

“ La gastronomie est l'art d'utiliser la nourriture pour créer le bonheur. ”

LA CANTINE DU LOCAL

Un terroir, une histoire et une indicible
envie de les partager avec vous!



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
futurctco1@orange.fr



8 rue Benjamin Franklin 82000 Montauban
www.lelocalmontauban.com

LE LOCAL MONTAUBAN

MENU DU MIDI

Les formules du jour

DU LUNDI AU VENDREDI

LOCAVORE

Entrée	
Plat	19,50€
Dessert	

MOINEAU

Entrée / Plat	
ou	16,50€
Plat / Dessert	

MENU DU JOUR

Voir ardoise

ENTRÉE.....	5,50€
PLAT.....	12,50€
DESSERT.....	5,50€

MENU PITCHOUNET (max 12 ans)

Steak haché du Local Frites
Boule de glace
Jus de fruits local (pomme ou poire)
12,00€



LES ENTREES

CRÈME DE CHÈVRE FRAIS AUX LÉGUMES CONFITS, COULIS DE PIQUILLOS 7€

Du fromage frais de chèvre alterne des couches de légumes de saisons confits

CAPONATA FROIDE AUX HERBES 6€

Compotée d'aubergines, poivrons, tomates, vinaigre doux et basilic

GASPACHO VERT OU ROUGE DU DOMAINE DE LA PRADE 5€

Velouté froid de courgette ou concombre, tomate, poivron d'Anselme... pour une entrée légère et rafraîchissante

OEUFS MIMOSA FERMERS 5,50€

Oeufs bio farcis à la crème de moutarde, herbes fraîches, paprika

sel ou poivre?

LES PLATS

• VIANDES

DEMI MAGRET DE CANARD, JUS COURT AU MIEL ET POIVRE VERT 21,90€

Demi magret grillé de la Ferme de la Pendule - 250g -, servi avec une sauce au miel et poivre vert et des légumes de saison

BURGER DU LOCAL, SAUCE FROMAGÈRE ET FRITES FRAICHES 19,50€

Pain de chez Bessou, salade, steak de chez Théo, poitrine grillée, sauce fromage fondu, frites fraîches et crudités

EFFILOCHÉ DE PORC DE CHEZ LÉON SAUCE CÂPRES CHORIZO 20€

Échine de porc marinée et cuite basse température et effilochée à la fourchette servie avec une sauce à base de jus de viande, câpres et chorizo

CROQUE FERMIER DU LOCAL 16,50€

Pain de mie de chez Bessou, béchamel maison, jambon Aveyronnais (9 mois), fromage fondu. Servi avec une salade croquante.

VIANDE DU JOUR PRIX SELON ARRIVAGE

Voir ardoise

• SALADES

SALADE DU JOUR 14,50€

voir ardoise

SALADE VÉGÉ 14,50€

voir ardoise



• POISSONS

RAVIOLIS DE TRUITE DES PYRÉNÉES, CRÈME CITRON ET HERBES FRAÎCHES..... 23,50€

7 raviolis de pâte fraîche et de truite cuits à la vapeur servis avec une crème onctueuse au citron vert et herbes fraîches

CEVICHE DE TRUITE AUX AGRUMES 20€

Truite et agrumes pour un plat rafraîchissant!

POISSON DU JOUR PRIX SELON ARRIVAGE

Voir ardoise

• VÉGÉ

TAGLIATELLES VÉGÉTARIENNES MAISON À LA FARINE DE LA FERME DE LA PENDULE, AUX LÉGUMES DE SAISONS CROQUANTS 16€

Pâtes fraîches faites maison, légumes, fromage

CROQUE VÉGÉ DU LOCAL 16,50€

Pain de mie de chez Bessou, crème de courgettes citronnée, légumes grillés, fromage de chèvre fondu - accompagné d'une salade de saison

"Il est plus facile de jouer au mikado avec des spaghettis crus qu'avec des spaghettis cuits." PHILIPPE GELUCK

LES FROMAGES



Tous les fromages proposés sont exposés dans la cave à fromages. Les assiettes peuvent varier selon l'arrivage et l'affinage du moment.

ASSIETTE COMPOSÉE DE:

2 FROMAGES..... 6€

3 FROMAGES..... 9€

5 FROMAGES..... 13€

LES DESSERTS

PROFITEROLE GÉANTE.....	8€
Un gros chou au craquelin garni d'une glace vanille de Benoit de la Lune servi avec une sauce chocolat noir	
CRÈME BRÛLÉE À LA LAVANDE DU QUERCY	6€
BROOKIE CHOCOLAT NOISETTES CASTANEAS.....	7,50€
Un brownie chocolat et du cookie aux noisettes délicatement mélangés avec une crème anglaise à la vanille	
SALADE DE FRUITS FRAIS, SIROP ARTISANAL DE PRUNELLES ET CRÈME SUCRÉE AU SIPHON	6€
PAVLOVA MAISON AUX FRUITS, COULIS DE FRUITS ET AMANDES GRILLÉES	7,50€
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 demander à l'un des membres de notre équipe la sélection de Benoit de la Lune cette semaine.

• CRÈMES GLACÉES

CHOCOLAT AU LAIT (SUPP 0,50€)
CHOCOLAT INTENSE (SUPP 0,50€)
CARAMEL BEURRE SALÉ
NOISETTE
SPÉCULOOS
VANILLE
MENTHE CHOCOLAT
RHUM RAISIN

• SORBETS

PASSION
CITRON
FRAISE

1 BOULE.....	3€
2 BOULES.....	4€
3 BOULES.....	5€
COUPE GLACÉE.....	6,50€



LES BREUVAGES

• CHAUDS

EXPRESSO.....	1,70€
DOUBLE EXPRESSO.....	2,70€
CAFÉ ALLONGÉ.....	1,70€
CAFÉ AU LAIT.....	3,50€
CAFÉ NOISETTE.....	1,80€
CAPPUCCINO.....	3,80€
THÉ/INFUSION.....	3,00€
(voir carte)	
CHOCOLAT CHAUD.....	4,00€



• FROIDS

EAU PÉTILLANTE DES ABATILLES (0,50L).....	2,50€
EAU PÉTILLANTE DES ABATILLES (1L).....	5,00€

JUS DE FRUITS

Poire, Xavier Cantemerle Montauban.....	3,50€
Pomme, Xavier Cantemerle Montauban.....	3,50€
Pomme gingembre, Domaine Laffitte.....	4,00€
Pomme-framboise, Domaine Laffitte.....	4,00€
Raisins, Domaine Laffitte.....	4,00€
Jus pressé.....	VOIR ARDOISE

KOMBUCHA (Produit dans le Lot).....

Boisson fermentée légèrement acidulée produite par L'Institut ALFA. En vente à l'épicerie!

SIROP ARTISANAL (du Tarn et Garonne).....

Sirops Yildun romarin ou pruneau récoltés à la main. En vente à l'épicerie !

SODAS (Produits dans le Tarn par la brasserie OXIT).....

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)	

INFUSIONS PÉTILLANTES.....

Romarin & Pêche / Verveine, Lavande & Cerise /
Thym, menthe poivrée & citron / Sauge, sureau & pomme

SIROP* À L'EAU.....

DIABOLO* SERVI AVEC PÉTILLETTE.....

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

LES ALCOOLS

• FORTS (également en vente à l'épicerie!)

QUERCY DES ÎLES (Montaigu de Quercy) - 5 cL -	6,00€
Assemblage artisanal à Montaigu-de-Quercy de : Chasselas doré du Quercy, rhum Martiniquais, vanille de Tahiti et piment d'Espelette	
WHISKY ANDRÉ (Montaigu de Quercy)	6,00€
+ Bapla Cola de Beauvais sur Tescou	8,00€
WHISKY GOUDOULIN (Courrensan)	8,00€
RHUM ARRANGÉ (Montaigu de Quercy)	6,00€
BAS ARMAGNAC V.S.O.P VEUVE GOUDOULIN (Courrensan)	6,00€
LIQUEURS ARTISANALES COQ Ô RICO (Capestang)	5,00€
menthe	
GIN GEORGETTE (Montaigu de Quercy)	6,00€
+ Tonic Archibald de Bordeaux	8,00€
VODKA SIMONE (Montaigu de Quercy)	6,00€
+ Tonic Archibald de Bordeaux	8,00€
PASTIS (Saint-Nauphary)	5,00€
POIRE (Saint-Nauphary)	6,00€

• BIÈRES ARTISANALES ET LOCALES

	12,5 CL	25 CL	50 CL
BLONDE, AMBRÉE IPA, (Oxit)		3,50€	6€
BLANCHE (Iron)		4€	7€
MONACO, DEMI SIROP OU PANACHÉ		3,50€	6,50€
GALOPIN	2,00€		

BRASSERIE OXIT (Beauvais sur Tescou)

Depuis 2006, Emilie et Damien brassent au coeur du Tarn des bières à double fermentation. Elles sont désormais bio!



ET AUSSI...

• PLANCHES APÉRO À PARTAGER!

CHARCUTERIE 18€

FROMAGES 18€

MIXTE 20€



• LES INFOS



AFTERWORK TOUS LES JEUDI SOIRS!



De 18h à 20h30

Certains afterworks sont à thème. Consulter nos réseaux sociaux et notre site pour découvrir la programmation.



SOIRÉE ANIMÉE TOUS LES VENDREDI SOIRS

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.

De 19h à 00h

Pour consulter la programmation et nous suivre sur les réseaux:



Le Local Montauban



lelocalmontauban.com



lelocalmontauban



futuretco1@orange.fr



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 - Albi (82)
Champagne Denis Salomon, Champagnes - Vandières (51)
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 - Albfeuille-Large (82)
Domaine La Prade Mari, Vins - Hameau La Prade-Aigne (34)
Domaine Manuel olivier, Vins - Nuits-Saint-Georges (21)
Ferme du Bon Vivant, Viande de porc - Saint-Nicolas-de-la-Grave (82)
Ferme de la Felicità, ferme apicole, viticole et agroforesterie - Saint-Amans-de-Pellagal (82)
Ferme de la Pendule, dit "Chez Rémi", Pâtes, farine, magrets et confits - La Salvettat-Belmontet (82)
Ferme du Ramier, Fromages - Montauban (82)
Fromagerie Au Clair de la Brune, Fromagerie crèmerie - Lauzerte (82)
GAEC de la Terre à l'Assiette, Oeufs et poulet - Tréjoul (82)
Grégoire Pécou, chocolat - Montauban (82)
Institut Alpha, Kombucha - Bellefont la Rauze (46)
Jardins de la Prade, dit "Chez Anselme", Maraîcher bio - Lacourt-Saint-Pierre (82)
La brouteuse, Thés et infusions bio de qualité - Molières (82)
Les abeilles d'Elo, miel - Beaupuy (82)
Maison Cabos, Produits autour des pruneaux - Mirabelle (82)
Quercy des îles - Montaigne-de-Quercy (82)
Trésors du Peyrounet, crudités - Piquecos (82)
Symples, boissons artisanales françaises - Vandœuvre-lès-Nancy (54)
Vergers Touticaud, ketchup et sauces - Dunes (82)
Viandes occitanes - Montauban (82)
Vignobles Romain, Vins - Montauban (82) et Cahors (46)
Yildun, Sirops - Montauban (82)

