre cuisine par
une équipe de passionnés.
Du local et du fait maison!



Au LOCAL...on n'a pas mis nos sous dans l'argenterie, ni dans le mobilier. On a préféré vous faire partager les ressources et les compétences locales pour que votre moment "à la cantine" vous laisse un agréable souvenir et vous fasse dire qu'il fait bon vivre en Occitanie.



05 63 66 29 55
futuretco1@orange.fr

8 rue Benjamin Franklin 82000 Montauban
www.lelocalmontauban.com

MENU DU MIDI

Les formules du jour

DU MARDI AU VENDREDI LE MIDI

LOCAVORE

Entrée
+
Plat
+
Dessert

21,50€



MOINEAU

Entrée / Plat
ou
Plat / Dessert

18€



MENU DU JOUR

voir écran

SUGGESTIONS

voir écran

Entrée du jour...5,50€

Plat du jour...15€

Dessert du jour...5,50€

POUR LES P'TITS MOINEAUX

1 verre de jus de pommes ou poires
+ steak haché
+ frites
+ 1 boule de glace

13€

JUSQU'À 10 ANS



LA FORMULE DU LOCAL

Les vendredis soir* et samedis midi

39,50

Entrée + Plat + Dessert (formule non divisible)

ENTRÉES AU CHOIX

OEUF POCHÉ FERMIER

Oeuf de la ferme "De la Terre à l'Assiette", crème de maïs et jus de volaille, croutons, noisettes de chez Castanéas

SOUPE A L'OIGNON

Soupe à l'oignon, pain gratiné au fromage du Ramier

PLATS AU CHOIX

SAUMON LAQUÉ

Pavé de saumon fondant légèrement caramélisé, servi avec écrasé de butternut et légumes rôtis de saison

CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES

Côtelettes d'agneau grillées de chez Viandes Occitanes, servies avec frites, salade et sauce thym et miel



DESSERTS AU CHOIX

COEUR COULANT PRALINÉ, GLACE VANILLE de chez Benoit de la Lune.....

CRÈME BRÛLÉE À LA PISTACHE

*hors événements programmés

ENTRÉES

OEUF POCHÉ FERMIER

Oeuf de la ferme "De la Terre à l'Assiette", crème de maïs et jus de volaille, croutons, noisettes de chez Castanéas **8€**

CROMESQUIS DE BOEUF

Cromesquis de boeuf confit au vin rouge, pickles d'oignons et mayo épicée **8,50€**

TATAKI DE SAUMON

Tataki de saumon, sésame torréfié et spaghettis de légumes **12€**

SOUPE A L'OIGNON

Soupe à l'oignon, pain gratiné au fromage du Ramier **7,50€**

PLATS

CUISSE DE CANARD CONFITE

Cuisse de canard confite de la Maison Larroque, servis avec frites et salade, sauce aux agrumes **21,50€**

SAUMON LAQUÉ

Pavé de saumon fondant légèrement caramélisé, écrasé de butternut et légumes rôtis de saison **24,50€**

PALERON DE BOEUF

Paleron de boeuf de la Maison Bousquet, cuisson basse température, servi avec un écrasé de pommes de terre et sauce au vin rouge **23€**

CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES

Côtelettes d'agneau grillées de chez Viandes Occitanes, servies avec frites, salade et sauce thym et miel **25,50€**

BURGER DU LOCAL

Pain de chez Lucien, steak haché frais (150g) de la Boucherie du 17, coppa grillée, pickles, confit d'oignons au vin rouge et oignons frits, raclette du Ramier, sauce moutarde et miel servi avec frites et salade **20€**

- Double steak **24€**

PLATS VÉGÉTARIENS

Voir ardoise

LES DESSERTS

CRÈME BRÛLÉE À LA PISTACHE.....	8,50€
COEUR COULANT PRALINÉ, GLACE VANILLE de chez Benoit de la Lune.....	8,50€
TARTE TATIN, ET CARAMEL BEURRE SALÉ ET GLACE AU YAOURT DE CHEZ BENOIT DE LA LUNE.....	8,50€
BRIOCHE DE CHEZ LUCIEN FAÇON PERDUE, GLACE AU CHOIX.....	8€
CAFÉ GOURMAND.....	7,50€
THÉ GOURMAND.....	8,50€



LES GLACES

Benoit de La Lune fabrique ses glaces en sélectionnant les meilleurs fruits d'Aquitaine. Sans arôme artificiel, sans colorant ni conservateur! N'hésitez pas à nous demander la sélection de Benoit de la Lune cette semaine.

CRÈMES GLACÉES

CHOCOLAT AU LAIT
CHOCOLAT INTENSE
YAOURT
CARAMEL BEURRE SALÉ
NOISETTE
SPÉCULOOS
VANILLE
MENTHE CHOCOLAT
RHUM RAISIN



SORBETS

PASSION
CITRON
FRAISE

1 BOULE.....	3€
2 BOULES.....	5€
3 BOULES.....	8€



LES BREUVAGES ☀

CHAUDS

EXPRESSO.....	1,90€	THÉ.....	4€
DOUBLE EXPRESSO.....	2,90€	Thé vert	
CAFÉ ALLONGÉ.....	1,90€	Thé noir:	
CAFÉ AU LAIT.....	3,90€	◦ Darjeeling	
CAFÉ NOISETTE.....	2€	◦ Earl grey	
CAPPUCCINO.....	4€	INFUSION.....	4€
CHOCOLAT CHAUD.....	4,50€	◦ Camomille	
		◦ Framboise pêche	
		◦ Menthe	



“ NOS SOFTS, JUS, SODAS, KOMBUCHA ET SIROPS ARTISANAUX SONT ÉGALEMENT DISPONIBLES À L'ÉPICERIE. ”

FROIDS

JUS DE FRUITS

Poire, Xavier Cantemerle Montauban.....	4€
Pomme, Xavier Cantemerle Montauban.....	4€
Pomme gingembre, Domaine Laffitte.....	4,50€
Pomme-framboise, Domaine Laffitte.....	4,50€
Raisin muscat, Domaine Laffitte.....	4,50€

SODAS (Produits dans le Tarn par la brasserie OXIT) 4€

Pétilette (limonade artisanale) nature
Pétilette (limonade artisanale) citron-vert
Pétilette (limonade artisanale) groseille
Thé Bapla (thé glacé à la pêche)
Bapla cola
Bapla tonic (boisson pétillante citronnée)

SIROP* À L'EAU 2,50€

DIABOLO* SERVI AVEC PÉTILLETTE 4,20€

*Sirops: Pêche, citron, grenadine, menthe, fraise, violette, pamplemousse, ...

EAU PÉTILLANTE DES ABATILLES (0,50L)..... 3,50€

EAU PÉTILLANTE DES ABATILLES (1L)..... 6,00€

SOFTS 3,50€

London Essence Tonic
London Essence Spiced Ginger Beer
London Essence Pêche blanche et jasmin

KOMBUCHA (Produit dans le Lot) 3,40€

Boisson fermentée légèrement acidulée produite par L'Institut ALFA.

SIROP ARTISANAL (du Tarn et Garonne) 3,40€

Sirops Yildun romarin ou prunelle récoltés à la main.

Supplément tranche citron ou sirop: 0,20€



LES ALCOOLS

(également en vente à l'épicerie!)

QUERCY DES ÎLES 16% vol. (Montaigu de Quercy) - 5 cL	6,50€
Assemblage artisanal à Montaigu-de-Quercy de : Chasselas doré du Quercy, rhum Martiniquais, vanille de Tahiti et piment d'Espelette	
WHISKY ANDRÉ 44,5% vol. (Montaigu de Quercy) - 4 cL	6,00€
+ Bapla Cola de Beauvais sur Tescou	8,50€
BAS ARMAGNAC V.S.O.P VEUVE GOUDOU LIN 40% vol. (Courrensan) - 3 cL	7€
LIQUEURS ARTISANALES COQ Ô RICO 15% vol. (Capestang) - 4 cL	6,00€
menthe ou citron	
GIN LANDAIS COSCORRA 40% vol. (Jean Boyer) - 4 cL	9,00€
+ London Essence Tonic	11,00€
VODKA SIMONE 41% vol. (Montaigu de Quercy) - 4 cL	6,50€
+ Tonic Archibald de Bordeaux	8,50€
PASTIS LOU SOU 45% vol. (Jean Boyer) - 2 cL	5,00€
KIR Liqueur de cassis environ 12% vol. - 12 cL	6,00€
EAU DE VIE POIRE WILLIAMS 40% vol. (Jean Boyer) - 4 cL	7,00€
COCKTAIL environ 12% vol.	Voir ardoise

BIÈRES ARTISANALES ET LOCALES

	Galopin	25 CL	50 CL
BLONDE 4,7% (Oxit)	3,00€	4€	7,50€
AMBRÉE, IPA 5,5% (Oxit)	3,00€	4€	7,50€
BLANCHE 5% (Iron)	3,00€	4,50€	8€
BLANCHE 4,5% (Ratz)	3,00€	4,50€	8€
BLONDE 5,5% (Ratz)	3,00€	4,70€	8,50€
MONACO, DEMI SIROP OU PANACHÉ		4,00€	7,50€
BIÈRE SANS ALCOOL OXIT (BOUTEILLE 33CL) - OXIT			4,00€

BRASSERIE OXIT (Beauvais sur Tescou)
Depuis 2006, Emilie et Damien brassent au coeur du Tarn des bières à double fermentation. Elles sont désormais bio!



LES VINS



• BLANCS

IGP CÔTES DE GASCogne – DOMAINE UBY N°3 (SEC ET FRUITÉ)

Le domaine tire son nom d'un petit cours d'eau qui traverse la campagne environnante. Situé à Cazaubon, ce domaine familial est devenu en seulement quelques années, un incontournable des vins du sud-ouest. N°3 est la cuvée emblématique du domaine au profil sec mais très aromatique. Les parfums d'agrumes de type citron et pamplemousse dominant. Un vrai vin plaisir. 11% vol.

COLOMBARD 80%, SAUVIGNON 20%. VINIFICATION ET ÉLEVAGE EN CUVES INOX.

VERRE
(12 cL)

BOUTEILLE (75 cL)
sur place à emporter

4€

15€

x

IGP CÔTES DE GASCogne – DOMAINE UBY N°4 (MOELLEUX)

N°4 est une référence incontournable pour qui aime les vins de partage, « sans prise de tête ». On débouche et on s'éclate. Tout simplement. Notes de fruits exotiques : ananas, fruits de la passion, mangue. Beaucoup de gourmandise, sucré juste ce qu'il faut! 11% vol.

GROS MANSENG 70%, PETIT MANSENG 30%. VINIFICATION ET ÉLEVAGE EN CUVES INOX.

4,5€

18€

x

IGP D'OC DOMAINE GAYDA « FLYING SOLO »

La bouche est mûre et généreuse, avec des saveurs de poire et de pêche blanche, soutenues par une acidité délicate. La finale se distingue par une légère amertume, avec des touches de zeste de pamplemousse, offrant une belle fraîcheur et un bel équilibre. 13% vol.

CÉPAGES 85% GRENACHE BLANC, 15% VIOGNIER. ELEVAGE SUR LIES FINES EN CUVES INOX.

4€

15€

x

AOP BOURGOGNE CHARDONNAY – DOMAINE MANUEL OLIVIER

Des senteurs de poire et de pêche blanche pour ce vin droit et minéral. Le chardonnay dans toute sa splendeur. 12,5% vol.

CÉPAGE CHARDONNAY. 12 MOIS D'ÉLEVAGE EN CUVES INOX SUR LIES FINES TRAVAILLÉES.

5€

29€

19€

AOP BOURGOGNE HAUTES CÔTES DE NUITS BLANC – DOMAINE MANUEL OLIVIER

Un vin blanc sec avec beaucoup d'ampleur et de gourmandise. Un parfum délicat de noisette et une pointe citronnée en finale, donnent à ce vin un style singulier. Sublime! 13% vol.

CÉPAGE CHARDONNAY. 12 MOIS D'ÉLEVAGE. MOITIÉ EN CUVES INOX ET L'AUTRE MOITIÉ EN FÛTS DE CHÊNE.

x

39€

29€

• ROSÉS

IGP CÔTES DE GASCogne. DOMAINE UBY N°6

Ce rosé très gourmand évoque la framboise et la fraise, le tout réhaussé par une belle fraîcheur. 11% vol.

CABERNET FRANC, CABERNET SAUVIGNON, MERLOT, SYRAH. VINIFICATION ET ÉLEVAGE EN CUVES INOX.

4€

15€

x

AOP CÔTES DE PROVENCE. CELLIER SAINT SIDOINE « LA PETITE PARENTHÈSE »

Produit sur la région de Pierrefeu, terroir renommé des Côtes de Provence, cette cuvée se veut aérienne, équilibrée et ronde. Notes de fruits rouges et d'agrumes. 12,5% vol.

GRENACHE, CINSULT, SYRAH, MOURVÈDRE. VINIFICATION ET ÉLEVAGE EN CUVES INOX.

x

18€

x

LES VINS

• ROUGES

IGP CÔTES DE GASCogne – DOMAINE DE PELLEHAUT « HARMONIE »

D'une couleur rouge rubis, ce vin rouge est léger et fruité. Ce sont les fruits rouges, notamment, la cerise griotte et la fraise qui dominent. La bouche est sur le fruit (cassis et fraise) et délicatement poivrée. Les tanins sont souples. 10,5% vol.

CÉPAGES MERLOT, CABERNET-SAUVIGNON, TANNAT, SYRAH, MALBEC, PINOT NOIR, MANSENG NOIR.

AOP PIC SAINT LOUP – CHÂTEAU BOISSET « TERRA MEA »

Jeune domaine indépendant de cette appellation située au nord de Montpellier. Ils sont jeunes, ils font bouger les lignes et nos offrent un Pic fidèle au style qui a fait sa renommée, avec d'agréables senteurs florales, de fruits rouges et d'épices. Un régal. 14% vol.

CÉPAGES 70% SYRAH, 30% GRENACHE. ELEVAGE EN CUVES.

AOP LA CLAPE – CHÂTEAU ROUQUETTE/MER « L'ESPRIT TERROIR »

Domaine emblématique niché sur les hauteurs du massif de la Clape, surplombant le village de Gruissan. Cette cuvée est le reflet du style propre à ce secteur en termes d'équilibre et de complexité. Ça sent bon la garrigue et la méditerranée. Tout simplement! 13,5% vol.

CÉPAGES MOURVÈDRE, SYRAH, CARIGNAN ET GRENACHE

AOP CÔTES DU RHÔNE – GABRIEL MONIER « PÉTRICHOR »

Pétrichor joue sur la gourmandise du Grenache. Parfums de cerise noire, de poivre blanc, notes de café et de cacao grillé. Délicieux pour qui aime les vins gorgés de soleil. 15% vol.

GRENACHE 80%, SYRAH 10%, MARSELAN 10%. ELEVAGE EN CUVES.



AOP CHÂTEAUNEUF DU PAPE – DOMAINE DE LA MORDORÉE

« LA DAME VOYAGEUSE »

Châteauneuf ou la plus belle expression du Grenache ! Un vin qui marie à la fois la puissance et la finesse. Juste maturité des raisins, vinifications douces et élevage maîtrisé. La panacée des grands vins! 14,5% vol.

CÉPAGES GRENACHE 80%, MOURVÈDRE, SYRAH, COUNOISE, VACCARESE. ELEVAGE DE 12 MOIS EN CUVES ET BARRIQUE POUR 15%.



AOP CROZES-HERMITAGE PAUL JABOULET « LES JALETES »

Une Syrah juteuse, aux notes de fruits rouges bien mûrs et d'accents épicés, fidèle au style de cette célèbre appellation de la vallée du Rhône septentrionale. 13% vol.

CÉPAGE SYRAH. ELEVAGE DE 12 MOIS POUR MOITIÉ EN CUVES ET EN BARRIQUES.



AOP SAINT EMILION – CHEVAL NOIR

Véritable étendard de l'appellation. Cheval Noir nous offre un vin aux tanins délicats, ou les fruits rouges et les épices dominant. 13,5% vol.

MERLOT 70% – CABERNET FRANC 30%. ELEVAGE EN CUVE.

AOP SAINT NICOLAS DE BOURGUEIL – GUY SAGET

L'expression authentique du Val de Loire. Un rouge léger et friand, fidèle au style de l'appellation et vinifié par une Maison de renom établie depuis plus de 40 ans. 12% vol.

CÉPAGE CABERNET FRANC. ELEVAGE EN CUVES.

VERRE
(12 cL)

BOUTEILLE (75 cL)
sur place à emporter

4€

22€

x

5€

26€

x

x

26€

16€

5€

24€

x

x

46€

36€

7€

31€

21€

x

26€

16€

5€

26€

x

LES VINS



• ROUGES

AOP BOURGOGNE PINOT NOIR – DOMAINE MANUEL OLIVIER

Le cépage de la Bourgogne mis à l'honneur dans ce vin où l'on recherche la légèreté et la finesse propre au Pinot. Du fruit, du fruit et encore du fruit. Pas de tannins, aucune aspérité et un degré alcoolique modéré. 12,5% vol.

CÉPAGE PINOT NOIR. ELEVAGE EN CUVES INOX.

AOP BOURGOGNE HAUTES CÔTES DE NUITS « VIEILLES VIGNES » – DOMAINE MANUEL OLIVIER

Une cuvée dotée d'une élégance rare. Nez flatteur de fruits rouges, tannins soyeux et finale harmonieuse. Un vin élégant. 13% vol.

CÉPAGE PINOT NOIR. 15 MOIS D'ÉLEVAGE EN FÛTS DE CHÊNE.

AOP BEAUNE « LES EPENOTTES ». DOMAINE MANUEL OLIVIER

Nez frais de fruits rouges, notes florales sur la rose et la violette. Les tanins fondus délivrent une bouche soyeuse et généreuse qui aboutit à une belle tenue en fin de bouche. GOURMANDISE! 13% vol.

CÉPAGE PINOT NOIR. 18 MOIS D'ÉLEVAGE EN FÛTS DE CHÊNE.

• CHAMPAGNE

CHAMPAGNE BRUT D'ARMANVILLE

Charpenté et généreux, il étonne par sa souplesse, sa fraîcheur et son fruité. 12% vol.

DOMINANTE DE PINOT NOIR.

VERRE (12 cL)	BOUTEILLE (75 cL)	
	sur place	à emporter
x	31€	21€
7€	39€	29€
x	39€	29€
x	45€	35€

LES BONBONNES

	AVEC BOUTEILLE			SANS BOUTEILLE			VERRE AU BAR
	20cL	50cL	70cL	20cL	50cL	70cL	
DEOCH AN DORIS BLENDED SCOTCH WHISKY 40%	12€	26€	37€	9€	22€	32€	8€
MARENSIN WHISKY DE FRANCE SINGLE MALT 40%	12€	26€	37€	9€	22€	32€	8€
HIGHLAND SMOKE BLENDED MALT SCOTCH WHISKY 43%	12€	26€	37€	9€	22€	32€	8€
RHUM AMERIQUE CENTRALE BRUN BLEND 40%	12€	26€	37€	9€	22€	32€	8€
LE PUIITS ARRANGÉ VANILLE ÉPICES 35%	12€	26€	37€	9€	22€	32€	6,5€
LE PUIITS ARRANGÉ MANGUE PÊCHE 35%	12€	26€	37€	9€	22€	32€	6,5€

Le Puits de Jean Boyer repose sur un concept d'alcool en vrac: des bonbonnières de spiritueux, le choix de la quantité, un remplissage à la demande, pour une démarche plus responsable et plus humaine.

PARTENAIRES

Le LOCAL a pour vocation de fédérer des acteurs locaux afin de créer des synergies sociales et commerciales. Ils doivent partager nos valeurs fondatrices de transparence, d'exigence et de bienveillance.

Benoît de la Lune, Glaces artisanales - Villeneuve sur Lot (31)
 Boucherie du 17, dit "Chez Theo", Viandes - Montauban (82)
 Boulangerie Bessou, Pain et viennoiseries - Saint-Etienne-De-Tulmont (82)
 Boulangerie chez Lucien, Pain à Burgers - Saint-Nauphary (82)
 Bousquet Viandes - Aveyron
 Brasserie Iron, Bières - Montauban (82)
 Brasserie Oxit, Bières artisanales, softs - Beauvais sur Tescou (82)
 Castaneas, Noisettes et noix - Albias (82)
 Château Ollieux Romanis, Vins - Montsérret (11)
 Château Valflaunès, Vins - Valflaunès (34)
 COULON, balais - Grisolles (82)
 Domaine Guilhem Barré, Vins - Ventenac-Cabardès (11)
 Domaine des Ganapes, Vins - Réalville (82)
 Domaine de Revel, Vins et jus - Vaïssac (82)
 Domaine Le Clos Rivieral, Vins - Le Bosc (34)
 Domaine Laffitte, Jus de Fruits - Albefeuille-Lagarde (82)
 Domaine Manuel olivier, Vins - Nuits-Saint-Georges (21)
 Ferme du Bon Vivant, Viande de porc - Saint-Nicolas-de-la-Grave (82)
 Ferme de la Pendule, dit "Chez Rémi", Pâtes, farine, magrets et confits - La Salvétat-Belmontet (82)
 Ferme du Ramier, Fromages - Montauban (82)
 Ferme des 13 vents - Lafrançaise (82)
 GAEC de la Terre à l'Assiette, Oeufs et poulet - Tréjoul (82)
 Institut Alpha, Kombucha - Bellefont la Rauze (46)
 Jardins de la Prade, dit "Chez Anselme", Maraîcher bio - Lacourt-Saint-Pierre (82)
 Jean Boyer - Saint Geours de Maremne (40)
 Maison LARROQUE Montauban (82)
 Quercy des îles - Montaigu-de-Quercy (82)
 Ratz - Cahors (46)
 Symples, boissons artisanales françaises - Vandœuvre-lès-Nancy (54)
 Viandes occitanes - Montauban (82)
 Vignobles Romain, Vins - Montauban (82) et Cahors (46)
 Yildun, Sirops - Montauban (82)

Et notre partenaire
VIVIPRINT qui imprime
 plus vite que son ombre!



Mademoiselle Storia, aux
 fourneaux des projets du Local.

Communication · Digital · Projets · Événementiel

ET AUSSI...

• GOÛTER L'APRÈS-MIDI (DE 15H À 18H)

LES DESSERTS DU JOUR

Voir équipe

COUPE GLACÉE VANILLE, SAUCE CHOCO OU FRUITS ROUGES, ... 8,50€
CHANTILLY, TUILE NOISETTE

• GLACE: 1 BOULE 3€ 2 BOULES 5€ 3 BOULES 8€

Crèmes glacées: Chocolat au lait, Chocolat intense, Caramel beurre salé, Noisette, Spéculoos,
Vanille, Menthe-chocolat, Rhum-raisin

Sorbets: Passion, Citron, Fraise



• LES INFOS



PRIVATISER LE LOCAL: C'est possible!

Déjeuner d'affaires, salon, conférence, assemblée générale, soirée d'entreprise ou privatisation totale des lieux, chaque formule est pensée pour répondre à vos besoins, tout en valorisant la richesse du terroir local. N'hésitez pas à envoyer un mail à l'adresse indiquée en bas de page.



PROPOSER UN ATELIER

Vous avez un projet d'atelier, une passion à partager ou une compétence à transmettre? RDV sur notre site internet onglet "Ateliers". Vous y trouverez toutes les modalités ainsi qu'un formulaire vous permettant de détailler votre projet. Au plaisir de vous lire!



SOIRÉE ANIMÉE LES VENDREDI SOIRS

De 19h à 00h

Venez assister à un concert, à une soirée à thème ou à des spectacles! Le menu change à chaque fois. Suivez notre programmation en ligne ou sur nos réseaux sociaux.

POUR CONSULTER LA PROGRAMMATION ET NOUS SUIVRE SUR LES RÉSEAUX:



Le Local Montauban



lelocalmontauban.com



lelocalmontauban



futuretco1@orange.fr





Pour consulter la programmation et nous suivre sur les réseaux:



Le Local Montauban



lelocalmontauban.com



[lelocalmontauban](https://www.instagram.com/lelocalmontauban)



futuretco1@orange.fr

