



La cantine du LOCAL

Le fait maison ? Notre religion !

Re-découvrez la richesse de notre terroir avec la cuisine gourmande, généreuse et toujours de saison de notre chef Henri-Jean.

Prenez place, commandez et dégustez LOCAL !

Au LOCAL... on mange, on emporte ses gourmandises, on prend un verre, on loue la salle de réunion, on vient en afterwork, on privatise l'endroit (pro ou perso), on profite d'un concert, on prend le goûter, on chill dans les canapés, on chine, on participe à des ateliers... Enfin bref, on profite, on rit, on travaille, on crée et on refait le monde!



8 rue Benjamin Franklin, 82000 Montauban

lelocalmontauban.com

05 63 66 29 55

futuretco1@orange.fr



Menu du midi

LES FORMULES

Locavore

Entrée du jour
Plat du jour
Dessert du Jour
Café offert

18,95€

Moineau

Entrée du jour
Plat du jour
ou
Plat du Jour
Dessert du Jour

15,95€

Du jour



ENTREE.....5,50€

PLAT.....12,00€

Voir ardoise DESSERT.....5,50€

Le mercredi, l'entrée et le plat du jour sont végés
Sur la carte, quand c'est souligné en vert : c'est végé!



Et le vendredi, c'est poisson !

Enfant

Steak haché de *Chez Théo*
Frites maison
Boule de glace
Jus de fruits pomme ou poire

12,00€

Carte du midi

Entrées

Avec les bons oeufs du GAEC de
la Terre à l'Assiette :

**OEUF FRIT à la
bordelaise**.....6,00€

OEUF DUR tranché sur le pain
de mie mayonnaise maison..4,50€

TERRINE DU CHEF aux pruneaux,
Avec le porc de Léon Pailhez
et les pruneaux Cabos, biscotte
de Chez Lucien.....7,00€

Les grandes salade

SALADE DU JOUR sur une idée de
nos apprentis, voir détails sur
l'ardoise.....14,00€

SALADE AU CLAIR DE LA BRUNE
Salade verte, crudités, oeuf
dur, toast au Rebloterre et
guanciale du Fumoir du Quercy,
vinaigrette au miel15,00€

Les incontournables

LE CROQ PANCETTA.....14,50€
Pain de mie toasté de Chez Bessou, Mornay aux noix et
herbes fraîches, raclette de la Ferme du Ramier,
pancetta grillée du Fumoir du Quercy, frites et salade

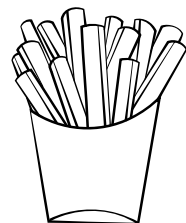
LE CROQ LOCAL.....12,50€
Pain de mie toasté de Chez Bessou, Mornay aux herbes
et oignons confits, Rebloterre GAEC au Clair de la
Brune, oeuf au plat GAEC de La Terre à l'Assiette,
frites et salade

LE BURGER GOURMAND.....18,50€
Pain de Chez Lucien, hâché de Chez Théo, guanciale du
Fumoir du Quercy, salade verte, oignons rouges
caramélisés, Rebloterre de la Claire de la Brune,
pickles radis noir/chioggia, mayonnaise au Wasabi

LE BURGER VÉGÉ.....18,50€
Pain de Chez Lucien, galette riz/haricots noirs/
lentilles, raclette du Ramier, oeuf au plat de la
Terre à l'Assiette, sauce tartare du chef

LA CUISSE DE CANARD confite par le chef.18,50€

LE MAGRET DE CANARD entier.....21,00€
Canard de la Ferme de la Pendule servi avec un écrasé
de pomme de terre et légumes de saison



Nos frites
aussi sont
maison et
faites avec les
bonnes pommes
de terre
bio d'Anselme !

Du Moment

PATES DE LA FERME BIO LA PENDULE.....16,00€
En version végé ou avec de la viande, demandez le détail à notre
équipe

RISOTTO CRÉMEUX ET POISSON DU MOMENT SAUCE VIERGE.17,50€

VIANDE SELON ARRIVAGE.....Prix au tableau
Servie avec frites, salade verte et crudités



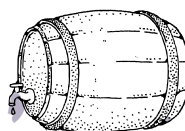
Alcools

Foets

Aussi Dispo en vente à l'épicerie !

QUERCY DES ÎLES-MONTAIGU DE QUERCY	5,00€
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-Beauvais sur Tescou.....	8,00€
WHISKY GOUGOULIN-COURRENSAN	8,00€
RHUM ARRANGÉ-MONTAIGU DE QUERCY	
BAS ARMAGNAC V.S.O.P VEUVE GOUDOULIN-COURRENSAN	6,00€
LIQUEURS ARTISANALES COQ Ô RICO-CAPESTANG , menthe ou citron.....	4,00€
GIN GEORGETTE-MONTAIGU DE QUERCY	6,00€
+ Tonic Archibald-Bordeaux.....	7,50€
VODKA SIMONE-MONTAIGU DE QUERCY	6,00€
+ Tonic Archibald-Bordeaux.....	7,50€

Bières artisanales et locales



BRASSERIE IRON-MONTAUBAN

David propose des brassins originaux où le houblon s'agrémenté d'épices, de fleurs ou encore de fruits! **33 CL**

SESSION CITRA IPA 5,5%	3,50€
WHEAT ALE CITRON VERT GINGEMBRE 5%	4,00€
NEIPA CITRA ET AZACCA 6%	4,50€
GOSE PANNA COTTA ET FRUITS ROUGES 10%	4,50€
GOSE ABRICOT LAURIER	4,50€

BRASSERIE OXIT-BEAUVAIS SUR TESCOU

Depuis 2006, Emilie et Damien brassent au coeur du Tarn des bières à double fermentation **25 CL** **50 CL**

BLONDE, AMBRÉE	3,00€	5,50€
IPA	3,50€	6,00€
MONACO, DEMI SIROP OU PANACHÉ	3,50€	6,50€
GALOPIN (12,5cL)		1,70€



Vins



Rouges

- BOURGOGNE-HAUTES CÔTES DE NUITS-12,5%**.....6,00€..26,00€
 Domaine Manuel Olivier, fruité et épicé, bouche charpentée - Vieilles vignes
- CAHORS-LE COMBAL-13%**.....5,00€..21,00€
 BIO - Cosse et Maisonneuve, pruneaux, réglisse, fruits moelleux et crémeux
- CÔTEAUX DU QUERCY-MÉLOÏSE-12,5%**.....5,00€..23,00€
 BIO - Domaine de Revel, Fruits noirs, cacao, cassis, cerises
- CÔTEAUX ET TERRASSES DE MONTAUBAN-ALINE-13%**..5,00€..22,00€
 Domaine de Montels, longueur en bouche et complexité aromatique fine
- CÔTES CATALANES-CARIGAN NOIR-14%**.....5,00€..22,00€
 Mas de Lavail, vieilles vignes, fruits rouges, épices côté végétal, frais
- CÔTES-DU-RHÔNE-PÉTRICHOR-14%**.....5,00€..21,00€
 BIO - Gabriel Monier, notes de fruits rouges, épices douces, toasté
- LANGUEDOC ROUSSILLON-CHEMIN DE MOSCOU-14%**....7,00€..35,00€
 BIO - Domaine Gayda, Fruits noirs, poivre, cannelle, bouche minérale
- PIC SAINT LOUP-ESPÉRANCE-14%**.....5,00€..25,00€
 Château de Valflaunès, fruits mûrs, notes vanillées et poivrées
- PIC SAINT LOUP-T'EM T'EM-14%**.....7,00€..35,00€
 Château de Valflaunès, riche et puissant, long élevage en fût de chêne
- LA CLAPE-ESPRIT TERROIR-14,5%**.....5,00€..23,00€
 Château Rouquette sur mer, garrigues, notes de petits fruits rouges, iodée

Rosés

- CÔTEAUX DU QUERCY-GRAIN REBEL-SEC-12%**.....4,00€..19,00€
 BIO - Domaine de Revel, arôme agrumes et fruits rouges, floral et mentholé
- CÔTES DE PROVENCE-COSTE BRULADE-13%**.....5,00€..22,00€
 Terra Provincia, Notes de fruits à chair blanche

Blancs

- BOURGOGNE ALIGOTÉ-VIEILLES VIGNES-SEC-12,5%**..6,00€..28,00€
 Domaine Manuel Olivier, minéral, arômes de pêche et d'abricot
- CÔTEAUX DU QUERCY-GRAIN REBEL-SEC-12%**.....5,00€..19,00€
 BIO - Domaine de Revel, fruité aux arômes d'agrumes
- CÔTEAUX DU QUERCY-SOLARIS-DOUX-12,5%**.....5,00€..24,00€
 BIO - Domaine de Revel, boisé délicat, ample et citronné, très frais
- PAYS D'OC-FLYING SOLO-13%**.....5,00€..19,00€
 Domaine de Gayda, grenache blanc, viogner, notes de fruits blancs et agrumes
- CHARDONNAY-VIGNOBLES ROMAIN-12%**.....5,00€..23,00€
 Domaine de Montels, fruits mûrs, fleurs blanches et notes toastées

Champagne

- BRUT-CUVÉE PAPYLLON-12%**.....8,00€..38,00€
 Denis Salomon - Pinot noir et Meunier

Boissons



EXPRESSO.....	1,50€
DOUBLE EXPRESSO.....	2,70€
CAFÉ ALLONGÉ.....	1,70€
CAFÉ CRÈME.....	3,70€
CAFÉ AU LAIT.....	2,00€
CAFÉ NOISETTE.....	1,70€
CAPPUCINO.....	4,00€
THÉ / INFUSION HAMOUR.....	3,00€
CHOCOLAT CHAUD.....	3,50€

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

JUS DE FRUITS

Poire, <i>La vie en fruits</i>	3,00€
Pomme, <i>La vie en fruits</i>	3,00€
Pomme-framboise, <i>Domaine Laffitte</i> ...	4,00€
Raisin muscat, <i>Domaine Laffitte</i>	4,00€

SODAS

Produits dans le Tarn par la brasserie OXIT	
Pétilette (limonade artisanale) nature	
Pétilette (limonade artisanale) citron-vert	
Thé Bapla (thé glacé à la pêche)	
Bapla cola	
Bapla tonic	

KOMBUCHA

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

SIROP ARTISANAL

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

SIROP A L'EAU

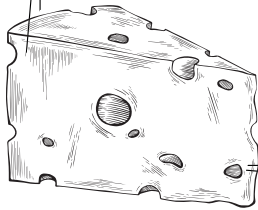
DIABOLO* SERVI AVEC PÉTILLETTE.....	3,70€
*Sirops classiques : Pêche, citron, grenadine, menthe, fraise, violette, pamplemousse	



Gourmandises

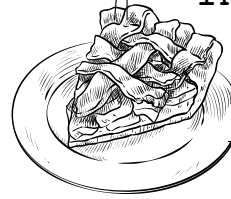
Fromages

ASSIETTE DE
FROMAGES LOCAUX
7,50€



CAFÉ GOURMAND
7,50€

THÉ GOURMAND
8,50€



MOUSSE AU CHOCOLAT.....	4,50€
CRÈME BRÛLÉE SPÉCULOOS.....	5,00€
PAVLOVA AUX AGRUMES ET FRUITS EXOTIQUES.....	5,50€
TARTE TATIN.....	5,50€

Crêpes et Gaufres

Les gaufres sont servies uniquement mercredi et samedi !

Nature, chantilly caramel ou chocolat...4,00€
Pâtes à tartiner de Chez Castaneas.....4,50€

Glaces



Benoît de La Lune fabrique ses glaces en sélectionnant les meilleurs fruits d'Aquitaine. Sans arôme artificiel, colorant ni conservateur! Un délice !

CRÈMES GLACÉES

Chocolat au lait
Chocolat intense
Macaron pistache
Noisette
Spéculoos
Vanille

SORBETS

Mirabelle
Orange
Ananas
Citron
Fraise

1 BOULE.....	2,95€
2 BOULES.....	3,95€
3 BOULES.....	4,95€
COUPE GLACÉE.....	5,50€

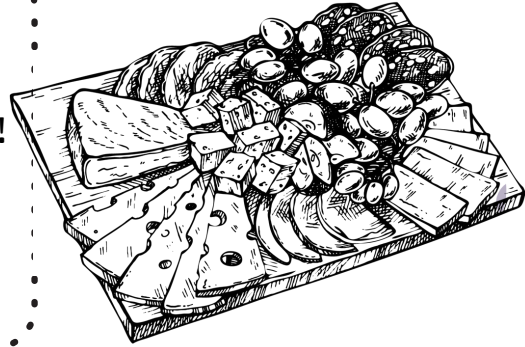




Mais aussi

A Grignoter

PLANCHES APÉRO à partager !
Option végété disponible



Les Jeudis soirs

SOIRÉE AFTERWORK

De 18h à 21h tous les Jeudis

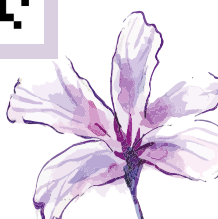
Les Vendredis soirs

SOIRÉE CONCERT

De 18h à 00h tous les Vendredis de l'année.
Voir la programmation : certains vendredis sont également sans musique. Le menu change à chaque fois ! Demandez-nous ou regardez la programmation en ligne.

Retrouvez les afterwork, les concerts, les ateliers et les dernières nouvelles du LOCAL ! Pensez à consulter notre programmation pour en profiter.

lelocalmontauban.com





En Cuisine

Notre Equipe

- **HENRI-JEAN**, le chef : passionné, autodidacte, cuisinier et pâtissier. Le touche à tout curieux.
- **BAPTISTE**, le seconde de cuisine : fier de son terroir, créatif et à l'écoute du client. Il est déterminé à vous faire passer un bon moment !
- **JONAS** : apprenti, passionné
- **AMANDEEP** : apprenti, assoiffé d'apprendre

Partenaires particuliers

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.

- Arbre à Miel, miels - Montauban (82)
- Baltringue, Bières - Parisot (82)
- Benoît de la Lune, Glaces artisanales - Villeneuve sur Lot (31)
- Boucherie du 17, dit "Chez Theo" - Montauban (82)
- Boucherie Minard - Montauban (82)
- Boulangerie Bessou, Pain et viennoiseries - Saint-Etienne-De-Tulmont (82)
- Boulangerie chez Lucien, Pain à Burgers - Saint-Nauphary (82)
- Brasserie Iron, Bières - Montauban (82)
- Brasserie Oxit, Bières artisanales, softs - Beauvais sur Tescou (82)
- Cabri'Ange, Fromagerie crèmerie - Montauban (82)
- Castaneas, Noisettes et noix - Albias (82)
- Château Valflaunès, Vins - Valflaunès (34)
- COULON, balais - Grisolles (82)
- Domaine de Revel, Vins et jus - Vaïssac (Tarn-et-Garonne)
- Domaine Laffitte, Jus de Fruits - Albfeuille-Large (82)
- 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 Salvettat-Belmontet (82)
- Ferme du Ramier, Fromages - Montauban (82)
- Fromagerie Au Clair de la Brune, Fromagerie crèmerie - Lauzerte (82)
- Fumoir du Quercy, Viande fumée - Vazerac (82)
- GAEC de la Terre à l'Assiette, Oeufs et poulet - Tréjouls (82)
- Institut Alpha, Kombucha - Bellefont la Rauze (46)
- Jardins de la Prade, dit "Chez Anselme", Maraîcher bio - Lacourt-Saint-Pierre (82)
- Jeans-Marc Vilboux, Vin naturel local - Vacquiens (31)
- La vie en fruits, Jus de fruits - Albfeuille (82)
- Maison Cabos, Produits autour des pruneaux - Mirabelle (82)
- Quercy des îles - Montaignu-de-Quercy (82)
- Verges Touticaut, ketchup et sauces - Dunes (82)
- Viandes occitanes - Montauban (82)
- Vignobles Romain, Vins - Montauban (82) et Cahors (46)
- Yildun, Sirops - Montauban (82)

