

restaurant **LA BÉGUDE**

Une carte haute en couleurs, en saveurs... et en engagements

À La Béguide, chaque assiette raconte une histoire de goût, de convivialité et de terroir. Fidèle à l'esprit méditerranéen qui anime notre cuisine, notre carte célèbre les produits de saison, soigneusement sélectionnés auprès de producteurs passionnés. Grâce à eux, notre cuisine rayonne de fraîcheur, de couleurs et de générosité, dans un cadre chaleureux et authentique.

NOS PRODUCTEURS

Maison Louis Ospital

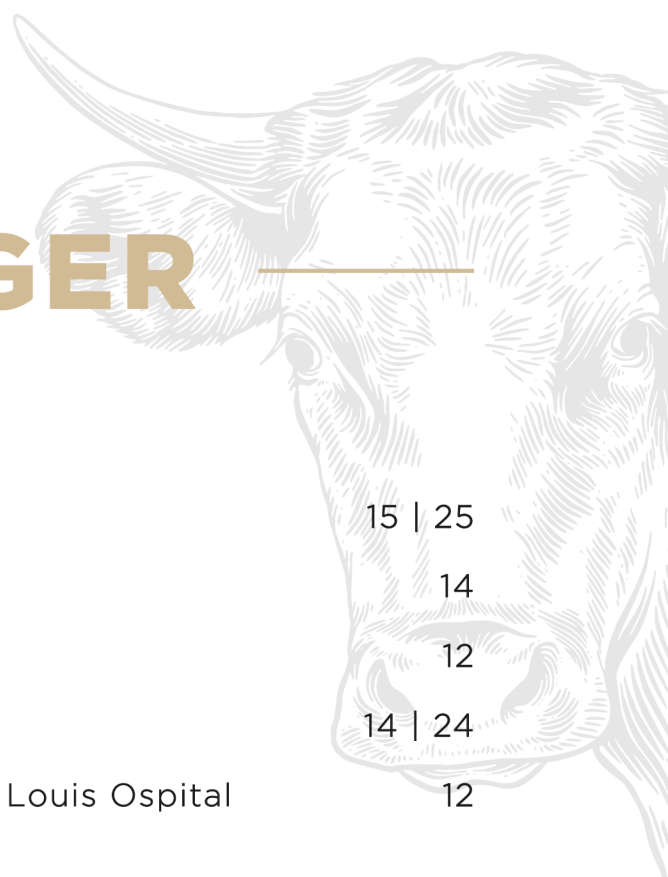
Pour nos charcuteries, nous faisons confiance à la Maison Louis Ospital, référence basque alliant savoir-faire artisanal et exigence de qualité. Basée à Hasparren, elle travaille avec des éleveurs locaux et affine ses produits lentement pour révéler toutes leurs saveurs. Le résultat : des charcuteries authentiques, fines et intenses, comme le jambon Ibaïama, véritable signature de la maison.

365 Fromages

Pour nos fromages, nous collaborons avec 365 Fromages, une fromagerie artisanale située au cœur de Valbonne. Fondée en 2012 par Éric Gayraud, ancien cadre reconverti en maître fromager, cette boutique propose une sélection rigoureuse de fromages fermiers, locaux et internationaux. Chaque produit est choisi pour son authenticité et affiné avec soin, garantissant des saveurs uniques et une qualité irréprochable.

Eat Voilà

Pour nos produits italiens, nous travaillons avec Eat Voilà, spécialiste des matières premières venues tout droit d'Italie. Leur sélection rigoureuse auprès de petits producteurs garantit une qualité artisanale et des saveurs authentiques. Grâce à eux, notre cuisine puise dans le meilleur du terroir italien, avec passion et exigence.



la carte À MANGER

LES ENTRÉES EN MATIÈRE

L'incontournable Salade Niçoise

The iconic Niçoise Salad

15 | 25

Burratina et ses tomates multicolores

Burratina and its multicolored tomatoes

14

Tarte provençale haute en couleurs

Provençal tart high in colors

12

Vitello tonnato et sa composition

Vitello tonnato and its composition

14 | 24

Le "Pâté de ma grand-mère" de la Maison Louis Ospital

The "Pâté de ma grand-mère" from Maison Louis Ospital

12

AU COEUR DU REPAS

Le plat du jour du Chef Jérémy

The dish of the day from Chef Jérémy

22

Spaghetti alla Carbonara

Spaghetti alla Carbonara

20

Artichauts à la romaine

Roman-style artichokes

22

Entrecôte et frites fraîches

Ribeye steak and fresh fries

28

Dos de cabillaud à la provençale

Cod loin à la Provençale

26

Le Burger de la Bégude

The Burger of the Bégude

24

Boudin noir de la Maison Louis Ospital et sa purée de
pommes de terre

Black pudding from Maison Louis Ospital and its mashed potatoes

18

Linguine alla Vongole

Linguine alla Vongole

26

LES PLAISIRS SUCRÉS

La tropézienne de Thomas

Thomas's Tropicane

10

Le nougat glacé aux fruits de saison

The frozen nougat with seasonal fruits

12

La célèbre Pavlova aux fruits rouges

The famous Pavlova with red fruits

12

Le véritable tiramisu

The real tiramisu

9

Café gourmand fait maison

Homemade gourmet coffee

14

la carte — À GRIGNOTER —

À PLUSIEURS

La pizza d'Alexandro à la straciatella & roquette	19
<i>Alexandro's pizza with straciatella & arugula</i>	
Couteaux à la sauce vierge	11 21
<i>Clams with virgin sauce</i>	
La planche de l'Instant de la Maison Louis Ospital 12 mois d'affinage	18
<i>The board of the Moment from Maison Louis Ospital</i>	
La planche du Temps de la Maison Louis Ospital 17 mois d'affinage	28
<i>The board of Time from Maison Louis Ospital</i>	
Planche de fromages de chez 365 fromages	26
<i>Cheese platter from "365 fromages"</i>	

SUR LE POUCE

Omelette au choix Frites fraîches et salade verte	
<i>Omelette of your choice</i>	
Nature	16
<i>Plain</i>	
Jambon & fromage	18
<i>Ham & cheese</i>	
Le Club au poulet Frites fraîches et salade verte	22
<i>The chicken club</i>	
Sandwichs	
<i>Sandwiches</i>	
Jambon & fromage	5.50
<i>Ham & cheese</i>	
Poulet & crudités	5.50
<i>Chicken & raw vegetables</i>	

PETITES SOIFS À EMPORTER

Coca-cola 50cL	3.50
Coca zéro 50cL	3.50
Orangina 50cL	3.50
Perrier 50cL	3.50
Heineken 33cL	4.50
Brique d'eau 50cL	2.50
Powerade Cerise 50cL	6
Powerade Ice Storm 50cL	6

la carte À BOIRE

LES FRAICHES ENVIES

Sodas 33cL

Coca-cola | Coca-cola zéro | Tonic Fever Tree | Ginger Beer | Schweppes agrumes | Perrier | Orangina | Ice Tea pêche | Redbull (25cL)

Jus de fruits 25cL

Pomme | Ananas | Abricot | Orange | Tomato

Jus de fruits pressés 25cL

Orange | Citron

Sirop 4cL

Grenadine | Menthe | Fraise | Citron | Orgeat | Pêche

Eaux minérales

Vittel | San Pellegrino

50cL

1L

5.50

4

8

1.50

4

6

LES INSTANTS QUI RÉCHAUFFENT

Maison Costadoro Café 100% Arabica

Expresso | Américain | Décaféiné | Allongé

Capuccino | Latte

Chocolat chaud

Maison Damman

Earl Grey | English Breakfast | Thé Vert | Thé Vert à la Menthe | Darjeeling | Jasmin | Fruits rouges

3

5

5

4

L'HEURE DE L'APÉRO

Les anisés 2cL

Pastis | Ricard

Martini 6cL

Rouge | Blanc | Extra Dry

Campari 6cL

Suze 6cL

Porto 6cL

Blanc | Rouge

Coupe de champagne 12cL

La vieille ferme sparkling de la famille Perrin 12cL

Le kir 14cL

Cassis | Fraise | Framboise | Pêche | Mûre | Fleur de sureau

Traditionnel

Royal

3.50

6

6

6

6

14

7

6.50

14

la carte À BOIRE

FRAICHES ET HOUBLONNÉES

	25cL	33cL	50cL
Heineken 0.0%		7	
Heineken	4.50		8
Affligem blanche	4.50		8
Affligem	5.50		9

L'ART DU SHAKER

Mojito	12
<i>Rhum, citron vert, menthe fraîche, cassonade, eau gazeuse</i>	
Les spritz Apérol St Germain Limoncello Campari Amaretto	12
<i>Prosecco, eau gazeuse</i>	
Negroni	12
<i>Gin, campari, martini rouge</i>	
Les Caïpi Caïpirinha Caïpiroska	12
<i>Cachaça ou Vodka, citron vert, sucre de cannes</i>	
Margarita	12
<i>Tequila, jus de citron vert, sirop de sucre, cointreau</i>	
Les mules Moscow London Jamaïcain French Irish	12
<i>Vodka ou Gin ou Rhum ou Cognac ou Wisky, jus de citron vert, ginger beer</i>	

CRÉATIONS DOUCES

Virgin mojito	8
<i>Citron vert, cassonade, menthe fraîche, eau gazeuse</i>	
Virgin piña colada	8
<i>Jus d'ananas, purée de coco</i>	

L'ULTIME NOTE

Amaretto	7
Get 27	9
Get 31	10
Limoncello	10
Manzana	7
Les eaux de vies, crèmes et liqueurs	10
<i>Poire William Marc de Provence Grappa</i>	

la carte À DÉGUSTER

LES VODKAS 4cL

Smirnoff
Grey Goose

8.50
12

LES TEQUILAS 4cL

José Cuervo Especial
Patron Silver

10
14

LES GINS 4cL

Bombay London Gin Dry
Bombay Sapphire
Hendricks
Gin Mare
44 °N Comte de Grasse

8
12
11
15
15

LES RHUMS 4cL

3 Rivières
Saint James Brun
Sailor Jerry
Don Papa Baroko
Diplomatico
Dinasty

8
9
8
14
16
18

LES WHISKIES ET BOURBONS 4cL

J&B
Four Roses
Togushi Premium
Jack Daniel's
Whisky Connemara
Glenfiddich 12 ans
Oban 14 ans

8
10
10
12
14
14
16

LES COGNACS 4cL

Hennessy VSOP
Hennessy XO

12
18

la carte — À VENDANGER —

LES ROSÉS DU SOLEIL

Les Animaux Éléphant, Luberon Rosé
Famille Perrin | 2024
Studio IGP Rosé, IGP Méditerranée | AOP
2024
Leos, Provence Rosé
Famille Perrin | 2024
Côtes de Provence Rosé | AOP
Miraval | 2024

LES BLANCS DE LUMIÈRE

Les Animaux Ours, Lubéron Blanc
Famille Perrin | 2024
Côtes du Rhône, Perrin Réserve
Famille Perrin | 2024
IGP Sauvignon Blanc, Le Bouquet
Domaine Laporte | 2023
Studio IGP Blanc, IGP Méditerranée | AOP
2024
Leos, IGP Méditerranée Bio
Famille Perrin | 2024
Macon Péronne Bio | AOC
Domaine du Mont Epin | 2022
Viré Clessé Bio | AOC
Domaine du Mont Epin | 2022
Crozes Hermitage, Les Launes | AOC
Maison Delas Frères | 2022
Château de Peyrassol Bio | AOC
Côtes de Provence | 2022
Sancerre, Le Clos du Roy | AOC
Domaine Roger Champault | 2022
Chablis 1er Cru | AOC
Domaine Garnier & Fils | 2021
Beaucastel Bio, Châteauneuf du Pape
Côtes du Rhône | Famille Perrin | 2023

Verre 75cL

5 22

6 35

38

54

5 22

28

28

6 35

8 38

38

42

48

49

55

59

260

la carte — À VENDANGER —

LES ROUGES DE LA TERRE

Les Animaux Fourmi, Ventoux Rouge

Famille Perrin | 2023

Côtes du Rhône, Perrin Réserve

Famille Perrin | 2022

Crozes Hermitage | AOC

Les Vins de Vienne | 2022

Sancerre, Les Pierris | AOC

Domaine Roger Champault | 2022

Château de Peyrassol Bio | AOC

Côtes de Provence | 2020

Beaucastel Bio, Châteauneuf du Pape

Famille Perrin | 2022

Verre 75cL

6 24

28

38

53

55

220

LES BULLES FESTIVES Bruts

La vieille ferme sparkling

Vin mousseux blanc | Famille Perrin

Champagne Monopole Heidsieck

Champagne Philipponat Royale Réserve Brut

26

85

105