

Guide
**Les Tables
de Nantes**
— Édition 2017 —



GRATUIT

Choisissez selon vos envies

les critères de votre sélection :

- | | |
|--|---|
|  Fruits de mer et poissons |  Grandes tablées |
|  Belle cave |  Terrasse |
|  Bio et végétariens |  Jolie vue |
|  Atypiques |  Entre copains |
|  En amoureux |  Entre copines |
|  Enfants bienvenus |  Entre collègues |
|  Inviter ses beaux-parents |  Après 22h |

Nouveau !

Nouveaux restaurants sélectionnés.



Restaurants « Coups de pouce »



« Coups de cœur » éditions précédentes.



Les adresses qui proposent au moins 5 Muscadets à la carte.

– 14/18€ : le premier tarif correspond au menu (entrée, plat et dessert)
le moins cher et le deuxième tarif au menu le plus cher.

– (sem.) : menu servi uniquement en semaine.

– Les jours de fermeture des restaurants sont notés en rouge dans les infos pratiques.

Les informations pratiques (horaires, tarifs, adresses, etc.) sont fournies
par les restaurateurs dans le cadre de l'appel à candidature.

 : Les informations sur l'accessibilité des établissements sont fournies par les restaurateurs.
Pour les personnes à mobilité réduite : prendre contact avec nos accueils pour une information personnalisée à info@nantes-tourisme.com. Retrouvez une liste des établissements accessibles, approuvés par les « handi-gouleurs » des Tables de Nantes (visiteurs bénévoles en fauteuil, hors jury) sur : www.lestablesdenantes.fr

SONANTES : certains restaurants de la sélection acceptent la monnaie locale SoNantes.
N'hésitez pas à régler votre repas avec ce nouveau moyen de paiement.

Les Tables de Nantes

Vive la cuisine
nantaise 2017!

Nous l'avons déjà relevé : Nantes connaît un véritable renouveau de son offre de restauration depuis quelques années. Une dynamique sensible qui la porte maintenant en challenger gastronomique sérieux, pouvant se frotter sans complexe à de nombreuses métropoles françaises et européennes.

D'ailleurs, ce que l'on peut dire de sa cuisine l'est également de son vignoble : Nantes et le Muscadet sont de belles pépites à (re)découvrir ! Chacun dans son domaine offre de surprenants rapports qualité / prix et, si le prestige des étoiles n'est peut-être pas notre force actuelle, la galaxie de bons plans en fait toute la richesse.

Et ce n'est pas un hasard : des chefs talentueux dont la technique s'est forgée dans de belles maisons et aux travers de voyages nombreux, un terroir exceptionnel pour un maraîchage haut de gamme, des élevages où les signes officiels de qualité abondent et l'océan tout

proche qui nous apporte chaque jour son flot de poissons, coquillages et crustacés d'une si grande fraîcheur que leur cœur bat encore sur nos étaux !

Cette nouvelle sélection des Tables de Nantes conserve la même méthodologie : un jury bénévole d'une vingtaine de passionnés qui sillonnent de façon anonyme les restaurants qui postulent, scrutant le respect des critères de sélection : qualité et provenance des produits, savoir-faire culinaire, valorisation du vignoble nantais, accueil, décoration, ambiance...

La volonté reste identique : défricher les tables nantaises afin d'offrir aux visiteurs, locaux ou de passage, une sélection honnête et fiable, sans biais commerciaux, réalisée par des personnes bienveillantes mais critiques. En quelque sorte, une alternative à l'e-réputation et ce, dans un esprit constructif.



www.lestabledenantes.fr

**Le site qui accompagne toute l'année
les gourmets de Nantes et d'ailleurs**

Trouver son restaurant en quelques clics...

Grâce à la recherche par critères de sélection, faites votre choix en fonction de vos envies. Une terrasse avec une jolie vue, dans le centre ville et ouvert le mardi midi ? Le site cherche pour vous et propose le lieu idéal.

...même pendant les vacances !

Fêtes de fin d'année, Saint-Valentin ou congés d'été, le site des Tables de Nantes recense tous les établissements ouverts sur ces périodes ou qui proposent des menus spéciaux. Fini les mauvaises surprises !

Les actus gourmandes

Les Tables de Nantes, c'est aussi l'actu de la cuisine nantaise : dîners spéciaux proposés par nos chefs, portes ouvertes dans le vignoble, Congrès International Relais dessert ou encore les rendez-vous culinaires du Voyage à Nantes. Retrouvez sur le site tous les événements qui mettent à l'honneur la cuisine et les produits nantais.

Et toujours...

La sélection de l'ensemble des établissements proposés dans ce guide, l'option *Resto roulette* pour choisir aléatoirement un restaurant, la carte des saisons pour savoir quoi manger toute l'année, des informations autour du vignoble local...

Sur ordinateur, téléphone ou tablette : www.lestabledenantes.fr



Existe en version anglaise

Vit'fait bien fait !

Depuis quelques temps, nous voyons fleurir à Nantes des adresses que certains initiés qualifient de "Fast Good". Ces lieux qui n'ont pas sacrifié la qualité de la cuisine et des produits sur le billot de la rapidité, vous proposent des formules abordables, salées et/ou sucrées, pour refaire le plein lors d'une pause déjeuner, un goûter en famille ou entre amis, avant de reprendre le travail ou le fil d'une ligne verte par exemple...



A. Le B-A-Ba (cf carte p.53)

Des plats de saison frais, goûteux, et d'autres options à choisir dans des vitrines réfrigérées (entrées et desserts variés) attendent les fidèles de cette petite cantine colorée excentrée. Petite terrasse. Prix modérés et accueil convivial.

Ex. de plats proposés :

Bouchée de volaille sauce poulette
Croustillant d'agneau et purée de céleri nouveau
Paris-Brest revisité, cœur de caramel

Midi : L M M J V S D / 15€30

Soir : L M M J V S D

☎ : salle

16 boulevard Georges Pompidou
44200 Nantes
Tél. : 02 28 44 38 04
www.b-a-barestaurant.fr



B. Le Badérioc ^{Nouveau !} (cf carte p.33)

Bien caché dans une ruelle en plein centre, le Badérioc est une petite cantine très sympathique où l'on peut garnir à moindre coût son plateau des savoureuses propositions du jour : salades, tartes, plats salés, desserts gourmands...

Ex. de plats proposés :

Tartine : crème avocat tomate et poulet rôti
Colombo de volaille, hachis carottier
Tarte aux fraises sur lit de confit de rhubarbe

Midi : L M M J V S D / 4€ / 13€ (sem)

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 4€ / 13€

4 rue du Chapeau Rouge
44000 Nantes
Tél. : 02 28 08 96 91



C. La Cantine d'Albert (cf carte p.62)

Une cantine urbaine située Boulevard Einstein. Mais la théorie de la relativité ne vous sera d'aucune utilité pour identifier une restauration rapide de qualité, saine, fraîche et actuelle : poulet aux graines de coriandre, miel et abricots secs ; veau au lard, pastis et salsa aux herbes...

Ex. de plats proposés :

Crudités de chou pointu, petit-pois, chou-fleur, carotte
Mijoté de bœuf à la scandinave
Pavlova à la crème de châtaigne et chantilly, copeaux de chocolat

Midi : L M M J V SD / 8€60 / 9€90

Soir : L M M J V SD

♻️ : salle + toilettes

50 bd Albert Einstein
44300 Nantes
Tél. : 09 83 26 15 42



D. Dînette (cf carte p.22)

Bien pratique cette petite adresse en plein cœur du Bouffay et à deux pas du Château des ducs de Bretagne : salon de thé, petites formules déjeuner avec plat du jour, tartes salées, scones gratinés et des desserts à tomber. PS : ne pas oublier le brunch !

Ex. de plats proposés :

Soupe de petits pois, mozzarella
Filet de lieu noir poché à la crème d'agrumes, quinoa aux petits légumes
Banoffee pie

Midi : L M M J V SD / 15€50 /

16€ (sem)

Soir : L M M J V SD

12 rue du château
44000 Nantes
Tél. : 02 51 82 79 13



E. Dubrown Burger Café (cf carte p.22)

L'une des premières adresses nantaises spécialisées dans le burger de qualité. Ici, la recette des différents buns (pains) a spécialement été élaborée par le patron pour bien accompagner chaque composition (9 !). Et pour finir, le cheesecake "parce qu'il le vaut bien !".

Ex. de plats proposés :

Burger Chelsea
Tarte aux noix de pécan et chantilly maison

Midi : L M M J V SD

Soir : L M M J V SD

♻️ : salle + toilettes

12 rue Saint-Léonard
44000 Nantes
www.dubrown.com



F. Madame Blå

(cf carte p.33)

Une petite envie de Scandinavie ? Madame Blå vous y convie avec le sourire et des bons petits plats de là-bas : smørrebrød, bien sûr, mais aussi plusieurs salades avec harengs, fricadelles... et d'excellentes pâtisseries pour le goûter. En plus : produits bio, brunch et cocktails scandinaves !

Ex. de plats proposés :

Smørrebrød (tartine Danoise ou Suédoise)
L'assiette Nordique
Le roulé à la cannelle

Midi : L M M J V S D / 8€ / 25€
Soir : L M M J V S D / 8€ / 22€ (sem)
Carte des plats mini-maxi :
10€50 / 15€

♻️ : salle

8 rue Armand Brossard
44000 Nantes
Tél. : 02 51 82 75 11
www.madambla.com

G. Merci Bernard

(cf carte p.62)

On ne sait pas qui est Bernard, mais voici une adresse chaleureuse au cœur de Carquefou (depuis 2014 !) qui joue la carte du local en travaillant avec les artisans et producteurs locaux. On y déguste de nombreuses variantes de burgers, mais aussi leurs cousins : fajitas, quesadillas, bagels, rolls...

Ex. de plats proposés :

Salade vosgienne
Burgers gourmets
Pain perdu

Midi : L M M J V S D / 14€50 / 17€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 17€ / 20€ (sem)
Carte des plats mini-maxi :
11€ / 15€

♻️ : salle

28 rue Jules Verne
44470 Carquefou
Tél. : 02 40 52 76 64
www.mercibernard.net

H. Papill'

(cf carte p.12)

Certes, Papill' joue sur nos papilles, mais voyez-y plutôt le diminutif de papillotes. Car c'est ici la spécificité du lieu, avec les classiques (Chérie coco, rougail, yoki wok... dont certains végétariens), mais aussi un plat mijoté, des desserts et entrées savoureuses.

Ex. de plats proposés :

Rillettes de sardines aux herbes fraîches
Papillote de lieu mariné au pesto et compotée de légumes
Cheesecake aux fruits rouges

Midi : L M M J V S D / 11€20 / 14€10

Soir : L M M J V S D

♻️ : salle + toilettes

5 rue de Colmar
44000 Nantes
Tél. : 06 03 13 05 04
www.papill.fr



I. La Passagère

(cf carte p.33)

Le charme du passage Pommeraye et les assiettes légères font de ce salon de thé une adresse évidente quand on fait du shopping dans le quartier. On y vient grignoter des petits en-cas ou fondre sur de sublimes pâtisseries...

Ex. de plats proposés :

Velouté de légumes de notre jardin

Filet de Saint-Pierre, légumes du jardin et pommes de terre de Noirmoutier

La demoiselle de Guérande

Midi : **L M M J V S D** / 8€ (sem)

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi :

5€50 / 23€

♻️ : salle + toilettes

Passage Pommeraye

44000 Nantes

Tél. : 02 40 89 50 50

www.baron-lefevre.fr

J. Poisson Paré

(cf carte p.33)

Autour du classique Fish & Chips (mais avec frites maison, poisson de qualité selon arrivage, condiment menthe/petits pois), un petit bistro très dans l'air du temps qui allie parfaitement simplicité et qualité. Belle sélection de vins. Idéal en fin de marché.

Ex. de plats proposés :

Crème de betterave aux harengs doux fumés

Fish and chips de lieu noir

Crêmet d'Anjou

Midi : **L M M J V S D** / 9€50 /

16€50 (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 9€50 /

17€50 (sem)

Carte des plats mini-maxi :

9€50 / 10€

12 quai de la Fosse

44000 Nantes

Tél. : 02 40 35 42 05

www.poissonpare.com



K. Robin's

(cf carte p.22)

Nouveau !

Le premier bar à desserts de Nantes propose de délicieuses assiettes au cœur du quartier Kervégan. Si le sucré est indéniablement le plus de cette adresse, n'hésitez pas à vous aventurer du côté du salé où la même exigence de produits, cuisson et dressage est assurée.

Ex. de plats proposés :

Filet de lieu jaune rôti, dés de carottes et crème citron Robin's (autour du chocolat : chocolat lait, noir et praliné, sablé chocolat praliné, ganache au chocolat, feuilles chocolat et chantilly chocolat au lait)

Midi : **L M M J V S D** / 12€ / 20€ (sem)

Soir : **L M M J V S D**

♻️ : salle + toilettes

1 bis allée de Turenne

44000 Nantes

Tél. : 02 51 82 71 59

www.fabriquerobins.com



L. So Good Brasil (cf carte p.62)

Pas besoin de franchir l'Atlantique pour découvrir les saveurs (et l'ambiance) brésilienne, la Loire suffit ! Dans ce petit repaire de la route de Clisson, Luciana vous fait découvrir une véritable cuisine traditionnelle brésilienne : acarajé, feijoada, xinxim de galinha...

Ex. de plats proposés :

Coxinha de galinha
Feijoada
Tiramisu aux fruits de la passion

Midi : L M M J V S D / 11€50 / 13€90 (sem)

Soir : L M M J V S D / 20€ / 30€
☺ : salle + toilettes

131 Route de Clisson
44230 Saint-Sébastien-sur-Loire
Tél. : 02 28 01 63 87
www.sogoodbrasil.com



M. Sugar Blue (cf carte p.33)

L'endroit idéal pour une pause au cœur de la ville et déguster – notamment – un vrai bon café (de Caffè Cataldi élu meilleur torréfacteur de France en 2014). Mais on vous conseille aussi les tartes, salades, soupes et les pâtisseries !

Ex. de plats proposés :

Spring Rolls mangue, carotte, coriandre, cacahuète, avocat, pousses de soja, laitue
Tatin d'oignons et chèvre
Carrot cake

Midi : L M M J V S D

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi :
4€50 / 8€50

☺ : salle

4 rue de l'Arche Sèche
44000 Nantes
Tél. : 09 83 24 19 24
www.sugarbluecafe.fr



N. Suppli Factory Nouveau ! (cf carte p.33)

Un besoin pressant de recharger les batteries avec de robotiques spécialités italiennes à base de riz, revisitées par deux passionnés ? C'est l'adresse qu'il vous faut, où vous choisirez entre Arancini (avec différentes garnitures « maison ») et Suppli.

Ex. de plats proposés :

Suppli
Arancini
Tiramisu

Midi : L M M J V S D / 8€ / 11€ (sem)

Soir : L M M J V S D / 8€ / 11€ (sem)

Carte des plats mini-maxi :
4€80 / 5€40

1 rue de l'Arche Sèche
44000 Nantes
Tél. : 02 51 17 79 28
www.supplifactory.fr



I. Terroirs Bio

(cf carte p.53)

Le nom en dit déjà beaucoup : une véritable connexion au local et une démarche qui prône transparence et responsabilité environnementale ! Mais en plus de ça, c'est bon, c'est frais, ça fait du bien au corps et à l'esprit... On est alors prêt pour poursuivre la découverte de l'Île de Nantes.

Ex. de plats proposés :

Tiramisu salé aux tomates confites et croustillant oignon
Dos de cabillaud au chorizo et mirepoix de petits légumes
Pommes caramélisées, chantilly non montée, spéculos

Midi : L M M J V S D / 11€40 / 13€80

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi :
8€40 / 9€90

♻️ : salle + toilettes

9 rue Alain Barbe Torte
44200 Nantes
Tél. : 02 51 86 25 60
www.terroirs-bio.fr



Les Coups de Pouce



Les Coups de pouce des Tables de Nantes récompensent et valorisent (souvent) de jeunes adresses qui, d'une manière ou d'une autre, viennent enrichir l'offre culinaire nantaise. Une mise en lumière afin de les encourager à poursuivre dans la voie qualitative qu'ils ont choisie. C'est alors l'occasion pour vous de leur rendre visite et contribuer à leur développement, parfois fébrile au démarrage. À nouveau, le jury, dans sa diversité de regards et de sensibilités, propose de découvrir des adresses très diverses qui méritent largement un « Coup de pouce » !

Cette année, nous avons aussi souhaité affirmer que les Tables de Nantes distinguent les restaurants dans leur ensemble, et pas uniquement les chefs. Car un bon restaurant relève d'une expérience totale et, si l'accueil est déplorable, la cuisine ne vaudra pas grand-chose... Alors pour cette nouvelle édition, le binôme « salle/cuisine » est particulièrement célébré avec des personnalités talentueuses et complémentaires.



Bistrot L'Alchimiste

(cf page 24)

Les Tables de Nantes adorent le Muscadet et si nous devons élire son ambassadrice dans la cité des Ducs, nul doute que Béatrice Dominé, la patronne sommelière de l'Alchimiste, serait une candidate idéale. Au-delà de son excellente connaissance du vignoble local, elle saura proposer, à l'aveugle, des vins de tous horizons s'accordant parfaitement à la cuisine affûtée de Yann Devaux. Ces deux-là savent jouer de leurs talents pour brouiller les pistes et vous amener sur des terrains étonnants et gourmands, en toute simplicité et convivialité. Le plus : les soirées dégustations animées par Béatrice Dominé !



Lamaccotte

(cf page 49)

Le projet de Guillaume Macotta, une personnalité incontournable des restaurants nantais, que vous avez peut-être déjà croisé dans la salle de la Mare aux Oiseaux, l'Atlantide, Lulu Rouget ou l'U.Ni... Un joli pédigrée ! Il a dorénavant son propre restaurant et c'est assez logiquement dans la galaxie « Éric Guérinesque » qu'il a trouvé un chef à la hauteur de son accueil : Maxime Bocquier qui évoluait en tant que second du Jardin des Plumes à Giverny (1 étoile). À eux deux, ils offrent une nouvelle adresse très réussie dans le registre « jeune cuisine ». À découvrir absolument !



Le Petit Boucot

(cf page 41)

Une nouvelle adresse excitante portée par le chef Frédéric Chiron, revenu en terre nantaise après des expériences en Angleterre, au Luxembourg et même à bord du mythique Orient Express ! Un chef voyageur en somme, qui a su nous ramener ce petit décalage international qui vient subtilement enrichir la cuisine nantaise. Là encore, une partition complice se joue chaque jour entre la cuisine et la salle où officie Sébastien Rondel, offrant assurément un moment savoureux et convivial, particulièrement le soir venu, lorsque les plats deviennent tapas.



Robin's

(cf page 6)

Difficile de trouver un accueil plus gentil et attentionné que celui qui vous sera réservé au Robin's, le premier restaurant nantais de desserts à l'assiette. On sent d'office l'amitié de longue date qui unit les deux compères gourmands : Renaud en cuisine – que l'on aperçoit au travers de la cloison vitrée de son atelier – et Gildas, prêt à se mettre en 4, voire en 8, pour que chaque convive passe un agréable moment. Si le midi les plats salés ne sont pas en reste, c'est bien sûr au dessert, à l'heure du goûter ou du brunch, que le concept fonctionne à plein. Miam !



— Centre ville —
Gare / Champs de Mars / Madeleine



- 1. À ma Table
- 2. L'Atelier d'Alain
- 3. Le Baco Saveurs
- 4. Be2M
- 5. Brasserie Félix
- 6. Les Brassés (hors plan)
- 7. Café de l'Orangerie

- 8. Les Chants d'Avril
- 9. Cocotte
- 10. Izakaya Joyi
- 11. La Maison Baron-Lefèvre
- 12. Nazca Cebicheria
- 13. Le P'tit qu'à fait...
- 14. La Passerelle de Marcel

- 15. Plan B
- 16. La Raffinerie
- 17. L'U.Ni

Vit'fait, bien fait ! :
H. Papill'

Gare / Champs de Mars / Madeleine



1. À ma Table

Une réconfortante nourriture traditionnelle française est l'atout simple de ce bistrot vintage, pratiquant des prix modérés. Son accueil amical et l'ambiance relax attirent les habitués qui se serrent dans une petite salle agrandie par un jeu de miroirs dupliquant les boiseries. Menu à l'ardoise renouvelé chaque jour. Salade de ris de veau en persillade ; onglet à l'échalote ; sandre au beurre blanc. Vins conviviaux.

Ex. de plats proposés :

Salade de foie gras truffé et magret fumé (fumoir maison)

Dos de cabillaud, crème aux palourdes
Cheesecake aux agrumes confits

Midi : L M M J V S D / 16€ / 26€

Soir : L M M J V S D / 17€ / 27€

♻️ : salle

11 rue Fouré
44000 Nantes
Tél. : 02 40 47 01 18
www.amatable.com



2. L'Atelier d'Alain

Une référence dans le quartier, où le savoir-faire français se goûte dans un truculent lièvre à la royale (coiffé de délicates et parfumées lamelles de truffes) ou dans un simple tartare de bœuf, gribiche, câpres, cornichons, frites à la graisse d'oie et sauce Choron. Des interprétations toutes personnelles d'un chef-patron rassembleur qui œuvre pour que ses fidèles convives se sentent comme à la maison. Carte des vins qui en impose (beaucoup de Muscadets dont de vieux millésimes et classiques des vignobles français).

Ex. de plats proposés :

Croustillant d'huîtres aux petits légumes
Filet de pigeon de chez Michel Terrien
Paille d'or "LU", mousse chocolat blanc, framboises et macarons

Midi : L M M J V S D / 24€50 / 65€ (sem)

Soir : L M M J V S D / 24€50 / 65€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 5€50 / 28€

♻️ : salle + toilettes

24 rue des Olivettes
44000 Nantes
Tél. : 02 40 84 38 66
www.atelieralain.fr

I ♥
Muscadet !



Gare / Champs de Mars / Madeleine



3. Le Baco Saveurs

Tous les gourmands, quelle que soit leur obédience d'hier ou d'aujourd'hui, trouvent leur compte dans ce restaurant, proche du lieu unique, qui exécute une engageante cuisine de saison, dans un cadre agréable (tonalités douces de gris et orange, mobilier brun, tables espacées). Poisson de la criée, coulis de betterave fumé, pesto de mâche nantaise et émulsion de Muscadet Sèvre et Maine ; carré de porc ibérique à basse température, vierge échalote au citron vert et poivre Timut. Cave intéressante.

Ex. de plats proposés :

Tartare de magret de canard, graines de tournesol, cébette et paprika fumé
Pavé de lieu jaune, émulsion de langoustines au citron noir, fenouil croquant mariné
Saint-Honoré au chocolat et basilic, sorbet chocolat

Midi : L M M J V S D / 15€90 / 22€

Soir : L M M J V S D / 32€ / 32€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 9€50 / 22€

♿ : salle

8 allée Baco
44000 Nantes
Tél. : 02 51 83 81 83
www.lebacosaveurs.fr



4. Bé2M

Un restaurant-bar à vin-épicerie contemporain que l'on aimerait avoir en bas de chez soi pour sa prodigieuse cave (400 étiquettes de la plus accessible à la plus racée) appuyée par de bons petits plats bistroitiers. Formule Express (entrée, plat, dessert servis en même temps) bien pratique le midi ; menu Blonde d'Aquitaine pour mangeurs sérieux (rumsteck 190g ; entrecôte 300g et côte de bœuf pour 2 pers. de 1kg !) et pour les "cheese addicts" plusieurs menus Fromages (le soir) servis avec des verres de vin opportunément choisis.

Ex. de plats proposés :

Tartare de dorade à l'huile de vanille et épinards
Magret de canard "Alain François" à la betterave et frites de patate douce
Mi-cuit au chocolat et à l'avocat, sorbet framboise

Midi : L M M J V S D / 14€ / 20€

Soir : L M M J V S D / 33€ / 33€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 19€ / 26€

♿ : salle + toilettes

32 bis rue Fouré
44000 Nantes
Tél. : 09 80 77 61 72
www.be2m.eu





5. Brasserie Felix

Une bonne brasserie contemporaine comme on les aime, effervescente, animée juste ce qu'il faut et patrouillée par une équipe efficace. On aime aussi le décor urbain chic, les grandes baies vitrées donnant sur le canal Saint-Félix et l'expérience qualitative du début à la fin : banc d'écailler ; wok de poulet retour de Bali, riz parfumé ; filet de maigre, jus crémé d'algues, pâtes citron aux coquillages. Belle terrasse.

Ex. de plats proposés :

Carpaccio de betterave de couleur, vinaigrette miel-romarin
Tartare de bœuf charolais coupé au couteau,
Gros macaron fraises Gariguettes de chez
Mr Rio et poivre sauvage de Madagascar

Midi : L M M J V S D / 15€ / 26€50

Soir : L M M J V S D / 17€50 / 28€ (sem)

♿ : salle + toilettes

1 rue Lefèvre-Utile
44000 Nantes
Tél. : 02 40 34 15 93
www.brasseriefelix.com



6. Les Brassés *Nouveau!*

Un nouveau lieu incarnant la "brasserie" au sens littéral du terme, puisque l'on y "brasse" in situ plusieurs bières artisanales (à déguster sur place ou à emporter), dans un décor clairement industriel (le processus d'élaboration de la bière est intégré dans la déco) un peu nordique. Mais aussi un bel espace quadrillé par une armée de serveurs, où l'on se régale de classiques de brasserie, dont de délicieuses grillades cuites dans un four Jasper (four à braise à mi-chemin entre barbecue et four).

Ex. de plats proposés :

Thon croustillant, émulsion Sriracha
Côte de cochon fermier, grillée à la braise,
polenta crémeuse au Comté
Sablé breton, crème exotique et ananas
mariné à la menthe

Midi : L M M J V S D / 17€ / 30€

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 26€ / 40€

♿ : salle + toilettes

5 mail Pablo Picasso
44000 Nantes
Tél. : 02 28 29 31 01
www.lesbrasses.fr





7. Café de l'Orangerie

Certainement l'adresse la plus "verte" de la ville, dès que le soleil s'y invite, pour sa terrasse au cœur du jardin des plantes (collection de camélias, banc XXL de Claude Ponti, etc.). Un endroit qui ne joue pas seulement la carte de son emplacement mais y rajoute une délicate cuisine empreinte de fraîcheur. Poires croustillantes au Gorgonzola et noisettes sur lit de roquette ; mijoté de porc aux pleurottes, patates douces vapeur ; risotto de légumes printaniers, asperges, artichaut, fèves. Bons vins locaux. Service soigné.

Ex. de plats proposés :

Œufs brouillés aux pointes d'asperges vertes et saumon gravlax
Lasagnes végétariennes aux épinards, pesto de roquette, ricotta
Cheesecake à la vanille et au citron, lemon curd

Midi : L M M J V S D / 17€50

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 11€

♿ : salle + toilettes

15 rue Gambetta
44000 Nantes

Tél. : 02 28 44 27 08



8. Les Chants d'Avril

Un attendrissant bistronomique, encombré de caisses de vin (parfois entre les tables), qui se présente comme une excellente adresse de quartier et de copains. Les intitulés à l'ardoise ou la formule mystère arborent de beaux produits saisonniers très adroitement cuisinés et sont assortis de réjouissantes bouteilles (belle sélection de Muscadets et autres Val de Loire) et d'une vraie hospitalité. Prix modérés.

Ex. de plats proposés :

Saint-Jacques en coquille, crèmeux de butternut et citron vert
Dos de merlu pané en croûte d'épices douces, légumes du maraicher
Choux craquelin à la vanille, fraises rhubarbe et glace maison

Midi : L M M J V S D / 19€ / 22€50

Soir : L M M J V S D / 26€50

2 rue Laënnec
(angle rue Emile Péhant)
44000 Nantes
Tél. : 02 40 89 34 76
www.leschantsd'avril.fr



I ♥
Muscadet !





9. Cocotte **Nouveau!**

Cette cocotte-là a réussi à transformer une ancienne boucherie de quartier en une adresse gourmande explorant exclusivement l'univers de la volaille. Le résultat est agréable (déco baroque en noir et blanc, lustres en cristal à pampilles) et secoue les appétits à coup de caille, canard, pigeon, poulet, œuf, foie gras au-dessus de tout soupçon (Delanoé Volailles, Masse, pigeon de Mesquer) finement cuisinés. Sélection très personnelle de bouteilles privilégiant les vins bio.

Ex. de plats proposés :

Emulsion de betterave blanche, radis de toutes les couleurs
Filets de caillies snackés et anguille fumée, sauce aux thés
Meringue, crème montée à la vanille
Bourbon, filet d'huile d'olive

Midi : L M M J V S D / 18€ (sem)

Soir : L M M J V S D / 35€

Carte des plats mini-maxi : 28€

27 rue Fouré
44000 Nantes
Tél. : 02 40 84 12 44
www.cocotte-restaurant.fr



10. Izakaya'Joyi

Une expérience aussi enthousiasmante qu'exotique, dans un véritable lieu de vie japonais contemporain, tapissé de bois clair, combinant tables basses kotatsu (et tables classiques), sushi bar, izakaya (bistrot), épicerie et atelier culinaire nippons. Aux fourneaux et à la découpe (toujours aussi virtuose) Anthony Nguyen se charge de mettre vos papilles sur orbite. Notamment avec de splendides poissons (de criée), viandes, riz et légumes subtilement parfumés. Attachez vos ceintures !

Ex. de plats proposés :

"Maki Aburi" avocat, takuwan saumon mi-cuit au miso blanc et bonites séchées
"Unagidon" anguille de Grandlieu, jus kabayaki, poivre sancho
"Tempura Aisu" glace vanille en tempura, caramel beurre salé

Midi : L M M J V S D / 16€90 / 28€ (sem)

Soir : L M M J V S D / 29€ / 41€ (sem)

♯ : salle + toilettes

4 rue de Colmar
44000 Nantes
Tél. : 02 28 29 35 71
www.izakayajoyi.fr





11. La Maison Baron-Lefèvre

Avec des plats modèles (poêlée de rognons sauce vigneronne, médaillon de lotte crème de homard), des tentations giboyeuses (lièvre à la royale, perdreaux rôtis au chou) ou des classiques de Loire (sandre au beurre blanc), la brigade de Jean-Charles Baron interprète toujours une partition ancrée dans le terroir. Des classiques efficaces musclés par une cave significative, visible dès l'entrée de cet ancien entrepôt maraîcher remanié en loft.

Ex. de plats proposés :

Cassolette d'escargots bio de Vendée, espuma d'ail
Bar en croûte de sel
Nuance chocolat-caramel

Midi : **L M M J V S D** / 18€50 / 26€00

Soir : **L M M J V S D** / 26€00 / 26€00 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 33€

♻️ : salle + toilettes

33 rue de Rieux
44000 Nantes

Tél. : 02 40 89 20 20

www.baron-lefevre.fr



12. Nazca Cebicheria **Nouveau!**

Un nouveau venu dans la rue Fouré, qui étoffe le paysage culinaire nantais, en offrant une cuisine latino-américaine sans tomber dans les clichés. Aux manettes : un chef qui a officié 14 ans à l'ambassade de France de Bogota et sa femme colombienne (au service). Dans l'assiette, percutante de fraîcheur et de saveurs (assaisonnements singuliers géniaux!), chaque jour, il réinvente le ceviche (poisson mariné dans du citron) servi avec une petite soupe et du pain de maïs maison. Le soir, choix un peu plus large. À découvrir absolument !

Ex. de plats proposés :

Cebiche de dorade grise, gaspacho de concombre, kumquat, tomate confite
Tiradito de bar sauvage, coco, céleri, pomme, moutarde frisée
Ananas rôti, dacquoise coco, sorbet piña colada

Midi : **L M M J V S D**

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 12€ / 16€

♻️ : salle

31 rue Fouré
44000 Nantes

Tél. : 02 40 35 34 30

www.cebicheria.wix.com/nazca





13. Le P'tit qu'à fait...

Un véritable aimant à poussettes et un vrai concept, avec tablées d'enfants et de mamans, à toute heure (brunch, déjeuner, thé, goûter, apéro) et ateliers de théâtre, de jeux, de lecture, de modelage et de cuisine pour tous les âges. Les petits plats simples, frais, bios et pas chers, l'accès wifi et la jolie terrasse rassemblent toutes les générations.

Ex. de plats proposés :

Mousse de sardines
Tarte aux blettes, Fourme d'Ambert, noix
Cheesecake à l'orange

Midi : **L M M J V S D** / 13€80 / 16€80

Soir : **L M M J V S D**

♿ : salle

11 rue des Olivettes

44000 Nantes

Tél. : 09 52 67 31 26

www.leptitquafait.wordpress.com



14. La Passerelle de Marcel

Un emplacement stratégique, proche de la Cité des Congrès, entre le canal Saint-Félix et la Loire. Un choix judicieux pour sa cuisine de brasserie actuelle, efficace et variée, son service rapide, invitant une clientèle d'habituels à s'attabler dans la salle près de grandes baies vitrées, sur la terrasse (idéale pour prendre un verre les soirs d'été) ou dans la bibliothèque riche de 6 000 ouvrages.

Ex. de plats proposés :

Ravioles de veau et demi-langoustine royale rôtie au beurre d'estragon et sa bisque
Pâtes aux palourdes et coques à l'ail, gingembre et basilic
Chaud-froid praliné, vanille, crumble de Petit LU

Midi : **L M M J V S D** / 14€ / 18€

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 24€

♿ : salle + toilettes

7 allée Jacques Berque

44000 Nantes

Tél. : 02 51 86 60 56

www.lapasserelledemarcel.com



Gare / Champs de Mars / Madeleine



15. Plan B

Rien à l'extérieur ne laisse présager la chaleur que ce bistrot moderne, rempli de monde le midi, peut dégager. En entrant on éprouve tout de suite une sensation de bien-être : salle animée, enfilade de tables, zinc supportant une cascade de bouteilles. Les habitués le recommandent pour sa cuisine actuelle, qui tient compte des arrivages sur le marché, le service efficace et les prix gentils. Éclair de fondue de poireaux au lard fumé ; cuisse de canette confite sauce griotte, frites maison.

Ex. de plats proposés :

Samoussa bœuf et coriandre
Sot-l'y-laisse de dinde confit, petits légumes
façon wok, sauce caramel aux noix de pécan
Far perdu, caramel au beurre salé et chantilly maison

Midi : L M M J V S D / 16€ / 21€

Soir : L M M J V S D / 26€ / 36€

Carte des plats mini-maxi : 9€50 / 17€50

♿ : salle

29 rue Fouré

44000 Nantes

Tél. : 02 85 37 15 02

www.planbnantes.fr



16. La Raffinerie

Une cuisine néo-bistrotière savoureuse, précise, sans cesse renouvelée, à travers laquelle le chef "raffine" son propos, à coups de poissons de criée, de légumes de pleine terre, de volailles, foie gras, fromages d'experts locaux, de pains et sorbets faits maison et d'un choix de vins expressifs (Muscadets reconnus, jeunes vigneron, vins naturels), dont un certain nombre proposés au verre.

Ex. de plats proposés :

Langoustines du Croisic, rafraichies
de petits pois et rhubarbe
Lotte rôtie au chorizo
Mille-feuille aux fraises Gariguettes

Midi : L M M J V S D / 21€ / 31€

Soir : L M M J V S D / 34€ / 42€

Carte des plats mini-maxi : 34€ / 42€

♿ : salle + toilettes

54 rue Fouré

44000 Nantes

Tél. : 02 40 74 81 05

www.restaurantlaraffinerie.com



I ♥
Muscadet!





17. L'U.Ni

Adeptes de tables gastronomiques et du végétal poussé à l'extrême, vous allez adorer les propositions pleines de finesse, de profondeur, de légèreté et de singularité du chef Nicolas Guiet (ancien second d'Éric Guérin), que vous suivrez en toute confiance, d'étonnements en fulgurances. Alors investissez ce lieu sobre et élégant (bois, pierres, tonalités de gris) et laissez-vous gentiment impressionner. Service attentif et agréable. Carte des vins séduisante.

Ex. de plats proposés :

Ormeaux cocktail de Bretagne,
poulpe cuit doucement en vinaigrette
Lotte de nos côtes mi-cuite, purée de
carottes jaunes aux agrumes
Dacquoise noisette, cerfeuil passion
et meringue coco noisette

Midi : **L M M J V S D** / 22€ / 48€

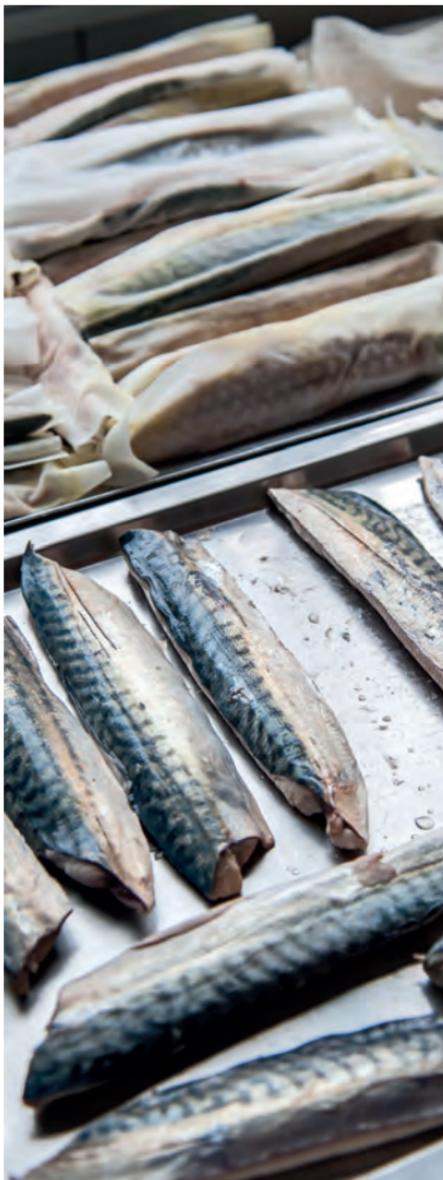
Soir : **L M M J V S D** / 40€ / 60€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 21€ / 29€

♻️ : salle + toilettes

36 rue Fouré
44000 Nantes
Tél. : 02 40 75 53 05

I ♥
Muscadet !



Hôtel de Ville / Cathédrale / Versailles



1. À l'Ardoise

Une petite adresse solide, proche de l'Hôtel de Ville, qui connaît un succès bien mérité grâce à un chef-patron qui régale ses habitués de plats dans l'air du temps, bien mitonnés, inventifs, à prix modiques. On y apprécie les produits frais de saison de plus en plus locaux, la bonne humeur de l'équipe, le mur-ardoise, les vieilles pierres, l'immense choix de vins et de Muscadets et le foie gras maison (également à emporter).

Ex. de plats proposés :

Rillettes de mulot fumé, œuf mollet pané et pain perdu à l'ail
Pavé de cabillaud rôti, pesto à l'ail des ours, tagliatelles à l'encre de seiche, speck et parmesan
Financier au citron et duo de mousses avocat et chocolat

Midi : **L M M J V S D** / 16€ / 18€

Soir : **L M M J V S D** / 29€50 / 32€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 19€50

♻️ : salle

11 rue Léon Blum

44000 Nantes

Tél. : 02 40 47 54 51

www.restaurantalardoise.fr



2. L'Abélia

Raffinement et tradition sont les deux mots d'ordre de cette adresse excentrée, où le chef décline ses classiques dans des menus consciencieux, dictés par le marché et les saisons. Les fidèles y apprécient l'atmosphère calme, l'architecture 1900, la verrière, le jardin et la terrasse, ajoutant que c'est aussi d'un bon rapport qualité/prix. Crème légère de potimarron, ravioles de bœuf au foie-gras et trompettes des bois ; filet de canette, pomme rôtie, réduction de poivre et balsamique.

Ex. de plats proposés :

Cassolette de la mer, émulsion de crustacés
Saint-Pierre rôti, tagliatelles de courgettes au beurre nantais
Éclair craquelin au chocolat et brochette d'ananas

Midi : **L M M J V S D** / 36€ / 54€

Soir : **L M M J V S D** / 38€ / 54€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 22€ / 30€

♻️ : salle + toilettes

125 boulevard des Poilus

44300 Nantes

Tél. : 02 40 35 40 00

www.restaurantlabelia.com





3. Au Plaisir...

Une bonne petite adresse rassembleuse, entre évolution et tradition, où l'on va pour l'atmosphère agréable (murs en pierre, tables colorées) et qui attire en toute confiance les adeptes de blancs de seiche poêlés aux légumes d'automne ; de dorade grise rôtie, risotto au Muscadet ou de filet de bœuf iodé aux huîtres bretonnes, sagement tarifés. Service attentionné. Terrasse aux beaux jours.

Ex. de plats proposés :

Langoustines roulées en feuille d'huître
et sa gelée de pamplemousse au yuzu
Ris de veau caramélisé, réduction au thym
Macaron citron/basilic

Midi : **L M M J V S D** / 13€90 / 15€90

Soir : **L M M J V S D** / 25€90 / 38€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 17€90/ 20€90

🍴 : salle

10 rue Léon Blum

44000 Nantes

Tél. : 02 40 89 41 56

www.restaurant-au-plaisir.com

**I ♥
Muscadet!**



4. Le Bistrot L'Alchimiste

À deux pas de la cathédrale, on se perd avec délectation au milieu d'une exceptionnelle collection de bouteilles (petits domaines et grands crus de Muscadets, de vins de Loire et d'ailleurs), testée avec l'aide judicieuse de l'œnologue Béatrice Dominé, aussi passionnante que passionnée. On y apprécie également des assiettes lisibles, modernes, de bonne facture à prix raisonnables. De quoi enchanter les œnophiles de tous horizons qui accourent aux dégustations privées certains soirs.

Ex. de plats proposés :

Saumon sauvage mariné façon gravlax
sur son mille-feuille de blé noir
Grenadin de veau, croustillant de
champignons, sauce foie gras
Breizh'amisu (tiramisu aux galettes bretonnes
et fraises de Saint-Julien-de-Concelles)

Midi : **L M M J V S D** / 20€60/ 24€70 (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 32€ / 42€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 20€ / 23€

🍴 : salle

7 rue Saint-Denis

44000 Nantes

Tél. : 02 40 20 46 20

www.bistrot-lalchimiste.com

**I ♥
Muscadet!**





5. Le Bouchon

Dans l'une des rares maisons à pans de bois (XV^e s.) de Nantes, cette adresse fait des merveilles avec des saveurs du moment délivrées tous azimuts (samossa de saumon, Granny Smith et coulis de betterave ; pastilla de cabillaud au citron et basilic ; wok de poulet, coriandre, cacahuètes, légumes). Les desserts sont plébiscités par les becs sucrés (arrivée d'un nouveau chef-pâtissier), dont la bouche et les yeux s'arrondissent quand ils découvrent la terrasse dans une jolie cour pavée.

Ex. de plats proposés :

Gaspacho de carottes nantaises
à la vanille de Madagascar
Carré d'agneau en chapelure d'herbes fraîches
Le parfait glacé acidulé et cœur meringué

Midi : **L M M J V S D** / 16€ / 16€ (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 29€ / 33€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 14€ / 26€

7 rue Bossuet
44000 Nantes
Tél. : 02 40 20 08 44



6. La Cachette **Nouveau!**

Une jolie petite planque (ancien Resto-Revues) dissimulée dans une ruelle près de la cathédrale Saint-Pierre. L'endroit est distribué sur deux niveaux, avec deux salles chaleureuses, de petite taille, peintes en gris et blanc émaillées de vieilles photos en noir et blanc et de clés anciennes. À l'ardoise, une cuisine de marché originale, de bonne facture et principalement bio : crème d'oseille sauvage et sa crème fouettée ; blanquette de veau aux petits légumes d'hiver, sauce safranée ; assiettes végétaliennes, qui suscitent la curiosité.

Ex. de plats proposés :

Huîtres chaudes sur sa concassée
de poireaux au beurre rouge
Paupiette de lapin bio et jambon de Vendée
au Muscadet
Truffon chocolat et sa mousse chocolat blanc

Midi : **L M M J V S D** / 10€50 / 18€

Soir : **L M M J V S D** / 27€50 / 27€50

2 rue du Refuge
44000 Nantes
Tél. : 02 40 47 42 91





7. Le Coin des Crêpes

Une adresse qui fait frémir les connaisseurs et se taille une solide réputation grâce à une remarquable sélection de produits (fruits et légumes bio, beurre motte et fromages Beillevaire, farine bio de Pont-l'Abbé, confitures, miel et jus de pomme bio), à des crêpes pour et galettes savoureuses et à une déco originale pour une crêperie (chaises d'école, étagères Tsé-Tsé). Brunch le samedi, produits à emporter et bonne cave (cidres, bières et whisky bretons). Accueil affable.

Ex. de plats proposés :

Crêpe de blé noir avec magret de canard fumé, fromage de chèvre et boule de glace à la tomate et au basilic
Crêpe de blé noir au caramel avec boule de glace au sarrasin

Midi : **L M M J V S D** / 10€ / 11€

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 4€80 / 11€80

♣ : salle + toilettes

2 rue Armand Brossard

44000 Nantes

Tél. : 02 40 35 39 36

www.lecoindescrêpes.canalblog.com



8. L'Etrillum

Des compositions sensibles, sincères, simplement bonnes, esthétiques sans facilité démonstrative, arrivent sur des tables gourmandes. Dès lors, la clientèle enjouée parle gaiement de cette cuisine bistro-nomique qui l'est tout autant. La cave aussi fait mouche avec quelques sympathiques bouteilles à tendance Val de Loire, mais pas uniquement, et les explications prodiguées incitent à la découverte. Service attentionné et aimable.

Ex. de plats proposés :

Maquereau grillé, citron confit miel/olive et mâche nantaise
Dos de lieu jaune, légumes d'hiver et jus de crustacés au gingembre
Poire rôtie, crème légère au café, crumble sarrasin/noisette

Midi : **L M M J V S D** / 16€

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 7€ / 19€

22 rue Armand Brossard

44000 Nantes

Tél. : 02 40 12 10 38

www.etrillum.fr



I ♥
Muscadet !



9. Crêperie Fleur de sel

L'aventurier mystérieux, romantique et anarchiste "Corto Maltèse" couvre les murs de cet endroit de la rue de la Bâclerie (quartier médiéval de Nantes), tel un témoin silencieux des honnêtes galettes et crêpes qui se préparent en cuisine, avec des farines de sarrasin et froment bretonnes de qualité (artisanales et bio) et d'autres produits de la région (Curé Nantais, caramel au beurre salé). Salle évoquant l'univers maritime (cabine de bateau).

Ex. de plats proposés :

La galette du Pays de Retz
La galette du Curé
Crêpe LU LU la Nantaise

Midi : **L M M J V S D** / 10€ / 17€

Soir : **L M M J V S D** / 17€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 2€45 / 13€70

♣ : salle

3 rue de la Bâclerie
44000 Nantes
Tél. : 02 40 12 44 36



10. Gaston **Nouveau!**

Dans la série des nouvelles brasseries nantaises, Gaston a son mot à dire. Déco un peu brute vintage-industrielle, grandes tables, grand comptoir (en carreaux), belles surfaces vitrées donnant sur la rue. Les plus (outre l'emplacement central) : le service (rapide) qui s'étend un peu plus tard que la moyenne le midi et le soir, l'accueil chaleureux et décontracté, les cuissons précises et les propositions redoutables d'efficacité (tartare de bœuf, pizzas, onglet de veau, travers de porc, frites maison).

Ex. de plats proposés :

Gravelax de saumon et mousse de betterave
L'incontournable boudin noir artisanal
Gâteau nantais et marmelade d'orange

Midi : **L M M J V S D** / 10€90 / 15€90

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 12€50 / 29€50

♣ : salle + toilettes

15 rue de Strasbourg
44000 Nantes
Tél. 02 40 48 13 30





11. L'Instinct Gourmand

Les gourmets bien renseignés galopent, ventre à terre, vers cette adresse de la rue Saint-Léonard, pour sa délicate et expressive cuisine dans l'air du temps (le goût de chaque élément est bien là, produits frais de saison). Et aussi pour la générosité d'un bistrot partageur, qui se veut "sans étiquette" mais qui touche sa bille (chef passé dans de prestigieuses maisons), l'air de rien. Possibilité de s'offrir de beaux flacons.

Ex. de plats proposés :

Oursins en brouillade, topinambours
Filet de canette, mille-feuille de navet et
cuisse confite, purée de pommes de terre
Royale de papaye et fruit du dragon, glace
poivre de Séchuan, tuile au grué de cacao

Midi : **L M M J V S D** / 15€90 / 32€

Soir : **L M M J V S D** / 32€(sem)

Carte des plats mini-maxi

♣ : salle

14 rue Saint-Léonard

44000 Nantes

Tél. : 02 40 47 41 64

www.linstantgourmand.com

I ♥
Muscadet !

12. Les Enfants Terribles

Liberté, modernité et fantaisie caractérisent ces enfants terribles-là. Bien qu'ils ne soient pas nés sous la plume de Cocteau, leurs espiègleries culinaires se jouent aussi dans le décor d'un ancien appartement (cheminée, parquets) où le chef sublime votre ordinaire à grands renforts de velouté d'épinard bio, noix de cajou et coppa ; pavé de sanglier sauté, purée de betterave fumée, carotte glacée et coing ; riz au lait, noix de coco et ananas au sésame noir. Bon accueil.

Ex. de plats proposés :

Foie gras poêlé et navets bio, chutney
pomme aux épices
Filet de Saint-Pierre, chermoul, carottes
fanés et panisses
Meringue 64% et kumquat

Midi : **L M M J V S D** / 18€ / 22€ (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 35€ / 35€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 9€50 / 24€

4 rue Fénelon

44000 Nantes

Tél. : 02 40 47 00 38

www.restaurant-les-enfants-terribles.fr

I ♥
Muscadet !





13. LuluRouget

Cette table enchaînant les coups de génie, est passée au rang d'adresse culte, avec une cuisine d'auteur décomplexée, pleine de verve et de technicité, propres à foudroyer les papilles les plus récalcitrantes. Dans un décor brut composé de pierre, bois et béton, on suit donc le chef prodige "les yeux fermés" ou "ouverts", selon la formule choisie et l'humeur du moment. Vins de terroirs brillants. Changement d'adresse prévu à l'automne 2017.

Ex. de plats proposés :

Bords de tarte à la betterave, cerf taillé à cru et grenade, nuage acidulé
Rouget laqué à l'encre, panais et beurre de poivron fumé
Corolle de chocolat blanc, thé matcha et oranges sanguines

Midi : **L M M J V S D** / 24€ / 41€

Soir : **L M M J V S D** / 51€ / 61€ (sem)

♣ : salle + toilettes

1 rue du Cheval Blanc
44000 Nantes
Tél. : 02 40 47 47 98



I ♥
Muscadet !



14. Mademoiselle B

Émoustillez vos papilles avec des assiettes originales, fraîches (calquées sur le marché du jour), joliment présentées et un alléchant choix de desserts. Bar au pesto rosso, riz vénéré, fondue de blettes au parmesan ; yakitori de saumon, quinoa au chorizo en salade, carottes oranges et cumin en soupe ; merlu sauce vierge, poulet fermier matsaman, Charlottes de Noirmoutier. Décor façon brocante, chaleureux et harmonieux.

Ex. de plats proposés :

Raviole de langoustine, mousseline de panais et citron, émulsion de crustacés
Bar de ligne, risotto vénéré, tomates confites, crème de parmesan, crumble de chorizo
Pavlova meringue fondante, framboises, chantilly combawa

Midi : **L M M J V S D** / 18€50

Soir : **L M M J V S D** / 29€ / 29€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 8€ / 20€

♣ : salle + toilettes

13 rue Armand Brossard
44000 Nantes

Tél. : 02 40 41 17 21

www.lesalondemademoiselleb.com





15. L'Océanide

On peut difficilement faire mieux en matière de fraîcheur et de qualité des produits de la mer. Une perle donc, qui attire les amateurs de saveurs iodées avec la promesse de sublimes bars sauvages contisés à la truffe au beurre ou merlus rôtis aux queues de langoustines, coulis de crustacés au champagne, préparés avec technicité, harmonisés avec de grands crus et beaux Muscadets. Décor élégant tout de boiserie, de cuir et de tables juponnées. Une bonne affaire le midi.

Ex. de plats proposés :

Langoustines du Croisic rôties, pommes au citron et émulsion petit pois
Filet de Saint-Pierre de l'Île d'Yeu, crème de betterave, jus d'arêtes
Fraise de Haute-Goulaine, crème chocolat au poivre de Timut, glace Tagada

Midi : L M M J V S D / 20€90 / 85€

Soir : L M M J V S D / 29€90 / 85€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 35€ / 50€

2 rue Paul Bellamy
44000 Nantes
Tél. : 02 40 20 32 28
www.restaurant-oceanide.fr



16. La Pasta

Un serrement de main, ici, une embrassade, là, et toujours un mot pour chacun. Voilà comment l'on vous accueille dans ce "little italy" animé par une joyeuse foule d'habitues, attirés par de formidables pâtes fraîches maison et autres délices transalpins. Les affranchis y mangent au coude à coude, participent aux conversations de leurs voisins et conseillent : "ne ratez pas la burrata et autres prosciutto, bresaola, speck de là-bas".

Ex. de plats proposés :

Burrata aux tomates déglacées au balsamique et origan des Pouilles
Focaccia all'Amatriciana
Tiramisu

Midi : L M M J V S D / 13€

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 10€ / 18€

14 rue Saint-Léonard

44000 Nantes

Tél. : 02 40 47 33 22

www.restaurantlapasta.free.fr





17. Les Petits Saints

Il y a plus d'une raison d'entrer en religion sous les voûtes gothiques en ogive de cette ancienne chapelle du XVI^e siècle (Saint-Vincent) mais non sans avoir d'abord cédé à quelques péchés capitaux, revêtant la forme de ravioles de canard confit et foie gras poêlé, gelée tiède aux coings ou d'un bar rôti, purée de racines à la réglisse et crème de pamplemousse. Et les mille et une autres tentations indiscutables de fraîcheur et de qualité comme le crémeux aux deux chocolats noir et ivoire, tuile de jivara.

Ex. de plats proposés :

Maquereau poché, jus de persil et rougail de tomates

Râble de lapin cuit à 64°, piperade et jus de légumes au romarin

Biscuit shortbread et coco, ganache au lait et citron confit

Midi : L M M J V S D / 25€ / 49€

Soir : L M M J V S D / 25€ / 49€

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 25€

1 place Saint-Vincent
44000 Nantes

Tél. : 02 40 20 24 48

www.lespetitsaints.com



18. Pickles

Une jeune cuisine de l'instant, acérée, d'ici et d'ailleurs (chef anglais), tout à fait nouvelle et originale (à partir d'excellents produits du terroir). Mais "c'est toujours bon quand on veut y aller" ! Néanmoins, les persévérants préviennent qu'ici "on est pris du désir de goûter à tout !" et que le joli décor (brun et jaune paille) et l'atmosphère vivante valent vraiment la peine. Pastilla de confit de canard, babaganoush, épeautre, chou rouge braisé. Service à toute vapeur.

Ex. de plats proposés :

Seiche / Poulpe Fumé / Rhubarbe / Daikon / Marmitako

Pigeon fumé au Foin / Betterave – Orange / Orge – Citron Confit – Fruits Secs / Jus Fraises / Fenouil / Réglisse

Midi : L M M J V S D / 19€50

Soir : L M M J V S D / 32€ / 32€ (sem)

♣ : salle + toilettes

2 rue du Marais

44000 Nantes

Tél. : 02 51 84 11 89

www.pickles-restaurant.com





19. La Poissonnerie et pas que

Un chef qui s'épanouit en traitant les trésors de la mer avec respect. Alors du poisson, mais pas rien que du poisson (d'où son nom), vous appâte, près de la place du Bouffay, avec une cuisine sincère joliment travaillée. Poisson du moment fumé, crème Noilly Prat ; koatériad de chez nous (pot-au-feu de la mer) ; suprême de pintade, jus de piquillos-olives. Tout cela, et plus, servi gentiment, et l'on est content même après avoir réglé l'addition.

Ex. de plats proposés :

Ormeaux "cocktail" bio du large de l'île de Groix, à l'huile de Quéhan et noisettes
Filet de bar sauvage de petits bateaux, jambon ibérique et pistache
Palet breton "mangue et coco"

Midi : L M M J V S D / 19€50 / 39€

Soir : L M M J V S D / 29€ / 39€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 24€ / 32€

♣ : salle

4 rue Léon Maitre
44000 Nantes
Tél. : 02 40 47 79 50
www.lapoissonnerie.fr



20. La Prison du Bouffay **Nouveau!**

Un nirvana pour les mangeurs de viande bovine, goûteuse, maturée (races précises en fonction des arrivages) et pour les amateurs de lieux historiques (et de frissons) puisque cet espace XXL un peu labyrinthique, n'est autre que la plus ancienne prison de Nantes. Aujourd'hui on y rassasie les plus grandes faims (portions copieuses) dans d'anciennes geôles élégamment décorées. Toutes les pièces de viande sont cuites au barbecue et les pommes de terre rôties dans un must : le four Victorian Baking Oven. Vins consensuels.

Ex. de plats proposés :

Foie gras maison, pain aux figues
Filet de bœuf race Salers maturé par nos soins
Cheesecake au caramel beurre salé maison

Midi : L M M J V S D

Soir : L M M J V S D

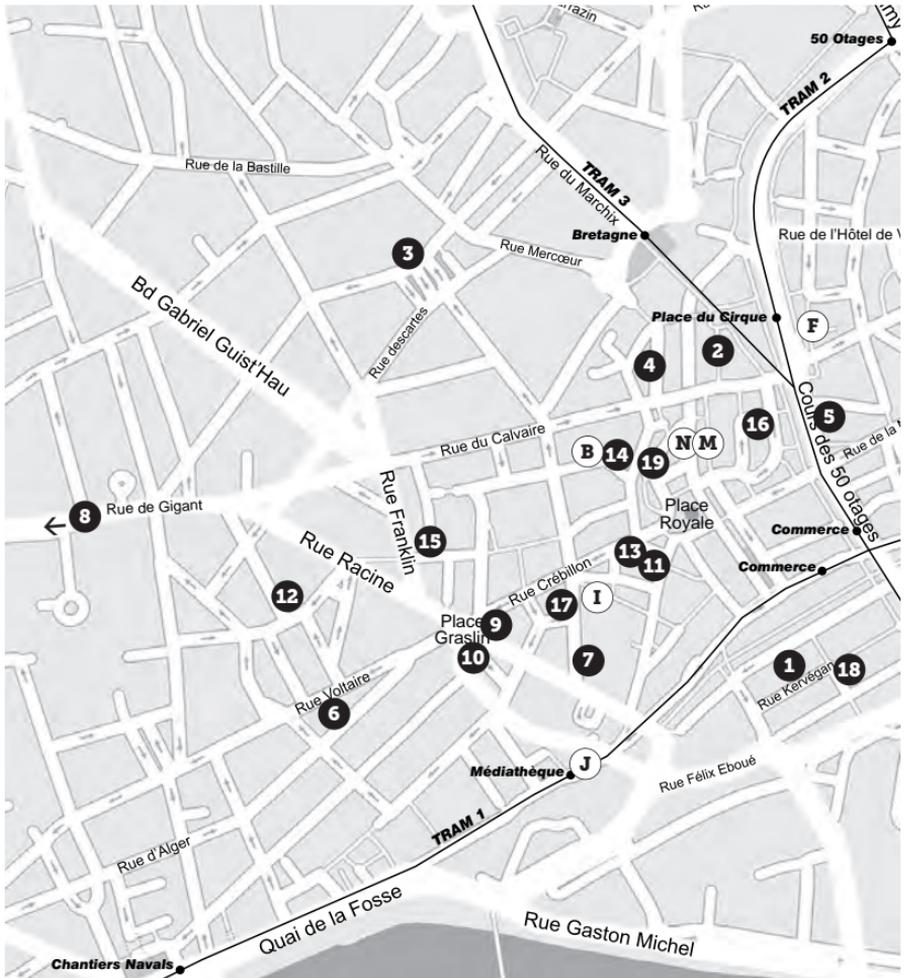
Carte des plats mini-maxi : 12€90 / 32€

♣ : salle + toilettes

5 place du Bouffay
44000 Nantes
Tél. : 02 40 48 43 18
www.laprisondubouffay.fr



— Centre ville —
Commerce / Graslin



- 1. A Cantina
- 2. À la Belle Cocotte
- 3. L'Assise
- 4. Beckett's Canteen
- 5. Le Bistro du Cours
- 6. Le Bistro du 7
- 7. Le Boudoir
- 8. Le Canclaux (hors plan)
- 9. Charles H
- 10. La Cigale

- 11. Crêperie de Brocéliande
- 12. Le Grappillon
- 13. Crêperie Heb Ken
- 14. Crêperie Mam'zelle Breizh
- 15. Le Petit Boucot
- 16. Sapio
- 17. Song Saveurs et Sens
- 18. Tapas et Vinos Restaurant
- 19. Crêperie de la Tête Noire

- Vit'fait, bien fait ! :**
- B.** Le Badérioc
 - F.** Madame Blé
 - I.** La Passagère
 - J.** Poisson Paré
 - M.** Sugar Blue
 - N.** Suppli Factory



1. A Cantina

Le genre d'endroit qui vaut le détour par l'Île Feydeau, afin de parfaire sa culture œnologique, en profitant au passage d'une cuisine tradi revisitée et d'assiettes au cordeau. Et aussi un activiste bachique se revendiquant "Enomatic" (machine conservant les vins sans altération organoleptique) pour amateurs désireux d'accroître leurs connaissances, en goûtant des grands crus au verre. Magret mariné, céleri rôti et grué de cacao ; pavé de lieu jaune, émulsion iodée et coques, à prix justes.

Ex. de plats proposés :

Thon snacké, tartare de mangue et coriandre, bouillon thaï et betteraves
Lotte rôtie, crème à l'ail des ours, pancetta et tuile à l'encre de seiche
Poire pochée cardamome, crémeux confiture de lait, sablé au blé noir, glace lait robot

Midi : L M M J V S D / 14€ / 15€90

Soir : L M M J V S D / 21€ / 29€50 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 15€50 / 23€

♻️ : salle + toilettes

28 rue Kervégan
44000 Nantes
Tél. : 02 40 47 68 83
www.a-cantina.fr



2. À la Belle Cocotte

Une expérience quand on veut bouleverser ses habitudes et s'offrir un moment chaleureux avec des plats mitonnés, comme à la maison, servis dans des cocottes individuelles. Soirées à thème, spécialités réalisées ponctuellement, coupe offerte si l'on réserve en ligne, étayent des propositions simples au goût d'autrefois : mijoté de veau, zestes d'oranges, polenta, champignons ; gigot d'agneau, boulangère de pommes de terre au basilic ; lieu jaune, ragout de giroles, petits pois, artichauts.

Ex. de plats proposés :

Sashimi de saumon, tomates cerise, fruits de la passion, curry
Cocotte de daurade royale, risotto de piquillos et chorizo
Crèmeux au chocolat, mousse beurre de cacahuète et cookies

Midi : L M M J V S D / 11€90 / 16€90 (sem)

Soir : L M M J V S D / 16€ / 27€50 (sem)

♻️ : salle

6 rue Caucalt
44000 Nantes
Tél. : 02 51 72 01 81
www.alabellecocotte.fr





3. L'Assise

Un lieu recherché pour son originalité – ancienne salle d'audience du palais de justice – son décor contemporain (boiseries blanches, fauteuils rouges, roses, violets, écran de projection) au sein de l'hôtel Radisson Blu. Des menus pour tous les goûts et tous les comptes en banque. Foie gras mi-cuit, compotée de figes et gingembre ; filet de bar parfumé à la verveine, risotto sauvage au thym et citron ; tataki de bœuf sauce teriyaki, mousseline de pommes de terre au wasabi.

Ex. de plats proposés :

Dôme brin de noix "Esprit LU"
Tournedos de merlu en habit vert, beurre rouge, risotto aux carottes nantaises
Tarte crémet nantais aux parfums de coings

Midi : L M M J V S D / 17€ / 45€
Soir : L M M J V S D / 32€ / 45€ (sem)
Carte des plats mini-maxi : 17€ / 28€
♻️ : salle + toilettes

6 place Aristide Briand
44000 Nantes
Tél. : 02 72 00 12 14
www.restaurant-lassise-nantes.com



4. Beckett's Canteen

Menée par un irréductible irlandais offrant une nourriture world-food éclectique bien assaisonnée (pour certains, c'est le grand atout ici), cette cantine aime une clientèle d'habitueus du quartier. L'atmosphère de pub irlandais, à elle seule, vaut la peine de venir jouer du coude au comptoir. Soupe de carottes, curry Madras, tartine chèvre et tomates séchées ; risotto safrané, shiitake, coppa grillée et sauge ; vintage irish cheesecake. Petits prix, vin au verre.

Ex. de plats proposés :

Salade de bœuf Black Angus aux lentilles citronnées
Filet de poulet aux épices tandoori sur tajine de carottes nantaises
Vintage irish cheesecake

Midi : L M M J V S D / 15€ / 18€
Soir : L M M J V S D
Carte des plats mini-maxi : 10€50 / 12€50
♻️ : salle

3 rue Guépin
44000 Nantes
Tél. : 02 40 48 76 46





5. Le Bistro du Cours

Un bistrot bien dans ses baskets jonglant avec les classiques de brasserie (viandes, burgers, etc.) et des formules du jour épatantes d'originalité, à prix modérés. On y va aussi pour l'atmosphère vibrionnante, le service à toute heure de la journée (pour certaines propositions), la carte des vins et ses prestiges, qui ne feront pas un trou dans votre porte-monnaie. Lasagnes de canard et son jus de truffe, échalote confite ; dos de cabillaud façon bourguignonne, chips de Serrano.

Ex. de plats proposés :

Tartare de thon
Dos de cabillaud, crêpe parmentière, citron confit basilic
Snickers BdC cacahuètes "chouchou"

Midi : L M M J V S D / 15€ / 30€

Soir : L M M J V S D / 30€ / 30€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 12€10 / 21€

♿ : salle + toilettes

13 rue des Halles
44000 Nantes
Tél. : 02 40 47 13 16

I ♥
Muscadet !



6. Le Bistrot du 7

On y va pour la joviale cuisine gauloise servie dans le cadre rassurant d'un bouchon lyonnais revisité : boiseries noires, tables et chaises de bistrot, nappes vichy rouge et blanche (salle voûtée au sous-sol, murs en pierre). Un endroit parfait pour s'encanailler entre copains. Tartare de bœuf (200g) coupé au couteau ; andouillettes AAAAA ; poêlée de rognons de veau à la lyonnaise ; foie de veau aux échalotes ; entrecôte grillée (300g), sauce au poivre.

Ex. de plats proposés :

Camembert rôti au miel
Rognons de veau, sauce Madère
Gâteau nantais

Midi : L M M J V S D / 10€ / 17€

Soir : L M M J V S D / 25€ / 35€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 19€

♿ : salle + toilettes

7 rue Voltaire
44000 Nantes
Tél. : 02 40 69 88 96
www.lebistrotdu7.fr





7. Le Boudoir

Avec son amusant décor théâtral, feutré, ce petit endroit pratique de la rue Santeuil vaut la peine d'être visité. Si certains estiment que le violet est bien trop présent, la plupart recommande de venir ici quand on a une envie subite d'un suprême de pigeonneau basse-température et son beignet de cuisson, légumes confits ; d'un maquereau laqué aux agrumes, mousse de céleri, pomme Granny ; d'un poisson du marché ou d'un cheesecake pomme/mascarpone.

Ex. de plats proposés :

Œuf Onsen à la crème de foie gras,
mâche nantaise
Breizh burger de homard breton et gambas
Sablé breton à la fraise de Plougastel

Midi : **L M M J V S D** / 12€50 / 17€50 (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 26€90 / 30€50 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 17€ / 23€

4 rue Santeuil

44000 Nantes

Tél. : 02 51 82 68 97

www.leboudoirnantes.fr



8. Le Canclaux

Un chef qui a navigué entre sucré et salé, entre Suisse, Espagne, Egypte, Angleterre et Maroc pour nous régaler d'une cuisine créative en prise directe avec le marché et les saisons. Ses plats bistrotiers finement exécutés combinent les adeptes, comme cette andouille de Guéméné, pommes de terre Ratte, échalotes confites, vinaigrette de betterave (suggérée avec du Muscadet) ou bien ce quasi de veau, chanterelles, carottes, courge spaghetti, jus rôti. Cave excitante.

Ex. de plats proposés :

Asperges blanches, filet de rouget, beurre aux herbes et citron
Cabillaud de ligne, écrasé de pommes de terre nouvelles, câpres, émulsion fenouil et pomme verte
Sablé breton, rhubarbe, crème fouettée orgeat

Midi : **L M M J V S D** / 25€50

Soir : **L M M J V S D** / 31€90

♿ : salle

7 place Canclaux

44100 Nantes

Tél. : 09 52 76 27 62

www.lecanclaux.com





9. Charles H *Nouveau !*

Sa situation sur la superbe place Graslin et une sympathique terrasse (dès les beaux jours), sont d'indéniables atouts auxquels viennent s'ajouter un restaurant bon chic bon genre (plusieurs salons, mobilier de designers cultes, bibliothèque traversante, luminaires blancs) qui a reconsidéré ses menus. On y va pour la formule du midi qui change tous les jours, la carte qui suit les saisons et les Muscadets bien représentés. Crabe et curry vert ; tartare de veau au gingembre et thé matcha.

Ex. de plats proposés :

Carpaccio de noix de Saint-Jacques
aux perles de Modène
Fricassée de crevettes et moules au beurre
blanc, riz crémeux au parmesan
Craquant au chocolat, fruits des bois et
mousse de framboise

Midi : L M M J V S D / 16€90 (sem)

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 16€ / 27€

♿ : salle + toilettes

1 place Graslin

44000 Nantes

Tél. : 02 51 83 24 88

www.restaurant-charlesh.fr

10. La Cigale

La renommée de ce bijou de brasserie où l'on sert de superbes plateaux de fruits de mer, lui vient de son décor Art Nouveau incroyable. Elle attire aussi des louanges pour son atmosphère, ses classiques de brasserie revisités, et ses ors, miroirs et céramiques qui vous transportent dans une autre époque. Filet de daurade royale à la plancha, beurre blanc nantais ; pavé de foie de veau poêlé, jus de Xérès ; travers de cochon rôti, sauce BBQ, girolles, chou pak-choï... Cave éblouissante (beaux Muscadets et vins de Loire mais pas que).

Ex. de plats proposés :

Escargots bio farcis
Steak tartare tranché au couteau
Profiteroles et fontaine de chocolat

Midi : L M M J V S D / 15€ / 28€

Soir : L M M J V S D / 18€ / 29€ (sem)

♿ : salle

4 place Graslin

44000 Nantes

Tél. : 02 51 84 94 94

www.lacigale.com

**I ♥
Muscadet !**





11. Crêperie de Brocéliande

Point de forêt mythique, ni de légendes arthuriennes mais de véritables sortilèges bretons sucrés et salés. Le concept : on choisit les ingrédients, ce qui offre une multitude de possibilités. Puis, on se repait de copieuses galettes élaborées à partir de farine de blé noir bio bretonne et de produits plein de fraîcheur. Enfin, ne ratez pas les crêpes sucrées délicieuses, ni les bières bretonnes et le cidre si bien choisis.

Ex. de plats proposés :

La Beurre
La Curée
Pommes caramel salé

Midi : **L M M J V S D** / 3€ / 13€ (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 3€ / 13€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 3€ / 13€

♣ : salle

3 rue de Guérande
44000 Nantes
Tél. : 02 40 89 04 03



12. Le Grappillon

Jouant la brocante dans l'habillage (déco de bric et de broc) et l'océan Indien à l'ardoise, ce petit restaurant de la rue Kléber vous fait explorer cette région du monde à travers des assiettes parfumées (relevées juste ce qu'il faut), fraîches et sincères. L'adresse est une bonne affaire et s'appuie sur un sérieux bouche à oreille, alors réservez impérativement. Accueil aux petits soins.

Ex. de plats proposés :

Achard de filets de maquereaux marinés et de carottes aux épices Vindaloo, coriandre
Estouffade de cochon confit, dressée et rôtie
minute façon pastilla
Le moelleux tiède de chocolat aux épices chaudes, parfumé au rhum arrangé

Midi : **L M M J V S D** / 15€ / 15€

Soir : **L M M J V S D** / 23€ / 23€

Carte des plats mini-maxi : 9€50 / 17€50

♣ : salle

4 rue Kléber
44000 Nantes
Tél. : 02 51 84 27 95





13. Crêperie Heb Ken

Approchez au plus près les saveurs bretonnes (farine de blé noir, beaux produits régionaux) et l'esprit bigouden ("heb ken" signifie "comme ça et pas autrement") en vous ruant sur ces galettes et crêpes qui donnent un appétit d'ogre. Carte bien approvisionnée autour de la charcuterie (andouille de Guéméné, jambon, bacon, etc.) du fromage (chèvre, emmental, reblochon, etc. Beillevaire) et des produits de la mer (sardine, truite, flétan, Saint-Jacques, calmar, etc. en direct du marché).

Ex. de plats proposés :

Blé noir beurre
Galette Saint-Jacques, sauce safranée, poireaux
Crêpe chocolat (sélection grand cru 66% cacao)

Midi : L M M J V S D / 8€ / 18€ (sem)

Soir : L M M J V S D / 8€ / 18€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 8€ / 18€

5 rue de Guérande
44000 Nantes
Tél. : 02 40 48 79 03
www.heb-ken.fr



14. Crêperie Mam'zelle Breizh

Entre la place Royale et la rue du Calvaire, cette crêperie "made in Breizh" (made in Bretagne) ne manque pas de personnalité et a trouvé ses marques grâce à un large choix de crêpes et galettes fraîches et goûteuses. Le respect des produits et des cuissons, l'utilisation convaincante de produits 100% artisanaux (farine de blé noir sans gluten, farine de froment, cidres et jus de pommes) font que l'on passe un bon moment dans un cadre plutôt cosy. Service agréable.

Ex. de plats proposés :

Breizh tapas (mignardises de galettes en apéritif)
La groisillonne : fromage de chèvre, chorizo, basilic frais et tomates cuisinées
La batzienne : pommes cuisinées, caramel au beurre salé maison, chantilly

Midi : L M M J V S D / 8€90 / 12€90 (sem)

Soir : L M M J V S D / 6€50

Carte des plats mini-maxi : 2€ / 8€20

♿ : salle + toilettes

4 rue du Chapeau Rouge
44000 Nantes
Tél. : 02 72 65 94 02
www.creperie-mamzelle-breizh.fr





15. Le Petit Boucot **Nouveau!**



Le nom de ce nouveau restaurant est depuis peu sur toutes les (fines) bouches ! En effet, il le régale des produits glanés au marché tous les matins (la carte change tous les jours), qu'il travaille et "exotise" en alchimiste. Ses assiettes sans falbalas, sacrément percutantes, n'ont donc pas fini d'émouvoir les foodies aux anges ! Déco dans des tonalités douces. Prix plus que raisonnables.

Ex. de plats proposés :

Asperges blanches, pommes de terre fumées, œuf croustillant, Pata Negra
Présa ibérique marinée, patates douces, champignons
Choco-noix, glace ail noir

Midi : **L M M J V S D** / 12€ / 20€ (sem)

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 22€ / 40€

3 rue Lekain

44000 Nantes

Tél. : 02 53 97 04 04

www.lepetitboucot.com



16. Sapio

Une pépite bien cachée qui séduit avec des plats hauts en "sapidité", à partir de produits locaux scrupuleusement choisis (qualité et fraîcheur évidentes) qui font preuve d'une exécution impeccable, dans un décor contemporain agréable, plutôt scandinave (bois clair, ardoise, cuisine ouverte, menus sur Ipad). Carte des vins pointue, dont certains élixirs aérés et mis à température par la D.Vine. Cours de cuisine et boutique (aussi en ligne) à l'étage. Prix corrects, accueil attentif.

Ex. de plats proposés :

Asperges panées aux noisettes et parmesan, œuf à la coque et espuma au lard
Canard en deux façons aux notes d'agrumes, magret rôti et nem confit de canard
Tiramisu et sa compotée de rhubarbe, gelée de framboises et spéculoos

Midi : **L M M J V S D** / 12€90 / 19€90 (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 25€ / 35€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 17€ / 21€

♻️ : salle + toilettes

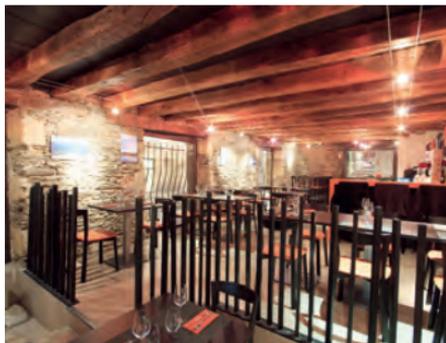
11 rue de la Clavurerie

44000 Nantes

Tél. : 02 40 47 57 06

www.sapio-arts.fr





17. Song Saveurs et Sens

Song (la vague), c'est la sensation grisante d'une virée sensorielle au bout du monde grâce à une succession de plats "Asian fusion" très bons. Dans un cadre chic (récemment renouvelé), la carte met en exergue l'acuité de Nhung Phung, grande exploratrice de saveurs devant l'éternel : Dim-sum japonais revisité ; composition autour de la texture du poulpe ; tartare de canard sweet and sour.

Ex. de plats proposés :

Nems de gambas en voile de gaufrette
Tigre qui pleure, mini légumes, riz thaï
Soupe de fraises du Pays nantais, gelée d'hibiscus, glace chocolat blanc et wazabi

Midi : **L M M J V S D** / 18€50

Soir : **L M M J V S D** / 33€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 9€ / 26€

♣ : salle

5 rue Santeuil

44000 Nantes

Tél. : 02 40 20 88 07

www.restaurant-song.fr



18. Tapas et Vinos Restaurant

Dès la première bouchée, on flaire la pépite que l'on va visiter de façon récurrente ! Notamment à l'heure de l'apéritif pour ses savoureuses tapas (le soir uniquement) que des vins ibériques et du nouveau monde (habilement conseillés) vont venir épauler. Un endroit convivial dans les tonalités orange qui sait aussi envoyer des plats percutants de fraîcheur et de saveurs cosmopolites (midi et soir). Presa iberica et son caviar d'aubergine fumée ; calamars carbonara.

Ex. de plats proposés :

Pintxos de sobrasada
Pintxos de presa ibérique
Sphère de chocolat 70%

Midi : **L M M J V S D** / 15€90

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 1€50 / 16€

15 rue Kervégan

44000 Nantes

Tél. : 02 40 20 86 91

www.tapasetvinos.fr





19. Crêperie de la Tête Noire

“Tout à fait comme on aimerait qu’une crêperie soit”, affirment les fans de cet ancien entrepôt de négociant en épices, sucre, rhum, etc., proche de la place Royale, qui vous transporte hors du temps (murs en pierre, vieux tonneaux). Aux manettes, Monsieur réalise d’authentiques crêpes et galettes bretonnes (produits frais, farines de qualité) tandis que Madame arpente la salle. Accueil sympathique. À découvrir en famille.

Ex. de plats proposés :

La Pacifique : saumon fumé, citron,
crème fraîche, ciboulette

La Chevette : chèvre chaud, miel,
noix, salade

La Tatin : pommes cuites, crème fraîche,
glace vanille

Midi : **L M M J V S D** / 10€50 / 16€

Soir : **L M M J V S D** / 12€90 / 16€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 2€80 / 12€50

♿ : salle

12 rue des Vieilles Douves

44000 Nantes

Tél. : 02 40 48 69 41

www.creperie-latetenoire.fr



— Centre ville —
Viarne / Hauts Pavés



- 1.** À La Chandeleur
- 2.** Analude
- 3.** Au Petit Raphaël
- 4.** Bistro Cubano
- 5.** Le Bistrot à Gilles
- 6.** Les Bouteilles

- 7.** By Sainbioz
- 8.** Dilemme
- 9.** Lamaccotte
- 10.** Parfum de Crêpe
- 11.** Pierrot Gourmet
- 12.** Le Prologue

- 13.** La Salle à Manger
- 14.** Tartines et Bouchons
- 15.** La Terrasse du Stade (hors plan)

Vierme / Hauts Pavés



1. À La Chandeleur

N'attendez pas la Chandeleur pour découvrir cette facétieuse crêperie qui chamboule sa "Formule du Moment" de galettes/crêpes classiques avec de bons petits plats ménagers comme un velouté de lentilles vertes, une tarte à l'oignon et au lard, une blanquette de poissons du marché, un parmentier de canard. De roboratives assiettes apéro (charcuteries, andouilles, galette en lamelles) réjouissent également les fidèles du quartier des Hauts Pavés.

Ex. de plats proposés :

Salade nantaise (salade verte, Curé Nantais, jambon, betterave)
Galette bretonne (andouille de Guémené, pomme, pommes de terre, crème, lardons, salade)
Crêpe du voyage (gelée de framboise, brisure de crêpe dentelle, chantilly, zeste de citron vert)

Midi : **L M M J V S D** / 10€50 / 13€

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 3€ / 11€50

♿ : salle

4 rue des Hauts Pavés

44000 Nantes

Tél. : 02 40 48 59 59



2. Analude

Des recettes précises, franches au palais, où la qualité des produits n'est pas en trompe-l'œil, vous attendent dans une salle sobre et élégante, tapissée de bois naturel, où en guise d'amuse-bouche vous dégustez une petite palette d'huiles d'olive parfumées (également en vente). Ensuite, laissez-vous séduire par des gambas en raviols pochées dans un bouillon thaï, brunoise de carottes et gingembre ; une pintade farcie aux algues, risotto de céleri et parmesan, chou-fleur et espuma de topinambour.

Ex. de plats proposés :

Meli-mélo de tourteau et abricots à l'huile d'amandes grillées, salade de salicornes fraîches
Dos de cabillaud, beurre blanc à la vanille de Tahiti et wok de légumes sauce soja
Tartelette au citron, bavaroise à la noix de coco, pâtes de fruit au citron et sorbet coco-citron vert

Midi : **L M M J V S D** / 20€

Soir : **L M M J V S D** / 48€ / 48€

Carte des plats mini-maxi : 19€ / 23€

♿ : salle + toilettes

2 rue de la Bastille

44000 Nantes

Tél. : 02 53 55 65 46

www.analude.fr





3. Au Petit Raphaël

Le style alerte, simple et limpide, d'une cuisine de marché bien préparée, injecte à l'assistance une bonne dose de satisfaction, dans ce chaleureux bistrot un peu excentré, tapissé de bois et de pierre. Les habitués du quartier y trouvent leur bonheur, alors il vaut mieux réserver pour goûter aux aiguillettes de canard et brioche perdue ; sabre breton en croûte de citron ; sablé nantais, ganache chocolat blanc, tellement bien présentés. Choix de vins très intéressants.

Ex. de plats proposés :

Fiançailles de poire au lard, Bleu d'Auvergne Merlu des Sables d'Olonne, coques du Croisic, petit épeautre, navets nouveaux
Sablé chocolat blanc, citron, fraise

Midi : **L M M J V S D** / 17€50 / 22€
Soir : **L M M J V S D** / 24€ / 29€

100 rue des Hauts Pavés
44000 Nantes
Tél. : 07 60 95 34 46
www.resto-aupetitraphael.fr



4. Bistro Cubano

Un paradis pour les âmes vagabondes ouvertes à une cuisine métissée franco-cubaine-latino-américaine parfumée et relevée juste ce qu'il faut, élaborée avec des produits d'ici, frais. Les prix sont raisonnables et le charmant couple de propriétaires (franco-cubain) vous accueille comme des amis. Queue de lotte en cocotte, salsa paladar, riz blanc parfumé aux épices et mousseline butternut ; suprême de poulet jaune poché au lait de coco-main de bouddha, boostés par d'extraordinaires cocktails.

Ex. de plats proposés :

Ceviche de bar, crème d'avocat au piment, nuage citron vert, combava
Carré d'agneau cuit doucement, salsa goyave et romarin
Dôme ananas-coco-mangue, sablé breton

Midi : **L M M J V S D** / 15€50
Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 18€50 / 23€50
♣ : salle

32 rue Léon Jamin
44000 Nantes
Tél. : 02 51 86 60 98





5. Le Bistrot à Gilles

Un bistrot simple, convivial, avec plusieurs salles insoupçonnables depuis la rue, où un souffle de modernité est passé sur la cuisine. Du coup les assiettes ont gagné en peps : croustillant de pied de cochon au gingembre ; filet de lieu (cuisson au point) aux herbes et croûte de sésame grillé, perles acidulées ; porc ibérique à la plancha, jus de viande aux algues, et une Pavlova dont on se souvient. Formule p'tits bouts (entre 8€ et 12€) très appréciée.

Ex. de plats proposés :

Tarte fine au chèvre Sainte-Maure, pistou à l'ail des ours
Ris et rognons de veau aux asperges, façon cocotte gourmande
Tarte sablée revisitée au citron meringué

Midi : **L M M J V S D** / 19€90 / 33€90

Soir : **L M M J V S D** / 23€90 / 33€90 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 13€90 / 20€90

♿ : toilettes

11 bis rue de la Bastille
44000 Nantes
Tél. : 02 40 20 41 58
www.lebistrotgilles.fr



6. Les Bouteilles

À deux pas du marché Talensac, de beaux flacons (600 étiquettes) se bousculent dans les casiers et l'on ne se contente pas de les regarder... puisqu'on les associe aux plaisirs bruts d'une charcuterie canaille (pancetta, salami, cecina) ou d'une cuisine de marché droite dans ses bottes. Dos de turbot sauvage, petits légumes, ravioles au brocciu ; agneau de l'Aveyron au thym et à la sarriette, jus infusé, pommes de terre. À l'ardoise, notons aussi la présence des grands crus au verre.

Ex. de plats proposés :

Croustillant de pieds de porc désossé
Cochon noir de Bigorre à basse température, laqué, fumé au bois de romarin, légumes de saison, jus réduit
Traou-mad, crème chibouste vanille de Tahiti, framboises de Damien Rio

Midi : **L M M J V S D** / 20€ / 35€

Soir : **L M M J V S D** / 35€ / 50€ (sem)

11 rue de Bel-air
44000 Nantes
Tél: 02 40 08 27 65





7. By Sainbioz

Tout ce que vous mangez ici est sain, bon, bio et peut se targuer d'un bilan carbone indiscutable. Alors plongez à pieds joints pour cette restauration raisonnée servie dans un décor moutarde (apaisant) teinté d'humour (portraits de volatiles en habits sur les murs). Optez pour l'un des appétissants burgers (pain bio artisanal, poulet, canard, steak, veggie) ou pour le filet de bar, le risotto de pesto, le tournedos au beurre de truffe et autres ceviche, tapas ou Pavlova (très réussi !).

Ex. de plats proposés :

La burrata
Le Veggi Burger
La mousse de cheesecake revisité

Midi : L M M J V S D / 12€60 / 21€

Soir : L M M J V S D / 15€ / 25€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 21€

♻️ : salle

34 rue Léon Jamin

44000 Nantes

Tél. : 06 62 05 42 88

www.bysainbioz.com



8. Dilemme **Nouveau!**

Quel joli dilemme que celui d'hésiter entre deux intitulés alléchants. Entre une souris d'agneau (de 7h) confite à l'orientale (un des plats signatures de l'endroit) et un poisson thaï au lait de coco, écrevisses, riz rouge de Camargue. C'est ce que propose la jeune chef, Elisa Pichaud, 25 ans, qui n'a pas froid aux yeux et reçoit ses convives dans deux salles tapissées de vieilles pierres, poutres apparentes, cheminée (qui fonctionne en hiver), après avoir affûté ses armes au Monte Cristo, en Grande Bretagne et en Australie. À suivre...

Ex. de plats proposés :

Maki de saumon gravlax aux billes de citron et vinaigre balsamique
Poisson suivant arrivage au beurre nantais au gingembre et petits légumes de saison
Panna cotta et concassé de fraises

Midi : L M M J V S D / 14€90 / 33€

Soir : L M M J V S D / 22€80 / 33€ (sem)

24 rue Jean Jaurès

44000 Nantes

Tél. : 02 85 37 87 89

www.restaurantledilemme.fr





9. Lamaccotte

Nouveau !

Une nouvelle table nantaise qui vient en renfort de la jeune cuisine nantaise : des assiettes extrêmement convaincantes, où solide et liquide tournoient les papilles ! Gageons que Guillaume Maccotta, patron en charge du service, et Maxime, chef virevoltant en cuisine, tous deux trentenaires et disciples d'Éric Guérin, bâtissent avec fougue leur rêve de grand restaurant. Cabillaud, avocat-curry vert, lait de chèvre ; suprême de pintade, shiitake, jus de chorizo ; framboises, Tandoori, peau de lait.

Ex. de plats proposés :

Anguille fumée, betterave, shiso pourpre
Saint-Pierre, asperge blanche, cacahuète
Framboises, concombre, hibiscus

Midi : **L M M J V S D** / 15€ / 31€

Soir : **L M M J V S D** / 35€ / 55€ (sem)

♣ : salle + toilettes

63 rue de Bel Air
44000 Nantes
Tél. : 02 85 37 42 30

**I ♥
Muscadet !**



10. Parfum de Crêpe

Nantes et ses lieux iconiques à votre table ou plutôt dans votre assiette, sous l'aspect de délicieuses galettes aux intitulés parlants : "Anneaux de Buren", "Lieu Unique", "Les Machines de l'île", "Passage Pommeraye", "marché de Talensac", etc. De même que d'irréprochables produits régionaux de qualité (farine certifiée bretonne, cidre bio, produits du marché, bière du Bouffay). Soirées à thème culinaire (Kig ha farz) et musical (concerts). Accueil attentionné.

Ex. de plats proposés :

La Pont aux chèvres : salade verte, poitrine fumée, tomates, chèvre sur blinis, noix
Kig Ha Farz en hiver : "pot-au-feu breton"
Île de Versailles : confiture de fraise, glace fraise, chantilly maison, amandes

Midi : **L M M J V S D** / 12€40

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 3€10/ 14€40

♣ : salle + toilettes

3 rue de la Bastille
44000 Nantes

Tél. : 02 28 44 38 09

www.parfumdecrepe.fr





11. Pierrot Gourmet

Cette adresse bien utile près de la place Viarme réjouit les fous d'objets vintage (marché aux puces du samedi matin) avec ses rillettes de lapin, citron confit, sablé parmesan ; son filet de bar, fumet safrané, mousseline de patates douces ou ses bonbons de Brie à la truffe et aux noix, servis dans un décor de néo-bistrot à devanture rouge (il y a aussi une terrasse). Les prix faciles à avaler, l'ambiance jazzy et les dîners concerts font que l'on y revient en confiance.

Ex. de plats proposés :

Gravlax de maquereau à la roquette, émulsion combava
Parmentier de joues de bœuf au foie gras et noisettes
Shortbread, dôme chocolat noir au poivre
Voatsiperifery

Midi : L M M J V S D / 18€40 / 25€90

Soir : L M M J V S D / 25€90 / 30€90 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 10€50 / 19€90

♿ : salle

28 place Viarme
44000 Nantes

Tél. : 02 40 35 25 57

www.resto-pierrot-gourmet.fr

I ♥
Muscadet !



12. Le Prologue **Nouveau !**

Une "entrée en matière", entre la place Viarme et la tour Bretagne, qui se distingue par deux salles donnant sur la rue qui ne communiquent pas entre elles, et par une terrasse bien planquée dans une cour. Mais aussi par une cuisine généreuse, fraîche, s'adossant sur des classiques français bien revisités qui justifient pleinement l'ouverture de cette adresse de quartier. Saint-Jacques à la nantaise ; cœur de ris de veau braisé ; pot-au-feu de langoustines et homard, légumes croquants, raifort et basilic.

Ex. de plats proposés :

Risotto de foie gras et champignons
Dos de bar sauvage en croute de P'tit LU, émulsion d'agrumes
Orange confite, streusel curry, mousse chocolat blanc

Midi : L M M J V S D / 17€90 / 32€

Soir : L M M J V S D / 24€50 / 32€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 14€50 / 21€50

14 rue du Capitaine Corhumel

44000 Nantes

Tél. : 02 40 48 08 08

www.restaurantleprologue.com





13. La Salle à Manger *Nouveau!*

Une pâtisserie dans un salon ? L'esprit bistro dans un appartement ? La Salle à Manger c'est un peu les deux. Mais c'est par-dessus tout un lieu authentique, chaleureux, tenu par le fondateur de "Chez l'huître". On y goûte une cuisine familiale sincère, simple, préparée avec cœur. La formule du jour change quotidiennement, les produits sont bio et locaux et le tout est servi avec des vins du cru. Travers de porc à l'orientale ; navarin d'agneau ; entrecôte ; saucisses rôties, purée de carottes et basilic.

Ex. de plats proposés :

Rillettes de thon fumé
Poulet fermier, légumes rôtis
Pomme rôtie, caramel vanille au Calvados

Midi : L M M J V S D / 10€ / 17€

Soir : L M M J V S D / 15€ / 30€

Carte des plats mini-maxi : 10€ / 15€

♿ : salle + toilettes

54 rue des Hauts Pavés
44000 Nantes
Tél. : 02 85 37 94 40
www.lasalleamanger.eu



14. Tartines et Bouchons

Un bistro convivial, scindé par un comptoir îlot central haut perché, comme pour renforcer la promiscuité chaleureuse d'une petite société de carnivores, séduits par une cuisine qui n'avance pas masquée. Tartines de pieds de cochon au foie gras ; pavé de rumsteck charolais ; onglet de veau, jus corsé ; selle d'agneau à l'os, parfumée au thym. Le tout arrosé de très sérieuses flacons. Service souriant et tarifs abordables.

Ex. de plats proposés :

La langouille briéronne, vinaigrette
au moult de raisins
Magret de canard, sauce Bigarade
Le crémé au miel du rucher de la Bastille

Midi : L M M J V S D / 16€85 / 20€55

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 14€50 / 19€25

♿ : salle

11 rue d'Auvours
44000 Nantes
Tél. : 02 40 47 85 40
www.tartinesetbouchons.com

I ♥
Muscadet!





15. La Terrasse du Stade (Restaurant du SNUC)

Au programme : de quoi faire se lever un stade ! Des percées, des interceptions fatales et des appétits d'ogres rassasiés. À l'ouverture, on se laisse mener par le maki de bœuf coriandre, soja carottes, sauce miel et soja ; le maquereau fumé au poivre, betterave à l'orange avant de foncer sur le tartare au couteau ; le burger de bœuf, frites maison ; l'entrecôte large d'épaule (250g), pour concrétiser sur l'assiette de fromages (Beillevaire) ou la poire pochée au vin rouge épicé, sablé breton... En route vers le sacre !

Ex. de plats proposés :

Asperges blanches et vertes en 2 façons, œuf poché et poêlée de champignons
Médaillon de queues de lotte, carottes multicolores, pois gourmand, poireau rôti, huile au chorizo
Tartelette à la rhubarbe et aux fraises Gariguette

Midi : L M M J V S D / 17€ / 26€

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 12€ / 18€

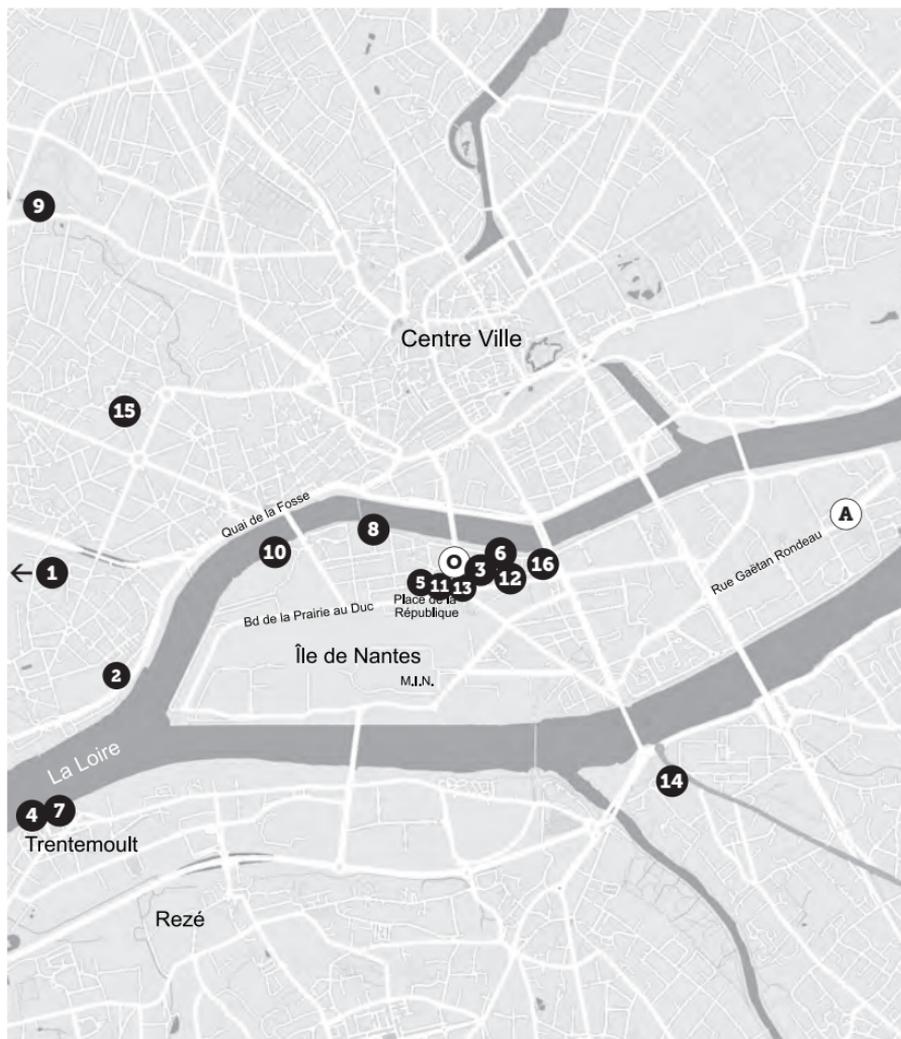
♻️ : salle + toilettes

74 boulevard des Anglais
44100 Nantes
Tél. : 02 28 25 47 66
www.laterrassedustade.com

I ♥
Muscadet !



— Autour du centre —
Chantiers navals / Île de Nantes / Rezé-Trentemoult



- 1. À Boire et à Manger (hors plan)
- 2. L'Atlantide 1874 – Maison Guého
- 3. Le Bistrot de l'Île
- 4. La Civelle
- 5. Le Grain d'Seb
- 6. Le Gribiche
- 7. La Guinguette

- 8. Le 1
- 9. Le Manoir de Procé
- 10. O Deck
- 11. Papalou
- 12. La P'tite Ardoise
- 13. République "Côté Jardin"
- 14. Le Rouge Ardoise

- 15. La Table de Yo
 - 16. Ti Lichous
- Vit'fait, bien fait ! :**
A. Le B-A-Ba
O. Terroirs Bio

Chantiers navals / Île de Nantes / Rezé-Trentemoult



1. À Boire et à Manger **Nouveau!**

Un petit restaurant plein de bonnes intentions, qui a vite pris ses marques dans Chantenay, l'ancien quartier ouvrier de Nantes. Le cercle des habitués s'élargit à vu d'œil, tenté par une ardoise courte, simple, réconfortante, un peu comme à la maison et différente chaque jour. Gaspacho de betterave à la coriandre ; filet mignon, moutarde à l'ancienne ; lieu jaune, crème de safran ; sauté de veau aux olives. Carte des vins mettant à l'honneur Muscadets et vins de Loire.

Ex. de plats proposés :

Terrine de campagne maison
Filet de dorade au tartare d'algue
Tarte tatin

Midi : L M M J V S D / 15€50 / 16€50

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 13€ / 20€

16 rue de la Marseillaise
44100 Nantes
Tél. : 02 40 58 05 10

I ♥
Muscadet!



2. L'Atlantide 1874 Maison Guého

Une vue sublime ! Et une atmosphère élégante dans une salle à manger contemporaine, tout en transparence, à la verticale de la Loire, tout près du musée Jules Verne. Un nouveau lieu (qui ne désemplit pas) pour s'extraire d'une vie bien remplie et prendre le temps de savourer le chic intemporel de la cuisine de haute volée de Jean-Yves Guého (une étoile au Michelin), tout en se laissant dorloter par des serveurs attentifs et discrets. Cave suscitant l'admiration.

Ex. de plats proposés :

Pressé de foie gras et anguille fumée de Loire
Lievre à la royale
Mojito comme un dessert

Midi : L M M J V S D / 38€ / 98€

Soir : L M M J V S D / 48€ / 98€

Carte des plats mini-maxi : 28€ / 40€

♿ : salle + toilettes

5 rue de l'Hermitage
44100 Nantes
Tél. : 02 40 73 23 23

www.restaurant-atlantide.net

I ♥
Muscadet!



Chantiers navals / Île de Nantes / Rezé-Trentemoult



3. Le Bistrot de l'île

Une adresse modeste pour ses propositions (2 entrées, un plat, 3 desserts) mais grande par la qualité de sa cuisine bio, végétarienne et sans gluten, qui vaut bien plus qu'une micro-escala ! Pour s'en convaincre, il suffit de tremper ses lèvres dans le très addictif velouté de pois cassés au lait de coco ou de goûter à "l'assiette gourmande" ultra fraîche et de saison, qui change tous les jours. Crumble de courge musquée ; houmous de lentilles et pois chiches ; taboulé de quinoa ; gâteau à la bergamote.

Ex. de plats proposés :

Velouté de carotte à l'orange (vegan et sans gluten)
Assiette Gourmande (vegan et sans gluten) : nouilles de riz sautées aux petits légumes de saison, dahl de lentilles corail, spaghetti crudivores de betteraves jaunes et chiodgia, salade verte au gomasio
Moelleux au chocolat et sa chantilly (vegan et sans gluten)

Midi : L M M J V S D / 18€ (sem)

Soir : L M M J V S D / 20€

Carte des plats mini-maxi : 5€ / 15€

17 rue de la Tour d'Auvergne

44200 Nantes

Tél. : 02 40 47 92 35

www.le-bistrot-de-l-ile.blogspot.fr



4. La Civelle

Un très bon endroit pour emmener des amis de passage découvrir Trentemoult (ancien village de pêcheurs multicolore), surtout si l'on emprunte le Navibus pour une mini-croisière de 10 mn sur la Loire. On y va aussi pour les plats bistrotiers terre/mer inspirés par le marché, étayés de beaux Muscadets et autres pépites. La déco chaleureuse (long zinc, grandes tables, lampes industrielles), la vue et la terrasse sur le fleuve aux beaux jours, sont d'autres atouts.

Ex. de plats proposés :

Foie gras traditionnel
Lotte farcie au chorizo, risotto crémeux
Les profiteroles de Trentemoult

Midi : L M M J V S D / 29€50 (sem)

Soir : L M M J V S D / 29€50 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 17€50 / 35€

♻️ : salle + toilettes

21 quai Marcel Boissard

44400 Rezé

Tél. : 02 40 75 46 60

www.lacivelle.com

I ♥
Muscadet!



Chantiers navals / Île de Nantes / Rezé-Trentemoult



5. Le Grain d'Seb

Si vous êtes tout près du bestiaire mécanique des Machines de l'île, pensez à faire une halte à cette adresse du midi abordable, toujours bondée (réservation conseillée). Vous y trouverez un cadre agréable (esprit loft, escalier métallique, bois naturel), des plats du jour frais et diversifiés (produits de saison, faits maison), ainsi qu'une très alléchante liste de pizzas (goûteuses, généreuses, à pâte fine) et de burgers. En résumé, Seb c'est bon !

Ex. de plats proposés :

Tarte fine d'andouille bretonne sur lit d'échalotes confites
Filet de cabillaud en croûte de tomates séchées et son jus d'herbes, purée céleri-panais, chips de topinambour
Croustillant de cacahuètes grillées et sa mousse vanillée à la gousse de Madagascar, caramel beurre salé

Midi : L M M J V S D / 13€90 / 22€90

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 9€20 / 14€90

♯ : salle + toilettes

10 rue Alain Barbe Torte
44200 Nantes
Tél. : 02 40 48 75 90



6. Le Gribiche

Les habitués plébiscitent le buffet (à volonté) d'entrées, extrêmement frais et varié (charcuterie, œuf mayo, saumon, crevettes, bulots, salades composées, etc.) de ce restaurant ouvrier de l'Île de Nantes, où l'on est toujours bien accueilli (par le patron). Pas de souci après ça pour se lancer vers les andouillettes sauce moutarde ou l'onglet échalotes. Vous l'aurez compris une très bonne affaire, sincère, qui ne vous mettra pas sur la paille.

Ex. de plats proposés :

Buffet d'entrées maison à volonté
Blanquette de veau
Le sablé breton, crème citron meringué

Midi : L M M J V S D / 9€ / 12€20

Soir : L M M J V S D

♯ : salle

3 rue de la Tour d'Auvergne
44200 Nantes
Tél. : 02 40 47 95 59
www.legribiche.com





7. La Guinguette

Une cuisine simple, familiale, bref, une cuisine de tous les jours, que l'on goûte le nez collé aux fenêtres donnant sur la Loire ou bien calé sur la terrasse quasiment sur l'eau. Le site (Trentemoult, un ancien village de pêcheurs et de cap-horniers), le décor (le comptoir est une véritable coque de bateau), l'accueil chaleureux, les anguilles (selon arrivages), les rhums arrangés, promettent un bon moment.

Ex. de plats proposés :

Salade de cabillaud confit aux épices douces, tartare de tomates, mâche aromatisée à la vinaigrette d'orange
Sandre au beurre blanc nantais
Granny Smith pochée au bouillon thaï, ganache de pomme sur "Petit LU"

Midi : L M M J V S D / 12€80 / 15€90

Soir : L M M J V S D / 20€90 / 25€90 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 16€ / 25€

20 quai Marcel Boissard
44400 Rezé-Trentemoult
Tél. : 02 40 75 88 96
www.laguinguette.fr



8. Le 1

C'est un plaisir que de s'installer à une table de ce lieu "casual chic" (grandes baies vitrées, bois clair, cuisine à vue) ou sur sa terrasse couverte (dans la "Canadienne" du collectif Fichtre) et d'observer la Loire, les promeneurs, les joggeurs. La proximité du Palais de Justice (signé Jean Nouvel) attire des avocats (mais pas uniquement) plaidant pour sa cuisine fiable, de bonne tenue et faisant tomber le verdict "toujours bien !". Cave excitante pour les cenophiles.

Ex. de plats proposés :

Duo d'asperges du Val de Loire tiédies, croustillant de "Lardo di manica"
Dos de cabillaud en croûte de chorizo, pommes de terre écrasées aux herbes
Mangue rôtie à la citronnelle, tube craquant passion

Midi : L M M J V S D / 15€ / 26€50

Soir : L M M J V S D / 17€50 / 29€ (sem)

♿ : salle + toilettes

1 rue Olympe de Gouges
44200 Nantes
Tél. : 02 40 08 28 00
www.leun.fr

I ♥
Muscadet !



Chantiers navals / Île de Nantes / Rezé-Trentemoult



9. Le Manoir de Procé **Nouveau!**

Après un intérieur réactualisé et des menus revus et corrigés par l'ancien chef du BézéM, on revient avec plaisir vers ce manoir secret avec terrasse ouverte sur le Parc de Procé, un écrin vert de 12 hectares ponctué d'arbres remarquables. Un cadre parfait pour faire le plein de chlorophylle et se régaler de joue de bœuf à la bière bio nantaise, écrasé de pommes de terre, légume glacé ou de saumon grillé, risotto de champignons sauvages, parmesan et de Muscadets bien choisis (Cave Very Good).

Ex. de plats proposés :

Duo de courgettes, mayonnaise d'huître, herbes fraîches
Échine de porc confite 12h avec 12 épices à 76°, purée de lentilles corail
Ganache au chocolat Valrhona, crème anglaise à la cardamome, sablé breton

Midi : **L M M J V S D** / 17€ / 20€

Soir : **L M M J V S D**

Carte des plats mini-maxi : 11€ / 14€

♿ : salle + toilettes

44 rue des Dervallières
44 100 Nantes
Tél. : 02 51 86 47 23



10. O Deck

Le fait d'être à deux pas des Machines de l'île, d'être sur un bâtiment flottant sur la Loire et d'avoir une belle vue sur Nantes (surtout le soir) sont des atouts indéniables. Le décor neutre (grandes baies vitrées, cloison de bois clair, chaises en velours et tables de bois sombre), les portions copieuses sur un registre moderne et le service pro attirent donc des tablées de copains et de couples.

Ex. de plats proposés :

Cromesquis de Curé Nantais
Cocotte de volaille de Vendée au Muscadet et petits légumes, riz parfumé
Tarte au citron O Deck

Midi : **L M M J V S D** / 16€ / 34€ (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 24€ / 34€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 17€ / 32€

♿ : salle + toilettes

30 quai Fernand Croau

44200 Nantes

Tél. : 02 40 71 71 00

www.odeck.fr





11. Papalou

Un bistrot de quartier et d'atmosphère : déco rouge et noir (portraits d'Army Winehouse, Mandela, etc.), patrons gentils (lui derrière les fourneaux, elle en salle qui détaille les menus sans cesse renouvelés) et des assiettes d'ici et d'ailleurs bien ficelées, participent à un petit moment de bonheur. D'autant plus lorsque l'on sait que ces dernières regorgent de produits frais provenant de circuits courts. Pour les plus pressés, formules à emporter et à déguster devant son écran ou sur le bord de la Loire.

Ex. de plats proposés :

Brochettes de bœuf mariné à la thaï
Agneau confit, jardinière de légumes
et ses pommes de terre nouvelles
Tartelette fraises-chantilly, caramel au citron

Midi : L M M J V S D / 18€

Soir : L M M J V S D

10 bd de la Prairie au Duc

44200 Nantes

Tél. : 02 51 82 47 40



12. La P'tite Ardoise

Sur l'Île de Nantes, un ex-restau ouvrier qui a su faire sa petite révolution sans perdre son âme. L'accueil, la bonne humeur, la simplicité et la générosité des assiettes répondent toujours présents, mais les recettes ont subi un petit lifting réussi ! À l'heure du numérique, les habitués adorent quand même dialoguer avec le chef sur les p'tites ardoises. Tomate brûlée, tartare de pomme et avocat ; garbure maison ; filets de sardine en escabèche ; fricassée de saucisse fumée aux oignons et Muscadet.

Ex. de plats proposés :

Croustade de chorizo doux et Granny Smith au miel, crème de cornichon
Estouffade de bœuf à la thaï, écrasé de patate acidulé
Agrumisu aux spéculoos

Midi : L M M J V S D / 8€50 / 13€50 (sem)

Soir : L M M J V S D

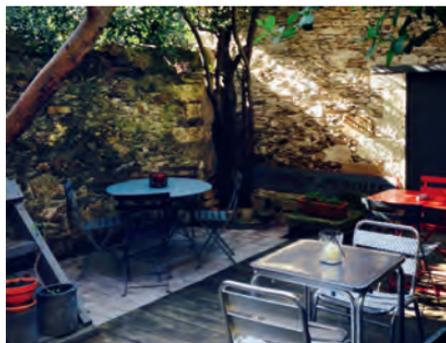
13 bd babin Chevaye

44200 Nantes

Tél. : 02 40 69 66 20



Chantiers navals / Île de Nantes / Rezé-Trentemoult



13. République "Côté Jardin"

Les raisons d'apprécier cet endroit sont multiples : une ardoise courte, une sélection pointue de Muscadets (9 crus communaux), une déco naturelle, une cour secrète et un chef qui, côté fourneaux, concocte une cuisine bistrotière sincère. De quoi fédérer une clientèle aux canines bien aiguisées, notamment avec des pièces bovines. Tartare au couteau ; entrecôte (200g, 300g et 700g façon côte de bœuf pour 2). Et aussi d'excellents dos de cabillaud au beurre d'agrumes ; parillada de l'océan.

Ex. de plats proposés :

Tartare de thon à la Seychelloise
Dos de cabillaud sauvage au beurre nantais
Le baba au rhum fait maison avec chantilly et rhum arrangé

Midi : L M M J V S D / 18€90 / 35€

Soir : L M M J V S D / 23€ / 35€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 8€50 / 19€90

♿ : salle + toilettes

7 place de la République

44200 Nantes

Tél. : 02 40 84 20 00

www.restaurantrepublique.com



14. Le Rouge Ardoise

Un bon plan de quartier (Saint-Jacques) présentant une jolie trogne de petit entrepôt (vieille balance d'épicerie, barrique contre le mur, casiers de bouteilles) qui soigne son ardoise "home made", succincte et accrocheuse. Filet de bar, purée de carottes gingembre, beurre blanc à la coriandre ; quasi de veau, pommes de terre Ratte et une tarte au citron déstructurée qui donnent envie de revenir. Atmosphère décontractée. Jolie terrasse ceinte de murs en pierre.

Ex. de plats proposés :

Raviole de champignons et crevettes sauvages, émulsion de jus de coquillages
Filet de Saint-Pierre et légumes printaniers, sauce Noilly Prat
Orange, crème gianduja et tuiles chocolat

Midi : L M M J V S D / 10€50 / 17€50

Soir : L M M J V S D

Carte des plats mini-maxi : 31€ / 40€50

48 rue Saint-Jacques

44200 Nantes

Tél. : 02 51 86 44 91





15. La Table de Yo

Yolaine prend visiblement du plaisir à vous faire entrer dans son univers (sagement vintage) et à vous faire partager sa cuisine maison (y compris le pain), inventant jour après jour un registre bistrotier facile à comprendre, frais, inventif, qui met en joie les habitués du quartier. Mousse de chèvre, légumes confits ; salade de lard fumé, camembert ; blanquette de veau au gingembre ; bourguignon rétro ; tartare de daurade agrumes et noix ; tiramisu au Kamok.

Ex. de plats proposés :

Gloire à l'œuf
Merlan de ligne, sauce vierge, légumes
Yodelice (mignardises et magic potion)

Midi : **L M M J V S D** / 14€50 / 18€50
Soir : **L M M J V S D** / 27€ / 36€50 (sem)
Carte des plats mini-maxi : 15€ / 20€
♿ : salle + toilettes

42 rue de la Ville en Bois
44100 Nantes
Tél. : 09 83 30 77 44



16. Ti Lichous

Si vous n'avez pas de grand-mère bretonne, se régaler d'un kig ha farz (le jeu en hiver), d'une matelote ou d'une frigousse, peut relever de la quête du Graal. Mais heureusement, il y a ce repaire breton où vous pourrez également déguster d'authentiques et savoureuses galettes et crêpes, des cidres artisanaux, des produits bigoudens (à emporter) et des desserts emblématiques (gâteau et far bretons) à prix serrés. Bon accueil.

Ex. de plats proposés :

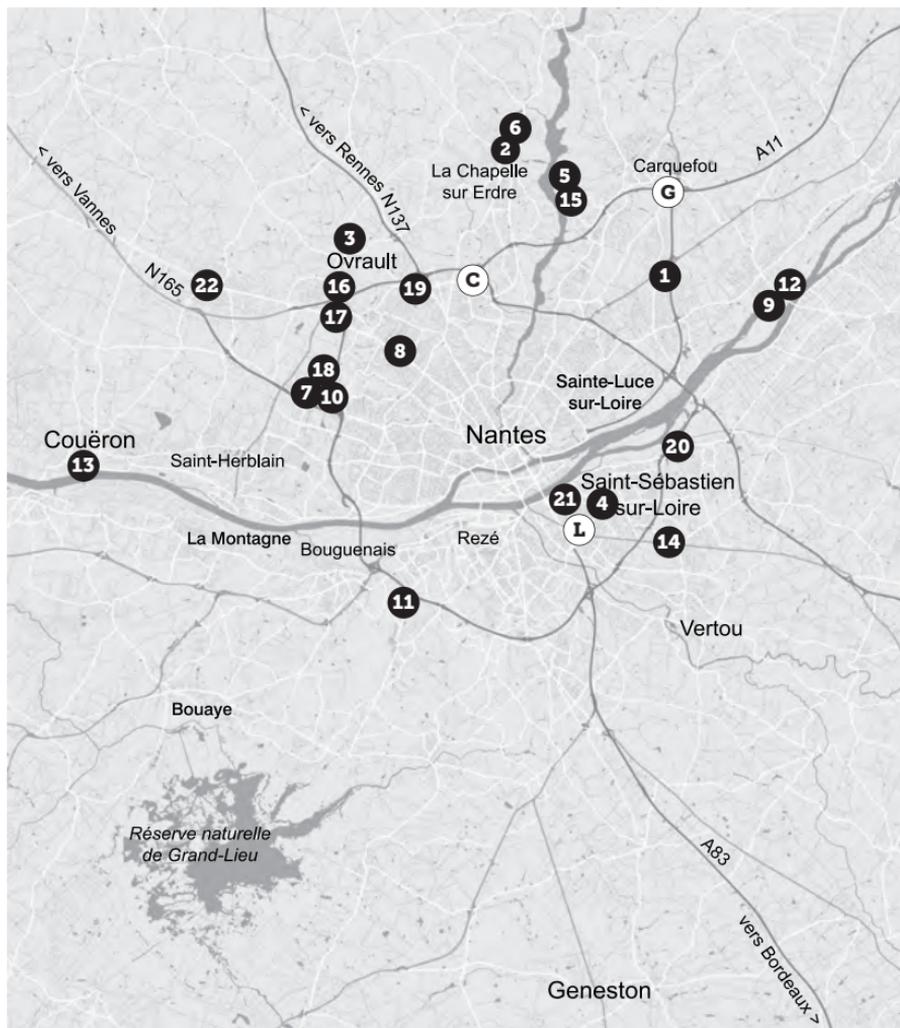
Terrines
Jarret au foin
Kouign amann

Midi : **L M M J V S D** / 10€ / 25€
Soir : **L M M J V S D** / 25€ (sem)
Carte des plats mini-maxi : 2€80 / 15€
♿ : salle + toilettes

12 rue de la Grande Biesse
44200 Nantes
Tél. : 02 40 35 44 60



— Nantes Métropole —



1. Le 20
2. L'Archipel
3. Au Gré des Saveurs
4. Auberge de la Savarière
5. Auberge du Vieux Gachet
6. Le Bouquet Garni
7. Le Carré Blanc
8. Les Caudalies
9. La Chaumière

10. Du Bonheur dans la Cuisine
11. Du Coq à l'Âne
12. L'Envol
13. Le François 2
14. Le Laurier Fleuri
15. Le Manoir de la Régate
16. L'Orée du Bois
17. Le Pavillon
18. Les Pellières

19. Quintessia
20. Le Restaurant du Pont
21. Le Rive Gauche
22. Le Romarin

Vit'fait, bien fait ! :

- C.** La Cantine d'Albert
- G.** Merci Bernard
- L.** So Good Brasil



1. Le 20

Un peu difficile à trouver dans la zone industrielle de Sainte-Luce-sur-Loire, mais ceux qui y sont parvenus rapportent qu'il faut s'attendre à des menus variés, de bonne tenue et des desserts souvent originaux, servis dans une grande salle (vite remplie, pensez à réserver !) joliment décorée (murs laqués rouges ou gris, bois clair, luminaires XXL). Ambiance lumineuse et feutrée, service pro et attentif. Prix corrects.

Ex. de plats proposés :

Foie gras de canard mi-cuit maison
Filet de lieu jaune en écailles de pommes de terre, légumes confits et pesto d'épinard
Craquant choco-caramel et framboises, coulis mangue et sorbet

Midi : L M M J V S D / 17€80 / 23€80

Soir : L M M J V S D

♿ : salle + toilettes

20 rue de la Jalousie
44980 Sainte-Luce-Sur-Loire
Tél. : 02 40 25 81 56



2. L'Archipel

Une aubaine exceptionnelle, pour sa bluffante cuisine contemporaine, aux tonalités asiatiques pertinentes, servie par une équipe aimable, qui génère une atmosphère chaleureuse de café du coin. Les chasseurs de bonnes affaires (c'en est une !) réservent impérieusement. Alliance de foie gras et thon rouge, betterave, framboise ; onglet de bœuf Black Angus, shiso, nori, basilic thaï ; tube crousti-fondant Dulcey, biscuit Sacher.

Ex. de plats proposés :

Foie gras poêlé, raviole de shiitakés et bouillon de crevettes grises
Pressa de cochon ibérique, seiche snackée au satay
Version du gâteau nantais, caramel beurre salé et fruits de la passion

Midi : L M M J V S D / 17€ / 21€

Soir : L M M J V S D / 21€ / 25€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 25€ / 25€

♿ : salle

4 rue François Clouet
44240 La Chapelle-Sur-Erdre
Tél. : 02 40 72 00 60





3. Au Gré des Saveurs **Nouveau!**

Une pépite dans le ravissant bourg d'Orvault, qui fait battre plus vite le cœur des foodies, avec des formules Bento (3 entrées, 1 plat, 2 desserts sur un même plateau) bien ficelées. Et comme un bonheur n'arrive jamais seul, on y sert aussi des assiettes bistro-nomiques soignées, hyper alléchantes et réalisées à vue, dans un décor industriel d'atelier chaleureux. Chair de tourteau, fenouil au curcuma, espuma de tomates, pomme acidulée.

Ex. de plats proposés :

Foie gras de canard Alain François mi-cuit au vin doux naturel
Médaillon de sandre nacré en habits verts de mâche, graines de quinoa gourmand
Ananas mariné au rhum Charrette, crème brûlée à la vanille

Midi : **L M M J V S D** / 18€80 / 19€80 (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 29€ / 42€ (sem)

♿ : salle

12 rue Hubert de la Brosse
44700 Orvault Bourg
Tél. : 09 83 72 94 00



4. Auberge de la Savarière

Dans un ancien chai de Muscadet, cette auberge affiche l'humble prétention de faire simple, traditionnel et gourmand. Un exercice réussi dans un cadre néo-rustique aux tonalités blanches avec grande cheminée et grandes tables (idéal pour les événements familiaux). Feuilleté de gésiers, terrine de foie gras, magret fumé et effiloché de canard ; pièce de bœuf sauce du chef, frites maison ; caneton braisé, gratin au deux pommes ; croustillant de Saint-Pierre à la coriandre, purée de potiron.

Ex. de plats proposés :

Noix de Saint-Jacques aux tagliolis bretons, aux salicornes et beurre blanc
Caneton de Challans braisé mode Savarière
Crème brûlée à l'orange et mousse au chocolat noir

Midi : **L M M J V S D** / 18€50

Soir : **L M M J V S D** / 26€ / 29€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 14€50 / 26€

♿ : salle + toilettes

20 rue de la Savarière
44230 Saint-Sébastien-Sur-Loire
Tél. : 02 40 54 61 87
www.auberge-savariere.com





5. Auberge du Vieux Gachet

Dans le cadre enchanteur des bords de l'Erdre (dépaysement garanti), le chef explore les techniques traditionnelles et modernes et réinvente les plats d'hier dans l'esprit de l'original mais améliorés de nouvelles saveurs. Lieu jaune, mousseline de panais, noisette et beurre blanc ; côte de veau de lait cuite en cocotte au foin ; baba au rhum, crème battue vanille. Desserts renversants !

Ex. de plats proposés :

Croustillant de homard, sauce armoricaine
Bar, patate douce, jus iodé
Dôme cara, glace banane

Midi : **L M M J V S D** / 21€ / 59€

Soir : **L M M J V S D** / 31€ / 59€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 20€ / 35€

♻️ : salle + toilettes

Le Vieux Gachet

44470 Carquefou

Tél. : 02 40 25 10 92

www.aubergeduvieuxgachet.com

I
Muscadet!



6. Le Bouquet Garni **Nouveau!**

À découvrir, ce nouveau venu propose une carte courte mais composée de beaux produits du marché cuisinés avec beaucoup d'adresse. Des assiettes originales, esthétiques et pleines d'allant, à prix modérés, qui ont la faculté de vous émouvoir avec du veau cuit en basse température, caviar d'aubergine, pommes de terre Ratte, jus de veau au sésame noir ou bien un maki de thon fumé (maison), soupe froide de concombre à la coriandre fraîche, sorbet de fromage blanc (fermier) au curry.

Ex. de plats proposés :

Chou-fleur à l'encre de seiche, œuf mollet, citron yuzu, haddock fumé
Pintade de la Gourinière cuite à basse température-rôtie, mousseline de topinambours, chou de Bruxelles, tuile aux graines de sésame
Fondant au chocolat Valrhona grand cru, sorbet spéculos

Midi : **L M M J V S D** / 19€80 / 35€

Soir : **L M M J V S D** / 25€ / 35€

Carte des plats mini-maxi : 14€50 / 22€

♻️ : salle

38 rue Martin Luther King

44240 La-Chapelle-sur-Erdre

Tél. : 02 40 77 88 99





7. Le Carré Blanc **Nouveau!**

Une oasis pour cols blancs (le midi) aux anges dans cette brasserie contemporaine servant les grands classiques (carpaccio et tartare servis avec des frites maison, filet de bœuf au sautoir, entrecôte de veau jus de viande aux truffes), mais sait aussi réactualiser sa carte autour de plats d'aujourd'hui (dos de maigre rôti sur la peau, coco paimpolais, artichauts et garniture forestière). Assortiment de vins de Loire très correct. Bien aussi avant ou après un spectacle. Service efficace.

Ex. de plats proposés :

Carpaccio de bar, fèves, Comté, huile de truffes

Filet de bœuf à la plancha, confit d'échalions au lard de Colonnata et pommes de terre
Poire rôtie à la fève de tonka, craquant au pralin, crème glacée caramel beurre salé

Midi : L M M J V S D / 18€40 / 33€

Soir : L M M J V S D / 26€50 / 33€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 16€ / 28€

♿ : salle + toilettes

rue du Moulin de la Rousselière
44800 Saint-Herblain
Tél. : 02 40 63 33 22
www.brasserie-lecarréblanc.fr



8. Les Caudalies

Au rez-de-chaussée, une cuisine raffinée, gourmande, conciliant modernité et patrimoine, confortée par un livre de cave réjouissant (toutes les régions de France), "s'exprime durablement en bouche". À l'étage, on grignote de façon informelle des assiettes de charcuterie ou de fromage, des salades de saison ainsi que des plats et desserts sous forme de bocaux, le tout arrosé de vins au verre (ou à la bouteille), conseillés par des sommeliers.

Ex. de plats proposés :

Rouget barbet et artichauts barigoule
Volaille d'Ancenis farcie aux langoustines et ses légumes primeurs
Verrine au chocolat noir, café intense et crème à la cardamome

Midi : L M M J V S D / 21€50 / 52€

Soir : L M M J V S D / 21€50 / 52€

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 25€

229 route de Vannes
44800 Saint-Herblain
Tél. : 02 40 94 35 35
www.restaurant-lescaudalies.com

I ♥
Muscadet!





9. La Chaumière

Une maison généreuse, rassurante, qui ne change pas. D'année en année, elle conjugue avec bonheur les richesses du terroir, côté terre, côté mer, côté fleuve avec des recettes classiques, bien travaillées, mâtinées d'une pointe de modernité. Les menus pour tous les portefeuilles et une salle privatisable, en font un lieu idéal pour fêter un événement familial. Carte des vins franchement tentante. Accueil personnalisé.

Ex. de plats proposés :

Médailon de caille en rillette, éclats de pistaches, compotée d'abricots
1/2 pigeonneau rôti, petite saucisse de cuisse de pigeon et foie gras, sauce à l'orange
Mi-cuit au chocolat

Midi : L M M J V S D / 17€ / 45€

Soir : L M M J V S D / 17€ / 45€

Carte des plats mini-maxi : 13€ / 22€

☎ : salle

12 rue des ponts
44470 Thouaré-sur-Loire
Tél. : 02 40 77 30 94

I ♥
Muscadet !



10. Du Bonheur dans la Cuisine

C'est un "bonheur" inattendu ouvert les soirs de spectacles au Zénith, où l'assiette est la seule star, en dehors peut-être des bonnes vibrations qui pulsent dans cette grande brasserie propice aux repas d'affaires, de famille ou entre copains. À l'ardoise, des classiques qui ne déçoivent jamais : tartare de bœuf au couteau, frites maison ; pavé de bœuf Black Angus grillé (sauce poivre, béarnaise ou cèpes) ; filet de merlu en croûte d'amandes, beurre meunière, mousseline de potimarrons.

Ex. de plats proposés :

Salade de langoustines de pays aux aromates
Filet de merlu à l'huile parfumée à la coriandre et agrumes, légumes
Sablé breton aux fraises de Bouguenais, mousseline citron vert

Midi : L M M J V S D / 21€ / 34€50

Soir : L M M J V S D / 26€50 / 34€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 17€ / 25€

☎ : salle + toilettes

Esplanade Georges Brassens

44800 Saint-Herblain

Tél. : 02 28 25 28 00

www.du-bonheur-dans-la-cuisine.fr





11. Du Coq à l'Âne

On passe du coq à l'âne et de la ville à la campagne en seulement 10 minutes pour être soigné comme un "coq en pâte" dans une belle ferme en pierre, près de l'aéroport (vite oublié). Dans l'assiette à tendance locavore, végétarienne (mais pas seulement) et bio, tout fait envie. Notamment le gratin de sarrasin aux huit légumes ou le riz au lait de l'Hernanderie caramel au beurre salé. Vente à emporter de produits... fermiers bien sûr !

Ex. de plats proposés :

Salade tiède de saison
Croustillant de porc fermier
Mille-feuille aux fraises de pays

Midi : **L M M J V S D** / 17€ / 20€

Soir : **L M M J V S D**

♿ : salle + toilettes

La Ranjonnière

44340 Bouguenais
Tél. : 02 40 34 72 10



12. L'Envol

Pas de doute, l'Envol est l'un des restaurants les plus attrayants de Thouaré ! Au rang des arguments qui peuvent nous faire traverser la Loire à la nage : des assiettes soignées, inventives, bien réalisées de surcroît, au diapason avec le marché et à des prix tout à fait accessibles. Fricassée de langoustines, compote de patates douces, lait de coco ; filet de daurade royale, huîtres pochées à la citronnelle. Ardoise changeant chaque semaine, terrasse ombragée à la belle saison, accueil souriant.

Ex. de plats proposés :

Panaché de carottes croquantes, émietté de crabes et de crevettes à la mayonnaise parfumée à la citronnelle
Filet de merlu au fumet de langoustine et citron confit
Nage de fraise parfumée au thé vert à la menthe, sablé praline et gelée de framboise

Midi : **L M M J V S D** / 18€90 / 35€90

Soir : **L M M J V S D** / 20€90 / 35€90 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 11€ / 19€

♿ : salle + toilettes

85 rue de Mauves

44470 Thouaré-sur-Loire

Tél. : 02 40 68 07 21

www.restaurant-lenvol.fr





13. Le François 2

Ici, c'est toujours un plaisir de passer la serviette dans son col, étant donné la qualité des produits et la maîtrise des cuissons. Les menus (pour tous les portefeuilles) plutôt classiques, sophistiqués, le démontrent sans peine : pigeon de Pornic de Madame Cassard en deux cuissons ; volaille fermière de Challans au vin jaune et morilles. Une cuisine sûre, en somme, servie dans une salle confortable ou dans une cour intérieure.

Ex. de plats proposés :

Esturgeon d'Aquitaine fumé et sa rilette à la moutarde de Meaux, blinis de blé noir Saint-Jacques poêlées, purée de panais et cerfeuil tubéreux, carottes de couleur et vinaigrette à la coriandre
Blanc-manger à la soupe de fraises et hibiscus, sorbet framboise/hibiscus

Midi : L M M J V S D / 15€50 / 56€
Soir : L M M J V S D / 24€ / 56€ (sem)
Carte des plats mini-maxi : 13€ / 22€
♣ : salle + toilettes

5 place Aristide Briand
44220 Couëron
Tél. : 02 40 38 32 32
www.francois2.com



14. Le Laurier Fleuri

Dans un environnement pas très glamour (la route de Clisson), il faut absolument s'arrêter dans cette maison taupe surlignée de vert où le chef, visiblement à l'aise dans une cuisine inspirée, précise dans ses saveurs et son exécution, vous propulse sur un petit nuage ! Maki de veau moelleux au poivre Tellichéry, spirale de déclinaison d'artichaut à la noisette torréfiée, pickles de betterave ; Saint-Pierre en basse température, biscayenne de framboise, polenta de riz vénéré, sauce vierge.

Ex. de plats proposés :

Raviole de foie gras pochée sur sa marmelade aux agrumes, éclats de grué torréfiés et son écume de baies roses
Filet de Saint-Pierre, mousseline de brocoli au wasabi, tombée de jeunes pousses d'épinard, couteau-chorizo
Eclair revisité, tartare de fraises Gariguettes au citron kumbawa, crémeux Dulcey et son opaline au citron noir d'Iran

Midi : L M M J V S D / 20€50 / 41€
Soir : L M M J V S D / 20€50 / 41€
Carte des plats mini-maxi : 19€ / 29€
♣ : salle + toilettes



460 route de Clisson
44120 Vertou
Tél. : 02 51 79 01 01
www.lelaurierfleuri.fr





15. Le Manoir de la Régate

Un nouveau souffle agite-t-il ce lieu à dix minutes du centre-ville ? Après un relookage réussi où le contemporain bouscule l'ancien, une nouvelle carte fait son entrée sur ces bords-là de l'Erdre. Les intitulés entre tradition et modernité le confirment avec des croustilles d'escargot, écume d'orties, tapenade bretonne au chouchen ; maquereau, écume cotriade, crôte d'algues et mousseline de pommes de terre à l'ail doux, dynamisés par des cuvées de Muscadets et de vins de Loire de toute beauté.

Ex. de plats proposés :

Foie gras de canard aux fruits secs, marmelade d'oranges amères
Filet de bar en croûte d'épices, marmelade d'aubergine et jus à l'ananas
Royal chocolat, mousse et craquant chocolat, tuile croustillante au caramel et coulis passion

Midi : L M M J V S D / 21€ / 45€

Soir : L M M J V S D / 21€ / 60€

Carte des plats mini-maxi : 14€ / 29€

☎ : salle + toilettes

155 route de Gachet
44300 Nantes
Tél. : 02 40 18 02 97
www.manoirdelaregate.com

I ♥
Muscadet !



16. L'Orée du Bois

Un lieu à l'orée de la ville (îlot de verdure) qui se targue de reproduire fidèlement une gastronomie française délicate où chaque détail compte. Les convives le portent aussi en estime pour son ambiance chic-décontractée, propice aux déjeuners d'affaires ou à deux. Brochettes de gambas au gingembre et cébette ébouillannée à l'huile de sésame. Rogngons de veau au Marsala, moutarde au moût de raisin, grenailles sautées aux herbes. Carte pointue de vins de Loire bio. Adorable terrasse émaillée de bassins.

Ex. de plats proposés :

Asperges vertes, copeaux de speck et pecorino aux brisures de truffes
Secreto de porc ibérique, légumes de saison, pâtes 'Zita' et tome fumée de la ferme
Magnum version printemps-été : crémeux fraise et crousti crêpe chocolat

Midi : L M M J V S D / 25€ / 46€50

Soir : L M M J V S D / 33€50 / 46€50 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 14€50 / 40€

☎ : salle

94 rue de la Garenne
44700 Orvault
Tél. : 02 40 63 63 54
www.restaurant-loreedubois.fr





17. Le Pavillon

Sur la route de Vannes, dans une zone qui ne regorge pas de bonnes adresses, cette maison bourgeoise (entre 2 concessionnaires auto) est très prisée par ceux qui la connaissent. Autant dire que si vous êtes dans le coin vous devez vous y arrêter pour savourer le saumon fumé maison ; le bœuf Black Angus (200g), frites maison ou le bar sauvage, ravioles de topinambour, épinard fondant.

Ex. de plats proposés :

Mi-cuit de bonite au sésame et carpaccio de tomates d'antan
Saint-Jacques d'Erquy cuites à l'étouffée dans leurs coquilles, au beurre de cerfeuil
Mille-feuille au chocolat noir Valrhona et framboises de pays, tuile cacao

Midi : L M M J V S D / 21€ / 28€

Soir : L M M J V S D / 28€ / 38€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 17€ / 30€

379 route de Vannes
44800 Saint-Herblain
Tél. : 02 40 94 99 99
www.restaurant-lepavillon.fr



18. Les Pellières

Ici on ripaille rustique, campagnard, gaulois comme en témoignent les belles volailles fermières rôties, les têtes de veau cuites entières (et découpées sous vos yeux), les cochons de lait grillés dans le four à pain (du jardin), les poêlées de légumes, mais pas seulement. Une convivialité d'autrefois qui aime une clientèle d'affaires en semaine et des grandes tablées familiales le week-end. Plusieurs espaces (dont des salles et salons privés) et une terrasse.

Ex. de plats proposés :

Salade maraîchère de légumes de notre jardin et foie gras maison
Filet de bœuf façon Rossini ou nature
Poêlée de fruits de saison et sa glace vanille

Midi : L M M J V S D / 18€50 / 26€

Soir : L M M J V S D / 26€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 28€

♿ : salle + toilettes

Esplanade Georges Brassens
44800 Saint-Herblain
Tél. : 02 40 65 08 88
www.baron-lefevre.fr





19. Quintessia

Un chef qui nourrit son monde d'une cuisine alerte, raffinée, tournée vers le terroir et les saisons, dans un établissement doté d'une terrasse sertie d'arbres centenaires à l'orée de la ville. Saint-Jacques en croûte de noix et citron, risotto au parmesan, sauce hibiscus ; filet de bar et coques juste ouvertes, purée de topinambour, endivettes braisées, sauce aux algues kombu. Cet endroit vaut aussi le détour rien que pour lire sa belle carte des vins exclusivement ligérienne.

Ex. de plats proposés :

Pressé de foie gras rôti au Côteaux du Layon et anguilles de Loire fumées, coulis de cresson nantais, brioche maison toastée aux algues

Magret de Bouaye grillé, caviar d'aubergines fumées, piment doux en pickles, pointe de bière brune du Bouffay

Soufflé glacé au Nantillais citron vert, gelée de framboises, nuage de meringue au basilic

Midi : L M M J V S D / 26€ / 56€ (sem)

Soir : L M M J V S D / 26€ / 56€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 22€ / 28€

♿ : salle + toilettes

24 chemin des Marais du Cens
44700 Orvault
Tél. : 02 40 76 84 02
www.quintessia-resort.com



20. Le Restaurant du Pont

Une attrayante cuisine vouée au respect des produits du terroir, au gré des saisons et des arrivages sur les étals, mise en relief par une pertinente sélection de vins de Loire, justifie largement le déplacement. Noix de Saint-Jacques rôties sur de la betterave en croûte de sel, purée d'artichaut ; palette de cochon, vinaigrette aux petits légumes ; magret de canard, purée de butternut, gnocchis à la châtaigne et noisette, champignons de saison.

Ex. de plats proposés :

Cannelloni d'araignée de mer, écume de jus de coque et son accra au saumon et crabe
Ris de veau fondant, navet boule d'or, jardinière de printemps et son jus de veau au gingembre

Carpaccio "d'ananas bouteille", mousse et cheesecake à l'ananas et crème diplomate au citron combava

Midi : L M M J V S D / 15€50 / 37€90

Soir : L M M J V S D / 21€ / 53€

Carte des plats mini-maxi : 19€ / 23€

♿ : salle

147 rue du Grignon
44115 Basse-Goulaine
Tél. : 02 40 03 58 62
www.restaurant-du-pont.fr





21. Le Rive Gauche

Une cuisine libre, associant produits nobles (Saint-Jacques, homard) et roturiers, jouant sur les saveurs et les cuissons dans le décor intime (un peu japonisant) d'une maison de Loire à devanture rouge. Pigeon à la royale, cuisson en deux cuissons, maki de légumes au vin d'épices ; pressé de ris de veau, foie gras, asperges aux morilles ; langoustines, encornets, lingots de Vendée, aigre doux d'oignons, jus de persil. Choix éclairé de vins de Loire.

Ex. de plats proposés :

Marbré de foie gras, civet de chevreuil, gelée de coing
Pot-au-feu de joue de boeuf en maki
Croustillant praliné choco-coco, fruits exotiques

Midi : **L M M J V S D** / 23€ / 84€

Soir : **L M M J V S D** / 23€ / 84€

♻️ salle + toilettes

10 côte Saint-Sébastien
44200 Nantes
Tél. : 02 40 34 38 52
www.lerivegauche-restaurant.com

I ♥
Muscadet !



22. Le Romarin

Année après année, un restaurant qui ne change pas d'un iota, trace son sillon et cultive sa bonne atmosphère dans deux salles lumineuses et sur une charmante terrasse à la belle saison. Heureux, donc, ceux qui viennent s'y attabler et découvrent les différents "menus gourmets" et la "carte blanche", brodés tout en finesse et soutenus par une cave de premier choix.

Ex. de plats proposés :

Asperges blanches et vertes déclinées
aux langoustines de Saint-Guénolé
Ris de veau aux morilles et cognac
Le Vercors (succès, glace noix, caramel
beurre salé, noix caramélisées, chocolat)

Midi : **L M M J V S D** / 20€ / 49€50

Soir : **L M M J V S D** / 23€50 / 49€50

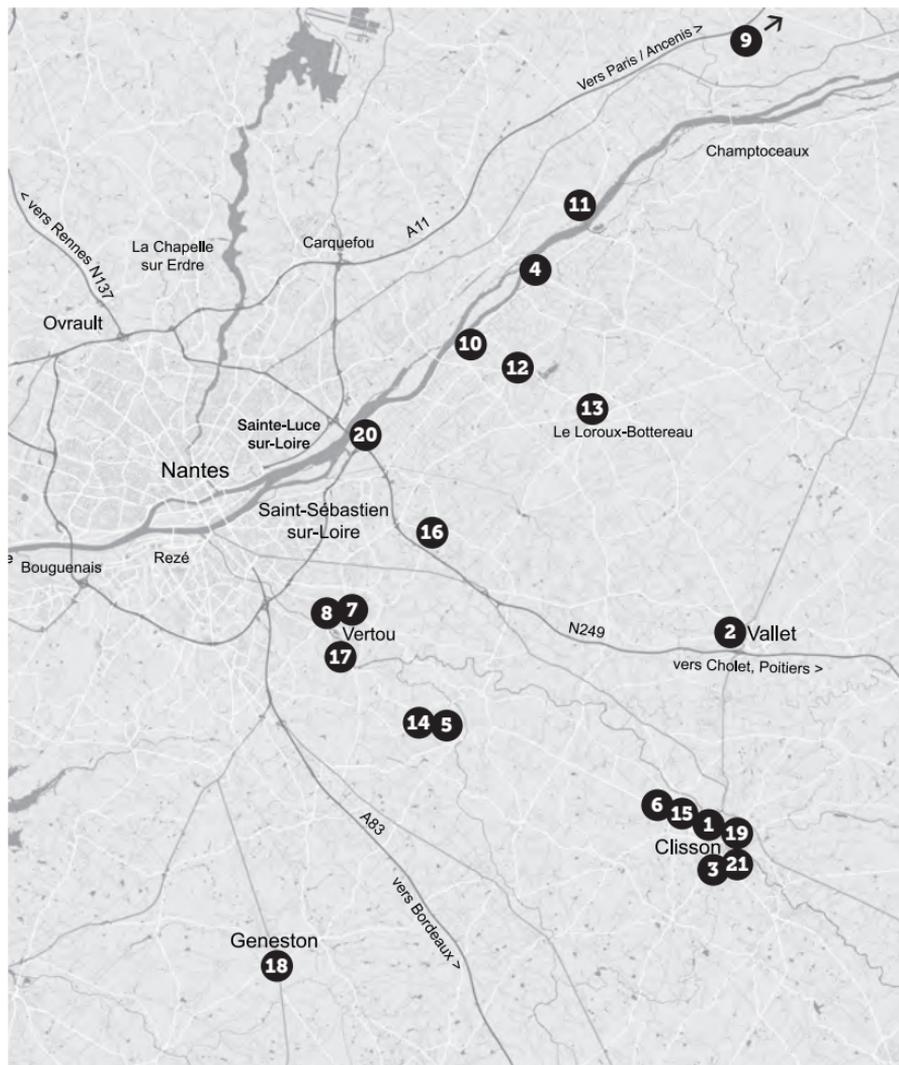
♻️ : salle

79 rue de Bretagne
44880 Sautron
Tél. : 02 40 63 15 87
www.restaurant-leromarin.com

I ♥
Muscadet !



— Le Vignoble —



1. L'Atelier de Laurence
2. Au Fil des Saisons
3. Auberge du Château
4. Auberge du Val de Loire
5. Auberge de la Gaillotièrre
6. La Bonne Auberge
7. La Cantine ô Moines

8. La Cave de l'Inattendu
9. La Charbonnière (hors plan)
10. Clémence
11. Le Clos du Cellier
12. Le Grill de l'Europe
13. Hall Saint-Lazarre
14. L'Itacaré

15. Le Kilbus
16. Le Manoir de la Boulaie
17. Monte Cristo
18. Le Pélican
19. Le Restaurant de la Vallée
20. Villa Mon Réve
21. Villa Saint-Antoine



1. L'Atelier de Laurence **Nouveau!**

Une crêperie qui ne triche pas avec l'essentiel. Tout est fait maison, les glaces et bien entendu les crêpes et galettes, à partir de produits bruts locaux (listés sur une ardoise), sélectionnés pour leurs qualités. La farine de blé noir est bio, tout comme les confitures, le jus de pomme, le Muscadet, le vin rouge (des Frères Perraud) et la bière. Alors on hésite entre la galette saucisse sur fondue d'oignons au miel (aussi à emporter) et celle au saumon fumé sur fondue de poireaux ou d'épinards.

Ex. de plats proposés :

Galette beurre
Galette œuf, andouille, fondue d'oignons,
Curé Nantais
Crêpe pomme caramel avec boule de glace
mangue maison

Midi : **L M M J V S D** / 8€ / 20€ (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 8€ / 20€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 8€ / 20€

♻️ : salle + toilettes

3 bis rue Saint-Antoine
44190 Clisson
Tél. : 02 28 21 66 16



2. Au Fil des Saisons

La récompense après une virée dégustation dans le vignoble est d'atterrir sur cette paisible placette de village et de goûter à des assiettes de saison simplissimement bonnes, à prix modérés. Risotto de Saint-Jacques, émulsion de crustacés ; poisson noble (selon marché), crumble de tomates séchées ; suprême de pintade à l'estragon, poêlée campagnarde, tuiles d'herbes. Belle carte de Muscadets en particulier et de Val de Loire en général. Accueil et service attentif. Réservation conseillée.

Ex. de plats proposés :

Pressé de lapin au Muscadet
Risotto de Saint-Jacques à la vanille,
émulsion agrumes
Tarte à la fraise et citron vert, sablé breton
et mousse yaourt

Midi : **L M M J V S D** / 16€80 / 30€

Soir : **L M M J V S D** / 22€ / 38€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 14€ / 18€

♻️ : salle

20 place Charles de Gaulle
44330 Vallet
Tél. : 02 40 36 30 05
www.aufildesaisons.com

**I ♥
Muscadet!**





3. Auberge du Château **Nouveau!**

Pour échapper au tourbillon du centre-ville de Nantes, l'Auberge du Château est une alternative parfaite. Aux pieds du château médiéval de Clisson, près du pont de pierre (XV^e s.), on peut s'attabler sous la verrière (ou sur la nano terrasse) surplombant la Sèvre et goûter à un calme religieux, en même temps qu'à une cuisine maison imaginative. Réservez impérativement surtout pour être placés près des baies vitrées et profiter de la vue superbe. Ambiance chaleureuse.

Ex. de plats proposés :

Opéra de foie gras exotique et son magret de canard fumé maison

Noix de Saint-Jacques poêlées, sauce aux herbes, mousseline de chou fleur à la vanille, fondue de poireaux

Déllice d'agrumes dans sa coque chocolatée, crémeux au chocolat au poivre de Timut

Midi : **L M M J V S D** / 15€30 / 32€50

Soir : **L M M J V S D** / 28€90 / 32€50 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 13€90 / 26€

2 rue de la Collégiale

44190 Clisson

Tél. : 02 40 54 32 08

www.aubergeduchateau-clisson.fr



4. Auberge du Val de Loire

Les habitants de la Divatte qui se retrouvent dans ce petit restaurant des bords de Loire, servent une bonne cuisine de bistrot, confirmant qu'il est idéal pour un déjeuner rapide, un dîner entre amis ou une fête dans l'intimité (salle privatisable). La formule du jour (très accessible) et les menus foisonnants, Val de Loire, Divatte, Vieille Tour, sont toujours conformes à leurs attentes.

Ex. de plats proposés :

Cuisses de grenouilles à l'ail et persil frais

Filet de merlu de nos côtes au beurre blanc

Ganache chocolat, mousse cardamome noir

du Vietnam et sa tuile cacao

Midi : **L M M J V S D** / 26€ / 38€ (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 26€ / 38€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 14€ / 19€

♣ : salle + toilettes

220 levée de la Divatte

44450 la Chapelle-Basse-Mer

Tél. : 02 40 06 34 60

www.aubergeduvaldeloire.fr





5. Auberge de la Gaillotière

Dans une ancienne longère cernée de vignes, on évolue entre bon sens paysan, cuisine de terroir sans prétention et joyeuse ambiance gauloise. La grande salle arborant poutres de bois, murs constellés de casseroles en cuivre, pendule ancienne, accueille les mangeurs de tout acabit (petite, moyenne, grande faim). Foie gras maison ; araignée de porc à la plancha, sauce à la graine de moutarde ; profiteroles maison, sauce chocolat. Service attachant. Réservation conseillée le week-end.

Ex. de plats proposés :

Terrine de foie gras de canard maison
Plat mijoté en cocotte suivant le moment
Profiteroles maison

Midi : **L M M J V S D** / 14€ / 27€50

Soir : **L M M J V S D** / 20€ / 27€50 (sem)

♿ : salle + toilettes

La Gaillotière
44690 Château-Thébaud
Tél. : 02 28 21 31 16
www.auberge-la-gaillotiere.fr

I ♥
Muscadet !



6. La Bonne Auberge

Un désir de servir au mieux son métier et ses clients anime cette vénérable maison, devenue une institution dans le paysage gastronomique clissonnais. L'architecture XIX^e, les boiseries, les tables élégantes et la cuisine bourgeoise raffinée, au fil des saisons, font que l'on passe un très bon moment. Alors quand les plats expressifs arrivent, on les savoure religieusement et on les sauce jusqu'à la dernière liché ! Sélection des vins hautement recommandable et service charmant.

Ex. de plats proposés :

Feuillantine de langoustines au jus d'herbes
Croustade de rognon et ris de veau aux champignons du marché
Soufflé chaud, chartreuse verte

Midi : **L M M J V S D** / 16€ / 76€

Soir : **L M M J V S D** / 49€ / 76€

Carte des plats mini-maxi : 28€ / 45€

♿ : salle

1 rue Olivier de Clisson
44190 Clisson
Tél : 02 40 54 01 90

I ♥
Muscadet !





7. La Cantine ô Moines

La vue sur les paisibles bords de la Sèvre et sur la chaussée des Moines, ainsi qu'une cuisine bistrotière inventive justifient de quitter la ville pour se diriger vers ce ravissant décor situé à l'entrée du vignoble. Autres atouts : le "retour de pêche" quotidien ; les petites planches de saucissons de la région, d'andouilles de Guéméné et de cochonnailles ; la traçabilité des canettes (vendéennes), poulets (Ancenis), cochons (Vendée), bœufs (de l'Aubrac) et les plats végétariens ou végétaliens.

Ex. de plats proposés :

Ceuf parfait parfumé à l'huile de truffe, servi sur un crémeux et croquant d'asperges d'Ancenis, crispy de Serrano
Maki de poulet fermier label rouge d'Ancenis, farci au foie gras et pommes de terres confites
Déclinaison gourmande autour du chocolat

Midi : L M M J V S D / 17€90 / 49€90

Soir : L M M J V S D / 18€90 / 49€90 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 6€90 / 26€90

♣ : salle + toilettes

12 quai de la Chaussée des Moines
44120 Vertou

Tél. : 02 40 34 21 33

www.lacantineomoines.fr



8. La Cave de l'Inattendu

La superbe et impressionnante sélection de vins d'un passionné (infatigable explorateur des vignobles français et étrangers), complète les jolies propositions bistrotières de cette adresse "hors des sentiers battus" (à Vertou). Plusieurs espaces se côtoient : épicerie, cave, bar à vin, salle de dégustation, ateliers de cours de cuisine. Huitres ; ardoises fromagères ; planchettes de charcuterie ; viandes et poissons du marché cuits minute ; brandade de sandre, éclair aux algues, ne déçoivent pas.

Ex. de plats proposés :

Tartare de poissons aux algues
Ballotine de volaille de Corcoué sur Logne
Gâteau nantais à liqueur de biscuit au beurre

Midi : L M M J V S D / 19€50 / 33€ (sem)

Soir : L M M J V S D / 19€50 / 33€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 14€ / 18€

♣ : salle + toilettes

25 route des Sorinières
44120 Vertou
Tél. : 02 51 79 82 58





9. La Charbonnière (Hors Zone)

Une cuisine gourmande s'invite ici à votre table grâce à un chef qui, derrière ses fourneaux, mitonne des spécialités de bords de Loire (sandre au beurre blanc, embeurrée de chou frisé) et des plats plus élaborés (rognons de veau poêlés, écrasé de pommes de terre, sauce vin jaune ; crosnes de cochon fermier, mousseline de coco de Paimpol à l'huile de noisettes ; filet de bœuf forestière, jus truffé et pommes de terre Amandine). Très beau site sur la Loire, avec terrasse panoramique.

Ex. de plats proposés :

Maquereau mariné au vinaigre de cidre et jeunes pousses d'asperges
Crêpinette de veau confite, jus aux graines de fenouil, nouilles soba
Sablé framboise, vanille de Madagascar

Midi : **L M M J V S D** / 17€ / 38€

Soir : **L M M J V S D** / 21€ / 38€

♣ : salle + toilettes

La Charbonnière

44150 Ancenis

Tél. : 02 40 83 25 17

www.restaurant-la-charbonniere.com



10. Clémence

Dans ce restaurant légendaire des bords de Loire, Clémence (créatrice du beurre blanc) est partie depuis longtemps mais son esprit perdure à travers des plats de tradition (Sandre au beurre blanc "façon Clémence", légumes maraichers) et d'autres aussi généreux qu'audacieux (carpaccio de pigeon fumé, vinaigrette à la grenade, salade de tétrogones ; saumon pré-rigor, chutney de framboises, embeurrée de chou à l'orange).

Ex. de plats proposés :

Croustillant de veau, langoustine, jus de carotte au carvi
Pavé de merlu, velouté de vieux légumes et crosnes
Les gourmandises nantaises

Midi : **L M M J V S D** / 21€ / 42€

Soir : **L M M J V S D** / 21€ / 42€

♣ : salle + toilettes

La Chebuette

91 levée de la Divatte

44450 Saint-Julien-de-Concelles

Tél. : 02 40 36 03 18

www.restaurantclemence.com





11. Le Clos du Cellier

Une gastronomie de force tranquille, appliquée au saisonnier, consciencieuse, à disposer en menus dédiés – esprit classique, esprit concerto, symphonie des saveurs. Une cuisine renouant avec la générosité et ce vieux mot que l'on croyait galvaudé : la gourmandise. Saint-Pierre poché au safran, risotto ; suprême de pintade cuit à basse température, sauce thaï, légumes de saison.

Ex. de plats proposés :

Foie de canard aux épices et son compressé de joue et queue bœuf
Pigeonneau cuit à basse température et ses légumes de saison
Croquant gavotte et praliné sauce sherry

Midi : **L M M J V S D** / 21€ / 43€

Soir : **L M M J V S D** / 29€ / 43€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 16€ / 27€

♠ : salle + toilettes

1 place du mémorial

44850 Le Cellier

Tél. : 02 40 25 38 45

www.restaurantleclusducellier.fr

12. Le Grill de l'Europe *Nouveau!*

Dans le vignoble, une cuisine rustique, généreuse, prompte à s'encanailler avec d'indéboulonnables côtes de bœuf, suprêmes de volaille, brochettes de poisson, grillés dans la cheminée, aux sarments de vigne, sous vos mirettes. Et aussi, pendant la saison : des anguilles grillées, de la lamproie en matelote, des grenouilles à la provençale, des brochettes d'escargots au lard et autres plats bien mitonnés. Bon accueil.

Ex. de plats proposés :

Pressé de bœuf et sa sauce tartare maison
La côte de bœuf grillée avec ses frites maison
Panacotta aux fraises

Midi : **L M M J V S D** / 12€ / 27€

Soir : **L M M J V S D** / 21€ / 27€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 13€10 / 45€90

♠ : salle + toilettes

17 place de l'Europe

44450 Saint-Julien-de-Concelles

Tél. : 02 40 36 53 11

www.grilldeleurope.fr





13. Hall Saint-Lazare

Dans cette maison bourgeoise du XX^e siècle en plein cœur du village, plus exactement sur la place des anciennes halles (face aux vestiges du château, près de l'étang), de belles assiettes marines (spécialités du chef qui est de la Plaine-sur-Mer) font parler d'elles à juste titre. De même pour les plats accrochés au terroir qui rallient leurs partisans, pour leur inventivité et leurs saveurs respectées. Addition tout en douceur.

Ex. de plats proposés :

Sphère d'escargots d'ail et de persil La Rinière des Landes du Loroux Bottereau
Cochon ibérique au chorizo, étuvé de petits pois et chips de pancetta
Marquise au chocolat caramel, pistache et éclats de nougatine

Midi : **L M M J V S D** / 16€50 / 47€

Soir : **L M M J V S D** / 23€ / 47€

♿ : salle + toilettes

1 rue Saint-Lazare
44430 Le Loroux-Botttereau
Tél. : 02 40 69 14 62
www.hall-st_lazare.fr



14. L'Itacaré

Une cuisine d'outre-mer en plein cœur du vignoble ? Vous avez du mal à y croire ? Mais c'est pourtant possible à Château-Thébaud, où un couple bourlingueur fait partager ses découvertes culinaires parfumées, élaborées avec des produits d'ici. Dépaysement garanti donc, dans un décor plutôt rustico-rustique à tendance fatras. Accras sauce créole ; poisson du jour cuit dans une feuille de bananier ; rougail saucisse adossés à des Muscadets des vignes toutes proches.

Ex. de plats proposés :

Feuilleté de crabe et poissons
Bar entier rôti en feuille de banane
Tarte tatin au poivre d'agrumes et son sorbet exotique

Midi : **L M M J V S D** / 15€50/18€50 (sem)

Soir : **L M M J V S D** / 18€50/23€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 7€ / 17€50

♿ : salle + toilettes

La Fruitière
44690 Château-Thébaud
Tél. : 02 40 04 21 51
www.restaurant-itacare.fr





15. Le Kilbus *Nouveau!*

Il y a l'ancien du Rouge Ardoise (Saint-Jacques) derrière ce bistronomique contemporain installé près des halles de Clisson (XV^e s.) où une étourdissante cuisine de marché épate les curieux prêts à faire le pèlerinage à genoux, pour occuper l'une des 20 places de la salle. Mousseline d'asperges vertes au hareng fumé (divine); Saint-Pierre sauce vierge. Les assiettes aussi créatives qu'esthétiques s'accompagnent de vifs crus locaux.

Ex. de plats proposés :

Tartare de saumon au sésame
et citrons confits sur houmous
Filet de Saint-Pierre grillé et sa bisque
de gambas citronnelle/coco
Tarte au citron vert meringuée

Midi : **L M M J V S D** / 25€ / 32€

Soir : **L M M J V S D** / 32€ / 34€ (sem)

14 rue des rémouleurs

44190 Clisson

Tél. : 09 80 38 35 11

I ♥
Muscadet!



16. Le Manoir de la Boulaie

Créativité, travail d'orfèvre, pureté de style (aucune association inutile) et appétence à se renouveler caractérisent ce chef toujours dans la course aux étoiles (deux macarons de longue date). Alors ne boudez pas votre plaisir et plongez dans le jeu de textures, de formes et de volumes, voluptueusement conceptuel de ses compositions sensibles, assumées et expressives (les épices traitées avec une subtilité qui désarçonne sont sa signature).

Ex. de plats proposés :

Lotte parfumée au thé noir Dashi,
émulsion de riz
Canard chalandais de la maison Burgaud
en croûte de miso, pulpe aubergine, sésame,
tempura d'artichaut, poivrade au kinako
Citron, fromage blanc, framboise/coriandre

Midi : **L M M J V S D** / 59€ / 148€

Soir : **L M M J V S D** / 85€ / 148€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 44€ / 51€

♣ : salle + toilettes

33 rue de la Chapelle-Saint-Martin

44115 Haute-Goulaine

Tél. : 02 40 06 15 91

www.manoir-de-la-boulaie.fr

I ♥
Muscadet!





17. Monte Cristo

Avec pour toile de fond la Sèvre, ses anciens chemins de halage bordés de saules, un ancien moulin couvert de vigne vierge, l'écluse et la chaussée des moines (permettant un passage entre les deux rives), ce lieu attire promeneurs, amoureux et familles célébrant un événement. Un répertoire oscillant entre patrimoine et modernité, qui fait que l'on passe un très agréable moment. Service très pro.

Ex. de plats proposés :

Lobe de foie gras de canard au homard
cuit au torchon, vinaigrette au yuzu, blinis
moelleux
Filet de turbot, risotto de chou-fleur au
cabillaud fumé et son dashi de coquillages
Gâteau nantais à la pomme/banane et sa
glace à la réglisse

Midi : **L M M J V S D** / 19€80 / 50€

Soir : **L M M J V S D** / 29€ / 50€ (sem)

11 quai de la Chaussée des Moines
44120 Vertou
Tél. : 02 40 34 40 36
www.monte-cristo.fr

I ♥
Muscadet !



18. Le Pélican **Nouveau!**

À Geneston, Le Pélican nouvelle version (entièrement refait) fait fondre les foodistas bien renseignés, qui accourent pour goûter à des recettes gourmandes extrêmement soignées. Notamment, celles des Saint-Jacques et langoustines flambées à l'Armagnac, petits légumes et bisque de langoustines ou du roulé de poitrine d'agneau confite puis gratinée, chips de Ratte, fenouil, jus réduit qui font des merveilles accompagnés de Muscadets et Val de Loire extraits d'une carte des vins estimable. Service accort.

Ex. de plats proposés :

Le foie gras au torchon, cacao, chutney
orange/figues/gingembre, dentelle au miel
Noix de cœur de ris de veau, caramélisée au
romarin
Le 3 C : crème brûlée café/tonka, chantilly
caramel/chocolat au lait et coulis de cassis
sur sablé breton

Midi : **L M M J V S D** / 21€ / 47€

Soir : **L M M J V S D** / 26€ / 47€ (sem)

♿ : salle + toilettes

13 place Georges Gaudet
44140 Geneston
Tél. : 02 40 04 77 88
www.restaurantlepelican.fr

I ♥
Muscadet !





19. Le Restaurant de la Vallée

Un cadre rêvé, une salle à manger et une terrasse en aplomb de la Sèvre, face au château de Clisson (vue magique surtout le soir), pour un repas en duo ou en famille. Les adeptes y vont pour les plats mâtinés d'influences exotiques explorant le terroir. Daurade royale poêlée, beurre au citron yuzu ; nem de gigot d'agneau confit, parfums marocains ; calamar au bouillon thaï ; crème brûlée chocolat aux épices. Menu du Marché, Menu du Chef et formule Accord mets et vins, tout à fait abordable.

Ex. de plats proposés :

Financier au crabe et samossas de Serrano, chutney de mangue
Lieu jaune de Saint-Gilles et beurre à la vanille Bourbon
Tentation chocolat et piment, sorbet poivron rouge, Gariguettes du coin

Midi : **L M M J V S D** / 23€50 / 37€50

Soir : **L M M J V S D** / 31€50 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 24€

1 rue de la Vallée
44190 Clisson
Tél. : 02 40 54 36 23
www.restaurant-delavallee.com



20. Villa Mon Rêve

On reste admiratif devant le travail technique du chef Jérôme Ponchelle, passé par le Connaught (un gastronomique londonien), à travers ses menus Bords de Loire, Quat'saisons et sa carte extrêmement attrayante. Tout est formidablement bon, alors on penche sans hésitation pour les Saint-Jacques à l'huile d'olive, purée de butternut, boudin noir et lard fumé ; le brochet ou le sandre cuits vapeur, au traditionnel beurre blanc ou le filet de canette rôti, foie gras poêlé, galette de pommes de terre et asperges vertes.

Ex. de plats proposés :

Ris de veau, fricassée de champignons au madère
Duo de sandre et brochet au beurre blanc tradition des bords de Loire
Tuile feuilletée caramélisée au citron vert, mousse au chocolat blanc

Midi : **L M M J V S D** / 21€ / 43€

Soir : **L M M J V S D** / 35€ / 43€ (sem)

Carte des plats mini-maxi : 20€ / 35€

☎ : salle

2 levée de la Divatte,
Route des Bords de Loire
44115 Basse-Goulaine
Tél. : 02 40 03 55 50
www.villa-mon-reve.com





21. Villa Saint-Antoine

Très prisé par les Clissonnais et les touristes de passage, ce restaurant surplombant la Sèvre bénéficie d'une vue magique (sur le château, les demeures d'inspiration italienne, le pont du XV^e siècle) et d'une grande terrasse où l'on a envie de s'attarder. L'expérience est aussi dans l'assiette, actuelle, bien ficelée, étayée par des Muscadets des proches environs. Service pro. Prix corrects.

Ex. de plats proposés :

Cromesquis d'escargots du Croisic,
sur un tartare de laitue de mer, crème
au Bleu des Causses
Pigeonneau de Maine et Loire en deux
cuissons, pommes macaires et shiitakes
Pavlova crème de châtaigne, écume de
yaourt au citron vert et noisettes
caramélisées

Midi : L M M J V S D / 21€50 / 40€50

Soir : L M M J V S D / 31€ / 40€50 (sem)

Carte des plats mini-maxi : 15€ / 28€

♣ : salle + toilettes

8 rue Saint-Antoine
44190 Clisson
Tél. : 02 40 85 46 46
www.hotel-villa-saint-antoine.com

I ♥
Muscadet !







Les Food Trucks

*Des bonnes adresses itinérantes
sélectionnées pour vous !*

Au Goût De La Rue *Nouveau !*
Tél. : 07 83 44 91 91
www.augoutdelarue.fr

B Gourmet
Tél. : 07 62 24 23 30
www.b-gourmet.fr

Coclé *Nouveau !*
Tél. : 06 86 67 61 13
www.cocle.fr

French Truck Burger
Tél. : 06 22 90 15 84 – 06 03 98 39 98
<http://frenchtruckburger.wixsite.com/frenchtruckburger>

Le Rout'Art Gourmand
Tél. : 06 47 09 68 30
www.leroutartgourmand.com



***Fruits et légumes, viandes, laitages,
produits de la mer et d'eau douce,
miels, plantes et fleurs...***

La région nantaise fourmille de producteurs de qualité. D'ailleurs, la région des Pays de la Loire reste au premier rang national pour les signes officiels de qualité (AOC et labels rouges) et la Loire-Atlantique occupe toujours la première marche du podium pour l'agriculture biologique. Retrouvez-les sur les marchés et prenez plaisir à cuisiner leurs produits frais, locaux et de saison !

À vos paniers!

Les principaux marchés

(Nantes centre / Nantes Métropole / Vignoble)

MARDI

Marché de Talensac
Marché des Américains
Marché Jean-Macé
Marché du soir Champ de mars
(rue Emile Masson)
Marché du soir de la Bourgeo-
nière (avenue d'Assise)
—
Rezé (quartier Château)
Saint-Herblain (Bellevue,
place Denis-Forestier)
Saint-Sébastien-sur-Loire
(place Cambronne)
Sautron marché du soir,
Halle de la Linière
—
Clisson, sous les Halles
Marché de Haute-Goulaine
(espace de la Treille)

MERCREDI

Marché de Talensac
Marché bio (place de la bourse)
Marché Toutes-Aides
(place Victor Basch)
Marché Châtelets (place Esnoult
des Châtelets, Pirmil)
Marché du soir (Bottière Chénaie,
place Jacques-Yves Cousteau)
—
Basse-Goulaine (parking du grignon)
La Montagne
(place Similien Guérin)
Saint-Herblain
(Crémetterie, rue de la branchoire)
Thouar-sur-Loire (rue de Mauves)
—
La Haye-Fouassière (place Pirmil)
Geneston (place Georges Gaudet)
Château-Thébaud (place de l'église)
Getigné

JEUDI

Marché de Talensac
Marché du Pont du Cens
(place du Bout des pavés)
Marché butte Sainte-Anne
(place des Garences)
Marché de Zola (place Emile Zola)
Marché Malakoff pré-gauchet
(place Rosa Parks)
—
Bouaye (place du Marché)
Bouguenais
(Couëts, place de la Chapelle)
Carquefou (sous espace couvert
Mellay)
Couéron (Bourg, place Charles
de Gaulle)
Basse-Indre (place Jean-Ligonday)
Les Sorinières
Rezé marché du soir
(quartier Ragon)
Saint-Sébastien sur Loire
(CC de la Fontaine)
Vertou (cale de beautour)

VENDREDI

Marché de Talensac
Marché Marrière (rue de la Marrière)
—
Bouguenais (bourg, place de l'église)
Bouguenais marché du soir
(place de la Chapelle)
La Chapelle-sur-Erdre (place de
l'église)
Orvault marché du soir (Petit
Chantilly, rue de Kindia)
Rezé (quartier Pont-Rousseau)
Saint-Herblain (Bourg, place de
l'Abbé-Chérel),
Saint-Herblain (Bellevue, place
Denis Forestier)
Saint-Sébastien-sur-Loire
(place des libertés).
—
Clisson, (quartier Notre-Dame,
place du Minage, place Saint-
Jacques, place des douves)

SAMEDI

Marché de Talensac
Marché de la Petite Hollande
Marché des Dervallières
Marché de Saint-Joseph-de-Porterie
(place des Tonneliers)
—
Couéron (place des cités)
Orvault, Marché fermier de Gagné
Le Pellerin (sous les Halles)
Marché bio de Rezé-Trentemoult,
(rue du Général Leclerc)
Sainte-Luce-sur-Loire
(place du Général de Gaulle)
Vertou (place du marché,
rue du poitou)
Château-Thébaud
Vieilleville (place de Verdun)
Saint-Julien-de-Concelles
(place de l'Europe)

DIMANCHE

Marché de Talensac
Marché Vieux Doulon
Bouaye (place du Bois-Jacques)
—
Indre
La Chapelle-sur-Erdre
Rezé (quartier Ragon)
Sautron, halle de la linière
Vieilleville (place de Verdun)
Vertou (place de La Berquetterie)
—
Vallet (place Charles de Gaulle)
Le Loroux Bottereau
(rue Porte saumon)
Chapelle Basse-Mer
Oudon (place du Hâvre)
Le Landreau

Le calendrier...



Printemps

Été

LES FRUITS

	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août
Fraise						
Framboise						
Rhubarbe						
Prune						
Cassis/Groseille						
Raisin						
Poire/Pomme						
Coing						

LES LÉGUMES

Mâche						
Légume racine (navet)						
Poireau						
Radis						
Carotte						
Betterave						
Épinard						
Tomate/Concombre						
Courge						

LA MER

St-Jacques et pétoncle						
Sole						
Encornet						
Langoustine						
Merlu ou merlan						
Sardine et maquereau						
Coque et palourde						
Moule						
Huître						



Le Voyage dans le vignoble

Emprunter la route du *Voyage dans le vignoble*, c'est sentir un parfum d'Italie souffler aux portes de Nantes. Le sud Loire offre de larges paysages ouverts sur les vignes. Le parcours propose une découverte du territoire viticole au travers d'une sélection de caves et de domaines, cultivés par des viticulteurs passionnés qui vous font déguster le fruit des cépages du melon-de-Bourgogne et de la folle blanche. Aujourd'hui reconnu par de grands chefs, le Muscadet est

désormais indissociable de la cité nantaise et de sa gastronomie.

Un parcours en 11 étapes, alternant paysages et visites : le château du Coing ou de Goulaine, Clisson et le domaine de la Garenne Lemot, le port de la Haye Fouassière ou encore un coucher de soleil au sommet de la Butte de la Roche.

—
www.levoyageanantes.fr
Plan-guide disponible dans les accueils Nantes.Tourisme

Les vins de Nantes

Vins de Nantes : oxymore ou pléonasme ?

On a souvent dit que Nantes et son vignoble se sont tournés le dos pendant des années. On ressasse encore le désamour entre la ville et son Muscadet. On compare les phénomènes ailleurs avec Bordeaux, Strasbourg, Lyon, Toulouse qui ne font pas toujours les yeux doux aux vins du Médoc, d'Alsace, du Beaujolais ou du Fronton. On peut chercher des explications historiques ou sociologiques. On peut critiquer les restaurants qui ne jouent pas le jeu, les vignerons qui n'osent pas passer le périph'. Alors qui peut réellement engager le rapprochement et créer les conditions de l'union ? Qui peut forger une identité "sur" naturelle où Nantes et ses vins deviennent une évidence ? Les Chefs, les sommeliers et les vignerons sans doute **mais chacun d'entre vous certainement !**

Le guide des Tables de Nantes, au-delà d'offrir un large éventail de jolis endroits et de propositions culinaires remarquées, constitue un manifeste. **Il met en lumière les artisans qui anoblissent les fruits de nos terroirs.** Il n'a pas vocation à s'enfermer dans une conception réactionnaire ou nostalgique de la gastronomie mais bien au contraire, à valoriser le mariage de la création et de l'authenticité. Epicuriens en quête de

sens et d'harmonie, de rencontres en découvertes, nous recherchons tous une expérience culinaire intimement culturelle. Une ambiance, un échange, un partage, une émotion, dessinent le moment et le vin y participe souvent.

Cette année, **59 adresses arborent le macaron "I Love Muscadet"** référençant plus de cinq muscadets différents à sa carte, **soit 8 de plus que l'an dernier.** La graine germe et prend racine. La diversité s'incarne enfin : le Gros Plant, souvent rebaptisé "Folle Blanche", s'affiche sur les ardoises, la confidentielle AOC coteaux d'Ancenis offre des vins gourmands dans la bistronomie et le Muscadet affirme sa révolution et sa pluralité. **Les cuvées montent en gamme, le caractère des hommes et des terroirs s'exprime, les étiquettes se modernisent, la jeune génération fait parler d'elle.** Le vignoble adresse un message de renouveau et la clientèle suit et en redemande. La fierté est virale !

Alors, munis de votre guide en poche pour sillonner toutes ces belles adresses, participez au mouvement du cercle vertueux. Commandez un Vin de Nantes ! Un réflexe sans complexe à déguster sagement de la Loire à l'Océan.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Bars à vins et caves à manger

*Petite sélection non exhaustive
de nos adresses préférées !*

Le Bé2M

32 bis rue Fouré, Nantes
Tél. 09 80 77 61 72

Bibovino

5 rue Racine, Nantes
Tél. : 02 40 84 26 63

La Comédie des Vins

4 rue Suffren, Nantes
Tél. 02 40 73 11 68

Le Jérобоam

21 rue Léon-Blum, Nantes
Tél. 02 72 02 30 47

Le Picolo

6 rue Mazagran, Nantes
Tél. 02 40 69 03 39

La Provence

3 rue de l'Échelle, Nantes
Tél. 02 40 48 78 71

Rouge Bouteille

64 boulevard Pasteur, Nantes
Tél. 09 81 34 08 55

Le verre bouteille

23 rue Saint-Léonard, Nantes
Tél. 02 40 20 10 96

Le vin vivant

93 rue Maréchal Joffre, Nantes
Tél. 02 40 89 79 83

Vins et confidences

14 rue Louis-Blanc, Nantes
Tél. 02 53 97 13 08

Et petite adresse bonus, bien
cachée et avec laquelle nous
partageons l'amour des bons
produits, mais cette fois italiens :
Emporio Guiducci

27 rue Adolphe Moitié, Nantes
Tél. 02 85 37 87 37

Index

A Cantina	p.34	Chants d'Avril (Les)	p.16	Océanide (L')	p.30
À boire et à manger	p.54	Charbonnière (La)	p.79	Orée Du Bois (L')	p.70
À l'Ardoise	p.23	Charles H	p.38	P'tit qu'a fait (Le)	p.19
À la Belle Cocotte	p.34	Chaumière (La)	p.67	P'tite Ardoise (La)	p.59
À la chandeleur (Crêperie)	p.45	Cigale (La)	p.38	Papalou	p.59
À ma Table	p.13	Civelle (La)	p.55	Papill'	p.05
Abelia (L')	p.23	Clémence	p.79	Parfum de Crêpe (Crêperie)	p.49
Alchimiste (Bistrot L')	p.24	Clos du Cellier (Le)	p.80	Passagère (La)	p.06
Analude	p.45	Cocotte	p.17	Passerelle de Marcel (La)	p.19
Archipel (L')	p.63	Coin des Crêpes (Le)	p.26	Pasta (La)	p.30
Assise (L')	p.35	Crêperie de Brocéliande	p.39	Pavillon (Le)	p.71
Atelier d'Alain (L')	p.13	Dilemme	p.48	Pélican (Le)	p.83
Atelier de Laurence (L')	p.75	Dinette	p.04	Pellières (Les)	p.71
Atlantide 1874 (L')	p.54	Du Bonheur dans la Cuisine	p.67	Petit Boucot (Le)	p.41
Au Fil des Saisons	p.75	Du Coq à l'Âne	p.68	Petits Saints (Les)	p.31
Au Gré des Saveurs	p.64	Dubrown Burger Café	p.04	Pickles	p.31
Au petit Raphaël	p.46	Envol (L')	p.68	Pierrot Gourmet	p.50
Au Plaisir...	p.24	Etrillum (L)	p.26	Plan B	p.20
Auberge de la Savarière	p.64	Fleur de Sel (Crêperie)	p.27	Poisson Paré	p.06
Auberge du Château	p.76	François 2 (Le)	p.69	Poissonnerie Et Pas Que (La)	p.32
Auberge du Val de Loire	p.76	Gaston	p.27	Prison du Bouffay (La)	p.32
Auberge du vieux gachet	p.65	Grain d'SEB (Le)	p.56	Prologue (Le)	p.50
Auberge la Gaillotièrre	p.77	Grappillon (Le)	p.39	Quintessia	p.72
B-A-Ba	p.03	Gribiche (Le)	p.56	Raffinerie (La)	p.20
Baco Saveurs (Le)	p.14	Grill de l'Europe (Le)	p.80	République "Côté Jardin"	p.60
Baderioc (Le)	p.03	Guinguette (La)	p.57	Restaurant de la Vallée (Le)	p.84
Bé2M	p.14	Hall Saint-Lazare	p.81	Restaurant du Pont (Le)	p.72
Beckett's Canteen	p.35	Heb Ken (Crêperie)	p.40	Rive Gauche (Le)	p.73
Bistro Cubano	p.46	Instinct Gourmand (L')	p.28	Robin's	p.06
Bistro du Cours	p.36	Itacaré (L')	p.81	Romarin (Le)	p.73
Bistrot à Gilles (Le)	p.47	Joyi (Izakaya)	p.17	Rouge Ardoise (Le)	p.60
Bistrot de l'île (Le)	p.55	Kilbus (Le)	p.82	Salle à Manger (La)	p.51
Bistrot du 7 (Le)	p.36	Lamaccotte	p.49	Sapio	p.41
Bonne Auberge (La)	p.77	Laurier Fleuri (Le)	p.69	So Good Brasil	p.07
Bouchon (Le)	p.25	Le 1	p.57	Song saveurs et sens	p.42
Boudoir (Le)	p.37	Le 20	p.63	Sugar Blue	p.07
Bouquet Garni (Le)	p.65	Les Enfants Terribles	p.28	Suppli Factory	p.07
Bouteilles (Les)	p.47	LuluRouget	p.29	Table de Yo (La)	p.61
Brasserie Félix	p.15	Madame Blâ	p.05	Tapas et Vinos Restaurant	p.42
Brassés (Les)	p.15	Mademoiselle B	p.29	Tartines et Bouchons	p.51
By Sainbioz	p.48	Maison Baron-Lefèvre (La)	p.18	Terrasse du Stade (SNUC)	p.52
Cachette (La)	p.25	Mam'zelle Breizh (Crêperie)	p.40	Terroirs Bio	p.08
Café de l'Orangerie (Le)	p.16	Manoir de la Boulaie (Le)	p.82	Tête Noire (Crêperie de la)	p.43
Canclaux (Le)	p.37	Manoir de la Régate (Le)	p.70	Ti Lichous	p.61
Cantine d'Albert (La)	p.04	Manoir de procé (Le)	p.58	U.Ni (L')	p.21
Cantine ô Moines (La)	p.78	Merci Bernard	p.05	Villa Mon Rêve	p.84
Carré Blanc (Le)	p.66	Monte Cristo	p.83	Villa Saint-Antoine	p.85
Caudalies (Les)	p.66	Nazca Cebicheria	p.18		
Cave de L'Inattendu (La)	p.78	O Deck	p.58		



Les Vins de Nantes :

Les Vins de Nantes regroupent près de 600 vigneronns sur trois AOC : Muscadet, Gros Plant du Pays Nantais et Coteaux d'Anceis, couvrant 9 000 hectares de vigne sur trois départements (Loire-Atlantique, Nord-Vendée et Ouest-Anjou). Le vignoble produit également d'excellents vins gourmands en trois couleurs en IGP Val de Loire et des bulles de qualité.



Le Guide Les Tables de Nantes est édité par la société publique locale *Le Voyage à Nantes*, titulaire de la délégation de service public tourisme confiée par Nantes Métropole.

SPL Le Voyage à Nantes.
Siège social : 1-3 rue Crucy
BP 44022 Nantes Cedex 1

0 892 464 044 Service 0,35 € / min
+ prix appel

Siret 482 414 216 00044 RCS Nantes - NAF 9103Z

Textes : Francesca Torre, Richard Baussay

Photos : DR, non contractuelles, fournies par les restaurateurs dans le cadre de l'appel à candidature ou par Le Voyage à Nantes, sauf : couverture (© Florent Tanet) ; p. 9, 10, 11, 88, 92 (© Christophe Bornet by Kristo) ; p. 8, 11, 21, 43, 52, 85, 91 (© Le Goût et les Couleurs) ; p.86 (© Xavier Saint-Hilier / LVAN) ; p.94 (© Franck Tomps)

Maquette : Anima productions. Nantes

france
bleu
loire océan

Tous
les jours,
on cuisine
ensemble
avec
Les Toqués

02 40 73 60 00
pour partager
vos recettes
à l'antenne,
de 10h à 11h.

101.8 Nantes

Écoutez, on est bien ensemble

**96 pages de bonnes adresses,
130 restaurants sélectionnés,
29 nouveautés,
15 adresses "Vit' fait bien fait !",
11 adresses de bars à vins !**

— — —
Sans oublier des infos
sur les produits frais,
les marchés, le Muscadet.

— — —
Retrouvez des services complémentaires
et des actus toute l'année sur :
www.lestablesdenantes.fr

