

Les citoyens en droit de savoir

Chers clients,

“C’est trop compliqué”. Combien de fois j’ai pu entendre ces mots, depuis que je défends cette idée toute simple, que les clients d’un restaurant doivent savoir ce qu’ils mangent. Compliqué, vraiment ? Pour moi, la transparence, c’est naturel. Ici, vous le savez, on n’a rien à cacher. Pour un brouillé, on casse des œufs, des œufs bio produits dans le Lot-et-Garonne dans la ferme de Damien Lalardy, livrés chaque semaine, dans leur coquille. Pourquoi me compliquer la vie à dissimuler la provenance des œufs que je casse pour une tarte alors que je peux tout exposer ? Pour un flan, le lait frais cru bio est celui de la ferme de Romain Chapolard à Mézin. Il en est fier, et moi aussi, j’en suis fier ! Pourquoi me priverais-je du plaisir de le dire, de l’écrire et de me répéter ? Et si cette transparence vous rassure, par dessus le marché, eh bien tant mieux.

Dans cette logique, j’ai plaidé auprès des pouvoirs publics pour aider tous les consommateurs à y voir clair. J’ai demandé que soit indiqué la nature des produits (surgelés, conserves, déshydratés ..) et que soit également précisé si les plats étaient cuisinés sur place ou simplement réchauffés. Trop compliqué ! Vous l’avez compris : sous couvert de faire simple, les syndicats professionnels tenus par les gros de la restauration ont intoxiqué les politiques dans l’espoir de garder leurs mauvaises habitudes d’opacité. C’est ainsi qu’est né, en juillet 2014, le logo le plus bête depuis l’invention de la tarte tatin. Sous le vocable “Fait maison”, un restaurateur pouvait refourguer à ses clients une pâte feuilletée industrielle couverte de fraises surgelées, avec une crème anglaise réalisée à base d’œufs en bonbonne de 5 litres ! Une escroquerie d’Etat, cuisinée par les lobbies.

J’ai refusé d’appliquer cette règle stupide. Mais je n’ai pas baissé les bras. Ayant digéré ma défaite, j’ai repris le combat. Je suis retourné voir les pouvoirs publics. Et j’ai finalement, avec d’autres, obtenu une nouvelle définition du “fait maison”. Finalement, ce n’était pas si compliqué de faire simple. Depuis le 8 mai, tous les restaurateurs qui cuisinent normalement des produits crus dans leur établissement peuvent afficher le logo officiel représenté par une casserole recouverte d’un toit de maison. À la différence du label d’Etat “Maître Restaurateur” ou de celui de Ducasse “Restaurant de qualité”, le label “fait maison” est gratuit et ne nécessite aucun audit préalable. Les restaurateurs qui cuisinent des produits crus ont donc tout intérêt à l’apposer sur leur devanture ou sur leurs cartes et à se démarquer ainsi de ceux qui ne souhaitent pas répondre à l’attente légitime des consommateurs sur la transparence dans les assiettes.

Cette bataille est un cas d’école. Quand un industriel ou un législateur s’écrit : c’est compliqué, il faut se méfier d’abord, et lutter ensuite sans jamais lâcher le morceau, malgré les sarcasmes. Interdire les pesticides néonéoticoïdes, c’est compliqué ? Bien sûr, mais la mort des abeilles par traitement chimique, c’est aussi compliqué ! Nourrir les enfants avec des produits sains, c’est compliqué ? Oui, mais moins que de leur donner de sales habitudes et de les soigner ensuite tout au long de leur vie.

Bref, après le fait maison, il faut continuer sur cette lancée. Dans mon livre *Et si on se mettait enfin à table?* paru le 25 mars aux éditions Calmann-Lévy, j’évoque quelques autres batailles tout aussi compliquées. Pour simplifier la fiscalité, l’entreprise, l’économie.

Citoyen, c’est compliqué. Peut-être. Mais ne pas l’être, ça l’est encore plus, alors à table!

Xavier Denamur

Sur www.cafeine.com lisez les premières pages du livre et visionnez gratuitement le film République de la Malbouffe en HD.



au petit fer à cheval

30 rue Vieille du Temple, 75004 Paris Téléphone 01 42 72 47 47 Pour tout commentaire envoyer un mail sur le site www.cafeine.com

Le vrai fait maison

Nos plats sont essentiellement élaborés à base de produits bruts et frais.
En fonction des saisons, une partie de nos légumes et fruits frais bio provient de la ferme Les Plaisirs du Jardin située à 30km de Paris.
Cette démarche éco-responsable permet de réduire au mieux notre empreinte écologique mais peut engendrer des ruptures de stock. Veuillez nous en excuser.

petit déjeuner

Petit déjeuner complet	14.00	Brunch	20.00
Café, thé Mariage Freres, chocolat, Authentic Chai ou lait chaud, fromage blanc, la corbeille du boulanger, beurre, confiture bio et miel, oranges pressées à la commande		Café, thé Mariages Frères, chocolat, Authentic Chai ou lait chaud. Œuf brouillés, fromages blanc, la corbeille du boulanger, beurre, confiture bio et miel. Oranges pressées à la commande.	
		Tartine beurrée ou croissant	2.00
		Confiture bio	1.00

entrées

Soupe du jour aux légumes frais	7.50	Assiette de rillettes	5.00
Salade de crudités	9.00	Assiette saucisson sec	5.00
Salade de foies de volaille	9.00	Assiette de chorizo iberico	7.00
Salade verte	4.00	Tomate mozzarella di buffala	11.00
Salade de tomates	6.00	Foie gras maison 1 tranche	13.00
Avocat vinaigrette	6.00	Foie gras maison 2 tranches	23.00
Assiette de pâté	5.00		

plats

Plat du jour – inscrit sur tableaux noirs ou vitrine		Cuisse de canard maigre confite comme autrefois	23.00
Steak Tartare d'Aubrac	16.00	Pommes sautées et salade (spécialité maison)	
Salade mixte ou pommes sautées, salade		Poisson selon arrivage	18.00
Filet mignon de veau de l'Aveyron	28.00	Andouillette de la Ville de Rodez	17.00
Pommes sautées et légumes		Pommes sautées et salade	
Onglet jeune bovin de l'Aveyron	18.00	Assiette végétarienne, 5 légumes cuisinés	14.00
Pommes sautées et légumes		Haricots verts frais extra fins	6.00
Filet de bœuf d'Aubrac	29.00	Pommes sautées	5.00
Pommes sautées et salade			
Estauffade bourguignonne (Aubrac)	18.00		

fromages

Assortiment de fromages	11.00	Assiette de Comté	5.00
Assiette de Camembert	5.00	Assiette de Chèvre artisanal	6.00
Assiette de Bleu d'Auvergne	5.00	Assiette de St Nectaire fermier	6.00
Assiette de Cantal	5.00		

desserts

Tarte tatin spécialité maison crème fraiche	8.50	Mousse au coco et son sorbet	6.50
Tarte tatin spécialité maison glace vanille	10.00	Fromage blanc, avec miel ou confiture ou sucre	5.00
Ile flottante	7.00	Crème brûlée	7.50
Cheesecake au citron vert	7.50	Coupe de glace 1 boule	4.00
Mousse au chocolat	6.50	Christian Constant	
		Coupe de glace 2 boules	7.50
		Christian Constant	

petite restauration

œufs brouillés nature	7.00	œufs brouillés saumon	10.00
œufs brouillés jambon ou fromage	8.00	Assiette de charcuterie	11.00
œufs brouillés jambon et fromage	9.00	Grande assiette paysanne	14.00
		Panaché de fromages et charcuterie	

salades

Salade du Petit Fer a Cheval	14.00	Salade Auvergnate	13.00
Panaché de salades, concombres, tomates, champignons, Chèvre chaud, magret de canard, jambon de pays		Panaché de crudités, pommes a l'huile, œuf dur, jambon de pays, cantal	
Salade du Petit Fer a Cheval végétarienne	12.00	Salade Universelle	13.00
Panaché de salades, concombres, tomates, champignons, avocat, chèvre chaud, bleu d'auvergne		Panaché de crudités, émincé de poulet mariné, Comté Bleu	

sandwiches

baguette traditionnelle

bar salle

Jambon au torchon, saucisson sec	4.50	5.00
Pâté de campagne, fromage, rillettes ou crudités	4.50	5.00
Mixte, jambon de pays ou poulet crudités	5.50	6.50
Mixte crudités ou mixte au jambon de pays	6.00	7.00
Œuf dur	0.50	1.00
Chevre fermier ou St Nectaire fermier, Cantal	5.00	6.00
Poulet crudités fromage	6.50	7.50

boissons chaudes

bar salle

Expresso	1.30	2.50
Décaféiné	1.30	2.50
Café-noisette	1.30	2.50
Expresso double	2.50	4.00
Café-crème	2.50	4.00
Lait chaud	2.50	4.00
Infusion	2.50	4.00
Chocolat à l'ancienne	3.50	4.50
Thés Mariage Frères	3.50	4.50
Lait chaud vanille	3.50	4.50
Vin chaud ou Grog	4.00	5.00
Authentic chaï	4.00	5.00
Thé à la menthe fraîche	3.50	4.50
Café Cognac ou Café Calvados 2cl	5.00	6.00































boissons froides

bar salle

Perrier le verre 25 cl	2.50	3.50
Verre de lait 25 cl	2.50	3.50
Limonade pression le verre 25 cl	2.50	3.50
Eaux minérales le quart (Vittel, San Pellegrino)	3.00	4.00
Eaux minérales le demi (Evian, Badoit)	4.00	5.00
Eaux minérales le quart + sirop	3.50	4.50
Verre de lait aromatisé, 25cl	3.00	4.00
Limonade aromatisée ou Perrier aromatisé, le verre 25cl	3.00	4.00
Coca la bouteille de 33cl	4.00	5.00
Sodas ou Jus de fruits au nectar	4.00	5.00
Citrons pressés à la commande	4.00	5.00
Oranges ou pamplemousses pressés à la commande	5.00	6.00
Cocktail de fruits pressés à la commande	6.00	7.00
Thé glacé ou Café glacé ou Authentic chaï glacé ou Chocolat glacé	5.00	6.00
Zoncajito	5.00	6.00
Citron pressé, menthe fraîche et limonade		
Zèbre	5.00	6.00
Citron pressé, menthe fraîche et Perrier		

vins et champagnes

verre bouteille

Vin du mois (inscrit sur tableaux noirs) 	4.00	18.00
Gamay de Touraine 	4.00	18.00
Bourgogne Chardonnay 	5.00	24.00
Côteaux du Languedoc Bronzinelle 	5.00	24.00
Morgon 	5.00	24.00
Cahors 	5.00	24.00
Chablis 	6.00	30.00
Sauternes 	8.00	42.00
Côtes du Rhône, E. Guigal, Montfrin 	5.00	24.00
Côte de Brouilly 	6.00	30.00
Côteaux du Languedoc St Martin de la Garrigue  	4.00	18.00
Sancerre, Domaine Cherrier et Fils 	6.00	30.00
Cotes de Provence La Bastide Neuve 	5.00	24.00
Bourgogne Rully D. Dureuil Janthial 		45.00
Bourgogne Pouilly Fuissé bio 	9.00	48.00
Haut-Médoc, Château Ramage la Batisse 		45.00
Saint-Emilion, Château Chante Alouette  	7.50	36.00
Crozes Hermitage, Domaine les Chenets 	6.50	30.00
Gigondas, E. Guigal 		36.00
St Joseph, Coursodon 	8.00	45.00
Châteauneuf du Pape, E. Guigal 		50.00
Condrieu, E. Guigal 		55.00
Côte-Rôtie, E. Guigal 		70.00
Hermitage, E. Guigal 		75.00
Champagne Pommery 	9.50	60.00
Champagne Rosé Pommery 		75.00
Champagne Pommery Cuvée Louise 		125.00
Champagne Moët et Chandon Cuvée Dom Perrignon 		190.00

vins en pichet

25cl 50cl

Vin du mois – inscrit sur tableaux noirs	6.00	12.00
Gamay de Touraine 	6.00	12.00
Bourgogne Chardonnay 	8.00	16.00
Morgon 	8.00	16.00
Cahors 	8.00	16.00
Côteaux du Languedoc Bronzinelle 	8.00	16.00
Sauternes 	15.00	30.00
Côtes du Rhône, E. Guigal, Montfrin 	8.00	16.00
Côtes de Brouilly 	10.00	20.00
Côteaux du Languedoc St Martin de la Garrigue  	6.00	12.00
Sancerre, Domaine Cherrier et Fils 	10.00	20.00
Cotes de Provence, La Bastide Neuve 	8.00	16.00
Bourgogne Pouilly Fuissé bio 	16.00	32.00
Chablis 	10.00	20.00
St-Emilion 	12.00	24.00
St Joseph, Coursodon 	15.00	30.00
Crozes Hermitage, Domaine les Chenets 	10.00	20.00

apéritifs

bar salle

Pastis, Ricard	3.00	4.00
Picon, Martini, Suze	3.50	4.50
Porto, Xeres, Muscat, Campari	5.00	6.00
Coupe de Champagne Pommery	8.50	9.50
Campari soda	7.00	8.00
Campari oranges pressées	7.00	8.00
Apérol Spritz (Apérol, soda, vin blanc)	7.00	8.00
Americano	7.00	8.00
Kir au Bourgogne Chablis, crèmes artisanales	6.50	7.50
Kir au Côteaux du Languedoc, crèmes artisanales	4.00	4.50
Kir royal Pommery	9.50	10.50
Mimosa (Champagne, Cointreau, orange pressée)	10.00	11.00

bières

	bar25cl	bar50cl	salle25cl	salle50cl
Bière blanche (Hoegaardeen)	4.00	7.50	5.00	9.50
Leffe blonde	4.00	7.50	5.00	9.50
Amstel	2.50	5.00	4.00	7.00
Picon Bière	4.50	8.50	5.00	9.50
Amstel cassis ou pêche	4.50	7.50	5.00	9.00
Heineken, Bouteille	5.00		6.00	
Pelfort Brune, Bouteille (33cl)	5.50		7.00	
Bière sans alcool, Bouteille	4.00		5.00	
Panaché, Twist, Monaco	4.00	7.50	5.00	8.50

cocktails

	bar	salle
Gin Fizz	8.00	9.00
Gin, citron pressé, glace pilée		
Caïpirinha	8.00	9.00
Citron vert, sucre, glace pilée, cachaça		
Mojito	8.00	9.00
Citron pressé, menthe, sucre, glace pilée, soda et rhum		
Caïpirovka	8.00	9.00
Citron vert, sucre, glace pilée, vodka		
Daïquiri	8.00	9.00
Citron pressé, rhum, cointreau, sucre, glace pilée		
Magarita	8.00	9.00
Citron pressé, tequila, cointreau, glace pilée		
Vodka oranges pressées	8.00	9.00
Vodka pamplemousse pressées	10.00	11.00
Vodka tonic	8.00	9.00
Tequila tonic, Tequila Sunrise	8.00	9.00
Rhum coca ou Gin tonic ou Martini Gin	8.00	9.00
Bloody Mary	8.00	9.00
Malibu jus de fruit	8.00	9.00
Whisky coca, Whisky sour	8.00	9.00
Irish coffee	8.00	9.00
Bushmills, café expresso, sucre, crème fraîche		
Jack Daniels Coca	9.00	10.00
Vodka Get27	8.00	9.00

whiskies

	bar	salle
JB, Bushmills	7.00	8.00
Jack Daniels, Aberlour	8.00	9.00
Knockando, single malt Highland	9.00	10.00
Oban, Lagavulin, Talisker	11.00	13.00

digestifs

	bar2cl	bar4cl	salle2cl	salle4cl
Calvados	4.00	7.50	5.00	9.00
Armagnac	4.00	7.50	5.00	9.00
Cognac	4.00	7.50	5.00	9.00
Alcool blanc	4.00	7.50	5.00	9.00

alcools et liqueurs

	bar	salle
Gin, Cointreau, Malibu, Marie-Brizard	7.00	7.50
Amaretto, Fernet Branca ou Peppermint Jet 27, limoncello ou Baileys Irish Cream, Manzana	7.00	7.50
Vodka blanche, Téquila	7.00	7.50
Vodka Zubrowka polonaise	7.50	8.00
Drambuie, Grand Marnier, Chartreuse	8.00	9.00

rhums

	bar	salle
Diplomatico, Arcane, Don Papa, Angostura 1919	9.00	10.00

Une sélection de nos fournisseurs

Notre baguette de tradition et notre pain au levain bio: Saveurs de Pain, 32 rue Vieille du Temple, 75 Paris
Nos charcuteries : A la ville de Rodez, 22 rue Vieille du Temple, 75 Paris
Nos chèvres frais artisanaux : La Ferme du Tertre, 49 Fougeré
Notre St Nectaire Fermier : G.A.E.C La Pouzière 63 Orcet
Nos légumes et fruits bio : la ferme Les Plaisirs du Jardin, 95 Cergy
Nos confitures bio : Biolo'Klock, 47 Montpezat d'Agenais
Nos œufs bio, notre crèmerie : Delon, MIN Paris, 94 Rungis
Nos fruits et légumes frais : Le Verger de Souama
Nos viandes : Agriviande, Laries, 12 Cassagnes.



RestoEcoResponsable

Notre entreprise est engagée dans une démarche sociétale au niveau de

- sa transparence sur les produits servis,
- son empreinte écologique,
- sa politique salariale,
- ses investissements,
- ses actions culturelles.

Retrouvez chaque semaine les légumes bio de l'Etoile Maquante en direct de la ferme Les Plaisirs du Jardin dans votre panier pour cuisiner à la maison comme au restaurant : www.localbiobag.com

Pour tout commentaire, connaître nos recettes, nos suggestions du jour ou pour consulter le tarif de la cave de la Belle Hortense et ses promotions consultez notre site www.cafeine.com

Pour participer à notre rêv-évolution, accéder librement à notre wi-fi et recevoir des invitations à nos dégustations de vins, vernissages, lectures et signatures, inscrivez vous sur notre newsletter.

Pour connaître nos positions sur la TVA, consultez le blog www.contrelabaissedelatva.org

Pour participer à un véritable débat démocratique sur l'alimentation et lutter contre la désinformation, consulter et inscrivez-vous sur le site www.vegr.fr

**Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger,
encore faut-il qu'il soit bon à penser.**

Claude Lévi-Strauss



au petit fer à cheval

30 rue Vieille du Temple, 75004 Paris Téléphone 01 42 72 47 47 Pour tout commentaire envoyer un mail sur le site www.cafeine.com

Ouvert tous les jours de 8h30 à 2h. Cuisine en service continu de midi à 1h30 du matin. Toute consommation doit être accompagnée d'un ticket de caisse. Prix nets, majoration de 0.50€ par consommation à partir de 22h.
Quantités servies en centilitres: boissons froides 20cl, 25cl ou 33cl; apéritifs de marque 6cl; whiskies, alcools et liqueurs: 4cl; anis 2cl; vins le verre 14cl, la bouteille 75cl.
Origine des viandes bovines: voir tableau noir

Chef de cuisine : Pierre Beco
Direction : Sébastien Bailleul
Pictogramme: Olivier Brécard 02 33 53 86 45

La culture est une arme de construction massive