

*Les rires éclatent mieux lorsque la
nourriture est bonne*

La cantine du Local

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

Au LOCAL...on 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.



8 rue Benjamin Franklin, 82000 Montauban

lelocalmontauban.com

05 63 66 29 55

futuretco1@orange.fr

Menu du Midi

LES FORMULES DU JOUR

Locavore



Entrée

Plat

Dessert

Café

19,50€

Moineau



Entrée/Plat

ou

Plat/Dessert

16,50€

Du jour

Voir ardoise

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

Menu Pitchounet



Steak haché de

Chez Théo

Frites

Boule de glace

Jus de fruits :

pomme ou poire

12,00€



Notre carte

Entrées

FOIE GRAS.....9,50€
Foie gras mi-cuit de la région, préparé maison, accompagné d'un pain d'épices moelleux et d'une "**Crufiture**" d'oignons caramélisés de Piquecos. Ce duo sucré-salé honore les produits de notre région.

VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES.....6,50€
Un velouté délicatement parfumé aux châtaignes d'Albias, agrémenté de croustillants de lard et d'un filet d'huile aux herbes fraîches.

Entrée Végétarienne:

LA TARTE.....7,00€
Tarte fine croustillante garnie de champignons et d'un fondu à la Tome du Ramier, sublimé par un filet d'huile de noisettes d'Albias.

Plats

POISSON DE LA CRIÉE.....€ VOIR ARDOISE
Poisson frais, sauce vierge aux agrumes accompagné de légumes de saison de nos producteurs locaux.

LA VIANDE DU JOUR.....€ VOIR ARDOISE
Une pièce de viande sélectionnée auprès des éleveurs locaux, cuite avec délicatesse, accompagnée de légumes de saison et d'une sauce maison pour sublimer ses saveurs naturelles.

NOIX DE ST JACQUES.....21,00€
Noix de St Jacques légèrement poêlées et enveloppées de lard fumé, accompagnées d'un épeautre bio cuisiné aux légumes du moment.

LE BURGER DU LOCAL.....19,00€
Un Burger gourmet mettant à l'honneur un steak juteux de la *Boucherie du 17 (chez Théo)*, une raclette fondante du *Ramier*, des oignons confits, accompagnés d'une sauce maison aux morilles et des frites.

CARRÉ DE PORC18,00€
Carré de porc tendre issu de fermes locales, nappé d'une moutarde à l'ancienne et servi avec des pommes de terre Sarladaises croustillantes et fondantes.

Plat Végétarien:

RISOTTO.....17,50€
Un Risotto crémeux à base de petit épeautre bio, agrémenté de morilles et de fins copeaux de Parmigiano Reggiano. Forza Italia!

Douceurs salées et sucrées

Fromages



Desserts

- MOELLEUX AU CHOCOLAT.....7,50€**
Un dessert fondant au chocolat noir, un coeur coulant au praliné servi avec une boule de glace artisanale à la vanille.
- CRÈME BRÛLÉE A LA FLEUR D'ORANGER.....6,50€**
Une crème brûlée délicatement parfumée à la fleur d'oranger, croûte caramélisée pour un contraste des textures.
- CHEESECAKE AUX CITRONS JAUNES ET VERTS.....7,00€**
Un Cheesecake léger et frais, agrémenté de zestes de citrons jaunes et verts, pour une fin de repas sur une note acidulée.
- OPÉRA.....6,50€**
Un grand classique revisité par notre chef: feuilles de biscuit Joconde, crème au beurre café et ganache au chocolat.
- POIRE CONFITE AU SIROP ET TUILLES AUX NOISETTES D'ALBIAS....7,00€**
Poire fondante, pochée dans un sirop léger, servie avec une glace artisanale de chez Benoit de La Lune et des éclats de noisettes torréfiées d'Albias.

Glaces

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



CRÈMES GLACÉES

Chocolat au lait (Supp 0,50€) Menthe chocolat
Chocolat intense (Supp 0,50€) Rhum raisin
Caramel beurre salé
Noisette
Spéculoos
Vanille

SORBETS

Passion
Citron
Fraise

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

Nos brewwages



EXPRESSO.....	1,60€
DOUBLE EXPRESSO.....	2,70€
CAFÉ ALLONGÉ.....	1,60€
CAFÉ AU LAIT.....	3,50€
CAFÉ NOISETTE.....	1,80€
CAPPUCINO.....	3,80€
THÉ / INFUSION HAMOUR.....	3,20€
CHOCOLAT CHAUD.....	4,00€

EAU PETILLANTE DES ABATILLES (0,50L).....	2,50€
EAU PETILLANTE 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€
Jus pressé.....	VOIR ARDOISE..€



SODAS.....3,50€

Produits dans le Tarn par la brasserie OXIT

Pétillante (limonade artisanale) nature..

Pétillante (limonade artisanale) citron-vert

Pétillante (limonade artisanale) groseille

Thé Bapla (thé glacé à la pêche)

Bapla cola

Bapla tonic (boisson pétillante citronnée)

KOMBUCHA Produit dans le lot.....3,00€

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

SIROP ARTISANAL du Tarn et Garonne.3,00€

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

SIROP A L'EAU.....2,00€

DIABOLO* SERVI AVEC PÉTILLETTE.....3,70€

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

Alcools

Forts 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	5,00€
BAS ARMAGNAC V.S.O.P VEUVE GOUDOULIN-COURRENSAN	6,00€
LIQUEURS ARTISANALES COQ Ô RICO-CAPESTANG , menthe ou citron.....	5,00€
GIN GEORGETTE-MONTAIGU DE QUERCY	6,00€
+ Tonic Archibald-Bordeaux.....	8,00€
VODKA SIMONE-MONTAIGU DE QUERCY	6,00€
+ Tonic Archibald-Bordeaux.....	8,00€

Bières artisanales et locales



BRASSERIE IRON-MONTAUBAN

David propose des bières originales où le houblon s'agrémente d'épices, de fleurs ou encore de fruits! Les parfums changent en fonction des saisons et des brassins, n'hésitez pas à nous les demander ou voir l'ardoise. 33 CL

BRASSERIE OXIT-BEAUVAIS SUR TESCOU

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

	25 CL	50 CL
BLONDE, AMBRÉE ,.....	3,50€	6,00€
IPA, BLANCHE	3,50€	6,00€
MONACO, DEMI SIROP OU PANACHÉ	3,50€	6,50€
GALOPIN (12,5cL)		2,00€

Mais aussi...

A Grignoter



Les Jeudis soirs

SOIRÉE AFTERWORK

De 18h à 21h tous les Jeudis. Certains afterworks sont à thème. Consulter nos réseaux sociaux et notre site pour découvrir la programmation.

Les Vendredis soirs

SOIRÉE ANIMÉE

De 19h à 00h tous les Vendredis de l'année. Venez assister à un concert, à une soirée à thème ou à des spectacles ! Voir la programmation : certains vendredis sont également sans festivités. Le menu change à chaque fois ! Demandez-nous ou regardez la programmation en ligne ou sur nos réseaux sociaux.

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

lelocalmontauban.com



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)
- 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)
- 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)
- Champagne Denis Salomon**, Champagnes - Vandières (51)
- Château Ollieux Romanis**, Vins - Montsérét (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 Lauzeral**, Fromages de chèvre - Vazerac (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)
- Maison Cabos**, Produits autour des pruneaux - Mirabelle (82)
- Quercy des îles** - Montaigu-de-Quercy (82)
- Vergers Touticaut**, ketchup et sauces - Dunes (82)
- Viandes occitanes** - Montauban (82)
- Vignobles Romain**, Vins - Montauban (82) et Cahors (46)
- Yildun**, Sirops - Montauban (82)