



Toute l'équipe du Flan Coco,  
est ravie de vous accueillir dans ce lieu historique,  
l'ancien Couvent des Ursulines.

« Aux commandes du restaurant depuis 2004,  
chaque jour, nous mettons tout en œuvre avec notre équipe,  
pour vous proposer des produits de saison, cuisinés maison.  
Il nous tient à cœur de vous faire passer un moment agréable ! »

Aurélia & Bruno



Notre Restaurant est ouvert  
du mardi au samedi midi et soir  
(fermé le mercredi soir en hiver)

Horaires d'ouverture du restaurant : 12h00-15h00 / 19h30-oh30  
Horaires de la cuisine : 12h00-14h00 / 19h30-22h00

Réservations au **04.66.21.84.81**  
Toutes les infos sur notre site internet  
[www.auflancoco.com](http://www.auflancoco.com)



<https://www.facebook.com/auflancoco>



<https://www.instagram.com/auflancoco/>

## TARTINADES MAISON

à partager ... à l'apéro

Tapenade d'olives noires	6.00€
Brandade nîmoise	8.00€
Pâté grand-mère	8.00€



flashez

pour obtenir notre carte  
sur votre smartphone

## ASSIETTES GOURMANDES

La Nordique : truite fumée sur une tartine de pain noir, fromage frais à la ciboulette, sésame noir, œuf mollet, salade et crudités

20.00€

La Salade à l'agneau à l'orientale caramélisé au miel et épices douces, féta, amandes, pistou de menthe

20.00€

Le Camembert au four, charcuterie, noix, pommes de terre sarladaises, salade et crudités

22.00€

La Nîmoise : petits pâtés nîmois au veau, piquillos de brandade, vinaigrette à la tapenade, salade et crudités

22.00€

L'assiette Anglaise Végétarienne :

tartelette au houmous de betterave et féta, salade et crudités, œuf mollet, noix, risotto d'épeautre, pakchoï braisé

22.00€

# Les PAT' à COCO - notre spécialité



## FORMULES

Disponibles à tous les services

PAT à COCO

20.00€

PAT à COCO + DESSERT

24.00€

ENTREE+ PAT à COCO + DESSERT

30.00€

*Inspirée par une recette de ma grand-mère, originaire de l'Allier, cette tourte en pâte feuilletée et pommes de terre est, depuis toujours, à la carte de notre restaurant.*

*La variété de la pomme de terre, son assaisonnement, sa cuisson dans un four traditionnel et ses petits secrets de fabrication en ont fait la réputation du Flan Coco.*

*Vous choisissez la garniture qui vous fait envie pour compléter votre part.*

*La part de tourte est accompagnée d'une salade et de crudités.*

### Garnitures au choix :

Brandade nîmoise maison

Brandade nîmoise maison et tapenade noire maison

Truite fumée du Sud-Ouest, fromage frais et ciboulette

Poulet émincé et queues de gambas, sauce aux gambas

Cœurs d'artichauts, crème au parmesan (végétarien)

Agneau caramélisé au miel et épices douces

Chèvre des Cévennes fondu, poitrine fumée grillée

Morbier fondu et poitrine fumée grillée

Gardianne de toro

Andouillettes, sauce moutarde à l'ancienne

Poulet émincé, sauce morilles (suppl +5€)

Magret et foie gras maison, sauce 5 baies poivrées (suppl +5€)

Nous sommes à votre écoute lors de la prise de commande,

En cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire n'hésitez pas à nous en faire part !

Certains plats peuvent être adaptés en fonction.

# LA CARTE

## ENTREES

Œuf mollet, asperges vertes, crème parmesan et copeaux, dès de chorizo  
10.00€

Tartelette de houmous de betterave, féta, pickles, graines de courge et noix de pécan  
12.00€

Brandade maison alla puttanesca (tomates, ail, olives, câpres, citron, pignons)  
14.00€

Tartare de truite, pommes Pink Lady et céleri en brunoise, vinaigrette de framboise  
17.00€

Terrine de foie gras maison, gelée pomme/muscat, coulis cacao amer, brioche toastée  
18.00€

## MENU GOURMAND - 36.00€

à tous les services

ENTREE+ PLAT + DESSERT

! suppl +5€ pour le magret XXL, côte de veau ou st Jacques

## PLATS

Nos poissons sont accompagnés de risotto d'épeautre aux petits pois et pakchoï braisé  
Nos viandes sont accompagnées de pommes de terre sarladaises et carottes fanes rôties

Risotto d'épeautre aux morilles, petits pois, pakchoï sauté (végétarien)  
20.00€

Dos de Cabillaud, plumes de fenouil sauvage, beurre blanc à l'orange, pignons grillés  
24.00€

Calamar à la plancha, fraîcheur de tomates, citron vert, sarriette et poivre de Timut  
24.00€

St Jacques et Gambas snackées, citronnelle, gingembre, curry, lait de coco, coriandre  
28.00€

Onglet de bœuf Angus (Écosse), sauce au vin à l'échalote  
22.00€

Magret de canard, sauce aux 5 baies poivrées  
24.00€  
30.00€ en format XXL (environ 400g)

Souris d'Agneau aux olives de Kalamata et origan  
26.00€

Côte de Veau française (environ 500g) sauce aux morilles  
34.00€

# LES MENUS

PLAT DU JOUR  
+ DESSERT

20.00€

## FORMULES DEJEUNER

Tous les midis

PLAT + DESSERT ou ENTREE + PLAT - 24.00€

ENTREE + PLAT + DESSERT - 28.00€

Œuf mollet, asperges vertes, crème parmesan et copeaux, dès de chorizo  
Tartelette de houmous de betterave, féta, pickles, graines de courge et noix de pécan  
Brandade maison alla puttanesca (tomates, ail, olives, câpres, citron, pignons)  
Terrine de foie gras maison, gelée pomme/muscadine, coulis cacao amer, brioche (suppl +5€)

\*\*\*

Plat du jour

Risotto d'épeautre aux morilles, petits pois, pakchoï sauté (végétarien)

Dos de Cabillaud, plumes de fenouil sauvage, beurre blanc à l'orange, pignons grillés

Calamar à la plancha, fraîcheur de tomates, citron vert, sarriette

Onglet de bœuf Angus (Écosse), sauce au vin à l'échalote

Magret de canard, sauce aux 5 baies poivrées

Souris d'Agneau aux olives de Kalamata et origan (suppl +5€)

\*\*\*

Dessert au choix

## MENU GOURMAND -36.00€

à tous les services

ENTREE+ PLAT + DESSERT au choix sur la carte

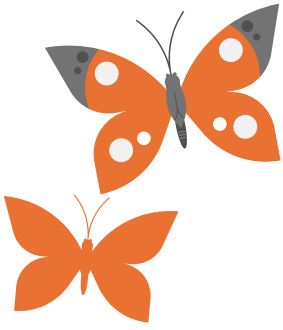
! supplément +5€ pour le magret XXL, côte de veau ou st Jacques

Nous sommes à votre écoute lors de la prise de commande,  
En cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire n'hésitez pas à nous en faire part !  
Certains plats peuvent être adaptés en fonction.

# LE MENU ENFANT

Jusqu'à 12 ans

15.00€



## 1 BOISSON au choix :

Sirop

Coca

Perrier

Limonade

Jus d'orange

Jus d'ananas

## 1 PLAT au choix

servi avec une salade composée et des pommes de terre

1 Steak haché

ou

1 PAT à COCO

*La Pat à Coco, c'est notre spécialité :  
une jolie part de tourte avec de la pâte feuilletée  
avec des pommes de terre à l'intérieur  
Tu peux la garnir avec ce que tu aimes*

de la brandade  
du poulet et des gambas  
de l'agneau caramélisé au miel  
du chèvre fondu et bacon  
du morbier fondu et bacon  
des légumes de saison

## 1 DESSERT au choix :

Flan coco

Smarties Pop-up

Pirullo Frutti



# LES DESSERTS

## DIGESTIFS et BOISSONS CHAUDES



### NOS DESSERTS

Le Flan coco- flan à la noix de coco et citron vert, cuit dans un caramel brun	6.00€
Millefeuille aux fraises, ganache montée chocolat blanc, baies de verveine	7.00€
Mi-cuit au chocolat noir, caramel à la fève tonka, chantilly, spéculos	7.00€
Nougat glacé maison et fruits rouges	7.00€
Soufflé glacé au cognac et éclats d'oranges, coulis à l'orange	8.00€
Café Gourmand (suppl +3€)	9.50€

### FROMAGE

Pélardon de Mr Rio, huile d'olives noires des Baux de Provence, mesclun	7.00€
---	-------

### GLACES ET SORBETS

Glaces : vanille, café, chocolat, rhum/raisins, marrons, pistache

Sorbets : framboise, citron vert, passion, fraise intense

Coupe 2 boules	6.00€
Coupe 3 boules	9.00€

### COUPES CREATIONS (suppl +3€)

Coupe Exotique- 2 b passion, 1 b citron vert, chantilly, coulis d'oranges, meringues	10.00€
Coupe Cévenole- 2 b marron, 1 b vanille, chantilly, crème de marrons, meringues	10.00€
Coupe Pink Lady - 2 b vanille, 1 b framboise, chantilly, compotée de fruits rouges, meringues	10.00€
Coupe Colonel - 3 b sorbet citron vert et vodka	10.00€
Coupe Caraïbes - 3 b sorbet passion et rhum ambré	10.00€
Coupe Ardèche - 3 b marron, liqueur châtaigne et poire Williams	12.00€

### DESSERTS ARROSES (suppl +3€)

Le Café «Chochocho» -cappuccino, cognac, liqueur de châtaigne, éclats de spéculos	9.00€
Irish Coffee ou Rhum Coffee ou French Coffee (cognac)	9.50€

### VINS DE DESSERTS (au verre)

Carthagène du Père Cantier	5.00€
Maury- Mas Lavail « Expression »	6.00€
Rivesaltes « Ambré »- Domaine Cazes	7.00€

### DIGESTIFS

Rhum ambré Diplomatico	7.00€
Cognac, armagnac, Calvados, Cointreau, Poire Williams	7.00€
Get 27, get 31, Limoncello, Baileys	7.00€
Calvados- Coquerel- Very special	10.00€
Bas-Armagnac- 8 ans- Veuve Goudoulin	10.00€
Cognac Bio- VSOP Planat	12.00€
Rhum XO Millenario- Reserva special	12.00€

### BOISSONS CHAUDES

Café, déca	2.00€
Cappuccino (crème de lait)ou Café Viennois (chantilly)	3.20€
Thés Bio- Vert Gunpowder, Menthe Nanah, Agrumes, Noir Ceylan, Noir Earl Grey, Noir fruits rouges	3.00€
Tisanes Bio- Camomille, Tilleul, Verveine, Verveine/menthe	3.00€

# LA CARTE des VINS

## CHAMPAGNES

Nicolas Feuillate Brut	45.00
Maison Moët et Chandon -Cuvée Impériale	60.00

## VINS BLANCS

<b>Costières de Nîmes Mourgues du grès « Les galets dorés » (bio)</b>	<b>26.00</b>
<small>Grenache blanc / roussanne / Vermentino. Arômes fruits frais (citron) et fleurs blanches (freesia et acacia). Blanc rafraîchissant et salin. 50cl 16.00</small>	
<b>Costières de Nîmes Les Terrasses d'Hortense « par Scamandre »</b>	<b>30.00</b>
<small>Chardonnay/ Muscat/ Roussanne/ Marsanne. Vin blanc fruité aux arômes d'abricot, poire au sirop et agrumes.</small>	
<b>Costières de Nîmes Domaine de Poulvarel « Les Cantarelles »</b>	<b>38.00</b>
<small>Grenache / Roussanne / Rolle. Elevé 6 mois en barique. Notes de pâte d'amande, poire, vanille. Bouche voluptueuse, fraîche et délicate.</small>	
<b>Duché d'Uzès Domaine Natura</b>	<b>26.00</b>
<small>Viognier /Grenache blanc /Vermentino /Roussanne. Arômes d'abricot, pêche et fleurs blanches. Fraîcheur et acidité équilibrées. 50cl 16.00</small>	
<b>VDP d'Oc Mas Neuf « l'inédit » (bio)</b>	<b>25.00</b>
<small>Sauvignon blanc/ Muscat petit grain. Vin sucré aux arômes de fruits tropicaux. Bel équilibre entre sucrosité et fraîcheur. Idéal à l'apéro ou avec le foie gras</small>	
<b>Côte du Rhône Brunel de la Gardine</b>	<b>28.00</b>
<small>Grenache blanc /roussanne / clairette/ viognier / bourboulenc. Notes d'agrumes (citron, pamplemousse). Vin complexe. Belle finale fraîche et minérale</small>	
<b>Mas de la Chevalière 100 % Chardonnay</b>	<b>30.00</b>
<small>Chardonnay. Nez Fruité : notes de pomme et de poire. Bouche complète avec une belle fraîcheur et terminée par une touche de minéralité.</small>	
<b>Languedoc Mas d'Espagnet « Eolienne »</b>	<b>38.00</b>
<small>Grenache Blanc /Picpoul/ Viognier. Aromatique, minéral et frais : arômes d'agrumes, de fleurs blanches, de pêche et d'épices. Idéal à l'apéritif.</small>	
<b>Languedoc Mas Bruguières « les Mûriers »</b>	<b>42.00</b>
<small>Vermentino / Roussanne. Expressif et minéral, notes de pêche et de fleurs blanches. Bouche aux saveurs fruitées et gourmandes. Légère amertume qui apporte de l'ampleur.</small>	
<b>Côte de Gascogne Domaine UBY « N°4 »</b>	<b>28.00</b>
<small>Gros et Petit Manseng. Vin blanc moelleux. Nez d'ananas et de fruit de la passion. La bouche est franchement ronde et fraîche. La finale est nette.</small>	
<b>Saint Joseph Stéphane Montez</b>	<b>44.00</b>
<small>Marsanne (vieilles vignes)/ Roussanne. Fruits murs, nectarine jaune, genêt et écorce d'orange. Vivacité en attaque et une belle tension. Légère amertume en finale.</small>	
<b>VINS ROSES</b>	
<b>Costières de Nîmes Mourgues du Grès « les Galets rosés » (bio)</b>	<b>26.00</b>
<small>Syrah/ Grenache/ Mourvèdre. Arômes de Fraise des bois, framboise, groseille, menthe citronnée. Sur le fruit et la minéralité, il allie élégance et fraîcheur 50cl 16.00</small>	
<b>Duché d'Uzès Domaine Natura</b>	<b>26.00</b>
<small>Grenache/ Syrah/ Cinsault. Complexe, avec du caractère, bien équilibré. 50cl 16.00</small>	
<b>Sables de Camargue Gris Domaine le Pive (bio)</b>	<b>24.00</b>
<small>Grenache gris / Grenache noir / Merlot /Cabernet franc. Vin Gris, clair, frais et fruité. Notes de pêche et agrumes. Finale acidulée et rafraîchissante 50cl 14.00</small>	
<b>Pic St Loup Terroir de la Gravette « Tourtourel »</b>	<b>28.00</b>
<small>Grenache / Syrah /Cinsault. Arômes de petits fruits rouges (groseille, framboise) notes poivrées des garrigues environnantes.</small>	
<b>Coteaux varois en Provence « Rose des Vents » (bio)</b>	<b>30.00</b>
<small>Grenache / Cinsault /Syrah/ Rolle. Nez explosif, finesse, arômes de mangue et fruits exotiques (passion) . Bouche équilibrée entre rondeur et fraîcheur saline.</small>	



# LA CARTE des VINS

## VIN AU PICHET rouge, blanc ou rosé

1 litre- 15.00

75cl- 12.00

50cl- 8.00

verre- 4.00

## VINS ROUGES

### Costières de Nîmes Mourgues du grès « Les galets rouges » (bio)

26.00

50cl 16.00

Syrah /grenache / carignan / Marselan. Fruité explosif avec des notes de garrigue, de poivre et de cassis. Ample, juteux, frais, belle longueur.

### Costières de Nîmes Mas Carlot « Les enfants terribles »

30.00

Mourvèdre /Syrah. Notes musquées, sauvages et épicées, qui fleurissent bon la garrigue et la tapenade. Bouche ample et fouguese sur un fruit charnu

### Costières de Nîmes Les Terrasses d'Hortense « par Scamandre »

32.00

Syrah/ Carignan/ Grenache/ Marselan. Vin souple et soyeux aux arômes de fruits rouges écrasés, cuir et réglisse.

### Scamandre

62.00

Syrah/ Carignan/ Marselan /Petit Verdot. Produit à partir des plus vieilles vignes du domaine (80 ans) et élevé 30 mois dans plusieurs types de contenants. Notes de sous-bois, fruits et épices douces. Bouche souple, finement concentrée et très aromatique. Rond et puissant.

### Terres de Sommières Mas d'Escattes « Héritage » (bio)

38.00

Syrah /Grenache. Nez élégant et fin : épices, cerise à l'alcool, garrigue. La bouche puissante, soutenue par des tanins patinés, finale sur le moka.

### Duché d'Uzès Domaine Natura

26.00

50cl 16.00

Syrah /Grenache. Nez puissant de fruits rouges, griottes, notes épicées. En Bouche : tanins fondus et soyeux, notes épicées, belle longueur

### Duché d'Uzès Chabrier « Garrigues d'Aureillac »

34.00

Syrah/ Grenache Noir. Arômes de truffe et confiture de cassis. Attaque souple, sur des notes de torréfaction et de prune chocolatée. Gourmand.

### Côtes du Rhône Brunel de la Gardine

28.00

Grenache /Syrah /Mourvèdre. Vin sur le fruit, tanins très souples et belles notes épicées de poivre.

### Pic St Loup Mas Picas « Les Airs » (bio)

32.00

Syrah/ Grenache/Carignan /Mourvèdre. De tous nouveaux vigneron ! Fruité (cerise) et léger. Belle Fraîcheur. Bouche soyeuse. Tanins discrets.

### Pic St Loup Château Cazeneuve « les Calcaires »

43.00

Syrah/ Mourvèdre / Carignan. Nez complexe et intense. Notes de garrigue, fruits rouges et d'épices douces. Bouche, ronde et délicate. Tanins fins et ronds

### Faugères Château Grézan « Héritage »

34.00

Mourvèdre/ Syrah/ Carignan. Faugères charpenté aux arômes de liqueur de cassis, épices douces, notes de pruneaux et fruits secs.

### Terrasse du Larzac Mas Laval « Les Pampres »

36.00

Syrah /Grenache/ Mourvèdre. Fruits rouges et noirs soutenus, notes de réglisse et d'épices. Bouche gourmande et fruitée. Vin très équilibré et gouleyant. Facile à boire.

### Collioure - Clos de Paulilles

38.00

Grenache /Syrah/ Mourvèdre. Arômes de fruits mûrs et d'épices. Attaque franche avec un peu de caractère. Élégant et fin. Légère minéralité grâce au terroir de schistes.

### Lirac Domaine Jocelyn Raoux

40.00

Grenache /Syrah. Vin ample et rond qui offre une finale longue épicée aux arômes de réglisse.

### Vacqueras Domaine de la Monardière « les 2 Monardes »

46.00

Cinsault / grenache/ Mourvèdre / Syrah. Notes de prune avec des nuances de tabac. Bouche ample et charnue. Tanins présents mais élégants.

### Gigondas Domaine de la Bouïssière

52.00

Grenache /Syrah. Notes de cerise à l'eau de vie. Bouche racée et élégante. Tanins bien définis et intégrés. Vin profond, frais et complexe.

### Châteauneuf-du-pape Domaine P.Usseglio et fils

64.00

Grenache /Syrah/ Cinsault/ Mourvèdre. Fruits rouges (framboise) noirs (mûre, myrtille, pruneau) Notes d'épices. Tanins soyeux et enrobés. Finale longue et onctueuse.

# LES VINS au VERRE

## BULLES AU VERRE

<b>Prosecco « Riccadonna » extra dry</b>	<b>5.00</b>
<small>Le fameux vin pétillant Italien. 100% Gléra. An nez : Pomme, fleurs, citron, miel d'acacia. Élégant, souple, finale agréable et savoureuse.</small>	
<b>Coupe de Champagne Nicolas Feuillate Brut</b>	<b>9.00</b>

## BLANCS AU VERRE (14cl)

<b>Costières de Nîmes Mourgues du Grès « les Galets dorés » (bio)</b>	<b>6.50</b>
<small>Joli nez entre fruits frais (citron) et fleurs blanches (freesia et acacia). Blanc droit, vif, tendu et salin. Rafraîchissant</small>	
<b>Duché d'Uzès Domaine Natura</b>	<b>6.00</b>
<small>Nez aromatique, dominante viognier (abricot, pêche, fleurs blanches). Fraîcheur et acidité équilibrées</small>	
<b>VDP d'Oc Mas Neuf « l'inédit » (bio)</b>	<b>6.00</b>
<small>Vin sucré aux arômes de fruits tropicaux. Bel équilibre entre sucrosité et fraîcheur. Idéal à l'apéritif ou pour accompagner le foie gras</small>	
<b>Côtes de Gascogne Domaine Uby N°4</b>	<b>7.00</b>
<small>Nez d'ananas et de fruit de la passion. La bouche est franchement ronde et fraîche. La finale est nette.</small>	
<b>Mas de la Chevalière -100 % Chardonnay</b>	<b>7.00</b>
<small>Nez Fruité : notes de pomme et de poire. Bouche complète avec une belle fraîcheur et terminée par une touche de minéralité.</small>	

## ROSES AU VERRE (14cl)

<b>Costières de Nîmes Mourgues du Grès « les Galets rosés » (bio)</b>	<b>6.50</b>
<small>Syrah/ Grenache/ Mourvèdre. Arômes de Fraise des bois, framboise, groseille, menthe citronnée. Sur le fruit et la minéralité, il allie élégance et fraîcheur</small>	
<b>Sables de Camargue Gris Domaine le Pive (bio)</b>	<b>5.00</b>
<small>Grenache gris / Grenache noir / Merlot /Cabernet franc. Vin Gris, clair, frais et fruité. Notes de pêche et agrumes. Finale acidulée et rafraîchissante.</small>	
<b>Duché d'Uzès Domaine Natura</b>	<b>6.00</b>
<small>Grenache/ Syrah/ Cinsault. Complexe, avec du caractère, bien équilibré.</small>	

## ROUGES AU VERRE (14cl)

<b>Costières de Nîmes Mourgues du grès « Les galets rouges » (bio)</b>	<b>6.50</b>
<small>Syrah /grenache / carignan / Marselan. Fruité explosif avec des notes de garrigue, de poivre et de cassis. Ample, juteux, frais et de longueur appréciable</small>	
<b>Duché d'Uzès Domaine Natura</b>	<b>6.00</b>
<small>Syrah /Grenache. Nez puissant dominé par la syrah, fruits rouges, cerises griottes, notes épicées. En Bouche : tanins fondus et soyeux, notes épicées, belle longueur.</small>	
<b>Faugères Château Grézan « Héritage »</b>	<b>7.00</b>
<small>Mourvèdre/ Syrah/ Carignan. Un Faugères charpenté aux arômes de liqueur de cassis, épices douces, notes de pruneaux et fruits secs.</small>	
<b>Côtes du Rhône Brunel de la Gardine</b>	<b>7.50</b>
<small>Grenache /Syrah /Mourvèdre. Vin sur le fruit, tanins très souples et belles notes épicées de poivre.</small>	
<b>Pic St Loup Mas Picas « Les Airs » (bio)</b>	<b>7.50</b>
<small>Syrah/ Grenache/Carignan /Mourvèdre. De tous nouveaux vigneron ! Fruité (cerise) et léger. Belle Fraîcheur. Bouche soyeuse, Tanins discrets, finale expressive.</small>	

## VINS DOUX NATURELS AU VERRE (8cl)

<b>Carthagène du Père Cantier</b>	<b>5.00</b>
<b>Muscat de Rivesaltes</b>	<b>5.50</b>
<b>Porto</b>	<b>5.50</b>
<b>Maury « Expression » Mas Lavail</b>	<b>6.00</b>
<b>Rivesaltes « Ambré » Domaine Cazes</b>	<b>7.00</b>