

LA *FF* LIBUSTE



«  
*Les 4 éléments*  
Eugénie Béziat »



*Je tiens à remercier nos fournisseurs et partenaires au quotidien qui nous permettent, grâce à leur produits d'exception, d'aller chercher le meilleur du goût.*

*Marielle Marconcini, dénicheuse de fruits et légumes de qualité, au gré des saisons et du temps. Je la retrouve parfois plus longuement autour d'un café, sous les halles du marché d'Antibes ou chez elle.*

*«Les Pêcheries de Menton», Romain et James, que j'ai plus souvent au téléphone que mes proches ! Tous les jours à n'importe quelle heure, pour profiter du meilleur de la pêche quotidienne, dans une approche raisonnée et responsable.*

*Monsieur Bordonnat, notre boulanger de Nice, à la base, ma boulangerie de quartier préférée... Nous travaillons ensemble aujourd'hui.*

*Eric Martin, et sa femme Marta, d'immenses travailleurs, au service d'une volaille d'exception.*

*Stéphane Maillard, éleveur de veau et brasseur passionné, la rencontre d'un homme engagé.*

*Lawry Calanda, éleveur de cochons heureux et très affectueux...*

*Axel Chaillan, jeune éleveur d'agneaux à la ferme de la Crous.*

*Sandrine Giraud, jeune productrice de céréales et farines à Valderoure, un cœur vaillant, une rencontre marquante.*

*Odeline Luiggi, éleveuse d'escargots à Vallier-de-Thiey.*

*Philippe, éleveur de truites à Gréolières.*

*Charlotte Bruna, elle prend grand soin de ses chèvres, et nous prenons grand soin de ses fromages...*

*Emmanuelle Poulain, elle cultive son safran au Jas des Rochers, une relation amicale est née. Sa safranière est un refuge et havre de paix pour moi.*

*Julien Davin , «Formia», boucherie de Monaco.*

*Monsieur Duperier, éleveur et producteur de foie gras, une maison de tradition.*

*Christine, des « poulettes » pleines de vie pour des œufs, des vrais !*

*Marc Montarello, «Piment rouge», passionné de produits italiens, il parcourt très souvent l'Italie... Un bonheur dès qu'il revient !*

*Alexis, «le Comptoir des poivres», nous échangeons autour d'épices et poivres d'exception.*

*Julie, «Quosentis», le paradis olfactif, je me perds dans ses parfums et senteurs. Nez culinaire, elle met son talent au service des chefs. Un vrai partage à chaque fois.*

*Bluenn Gouriou et Gaëlle Scotto... Mes amies précieuses du Gabon, m'envoient ces produits que je mets à l'honneur sur la table française... Produits de notre enfance (cacahuètes, millet, bissap et autres) ; «ma madeleine de Proust».*

*Cyrille Mazzella, «Chocolaterie de l'Opéra», à Châteaurenard dans les Bouches-du-Rhône, qui me conseille sur l'origine et la culture des fèves de cacao.*

*Murielle Iris, «Les Sauvages», elle m'enseigne les plantes sauvages de notre région et l'art de la cueillette, un véritable partage. »*

*Laetitia Jorda, son domaine familial à Saint Laurent du Var et ses oliviers millénaires...un oasis dans la ville !*





*Merci à mon équipe de l'ombre, celle qu'on ne voit jamais, mais qui œuvre sans relâche du matin au soir, pour surprendre les yeux et les papilles :*

*Alexandre, jeune cuisinier passionné et courageux, mon «poulain» !*

*Anthony Guy, chef pâtissier talentueux, son esprit créatif joue avec la notion de plaisir et du faire plaisir.*

*Georgio, l'homme de toutes les situations, notre précieux plongeur.*

*Mais la cuisine n'est rien sans la salle et inversement.*

*Roger, «Monsieur Martins», qui me donne les moyens de vivre mon rêve. Je ne sais pas lequel des deux est le moins raisonnable, ou le plus fou, mais chaque matin et chaque soir ont un sens.*

*Samia, «Madame Martins», des valeurs et des principes de vie admirables, une belle complicité dès qu'on se retrouve.*

*Ryan, le fils aîné de Roger et Samia, un sens du détail et une exigence, prémices d'un avenir prometteur.*

*Enzo, le cadet, qui suit le même chemin, avec un sens du contact humain déjà bien aiguisé.*

*Tiago, 11 ans, le dernier de la fratrie, observateur qui attend son heure...*

*Nous vous souhaitons une agréable expérience à notre table.*

Eugénie Béziat





*J'ai longuement réfléchi au format de cette carte.  
Je vous propose tout simplement de vous laisser guider, en précisant bien  
évidemment vos allergies ou les produits que vous n'affectionnez pas.*

*A mon sens, un client vient manger au restaurant, tout comme s'il venait manger chez moi.  
Je vous ferais un repas en vous demandant au téléphone « y a-t-il des choses que tu n'aimes pas, ».  
« Très bien, je vais te faire mon plat favori » ou bien... «je vais te faire un repas inédit ! »*

*Cette carte est à mes yeux une vitrine, un aperçu de ma cuisine. Concernant les menus,  
je compose en fonction des arrivages des produits. La mer et la terre nous offrent ce qu'elles veulent.  
Il est aujourd'hui inconscient de vouloir obtenir à tout prix ce que l'on a décidé.  
Le contraire est la quintessence même de mon métier et de mes convictions :  
s'adapter au gré des arrivages quotidiens.*

*Le champs des possibles s'offre alors, une liberté créative pour le cuisinier  
et une invitation au voyage... culinaire*





*«Toute forme de Vie a besoin des 4 éléments pour  
exister.*

*Ensemble, ils contribuent à créer l'équilibre et  
l'harmonie.*

*C'est pour moi l'essence même de la cuisine et le  
lien du cuisinier à la Nature.*

*C'est pour cela que je vous propose ma carte  
autour de cette thématique.*

*Plus qu'un concept, c'est une attitude, une  
approche , un engagement vis à vis de notre  
métier et notre environnement.*

*C'est ce qui donne un sens à ma cuisine, et me lie  
toujours plus à elle.*





# MENU LES 4 ELEMETS

Au gré de la nature,  
laissez-vous surprendre par la créativité de notre Cheffe.

## EN 3 SERVICES - 70€

Laissez-vous guider avec notre accord met et vin - 42€



## EN 5 SERVICES - 100€

- Pour l'ensemble de la table des convives -  
Laissez-vous guider avec notre accord met et vin - 55€



## EN 6 SERVICES - 130€

- Pour l'ensemble de la table des convives -  
Laissez-vous guider avec notre accord met et vin - 65€

(Plateau de fromages affinés 13€)

---

*Les Menus sont proposés jusqu'à 13h30 pour le déjeuner et 21h30 pour le dîner*

---

Prix nets, taxes et service compris - Les chèques ne sont pas acceptés

# LE FEU

**L'huitre «spéciale Giol» de la baie de Tamaris,** 40.00€  
Grillée et en tartare, cresson de para jaune du jardin de Cap d'Ail.

**Thon de Méditerranée** 55.00€  
Filet et ventrèche grillés. Riz noir et confit de papaye verte.  
Sauce diable.

**Le cochon de Lawry** 52.00€  
Carré étouffé aux herbes du haut pays. Pois chiches de Sandrine,  
pieds de cochon, couteaux, pesto riquette. Jus au pimenton.

**La tomate «Mamie Blue»** 24.00€  
Cuite et crue. Pavlova groseilles et sorbet rouge.

# LA TERRE

**Le Petits Gris d'Odeline** 32.00€  
Raviole snackée, bouillon de boeuf à la citronnelle  
et basilic thaï du domaine de Saint Laurent du Var.

**Rouget de petit bateau** 52.00€  
Helicryse des «Sauvages» et carotte fane de la campagne.

**Le Ris de Veau** 58.00€  
Céleri de Provence et lavande en fleur de Gréolières.

**Framboise** 24.00€  
Basilic et craquant de chocolat blanc, framboise givrée.

Prix nets, taxes et service compris - Les chèques ne sont pas acceptés

---

*Notre cheffe se tient à votre disposition  
pour des inspirations végétariennes et végétaliennes*

---

# L' AIR

**Ma tarte au citron du pays** 36.00€  
Géranium rosat glacé.

**Le poulet d'Eric,** 46.00€  
Fenouil sauvage et de plein champs, citron confit par nos soins,  
réduction du jus des carcasses.

**La figue noire et blanche de Cagnes sur Mer** 24.00€  
Soufflé, cœur amaretti sauge sclarée, sorbet figue aux éclats de dragées.

# L' EAU

**La gamberoni du Golf de San Remo** 52.00€  
Concombre, estragon et risotto rafraîchi.

**Sériole de Méditerranée** 48.00€  
En vapeur douce, tapioca, pêche blanche et verveine citronnée.

**La pêche au poids en déclinaison** 15.00€/100gr  
Le poisson travaillé en plusieurs façons selon l'inspiration de notre cheffe.

**Le Melon charentais de Monsieur Chiron** 26.00€  
En croûte de céréales, thé vert Sencha, glacé de Prosecco «Bedin».

Prix nets, taxes et service compris - Les chèques ne sont pas acceptés

Pour toutes allergies ou intolérances, veuillez-nous en informer en début de service

# MENU DÉJEUNER

- Du mardi au vendredi, sauf jours fériés -

Les **2** saveurs : **Entrée et plat, ou plat et dessert - 39€**

Les **3** saveurs : **Entrée, plat et dessert - 46€**

# BUSINESS LUNCH

**Entrée et plat ou Plat et dessert + Verre de vin + Café - 49€**

ENTRÉE

PLAT

DESSERT

---

*Les Menus sont proposés jusqu'à 13h30 pour le déjeuner*

---

Prix nets, taxes et service compris - Les chèques ne sont pas acceptés