



Une Adresse, avec ses Chambres,
sa palette d'Activités & ses deux Tables



La Table du Cap
restaurant griffé Laurent Poulet

06250 MOUGINS

04.00.00.00.00.
latableducap@maisonpourlinstant.com

www.maisonpourlinstant.com



Carte & Menus

[Carte et Menus changent tous les jours, en fonction du marché...]

ATTENTION, il ne s'agit que d'une **esquisse** de
ATTENTION ! Il ne s'agit que d'une **esquisse** de

ce qui vous attend en **2026...**
ce qui vous attend en **2026...**

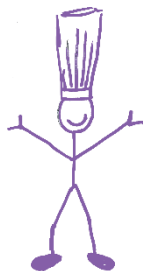
afin de vous présenter nos tarifs
afin de vous présenter nos tarifs

et l'architecture de notre carte, de nos menus.
et l'architecture de notre carte, de nos menus.

www.maisonpourlinstant.com



LA TABLE DU CAP
RESTAURANT
griffé Laurent Poulet
www.maisonpourlinstant.com



En Cuisine & en Pâtisserie = 100% fabrication maison.
(sauf charcuteries, pains & viennoiseries)

Quelle est la signification de cette "fabrication maison" ?

En fait ma volonté est de mettre en avant les cuisiniers qui vivent leur métier par Passion,
qui se donnent du mal tous les jours à trouver les bons produits frais de saison
et qui réalisent tous leurs plats de A à Z sans aucun produit industriel,
sans aucun élément semi-préparé.

Et constatant le manque de lisibilité pour les clients qui pourrait leur permettre
de savoir si tel ou tel restaurant fait vraiment sa cuisine et sa pâtisserie maison,
j'ai décidé de créer un label qui annonce clairement "la couleur" !

Je commence logiquement à me l'appliquer à moi-même :
ce label s'applique à mon restaurant dès 2026.
Toutes les infos sont sur notre site internet.

LA CUISINE DES PLAISIRS restaurant,

est la table gastronomique du Chef,
ouverte en 2016 pendant une seule année
et qui réouvrira ses portes dans le futur.

Cette indication « comme à LA CUISINE DES PLAISIRS » devant un plat
vous informe que cette recette est réalisée
comme à LA CUISINE DES PLAISIRS restaurant,
et que ce plat est donc un avant-goût
de ce que vous pourrez retrouver à sa réouverture.

Selon les dispositions régies par le décret n°2002-1467 en date du 17 décembre 2002,
La Table du Cap ainsi que tous ses fournisseurs,
s'engagent et garantissent l'origine française de toutes les viandes.

La Liste des Allergènes est disponible n'hésitez pas à la demander.

Prix nets en Euros (Toutes Taxes et Services Compris)

Paievements acceptés : CB – Espèces

Paievements refusés : Chèques - carte American Express – Billets de Monopoly

LA TABLE DU CAP
RESTAURANT
griffé Laurent Poulet
www.maisonpourlinstant.com



Et rien n'est possible sans l'équipe,

Sur scène, en salle :

.....
Directrice de Salle

.....
Sommelier-Barman

.....
Stagiaire Salle

En coulisses, au fourneau :

Laurent POULET
Chef de Cuisine

avec toujours dans le Cœur & l'Esprit :
Atlantis 1998-2010
une grande excitée à quatre pattes...
Savana 2010-2025
une sacrée futée à quatre pattes...

.....
Stagiaire Cuisine & Pâtisserie

.....
Plongeur

www.maisonpourlinstant.com

Notre carte, **Les Caprices du marché !...**

Côté entrées...

Préparé devant vous !, **comme à LA CUISINE DES PLAISIRS**

Tartare d'un filet de Saint Pierre,
salade mélangée, copeaux de Chou-fleur & parmesan Regiano,
Barigoule de Fenouil Bulbe Pays à l'Orange en papillotte chaude. 27 €

La Tomate de l'arrière-pays dans tous ses états !... *collection N° 11*
"Cœur de Bœuf" crue & confite 9h, "Roma" marinée & confite,
"grappe" en tartine à l'estragon & en soupe au xérès. 25 €

Le tout légume !... **comme à LA CUISINE DES PLAISIRS**
Autour des Courgettes de l'arrière-pays... *version X*,
la "Ronde", la "Trompette" et la "Fleur"... 20 €

Pressé de Foie Gras de Canard, chutney de Poire William,
pain figues & noisettes, confiture de tomate,
réduction balsamique & vin rouge,
vinaigrette aux Noix & Noisettes torréfiées, salade mélangée. 29 €

Salade Riviera de Légumes crus & cuits, *sélection n°8*,
salade mélangée & "grosse" tartine de pain à la farine de Châtaigne,
copeaux de parmesan Regiano, coulis de Betterave au vinaigre Balsamique. 26 €

Escalopines de Lotte juste saisies à l'huile d'Olive,
nage froide d'agrumes au coriandre frais, bouquet de Riquette,
Tomate Roma "comme un œuf coque", son jaune et ses mouillettes. 22 €

Côté fromages...

Sélection de notre petite cage à fromages 16 €
*Servi avec notre pain MAISON, notre huile d'olive aux aromates d'ici,
un beurre de muscade & noix, un beurre de pain d'épices, de l'ail confit,
une confiture de raisins secs à l'échalote et oignons blancs confits.*

Côté poissons & crustacés...

Préparé devant vous !, (prix par personne)

Sar ou Dorade Royale de Méditerranée (pour 2 ou 3 personnes),
Braisé ou Rôti entier selon votre goût...,
ratatouille de courgettes fleurs de l'arrière-pays. 35 €

Filet de Saint Pierre rôti en cocotte, en feuille de figuier de Saint Jean Cap Ferrat,
palets de pulpe de pomme de terre nouvelle, jus corsé à l'estragon. 34 €

La Recette émotion (version une), **comme à LA CUISINE DES PLAISIRS**
Homard rôti puis cuit à l'étouffée
sur lit d'une ratatouille de Céleri Rave, Panais et Topinambour,
le tout parfumé à l'Estragon & au Basilic. 56 €

Lotte cuisinée **comme on veut !**
le Chef viendra vous suggérer quelques idées... 38 €

Filet de Loup Sauvage de Méditerranée rôti au four,
ratatouille rouge, tartine de Brandade de Sar,
jus de cuisson réduit parfumé au Coriandre ciselé. 39 €

Filet de Turbot Sauvage rôti au four, coulis vert à l'ail doux,
fondue de légumes & pousses de roquette, tomates confites,
jus de cuisson au persil plat. 36 €

Côté viandes...

Préparé devant vous !, pour 2 personnes (prix par personne)

Canard entier du Var rôti au four, en 2 services, **comme à LA CUISINE DES PLAISIRS**
Risotto de légumes, jus réduit. 34 €

Longe de Veau de lait du Col de Vence mitonnée en feuille de Mûres Sauvages,
Carottes fanes pays étuvées au thym-citron,
émulsion de Céleri Rave à l'huile d'olive, jus aux éclats de Mûres de Mougins. 35 €

Filet de Bœuf poêlé aux amandes,
pomme de terre nouvelles "rabinées",
sauce au Sainte Roseline 2005 & poivre long de "Java". 36 €

Notre Carte des Desserts, **Cap Gourmandises...**

en pré-dessert, Notre patience gourmande :
Émulsion de Citron, allumette cacao.

Figues de Roquebrune Cap Martin...
rôties au Four, arrosées d'un miel à la Fleur de Thym,
confit de Figues au Vin Chaud, tuile au Citron Vert & Basilic,
Sorbet Fraise. **21 €**

Préparé devant vous !,

Pêche Jaune pochée à la Citronnelle Bâton, **comme à LA CUISINE DES PLAISIRS**
puis caramélisée "minute",
servie sur une crème aux Œufs Nature,
Sorbet Pêche jaune. **24 €**

Le " Délice de Claudette " version XI, **comme à LA CUISINE DES PLAISIRS**
La Grany-Smith...

Une moitié pochée farcie de compote au café,
l'autre rôtie au four garnie d'un Caramel
Noix-Noisettes-Amandes, crème Nature, réduction Café,
glace praliné, noisette & noix torréfiées. **22 €**

" 1985 ", le tout chocolat !... [édition août 2008] **comme à LA CUISINE DES PLAISIRS**
Lingot au Crémeux Chocolat Araguani 72%,
Praliné feuillantine, craquant au Cacao,
mousse au chocolat "Madeleine" 61%,
Ganache montée Tanariva de Madagascar 34%,
et sorbet Cacao. **23 €**

Les deux petits pots au croustillant de " Mougins ",
composés d'un sorbet Pomme – Poire
et d'une glace Topinambours à la Vanille. **16 €**

Comme nulle part ailleurs !... :

Drôle de Canette à boire...

Crème montée à la Fève de Tonka,
Rhubarbe pochée nature,
sablé Croustillant, coulis au Cassis,
Sorbet Rhubarbe-Cassis. **19 €**

Quelques soient ses choix
chaque Client pourra systématiquement Savourer :
Salés, Amuse-Bouche et Mignardises.

Tous nos Produits frais sont locaux et du sud de la France
sauf :
Parmesan et Foie Gras



Menu Cap Mougins...

servi uniquement pour le déjeuner

Salés
Amuse-bouche

Courgette Trompette Pays marinée aux herbes & Citron Jaune,
bouquet de Riquette, copeaux de Parmesan Regiano,
coulis de Betterave au Balsamique, soupe froide de Tomate.

ou

Marbré & Sar rôtis au Four au Thym-Citron,
tartine de Brandade de Palangre, Fenouil Bulbe braisé,
jus de Homard réduit à la ciboulette.

ou

Daube de Bœuf & Veau à la Niçoise,
cocotte de légumes du moment au Persil Plat, tartine de Foie Gras aux herbes.

ou

Crème aux Œufs Nature, Prunes Jaunes caramélisées au moment,
croquant de Saint Jean, Glace à la Vanille de Madagascar.

Mignardises

Menu Inspirations du moment...

comme à LA CUISINE DES PLAISIRS

Menu composé, imaginé, au moment avec Vous.

Le même menu sera servi pour l'ensemble des convives de la table qui l'auront choisi.

Salés
Amuse-bouche
Entrée froide
Entrée chaude
Poisson
Viande
Fromage
Pré-dessert
Dessert
Mignardises

42 €

49 €

138 €

Menu Cap Sens...

67 €

Salés
Amuse-bouche

Courgette Trompette Pays marinée aux herbes & Citron Jaune,
bouquet de Riquette, copeaux de Parmesan Regiano,
coulis de Betterave au Balsamique, soupe froide de Tomate.

ou

Marbré & Sar rôtis au Four au Thym-Citron,
tartine de Brandade de Palangre, Fenouil Bulbe braisé,
jus de Homard réduit à la ciboulette.

ou

Daube de Bœuf & Veau à la Niçoise,
cocotte de légumes du moment au Persil Plat,
tartine de Foie Gras aux herbes.

Sélection de fromages

en pré-dessert, Notre patience gourmande :
Émulsion de Citron,
allumette cacao.

Crème aux Œufs Nature,
Prunes Jaunes caramélisées au moment,
croquant de Mougins,
Glace à la Vanille de Madagascar.

Mignardises