

*Découvrez des plats plein de force & d'énergie. . . .*

*Les profondeurs de ma cuisine dans la simplicité. . . . .*

*Ma cuisine naturaliste et brute que j'interprète chaque jour vous invite à voyage improvisé & gustatif au coeur de votre assiette. Une cuisine de l'instant et responsable basée sur le végétal, les plantes aromatiques et comestibles produites localement dans le respect de l'environnement et des êtres vivants, avec en accompagnement, viande de petits producteurs soucieux du bien être animal & élevé avec humanité, poissons sauvages ne souffrant pas de surpêche, fromages au rythme des saisons.*

*Il vous suffit de vous laissez guider, le seul indice, légumes & fruits de saison, viandes & poissons achetés au jour du jour, plantes aromatiques.  
Cuisine & jardin s'entremêle pour une balade printanière & gourmande, une association des sens, le tout dans la préférence de chacun.*

*Robert vous remercie de votre confiance et vous souhaite un très agréable moment  
Simplicité & énergie de ma cuisine ....printemps 2025.....130€  
en 6 inspirations gourmandes...  
Avec les vins surprises de Thomas..... 65€*

*Sur demande Préalable possibilité de variation & déclinaison du menu découverte, une balade légumière Végétarienne ou Végétalienne , un voyage jardinier dans les potagers de mes amis maraichers, accompagnés d'une cueillettes d'herbes sauvages, un voyages pour amoureux du vivant.*

*(Pour votre confort cette saison est servie si elle est choisie par tous les convives de la même table) .*

*Le pain qui vous sera servi, obtenu par fermentation naturelle et un petit pain rustique au levain naturel, pétri, façonné de mes mains,.cuit dans notre four, d'une farine bise bio fraîche de variétés anciennes de blé sans additif, cultivé & moulu à la meule de pierre au moulin de Cucugnan.D'une eau pure dynamisée à 28°, d'un levain bio élaboré par mes soins & sel naturel de l'île Saint Martin à Gruissan.*

*Pour tous renseignements par rapport à mes plats, veuillez vous adresser au responsable de salle ..... **Liste des allergènes :***

- 1° céréales contenant du gluten.*
- 2° Crustacés et produit à base de crustacé*
- 3° oeufs et produit à base d'oeufs*
- 4° poissons et produits à base de soja*
- 5° arachides et produits à base d'arachide*
- 6° Soja et produits à base de soja*
- 7° lait et produit à base de lait*
- 8° fruits secs ou fruits à coques*
- 9° céleri et produits à base de céleri*
- 10° moutarde et produits à base de moutarde*
- 11° graines de sésame et produits à base de graines de sésame*
- 12° Anhydride sulfureux et sulfite*
- 13° lupin et produit à base de lupin*
- 14° mollusques et produits à base de mollusques*

