



CRÊPES SALÉES

100 % FARINE DE SARRASIN COMPLÈTE BIO

PROVENANT DU MOULIN DE L'ÉCLUSE À PONT L'ABBÉ ET D'AGRICULTEURS FINISTÉRIENS



LES « SIGNATURES »

LES RECETTES CRÉATIVES DE NOS CHEFS QUI METTENT EN AVANT LES MEILLEURS PRODUITS LOCAUX.

PESKED	17,10€
Lieu jaune de ligne fumé pêché par notre bateau Le Labous Mor II, œuf de plein air battu à la crème, tartare d'algues, salade	
KIG HA PHARE	18,40€
Blinis de blé noir et de froment, saucisse fumée, poitrine fumée, rôti de porc, légumes, lipig et salade	
MOLÈNE	14,70€
Saucisse de Molène, œuf de plein air battu à la crème, tartare d'algues, moutarde au curry	
BEG MONOM	16,00€
Jambon de pays, Tartifleizh (fromage au lait de vache), œuf de plein air, tomates semi-séchées, salade, noix	
SANT-JAKEZ	18,00€
Roulé de blé noir au beurre blanc et à l'emmental, Noix de St-Jacques de la baie de St-Brieuc, poitrine fumée grillée, salade	
POULETTE	14,30€
Émincé de poulet à la sauce forestière cuisinée maison avec champignons, lardons, oignons et crème, frites, salade	



DU BATEAU À L'ASSIETTE

LABOUS MOR II

Chez les Bleunven, on pêche de grand-père en fils, et on travaille en famille. Joseph, que l'on appelait Job, partait en mer tous les matins au large de Plouguerneau et embarquait parfois son petit-fils Loïc, émerveillé. Marqué par ses souvenirs d'enfance, il a toujours rêvé d'en faire son métier, et c'est chose faite depuis avril 2021.

Sur le « Labous Mor II » (oiseaux de mer en breton), la pêche est résolument engagée. Bar, lieu et pagre sont pêchés à la ligne, poulpe et homard au casier ! Et dans notre crêpe signature : la « PESKED », vous retrouverez le lieu jaune de ligne pêché par notre bateau.

Cette philosophie du « vieil homme et la mer », nous l'avons tous les jours en cuisine, nous choisissons des produits bruts aux saveurs authentiques et cuisinons maison toutes nos préparations, de la sauce lipig au caramel au beurre salé !

De la mer, de la terre, à l'assiette.

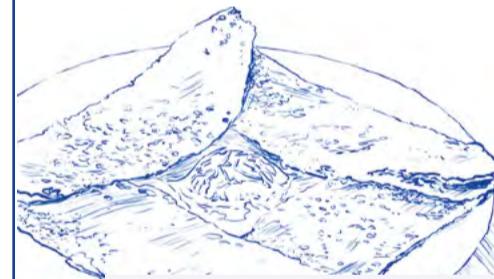
LES « PLIJADUR »

LES RECETTES GOURMANDES DE NOTRE ÉQUIPE, QU'ELLE VOUS PARTAGE AVEC PLAISIR.

GAORIG	14,90€
Roulé de blé noir au chèvre, miel artisanal, jambon de pays, noix, salade	
ENEZ WRAC'H	17,60€
Noix de St-Jacques de la baie de St-Brieuc, fondue de poireaux et salade	
GALETTE SAUCISSE DU PHARE	14,20€
Saucisse fumée, emmental, compotée d'échalotes au cidre, crème moutardée, salade	
ARCHIPEL	14,50€
Blinis de blé noir avec chèvre, Tartifleizh (fromage au lait de vache) et brie, tomates semi-séchées, noix, poitrine fumée grillée, salade	
GUÉMENÉ	11,20€
Œuf de plein air miroir, andouille de Guémené, emmental, crème moutardée	

Kraz ou Soupic ?

Saviez-vous qu'en pointe Finistère on déguste les crêpes « kraz » (croustillantes) et en basse Bretagne, plutôt « soupic » (moelleuses). Ici, nous sommes à l'écoute de vos envies, n'hésitez pas à nous préciser votre préférence à la commande !



CRÊPE COMPLÈTE 100% BRETONNE

Ici, tous les produits sont choisis et sélectionnés avec soin. Et comme nous sommes une famille de bretons, cuisinant en Bretagne, des spécialités bretonnes, on s'est dit qu'il était bien normal de vous proposer une crêpe complète 100% locale.

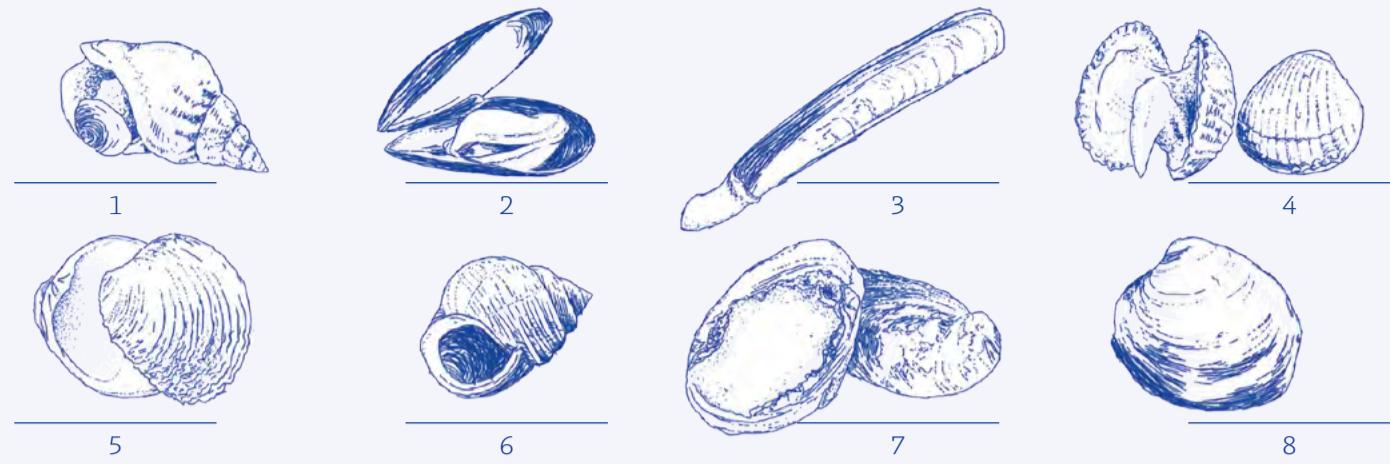
- La farine de sarrasin, complète et biologique, vient du Moulin de l'écluse à Pont L'abbé.
- Le fromage râpé arrive tout droit de La coopérative locale Laïta à Ploudaniel.
- Les œufs frais sont fournis par la ferme de Luzury à Saint Vougay.
- Le beurre « Paysan breton », que l'on ne présente plus.
- Le délicieux jambon estampillé « Le cochon de Bretagne, bien né, bien élevé ».
- Pour une dégustation réussie, accombez votre crêpe d'une bolée de cidre. (Consulter notre sélection de cidre Finistérien, au dos de la carte).

**KRIGNAT
TAPAS BRETONNES**
À grignoter, à partager

Selon l'inspiration des cuisiniers et les arrivages de saison, des recettes créatives avec les bons goûts d'ici ! À découvrir sur l'ardoise.

CONNASSEZ-VOUS LES MERVEILLES DE NOS PLAGES

Bigorneau	Ormeau
Couteau	Praire
Bulot	Moule
Palourde	Coque
— Réponses en bas de page.—	



LES VIANDES



CUISINÉES MAISON AVEC
LES BONS PRODUITS DU COIN

Nos viandes sont servies avec l'incontournable sauce forestière maison (champignons, oignons, lardons, crème) et avec un accompagnement au choix : frites ou riz.

ÉMINCÉ DE POULET 12,90€
RÔTI DE PORC 12,90€

LES OMELETTES

BATTUES À LA CRÈME
CUITES SUR BILIG AVEC LES ŒUFS
DE LA FERME DE LUZURY

NATURE (Y)	10,90€
PRINTEMPS - NEVEZ	11,40€
<i>Jambon, emmental, frites, salade</i>	
ÉTÉ - HAÑV (Y)	12,80€
<i>Fromage de chèvre, tomates semi-séchées, frites, salade</i>	
AUTOMNE - DISKAR	12,80€
<i>Sauce forestière (champignons, oignons, lardons, crème), emmental, frites, salade</i>	
HIVER - GOAÑV	13,90€
<i>poitrine fumée grillée, Tartifleizh (fromage au lait de vache), frites, salade</i>	

FORMULE DU MIDI

1 PLAT AU CHOIX :

- Complète 100% locale (*crêpe sarrasin, œuf de plein air, jambon, emmental*)
- Émincé de poulet sauce forestière (champignons, lardons, oignons, crème), salade, un accompagnement au choix : frites ou riz
- Rôti de porc sauce forestière (champignons, lardons, oignons, crème), salade, un accompagnement au choix : frites ou riz
- Omelette nature « sur bilig » (Y), salade, un accompagnement au choix : frites ou riz

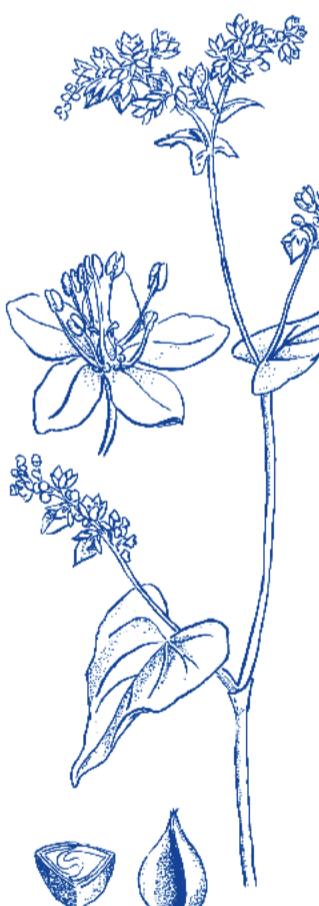
1 DESSERT AU CHOIX :

- Fromage blanc au caramel au beurre salé maison ou confiture maison
- Crêpe au chocolat maison
- Crêpe à la confiture maison
- Crêpe beurre sucre
- Crêpe au caramel au beurre salé maison

PLAT + DESSERT

— 12,70€ —

*Servi de midi à 14 h
du lundi au vendredi sauf jours fériés.*



FARINE DE SARRASIN 100% BRETONNE

La farine de sarrasin (ou blé noir), complète et biologique, vient d'une minoterie familiale, le Moulin de l'écluse installée depuis 3 générations à Pont L'abbé, capitale du pays bigouden. C'est aussi d'ici que vient la farine de froment (ou blé) des crêpes sucrées.

Une farine bretonne en Bretagne, ça vous paraît évident ? Et bien ça ne l'est pas tant que ça ! Bien que originaire de Chine, la plante de sarrasin s'est particulièrement bien acclimatée au climat breton jusqu'à devenir emblématique du paysage et de sa cuisine depuis le XV^e siècle (on le consommait alors beaucoup en bouillie). Mais dans les années 60, en période de reconstruction, les paysans ont été amenés à cultiver d'autres céréales.

Aujourd'hui, 70% du sarrasin consommé en Bretagne vient de l'étranger ! C'est donc un geste quasi militant de notre part de tenir à vous servir de la farine du coin.



Scannez le code
pour tout savoir sur
la route des phares

LES PHARES QUI NOUS ENTOURENT

La route des Phares, ce sont trois phares remarquables sur notre côte, que vous avez peut-être déjà repérés !

PHARE DE L'ÎLE WRAC'H

Mise en lumière en 1845, cette maison-phare incarne un riche héritage maritime. Automatisée en 1993, elle a vu le départ de ses derniers gardiens, tournant une page de son histoire. Il accueille aujourd'hui des résidences d'artistes et, chaque été, ouvre ses portes à des expositions.

L'île est accessible à pied à marée basse (attention à surveiller la marée).

PHARE DE LANVAON

Niché entre le bourg de Plouguerneau et la mer, ce feu d'alignement joue un rôle essentiel en guidant les marins vers le chenal du port de l'Aber Wrac'h. La nuit, son faisceau blanc clignote, tandis que, le jour, sa tour blanche surmontée d'un sommet rouge sert de repère visuel pour la navigation.

Chaque été, ses jardins accueillent un marché nocturne convivial.



MENU BRENIIC

9,30€

*Conseillé pour les moussaillons de moins de 6 ans.
Demandez-nous leur carte-jeux dessinée sur-mesure pour les bouts de chou.*

CRÊPES SUCRÉES 100% FARINE DE FROMENT BIO

PROVENANT DU MOULIN DE L'ÉCLUSE À PONT L'ABBÉ
ET D'AGRICULTEURS FINISTÉRIENS



LES « SIGNATURES »

LES RECETTES CRÉATIVES DE
NOS CHEFS QUI METTENT EN
AVANT LES MEILLEURS PRODUITS.

PLOUGERNE 9,40€

Une boule de glace palet breton, caramel au beurre salé maison, brisures de sablé au blé noir

LILIA 9,40€

Une boule de glace palet breton, caramel au beurre salé maison, brisures de sablé au blé noir sur crêpe au sarrasin

KORÉJOU 9,20€

Chocolat maison, amandes caramélisées maison, crème fouettée

GROUANEG 9,40€

Une boule de glace noisette, caramel au beurre salé maison, amandes caramélisées maison

PERROZ 9,60€

Aumonière de crêpe froment servie froide, crème de citron maison, croustillant au chocolat blanc et à la coco râpée, boule de glace coco

« LES PLIJADURS »

LES RECETTES GOURMANDES
DE NOTRE ÉQUIPE, QU'ELLE VOUS
PARTAGE AVEC PLAISIR.

BOUNTY 10,10€

Une boule de glace coco, chocolat maison, noix de coco râpée, crème fouettée

DÉFENDUE 10,10€

Pommes, caramel au beurre salé maison, crème fouettée, une boule de glace vanille

AUTORISÉE 10,10€

Pommes, caramel au beurre salé maison, crème fouettée, une boule de glace vanille, sur crêpe au sarrasin

CHOCOLATINE 10,60€

Aumonière de crêpe froment servie froide, mousse au chocolat maison, caramel au beurre salé maison, une boule de glace vanille, crème fouettée, amandes caramélisées maison

CACAHUÈTE 10,60€

Cacahuètes caramélisées maison, chocolat maison, caramel au beurre salé maison, une boule de glace cacahuète.



PHARES DE L'ÎLE VIERGE

C'est le plus haut phare d'Europe, culminant à 82,5 mètres, rien que ça ! En activité depuis 1902, il offre une vue imprenable sur l'île et son environnement naturel préservé. Gravir ses 383 marches permet d'accéder à un panorama saisissant sur l'archipel, avec les îles d'Ouessant et de Batz à l'horizon, dans une atmosphère rythmée par les marées, le vol des oiseaux et le ressac des vagues.

À ses côtés, un second phare a été métamorphosé en écogîte d'exception : la Maison des Gardiens de Phare.

L'île est accessible par bateau ou en canoë-kayak... et à pied les jours de très grandes marées !

Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'histoire des 20 phares présents sur la destination sur le site de Brest Terres Océanes.

LES « ORDIN »

LES BONS PRODUITS, TOUT SIMPLEMENT

Beurre 3,60€

Beurre sucre 3,70€

Miel artisanal, citron pressé 6,20€

Miel artisanal, amandes caramélisées maison 6,90€

Confiture maison 5,50€

Citron pressé 4,90€

Citron pressé, amandes caramélisées maison 6,80€

Chocolat maison 6,30€

Chocolat maison et crème fouettée 7,10€

Caramel au beurre salé maison 6,30€

Caramel au beurre salé maison, crème fouettée 7,10€

Pomme, caramel au beurre salé maison 7,70€

Banane chocolat maison 8,10€

Banane chocolat maison, crème fouettée 8,90€

Banane, caramel au beurre salé maison 8,10€

Banane, caramel au beurre salé maison crème fouettée 8,90€

LES PETITS PLAISIRS

LES PLAISIRS GOURMANDS SUR-MESURE

GLACÉE

Crêpe au beurre avec une boule de glace, parfum au choix 7,10€

GLACÉE, CRÈME FOUETTÉE

Crêpe au beurre avec une boule de glace, parfum au choix, crème fouettée 8,30€

FLAMBÉE

Grand Marnier ou Rhum ou Lambig 8,80€

GLACES ARTISANALES

ÉLABORÉES PAR UN MAÎTRE ARTISAN GLACIER « GLACE DES ALPS ».

MARMOUZ 10,70€

1 boule cacahuète, 1 boule vanille, caramel au beurre salé maison, chocolat maison, crème fouettée, cacahuètes caramélisées maison

BREIZH CAFÉ 10,70€

1 boule vanille, 1 boule café, un expresso, brisures de sablé au blé noir, crème fouettée

LICHOUSE 10,70€

2 boules vanille, pommes, caramel au beurre salé maison, brisures de sablé au blé noir, crème fouettée

BREIZH BANANA SPLIT 11,90€

Banane, 1 boule caramel au beurre salé, 1 boule palet breton, 1 boule vanille, caramel au beurre salé maison, crème fouettée, brisures de sablé au blé noir

DAME BLANCHE 10,30€

2 boules vanille, chocolat maison, amandes caramélisées, crème fouettée

LES « ORDIN »

Coupe 1 boule	3,50€
Coupe 2 boules	6,20€
Coupe 3 boules	8,60€
Supplément crème fouettée	1,20€

NOTRE SÉLECTION DE GLACES :

- VANILLE (à la vanille bourbon au beurre d'Échiré et aux œufs)
- CHOCOLAT (alto el sol du Pérou)
- COCO (coco de l'océan indien)
- NOISETTE (à la pâte de noisette)
- PISTACHE (à la pâte de pistache de Sicile avec éclats de pistache)
- CACAHUÈTE (à la pâte de cacahuète)
- PALET BRETON (aux palets bretons pur beurre)
- CARAMEL AU BEURRE SALÉ (au sel de Guérande)
- CAFÉ (100% arabica)

NOTRE SÉLECTION DE SORBETS :

- FRAISE (fraise Sengana)
- CITRON (citron de Sicile)
- CASSIS (cassis noir de Bourgogne)

LES LICHOUSERIES

FROMAGE BLANC

• Au caramel au beurre salé maison et amandes caramélisées	6,70€
• À la crème de citron maison et croustillants de chocolat blanc et coco râpée	6,70€

MOUSSE AU CHOCOLAT

Mousse au chocolat maison, crème fouettée, sablé au blé noir, caramel au beurre salé maison	7,20€
---	-------

CAFÉ GOURMAND 100% MAISON ..

7,70€

THÉ GOURMAND 100% MAISON

8,70€

LA CRÊPE BRETONNE

L'existence de plats dédiés à la cuisson de crêpes, ou galetières, remonte au moins au XI^e siècle en Bretagne.

L'avoine alors cultivé en Bretagne ne permet pas la production de pain, et la consommation de ce type de crêpes peut avoir partiellement occupé sa place dans le régime alimentaire de la population de l'époque.

La culture du sarrasin (ou blé noir) se développe en Bretagne à partir du XVI^e siècle, mais il serait arrivé dans la région avec les croisades du XII^e siècle. La farine de sarrasin (blé noir) est attestée dans la cuisine bretonne du XV^e siècle, et son usage dans des galettes de sarrasin au XVI^e siècle. La galette se mange alors à la main ou trempée dans la soupe pour l'épaissir, sans ingrédients supplémentaires.

La crêpe est dès le XIX^e siècle assimilée à la Bretagne par les visiteurs étrangers. « La partie de la Bretagne où l'on parle breton, vit de galettes de farine de blé noir » écrit Stendhal dans ses Mémoires d'un touriste de 1838.

La version sucrée au froment apparaît à la fin du XIX^e siècle, grâce à la baisse du prix de la farine de froment.

Les crêpes bretonnes commencent une mue importantes à partir du milieu du XIX^e siècle, en étant progressivement produites pour être consommée dans des restaurants spécialisés, les crêperies.

Après 1945, la hausse du niveau de vie dans la région, ainsi que l'apparition de billig au gaz ou à l'électricité permettant de mieux maîtriser la cuisson, vont déboucher sur l'adoption de garnitures variées.

Source Wikipedia.

BOISSONS

APÉRITIFS

Ricard	2 cl	3,10€
® Ty jaune	2 cl	3,20€
Porto rouge.....	5 cl	4,20€
Martini rouge ou blanc ...	5 cl	4,20€
Kir au vin blanc	12 cl	3,90€
Kir pétillant (vin mousseux de France)	12 cl	4,30€
Kir Breton (cidre + crème)	12 cl	4,30€
Cassis, pêche, cerise, mûre, pamplemousse		
® Pommeau de Bretagne AOP	5 cl	4,00€
® Chouchen	5 cl	4,00€

DIGESTIFS

Cognac Rémi Martin VSOP	4 cl	8,20€
Calvados Père Magloire VSOP	4 cl	6,30€
® Distillerie La Mine d'Or Mentha Speakeasy	4 cl	5,00€
® Kremmig.....	4 cl	5,00€
Crème d'eau de vie de cidre		
® Lambig de Bretagne AOP	4 cl	3,90€

WHISKYS

Clan Campbell	4 cl	4,90€
Grant's	4 cl	4,90€
Jameson	4 cl	5,90€
Talisker	4 cl	8,30€
Oban (14 ans)	4 cl	8,30€
® Eddu (blé noir).....	4 cl	8,30€
® Galaad	4 cl	8,30€
Distillerie La Mine d'Or		

RHUMS

® Rhum Speakeasy	4 cl	7,40€
Distillerie La Mine d'Or		
Don papa	4 cl	8,00€

COCKTAILS

Mojito	15 cl	9,00€
Breizh mojito	15 cl	9,20€

BIÈRES BRETONNES

LES PRESSIONS	25 cl	33 cl	50 cl
® Terenez pale ale (4,9°)			
..... 3,30€ ... 4,50€ 6,40€			

® Terenez triple (6,7°)			
..... 4,70€ ... 6,10€ 8,80€			

Bière du moment (en saison)
Consultez le chevalet

LES BOUTEILLES

® Terenez IPA (4,9°)	33 cl	6,10€
Bière rafraîchissante et aromatique avec une agréable amertume		
® Terenez Blé noir (6°) 33 cl	6,10€	
Une ode à la gourmandise, parfaite pour accompagner les crêpes		
® Blanche hermine (4°) 33 cl	6,10€	
Bière blanche au froment		
® Lancelot (00°)	33 cl	6,10€

HARD CIDER

À la différence du cidre, le « hard cider » est une boisson à base de pommes, fabriquée grâce à une fermentation courte et des levures sélectionnées, se rapprochant donc du processus de fabrication de la bière.

LES BRASSEUSES DE FRUITS FRANÇAIS

Saveur framboise, sans sucres ajoutés (4°)	33 cl	6,10€
Saveur gingembre, Hard Cider épice (4°)	33 cl	6,10€

NOTRE SELECTION DE CIDRES BRETONS

L'INCONTOURNABLE

CIDRE « KERNÉ »

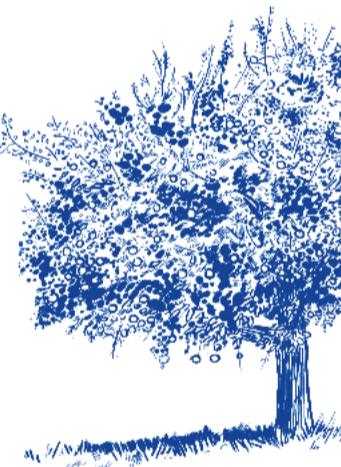
Fabriqué à Pouldreuzic, dans la plus ancienne cidrerie artisanale du Finistère. Gamme de cidres aux saveurs fruitées

	bolée	pichet	
À LA PRESSION	20 cl	50 cl	100 cl

® Kerné « Artisanal » (4,5°)	3,50€	7,50€ ... 13,70€
Le cidre « Brut » de chez Kerné		

EN BOUTEILLE

® Kerné « Artisanal » (4,5°)	10,50€
Le cidre « Brut » de chez Kerné	



VINS

VINS BLANCS

..... 12 cl	25 cl	46 cl	75 cl
-------------------	-------------	-------------	-------------

Quincy AOP	12 cl	25 cl	46 cl	75 cl
Joseph Mellot « Le Rimonet »	5,60€	11,00€	21,90€ .. 29,50€	

IGP Val de Loire Blanc, (100% Chardonnay), Le Coquillier	3,60€	6,90€	12,50€ .. 18,70€
---	-------	-------	------------------

VINS ROSÉS

Vin de pays de l'Île de Beauté IGP Tendance	3,70€	7,00€	12,70€ .. 18,90€
--	-------	-------	------------------

VINS ROUGES

Bourgueil AOP - Domaine des Fontenys Vieilles vignes	3,90€	7,50€	12,80€ .. 22,30€
---	-------	-------	------------------

Pic Saint Loup AOP Les Déesses muettes – Exception	4,80€	9,20€	17,90€ .. 27,00€
---	-------	-------	------------------

Côtes du Rhône Villages AOP Plan de Dieu			21,90€
---	--	--	--------

CHAMPAGNE

Louis Constant	75 cl ..	41,00€
----------------------	----------	--------

KERNÉ « ARTISANAL FRUITÉ » (4°)

..... 6,10€ ... 10,50€

Le cidre « demi-sec » de chez Kerné

KERNÉ « ARTISANAL DOUX » (2,5°)

..... 10,50€

KERNÉ « BIO » (4,5°)

..... 11,50€

LE CIDRE PLOUGUERNÉEN

(LE LOCAL)

..... 75 cl

Cidre produit à Plouguerneau, avec des pommes issues de vergers non traités. Structure tanique et sucrerie naturelle.

CIDRE « FAMILLE LE ROY » (5,5°)

..... 11,50€

LES CIDRES BIO D'EXCEPTION

DE LA MAISON « SÉHÉDIC »

..... 75 cl

Cidres de la Forêt-Fouesnant produits avec les pommes de leurs propres vergers, non pasteurisés et aux bulles fines.