



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



Menu Azur
notre formule affaire
(uniquement sur réservation)

[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.

La Table du Cap
restaurant griffé Laurent Poulet

06250 MOUGINS

04.00.00.00.00.
latableducap@maisonpourlinstant.com

www.maisonpourlinstant.com

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.

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)

Paiements acceptés :
CB – Espèces

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



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

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



Menu Azur

notre formule affaire

66 €

2 verres de vin
& 1 café

Salés

Amuse bouche

Léguminade,
riquette & Parmesan,
velouté chaud de Topinambour.

Filet de Dorade Royale de méditerranée
juste saisi à l'huile d'olive,
nage à l'anis étoilé, ratatouille rouge
& pomme de terre nouvelle "rabinée".

ou

Carré d'Agneau du Var rôti au four au thym-citron,
carottes fanes & asperges vertes,
jus simple.

en pré-dessert,
Notre patience gourmande :

Emulsion de Citron,
allumette cacao.

Cassolette de Coings rôtis au Romarin, Prunes Jaunes,
tartine de crème pistache au basilic,
glace aux amandes grillées, nature & caramélisées.

Mignardises

www.maisonpourlinstant.com

