

Ma  
première  
Cantine

- APÉRITIFS -

À CHAQUE SOIF, SA SOLUTION

Ricard (2 cl)	4,00€
Anis distillé « MVP » (2cl)	4,50€
100% Bio de Montpellier	
Martini Blanc, Rouge, Rosé (4cl)	5,00€
Kir (Cassis, Framboise, Mûre, Pêche)	6,00€
Spritz	8,00€

- DIGESTIFS (4CL) 9,00€ -

La Mentheuse, La Pulpeuse & La Croqueuse	7,00€
Supplément jus ou soft	1,00€

- BIÈRES -

PRESSION ARTISANALE MILLENARI (25cl)	4,00€
BLANCHE/ PANACHÉ/ MONACO (25cl)	5,00€
PINTE (50cl)	7,00€
PINTE BLANCHE	8,00€
CORONA (33cl)	8,00€
LA GORGE FRAÎCHE (33cl)	8,00€
IPA Bio - Blonde, blanche, ambrée	

- THÉS CÉZANNE EN PROVENCE 4,50€ -

THÉ VERGER D'ETE

Thé blanc cui min, morceaux de pomme,  
de pêche, d'abricot & camomille

THÉ AZUR

Thé Bleu Oolong de Taiwan, parfumé aux fruits rouges  
agrémenté de pétales de violette & de rose.

THÉ VERT JASMIN BIO

Thé vert parfumé aux fleurs de jasmin & lavande de Provence.

THÉ LOU MISTRAL BIO

Thé vert Sancha de Chine parfumé à la menthe douce,  
agrémenté de pétales de rose & écorces de citron

THÉ NOIR CALISSON

Thé noir Daarjeeling, morceaux de pomme, écorce d'orange amère,  
arôme calisson & pétales de souci

THÉ NOIR RÉGLISSE

Thé noir aux doux parfums de réglisse & d'anis

- INFUSIONS 4,50€ -

MEDITERRANÉE BIO

Verveine, tilleul, fleurs de lavande de Provence,  
citronnelle, écorce de citron

TRESOR ANISÉ BIO

Infusion guimauve, feuilles de mauve,  
feuilles de frêne, badiane & fenouil doux.



Ma  
première  
Cantine

MONTPELLIER - CENTRE VILLE

4 place Jean Jaurès 34000 Montpellier Tél. 04 67 60 24 35  
tous les jours de 8h30 à minuit

MONTPELLIER - CENTRE CIAL. ODYSSEUM

2 place de Lisbonne 34000 Montpellier Tél. 04 67 83 32 26  
du lundi au samedi de 8h30 à 20h

FOODIE'S BY MPC - LES TERRASSES DU PORT

9 quai du Lazaret 13002 Marseille Tél. : 04 91 31 24 53  
tous les jours de 10h à 20h

CENTRE CIAL. MAC ARTHUR GLEN PROVENCE

Village des Marques Mas de la Peronne 13140 Miramas Tél. 04 65 94 28 35  
du lundi au samedi de 8h30 à 20h

PAIEMENT DIRECTEMENT EN CAISSE

LES CHÈQUES NE SONT PLUS ACCEPTÉS

DOGGYBAG DISPONIBLE SUR DEMANDE

Suivez-nous



WWW.MAPREMIERECANTINE.FR

Ma  
première  
Cantine



BOIRE

-  
TRINQUER



MANGER

-  
PARTAGER



petit déjeuner - déjeuner - goûter - dîner

brunch - épicerie fine - traiteur

- LES VINS -

SÉLECTIONNÉS AVEC SOIN, SERVIS AVEC PASSION

	Bt. 75cl	Pichet 50cl ou 33cl	Verre 12,5cl
<b>CAVE DE ROQUEBRUN</b> Lunes de Schiste - IGP pays d'Oc - Blanc / Rouge / Rosé		14,00€	5,00€
<b>BLANCS</b>			
<b>VIGNOBLE DES 3 CHÂTEAUX</b> Déeses Muettes Chardonnay - IGP Saint Guilhem le Désert	25,00€		5,50€
<b>VIGNOBLE DES 3 CHÂTEAUX</b> Déeses Muettes Viognier - IGP Saint Guilhem le Désert	25,00€		5,50€
<b>CHATEAU VALCOMBE</b> Folle & Douce Moelleux - Vin de France	30,00€		6,00€
<b>CHÂTEAU GRÉZAN</b> AOP Faugères	30,00€		
<b>DOMAINE DE L'HORTUS</b> Bergerie de l'Hortus - IGP Val de Montferrand	38,00€		6,50€
<b>CHÂTEAU PUECH HAUT</b> Cuvée Prestige - AOP Languedoc	38,00€		
<b>ROSÉS</b>			
<b>CHÂTEAU GRÉZAN</b> AOP Faugères	30,00€		5,50€
<b>CHÂTEAU TOUR SAINT HONORÉ</b> AOP Côtes de Provence Bio	34,00€		
<b>CHÂTEAU PUECH HAUT</b> Argali - IGP Pays d'Oc	36,00€		6,50€
<b>ROUGE</b>			
<b>DOMAINE DES CONQUÊTES</b> Les Guillaumettes - IGP Pays d'Hérault	29,00€		
<b>CHÂTEAU GRÉZAN</b> AOP Faugères	30,00€		5,50€
<b>DOMAINE CHEMIN DES RÊVES</b> Abracadabra - AOP Languedoc	32,00€		6,00€
<b>DOMAINE CROIX DE SAINT PRIVAT</b> Cuvée Edouard - AOP Terrasse du Larzac	36,00€		6,50€
<b>DOMAINE CAMMAOUS</b> Cuvée Marie - AOP Pic Saint Loup	36,00€		6,50€
<b>CHÂTEAU PUECH HAUT</b> Cuvée Prestige - AOP Languedoc	38,00€		
<b>DOMAINE DE L'HORTUS</b> Bergerie de l'Hortus - AOP Pic Saint Loup	38,00€		6,50€
<b>PÉTILLANT</b>			
<b>CHASSENAY D'ARCE</b> Sélection - AOP Champagne	48,00€		



## - BOISSONS FRAÎCHES -

Perrier (33cl)	4,00€
Pepsi, Pepsi Max (33cl)	4,00€
Orangina (25cl)	4,00€
Limonette (33cl)	4,00€
Diabolo	5,00€
Thé glacé maison	5,00€
Pinte de Thé glacé maison	7,00€
Bubble tea	6,00€
Citronnade maison	5,00€
Jus d'oranges pressées	6,00€
Smoothie du jour (selon saison)	6,00€
Jus de fruit Alain Milliat à la verse (25cl)	6,00€
Symples bio au choix :	7,00€
Relaxante : verveine, lavande & cerise	
Detoxifiante : Sauge, Sureau & pomme	
Énergisante : Thym, menthe-poivrée & citron	

## - EAUX MINÉRALES -

Vittel (50cl)	4,50€	(1L)	6,50€
San Pellegrino (50cl)	4,50€	(1L)	6,50€

## - BOISSONS CHAUDES -

Café espresso bio	2,10€
Café noisette	2,20€
Décaféiné	2,20€
Double espresso bio	4,00€
Infusion bio	4,00€
Café crème / Cappuccino	5,00€
Café Frappé bio au sirop d'orgeat	5,00€
Chocolat chaud	4,00€
Chocolat ou Café viennois	5,00€
Chai latte / Macchiato	5,00€
Nutellacino	5,00€
Vin chaud de « Robert » (selon saison)	4,00€
Sup lait	0,50€
Sup lait végétal	1,00€
Sup sirop café : Noisette, vanille, ou caramel	0,50€
Thé vert menthe	4,00€
Thé Earl grey	4,00€

## - ENTRÉES -

SOUPE DU JOUR OU GASPACHO MAISON (selon saison)	7,00€
ANTIPASTI Courgette grillée marinée, cœur d'artichaut, tomates confites, mozzarella di Bufala, aubergine grillée marinée, copeaux de parmesan	8,00€
ASSIETTE DE SAUMON GRAVLAX MAISON & SES BLINIS	9,00€
BURRATA SUR SON LIT DE ROQUETTE ET TOMATES FRAÎCHES (sup. formule 2€)	10,00€
FOIE GRAS DE CANARD Pain d'épices, confiture de figues (sup. formule 3€)	12,00€
BRUSCHETTA Pain grillé, tomates fraîches, pesto, jambon serrano & mozzarella fondue	12,00€

## - PLATS ET SPÉCIALITÉS -

TARTINE CHAUDE POULET Poulet mariné dans une sauce crème fraîche & persil, oignons rouges, tomates confites & mozza fondue	16,00€
TARTINE CHAUDE SAUMON Saumon artisanal, fromage ail & fines herbes & mozza fondue	18,00€
LASAGNES AU BŒUF MAISON GRATINÉES & SALADE VERTE	18,00€
ALIGOT «RECETTE ANCESTRALE» SAUCISSE & SALADE VERTE	19,00€
PAVÉ DE SAUMON SAUCE AU PESTO	19,00€
TARTARE DE BOEUF AU COUTEAU DE LA BOUCHERIE SOLAVI À L'ITALIENNE	19,00€
GRATINÉ AU BRIE (sup. formule 3€)	22,00€
ROSSINI (sup. formule 4€)	23,00€
CAMEMBERT RÔTI ACCOMPAGNÉ DE CHARCUTERIE	21,00€
SOURIS D'AGNEAU RÔTIE ET SA SAUCE AU JUS DE THYM (sup. formule 3€)	24,00€

### - SALADES -

JOSEPH Salade, blanc de poulet pané maison, tomates confites, copeaux de parmesan, pommes de terre & croûtons	17,00€
SIMON Salade, fromage de chèvre rotis, miel, magret fumé, jambon Serrano, tomates confites & noix des Cévennes (sup Foie gras de canard entier 4€)	18,00€
ROMANE Salade, crevettes marinées au citron & persil, saumon gravlax maison, Burrata & blinis	19,00€

**NOS PLATS SONT ACCOMPAGNÉS AU CHOIX**  
(hors salade repas, Aligot saucisse & lasagnes)  
de pomme de terre en robe des champs, ou frites de patate douce au four, ou salade verte, ou Aligot «Recette ancestrale»

## - LES PLANCHES -

PLANCHES À PICORER, PLAISIRS À PARTAGER.

### PLANCHE VÉGÉTARIENNE - 20€

aussi disponible pour l'apéro

Assortiment de légumes crus & marinés accompagnés de fromage ail & fines herbes, sauce tomates confites, falafels, pain focaccia ail et basilic, houmous de pois chiches maison & Tzatziki

### PLANCHE MIXTE - 25€

aussi disponible pour l'apéro

Cabécou, tomme de chèvre & brebis, comté, morbier, jambon Serrano, jambon blanc truffé & terrine de canard au magret fumé

### PLANCHE POISSON - 26€

Saumon gravlax maison, rillettes de thon maison, rillettes de tourteau, crevettes marinées au citron & persil, Tielle 50g «Maison Dassé» & blinis

### PLANCHE BBQ - 26€

Pilon de poulet Tex mex, saucisse de Montbéliard, brochette d'agneau & chorizo grillé de la boucherie SOLAVI & sauce bbq

### PLANCHE TERROIR - 26€

Foie gras de canard entier, magret de canard fumé, saucisse de Montbéliard, jambon Serrano, jambon blanc truffé & terrine de canard au magret fumé

### PLANCHE DU MARCHÉ - 22€

Uniquement en été « eh oui les fruits seront meilleurs »

Assortiment de fruits frais, houmous de pois chiches maison, tomates confites, chèvre frais, jambon Serrano, buratta & olives noires

Toutes nos planches sont accompagnées d'une pomme de terre en robe des champs sauce crème fraîche ciboulette & d'un mesclun de salade

## - L'APÉRO -

LE PREMIER SOURIRE DE LA SOIRÉE

DE 17H00 à 19H00 - 6,00€ l'unité et 20,00€ les quatre

TERRINE DE CANARD AU MAGRET FUMÉ

HOUMOUS DE POIS CHICHE MAISON

CORNET DE LAMELLES DE COMTÉ

CHIFFONADE DE JAMBON BLANC TRUFFÉ

## - DESSERTS 7,50€ -

TANT QU'À CRAQUER, AUTANT QUE CE SOIT DÉLICIEUX !

ASSORTIMENT DE MACARONS ARTISANAUX MAISON LENGLET ET CANNELÉS

CHEESECAKE MAISON

BROWNIE MAISON & SA CONFITURE DE LAIT

WOW BANOFFEE MAISON

TARTELETTE CITRON MERINGUÉE (sup 1,00€)

MI CUIT AU CHOCOLAT MAISON

CRUMBLE AUX FRUITS MAISON

TIRAMISU MAISON À LA LOUCHE

CAFÉ OU THÉ GOURMAND

(sup 1€ : Chocolat chaud, Thé Cézanne en Provence, Café crème ou Thé bio)

ASSIETTE DE FROMAGES

**- FORMULE DU SOIR -**  
**30,00€**

**ENTRÉE + PLAT + DESSERT**  
(HORS PLANCHES)

**- SUGGESTION DU JOUR -**

SELON L'INSPIRATION DE NOS CUISINIERS.  
N'HÉSITEZ PAS À LA DEMANDER À NOS SUPER SERVEURS • SES

**- MENU ENFANT -**

9,90€ - DE 0 À 10 ANS

TARTINE POULET & FROMAGE  
OU LASAGNES DE BŒUF MAISON

OU ALIGOT SAUCISSE

+ BROWNIE MAISON OU FRUIT

+ SIROP AU CHOIX

OU JUS DE POMME

+ COLORIAGE