

# Le Printemps des Saveurs

Du jeudi 6 au dimanche 9 avril 2017

Des menus gourmands à prix fondants  
dans nos restaurants



**Six Fours - La Seyne - Ollioules - Saint Mandrier**

OFFICE INTERCOMMUNAL DE TOURISME PROVENCE MÉDITERRANÉE  
Pôle Ouest Var



## GUIDE DES MENUS

[www.tourisme-ouestvar.com](http://www.tourisme-ouestvar.com)

# Le Printemps des Saveurs



Du jeudi 6 au  
dimanche 9 avril 2017

Organisé à Six Fours les Plages, La Seyne sur Mer, Ollioules et  
St Mandrier sur Mer  
par l'Office de Tourisme de l'Ouest Var.

Lieux de métissage des cultures et des goûts,  
les restaurants vous accueillent  
pour vous régaler avec des menus gourmands à prix fondants.



32 chefs vous dévoilent leur savoir-faire en concoctant  
des plats spécialement pour l'occasion  
ou en proposant  
des menus de la carte à prix réduits.



★ = Animation



Réservation fortement conseillée !  
Bon appétit !

Partagez votre Printemps des Saveurs avec nous  
#PrintempsDesSaveurs  
#SmileInOuestVar



## Visites gourmandes

Pour accompagner votre repas au restaurant, n'hésitez pas à faire une visite gourmande chez l'un de nos partenaires. L'Ouest Var est riche de nombreux producteurs gourmands.

Le Printemps des Saveurs c'est aussi l'occasion de découvrir le savoir-faire des artisans du goût, qui font la réputation de la gastronomie provençale, et :

- Assister à la fabrication du nougat noir dans la fabrique de à Ollioules, entreprise familiale depuis 1885.

**Nougat Jonquier, visite jeudi 6 à 10h30** (max 25 pers.). Réservation au : 09 54 15 08 64

- Comprendre les secrets de fabrication des biscuiteries provençales et artisanales :

- **Pêchés gourmands, visite vendredi 7 à 10h30** (max 50 pers.) Réservation obligatoire sur <http://www.peches-gourmands.fr/>

- **Biscuiterie Navarro, visites jeudi 6 et vendredi 7 à 9h30** (max 20 pers.). Réservation au 04 94 63 52 42 (uniquement de 9h à 12h).

- **La Boîte à Biscuits, visite samedi 8 avril à 10h30** (max 10 pers.). Réservation obligatoire au 06 08 71 18 96.

- S'imprégner de la beauté d'un vignoble à Ollioules, et déguster son A.O.C. Bandol labellisée bio.

**Domaine de Terrebrune, visites jeudi 6, vendredi 7 et samedi 8 à partir de 9h30 ou 14h30.** Réservation obligatoire au 04 94 74 01 30.

Retrouvez les visites gourmandes en ligne sur

[www.tourisme-ouestvar.com](http://www.tourisme-ouestvar.com)



# Sommaire



## Six Fours les Plages >> page 5

P5	Le Bay	29 €
P5	Bistro Frégate	33 €
P6	La Cidrierie	15,90 €
P6	Côté Mer	35 €
P7	Le Dauphin	29 €
P7	Les Jardins d'Anglise	35 €
P8	Lou Figurier	29 €
P8	Le Mont Salva	34 €
P9	Le Niglo	28 €
P9	L'Olivette	25,50 €
P10	Pouss Pouss	21,50 €
P10	Le Saint-Pierre	29,90 €
P11	Saveurs du Brusco	20 €
P11	Spiaggia Ristorante	26 €
P12	Le Tao	30 €
P12	La Vague	24 €

## La Seyne sur Mer >> page 13

P13	Baila Ristorante	18,90 €
P13	Le Bistronomique	15 €
P14	Chez Didier	24 €/20 €
P14	Comptoir Joa Bistrot Moderne	29 €
P15	D'Aqui Sushi	13,50 €
P15	Le Poséidon	28 €
P16	Le Rendez-Vous	25 €
P16	La Vague d'Or	39,90 €
P 17	Villa Eveil	21 €

## Ollioules >> page 18

P18	L'Auberge du Vigneron	35 €
P18	Café Le France	20 €
P19	Daméro La Suite	35 €
P19	Da Vinci	49 €

## St Mandrier sur Mer >> page 20

P20	La Baie des Anges	21 €
P20	Le Calypso	20 €
P21	Crêperie Roy d'Ys	18 €



## Le Bay

33 avenue de l'Europe

04 94 92 93 47

06 09 56 52 08

~~43,80 €~~ 29 €



*Jeudi 6 et vendredi 7  
(midi)*

Chèvre pané saveur pain d'épices et tomate  
cœur de bœuf au vinaigre de tomate basilic

OU

Tartare de saumon au citron vert  
et ciboulette, salade



Suprême de volaille à la crème de basilic,  
tagliatelles

OU

Steak d'espadon plancha, sauce vierge,  
riz et légumes



Café gourmand ou Tiramisu cookies Nutella®



Café

---

## Bistro Frégate

933 promenade Charles  
de Gaulle

04 94 07 76 12

33 €



*Du jeudi 6 au dimanche  
9 (midi & soir)*

Kir maison accompagné de tapenade



Mi-cuit de foie gras « maison » sur toast,  
chutney du moment

OU

Tartare de poisson méditerranéen, huile  
d'olive AOP, citron vert



Souris d'agneau au vin de Bandol caramélisé,  
gratin dauphinois truffé

OU

Filet de daurade à la plancha,  
légumes printaniers



Surprise du chef pâtissier

## La Cidrerie

92 promenade Général  
De Gaulle

04 94 25 29 83  
06 78 86 04 92

~~21,50 €~~ 15,90 €



*Du jeudi 6 au samedi 8  
(midi & soir),  
dimanche 9 (midi)*

Chouchen ou kir breton ou kir celtique



Galettes salée à choisir entre :  
Ruche, Complète, Formidable, Anglaise,  
Guéméné, Complète poitrine fumée,  
Végétarienne ou Espagnole



Crêpe sucrée à choisir entre :  
Sucre, beurre sucre, sucre citron, citron miel,  
caramel chantilly, chocolat chantilly, Nutella  
chantilly, confiture



Café

---

## Côté Mer

3300 av. John Kennedy

09 86 32 45 17

~~39 €~~ 35 €



*Du jeudi 6 au samedi 8  
(midi & soir),  
dimanche 9 (midi)*

Plateau de fruits de mer :  
3 huîtres, 3 moules, 3 crevettes,  
2 praires, 3 bulots



Moules gratinées  
ou  
Moules farcies accompagnées  
de frites maison



Croquant à la poire (maison)  
ou  
Tarte aux pommes (maison)



1/4 de vin



Café

## Le Dauphin

36 square des Bains

04 94 07 61 58

29 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

Antipasto de poulpe de roche



Rouget entier, jus de bouillabaisse,  
légume du moment



Autour de la rhubarbe



Café



## Les Jardins d'Anglise

945 avenue du M<sup>al</sup> Juin

04 94 98 19 70

35 €



*Du jeudi 6 au samedi 8  
(midi & soir),  
dimanche 9 (midi)*

Fraicheur pétillante à la fraise

OU

Haïti beach (cocktail sans alcool)



Salade tiède d'asperges, copeaux de jambon  
de parme, œuf mi-cuit



Aiguillette de dorade royale piquée au lomo,  
légumes printaniers et crémeux d'artichaut

OU

Gigot d'agneau en croûte de romarin,  
risotto carnaroli aux mousserons



Fromage de Barjols



Sablé breton à la rhubarbe et fraise, crème  
glacée réglisse fruits rouges

## Lou Figuier

43 rue Marius Bondil

04 94 34 00 29

~~37 €~~ 29 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

## Le Mont Salva

Chemin du Mont Salva

04 94 34 03 93

06 28 46 18 41

~~42 €~~ 34 €



*Du jeudi 6 au samedi 8  
(midi & soir),  
Dimanche 9 (midi)*

Planteur maison



Croustillant de chèvre au pistou

ou

salade de poulpe



Souris d'agneau au miel et au thym

ou

Noix de Saint Jacques fraîches aux agrumes



Tiramisu Nutella®

ou

Blanc manger à l'amande et aux fruits



Salade de seiches des pêcheurs du Brusc

ou

Terrine d'épinards au chèvre fondu



Trou provençal



Aumônière de poisson sur fondue de poireaux au  
vin blanc, sauce du chef

ou

Onglet de bœuf sauce échalote et pressé de  
pomme de terre à l'huile d'olive



Cheesecake maison

ou

Soufflé glacé au Grand-Marnier



Un verre de vin par plat



Café

★ = présentation et dégustation de vin de  
domaine par le vigneron

## Le Niglo

Parc de la Méditerranée

04 94 32 05 40

~~34 €~~ 28 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi)*

Cocktail et mise en bouche maison



Tiramisu tomate mozzarella



Gigot d'agneau infusion au thym,  
accompagné d'une purée de patate douce  
aux éclats d'olives noires  
et légumes printaniers



Crème brûlée aux agrumes



1 verre de vin,  
domaine de la Castille, Solliès-Ville

★ = découverte du vin rosé,  
millésime 2016, Cave Rebuffat

## L'Olivette

Centre Cial Kennedy  
3300 av. Kennedy

04 94 24 13 81 /  
06 80 73 66 82

~~32,50 €~~ 25,50 €



*Jeudi 6 et vendredi 7  
(midi)*

Kir maison : crémant d'Alsace et crème de  
châtaigne



Salade du sud-ouest :  
mesclun, gésiers tièdes, noix, foie gras mi-cuit



Souris d'agneau confite au romarin,  
légumes de saison



ou  
Feuilleté de filet de St Pierre,  
bisque de langoustine



Café gourmand



## Pouss Pouss

48 chemin des Hoirs

04 83 42 99 64

~~31,50 €~~ 21,50 €



*Du jeudi 6  
au dimanche 9 (midi)*

Cocktail maison



Nems

ou

Salade de poulet

ou

Soupe de vermicelles au poulet



Porc ou poulet ou bœuf sauce au choix  
et riz blanc parfumé



Dessert du jour



Café



## Le Saint-Pierre

47 rue de la Citadelle

04 94 34 02 52

~~32 €~~ 29,90 €



*Du vendredi 7 au  
samedi 8 (midi & soir)*

Apéritif sec : kir ou verre de vin



Soupe de poisson

ou

Huîtres (x6) et crevettes

ou

Terrine de poisson



Dorade grillée et sa garniture

ou

Encornet farci

ou

Entrecôte grillée et sa garniture



Duo de fromage + dessert au choix



Café

## Saveurs du Brusc

149 rue de la Citadelle

04 94 88 69 18

06 19 63 50 41

~~24,90~~ € 20 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

Aubergines à la parmesane  
ou  
Gratiné de St Marcellin au magret fumé et noix



Couscous de poisson royal  
(saumon, loup, rouget et gambas)

ou

Gardiane de taureau



Gratiné de figues

ou

Tarte aux pommes



Vin



Café

## Spiaggia Ristorante

302 corniche du Cros

04 94 10 60 50

26 €



*Jeudi 6 (midi & soir)*

Spritz



Flan Di Spinaci  
(Flan d'épinards sauce parmesan)



Tagliatelle alla carbonara



Café gourmand



## Le Tao

420 corniche de la  
Coudoulière

04 94 34 61 27

30 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

Apéritif maison, tapenade et croûtons



Nems au poulet

ou

Tartare de thon à la provençale

ou

Salade César



Filet de loup sauce vierge, légumes croquants

ou

Emincé de filet de bœuf thaï, riz parfumé

ou

Gnocchis au foie gras



Café gourmandise « le notre »

## La Vague

Promenade Charles de  
Gaulle

04 94 07 01 73

~~48 €~~ 24 €



*Du jeudi 6 au samedi 8  
(midi & soir),  
dimanche 9 (midi)*

Verre de rosé bio



Tartare de légumes

ou

Carpaccio de poisson



Filet de bar au jus d'agrumes

ou

Burger Veg'



Fruits poêlés au lait d'amande



Café

★ = Jazz / Salsa / DJ

## Baila Ristorante Kyriad

1 quai du 19 mars 1962

04 94 94 66 43

~~24.50 €~~ 18.90 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

## Le Bistronomique

51 quai Gabriel Péri

09 80 31 28 15

06 51 39 16 99

~~19 €~~ 15€



*Du jeudi 6 au samedi 8  
(midi)*

Cocktail « j'adore »



Carpaccio de bœuf ou salade petit format  
(Périgourdine, Ave Caesar, Capra)



Pizza 26 cm au choix  
ou

Assiette de pâtes



Salade grand format



Panna cotta aux fruits rouges  
ou

Coupe glacée 2 boules chantilly



Ile flottante



1 verre de vin Clos Gautier (Carcès - Var)



Café

### Menu du marché :

Plat du jour : viande ou poisson au choix



Dessert du jour



Café



## Chez Didier

1789 route de Fabrégas

04 94 87 79 47

06 16 05 10 16

~~35 €~~ 24 € / 20 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9  
(midi & soir)*

## Le Comptoir Joa Bistrot Moderne

340 cours Toussaint  
Merle

04 94 29 16 67

~~36 €~~ 29 €



*Jeudi 6 (soir),  
vendredi 7 et samedi 8  
(midi & soir),  
dimanche 9 (midi)*

Kir



Moules gratinées

OU

Poêlon d'aubergine



Tartare italien, thaï ou classique

OU

Soupons à la provençale



Crème caramel ou crème brûlée

OU

Tiramisu



1/4 de vin

---

**Vendredi midi 20 €**

Kir aioli dessert 1 verre de vin

Cocktail de bienvenue avec ou sans alcool



Déclinaison de poissons fumés par nos soins,  
asperges vertes et roquette,  
vinaigrette aux fruits rouges



Suprême de volaille poché dans un bouillon  
aux saveurs thaï, écrasé de petits pois au basi-  
lic, pois gourmands et tomates grappes rôties



Gros macaron à la framboise,  
crème glacée au thé vert matcha,  
tartare de fraises au citron vert



2 verres de vin sélectionnés  
par le maître d'hôtel



Café

## D'Aqui Sushi

1 rue Jacques Laurent

07 70 30 71 47

~~15 €~~ **13,50 €**



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

Maki du jour



Salade chirashi

OU

Salade tahitienne



1 mochi



Vin



## Le Poséidon

255 av. Charles de Gaulle

04 94 11 02 80

~~42 €~~ **28 €**



*Vendredi 7 (midi),  
samedi 8 (soir),  
dimanche 9 (midi)*

Mise en bouche



Brochette de Saint Jacques et son beurre aux  
agrumes, quelques chips de betterave

OU

Feuilleté de veau aux champignons des bois



Magret de canard rôti et laqué au miel épicé,  
écrasé de pomme de terre au pesto

OU

Pavé de sandre saisi, crème de champagne,  
garniture maraîchère



Assiette de fromages



Tiramisu aux fruits rouges

OU

Tuile chocolatée façon Belle-Hélène



Café

## Le Rendez-Vous

Avenue de la Jetée,  
St Elme

04 94 71 04 82

25 €



*Jeudi 6 (midi)  
et du vendredi 7 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

## La Vague d'Or

Avenue Général de  
Gaulle

04 94 94 80 00

~~48,70 €~~ 39,90 €



*Jeudi 6 et vendredi 7  
(midi),  
samedi 8 (midi & soir),  
dimanche 9 (midi)*

Salade de poulpe



Moules farcies



Nougat glacé maison



1/4 de vin par personne



Café



Crevettes en deux façons (rôtie et beignet),  
tartelette au poireaux,  
émulsion soupe de roche



Souris d'agneau jus au thym,  
poêlée de légumes et polenta frite



La tarte citron meringuée façon norvégienne,  
génoise, crème chiboust au citron,  
parfait vanille  
et meringue italienne



Café ou déca ou thé

## Villa Eveil

458 ch. Aimé Genoud

04 94 94 45 41

21 €



*Jeudi 6 et vendredi 7  
(midi),  
samedi 8 (midi & soir),  
dimanche 9 (midi)*

## Produits biologiques

Cocktail de fruits fraîchement pressés  
et ses petits légumes croquants



Cake salé à la grecque sur lit de salade et  
sauce épicée.



Croustillant de sarrasin avec flan de butternut  
et fondue de légumes printaniers



Plateau de 4 variétés de fromage



Café ou thé gourmand  
(Glace maison, mini tarte aux fruits, mousse  
chocolat)



# L'Auberge du Vigneron

2 place Victor Clément

04 94 63 04 61

Réservation obligatoire

35 €



*Jeudi 6 (midi & soir),  
vendredi 7 et  
samedi 8 (midi),  
dimanche 9 (soir)*

Foie gras mi-cuit (Fait maison)  
et son chutney mangue vanille



Ballotine de lotte et bisque crémeuse  
aux langoustines



Moelleux aux pommes,  
sorbet au citron fermier



Café ou thé



2 verres de vin A.O.C. Bandol par personne

---

## Café Le France

6 rue Nationale

06 19 58 63 09 /  
04 89 30 81 25

20 €



*Du jeudi 6  
au samedi 8 (midi)*



Kir provençal



Jeudi : daube provençale, tagliatelles fraîches

Vendredi : aioli provençal

Samedi : farcis provençaux, salade



Assiette de fromage, salade

ou

Café gourmand



Café

## Daméro La Suite

1050 route de la Gare

04 94 63 22 23

35 €



*Du jeudi 6 au samedi 8  
(midi)*

Kir à la violette



Duo de tartare de poisson, thon et saumon



Filet de bœuf, sauce forestière et purée de  
pomme de terre



Au choix parmi les 5 desserts maison du jour



Café



1/4 de pichet de Château de l'Escarelle

## Da Vinci Ristorante Italiano

5 place Victor Clément

04 94 30 81 51

~~54 €~~ 49 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

Bruschetta avec Taleggio bergamasco  
(fromage) et truffe noire



Risotto et truffe noire



Tiramisu « Il Classico »



Café



## La Baie des Anges

2 chemin des Mimosas

04 94 63 95 15

~~24,50 €~~ 21 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

Assiette égyptienne  
(variétés chaud et froid)



Pomme au four à la cannelle et glace vanille



Thé à la menthe



## Le Calypso

5 quai Jean Jaurès

04 94 63 97 16

~~25 €~~ 20 €



*Jeudi 6 et vendredi 7  
(midi & soir),  
Samedi 8 et dimanche 9  
(midi)*

Cocktail maison et accompagnements



Plat au choix



Dessert au choix



Café



# Crêperie Roy d'Ys

18 quai Jean Jaurès

04 94 63 92 01

~~22 €~~ 18 €



*Du jeudi 6 au  
dimanche 9 (midi & soir)*

Flûte Malouine (crème de mûre, cidre brut)



Assiette fraîcheur : aubergines, jambon cru,  
salade



Galette complète (œuf, jambon, fromage)



Crêpe au sucre (beurre demi-sel sucre)

OU

Crêpe chocolat chantilly

OU

Coupe 2 boules parfum au choix



Café



## Savoir-faire et secrets de chefs

Rendez-vous sur notre site internet et sur nos réseaux sociaux pour découvrir les chefs en images. Plongez au cœur de leur cuisine !

Vous pourrez ainsi découvrir les chefs suivants :

Loïc Hilaire - Le Mont Salva

Edwards Albert - Le Niglo

Loïc Bergerault - Chez Didier

Jean-Baptiste Ximenes - Le Bistonique

Michel Meyer - Baïla Ristorante (Kyriad)

Mikaël Bassat - D'Aqui Sushi

Baptiste Dispard - Le Comptoir Joa

Sophie et Jeanne Puljer - Villa Eveil

[www.tourisme-ouestvar.com](http://www.tourisme-ouestvar.com)

et sur



Partagez vos expériences avec nous

**#PrintempsDesSaveurs**

**#SmileInOuestVar**



# Les adresses des accueils du pôle Ouest Var



## Six Fours les Plages - Plage de Bonnegrâce

Promenade Général de Gaulle  
Plage de Bonnegrâce - BP 308  
83140 SIX FOURS LES PLAGES  
Tél. : 04 94 07 02 21  
tourisme@six-fours-les-plages.com



## La Seyne sur Mer - Les Sablottes

Corniche Georges Pompidou  
83500 LA SEYNE SUR MER  
Tél. : 04 98 00 25 70  
info@ot-la-seyne-sur-mer.fr

## Ollioules - Centre Ville

116 Avenue Philippe de Hautecloque  
83190 OLLIOULES  
Tél. : 04 94 63 11 74  
info@tourisme-ollioules.com

## Saint Mandrier sur Mer - Centre Ville

Place des Résistant  
83430 SAINT MANDRIER SUR MER  
Tél. : 04 94 63 61 69  
tourisme.st.mandrier@orange.fr



*Des menus gourmands à prix fondants !*

## Les restaurants en fête

### Six Fours les Plages

- Le Bay
- Bistro Frégate
- La Cidrierie
- Côté Mer
- Le Dauphin
- Les Jardins d'Anglise
- Lou Figuier
- Le Mont Salva
- Le Niglo
- L'Olivette
- Pouss Pouss
- Le Saint-Pierre
- Saveurs du Brusc
- Spiaggia Ristorante
- Le Tao
- La Vague

### La Seyne sur Mer

- Baila Ristorante
- Kyriad
- Le Bistronomique
- Chez Didier
- Comptoir Joa,
- Bistrot Moderne
- D'Aqui Sushi
- Le Poséidon
- Le Rendez-Vous
- La Vague d'Or
- Villa Eveil

### Ollioules

- L'Auberge du Vigneron
- Le France
- Daméro La suite
- Da Vinci Ristorante Italiano

### Saint Mandrier sur Mer

- La Baie des Anges
- Le Calypso
- Crêperie Roy D'Ys

Office Intercommunal de Tourisme Provence Méditerranée

### Pôle Ouest Var

SIX FOURS LES PLAGES

04 94 07 02 21

LA SEYNE SUR MER

04 98 00 25 70



St MANDRIER SUR MER

04 94 63 11 74

OLLIOULES

04 94 63 11 74

[www.tourisme-ouestvar.com](http://www.tourisme-ouestvar.com)