

# L'AVANT — POSTE

7 RUE DE LA FIDÉLITÉ CODE POSTAL  
RESTAURANT F — 75010

DÉCOUVREZ EN PLUS SUR L'UNIVERS DES PAYSANS /  
ARTISANS QUI NOUS ACCOMPAGNENT SUR NOTRE SITE  
WWW.LAVANTPOSTEPARIS.FR

01.01.2023

## PAIN AU LEVAIN NATUREL DE CHRISTOPHE FERTILLET (LEVAIN LE VIN, PARIS X)

### -----ENTREES-----

**RAVIOLE DE CHOU RAVE** DE LA FERME DES TROIS PARCELLES (YEVRE-LA-VILLE, LOIRET) ..... **11 €**  
Kaktugi de chou rave, gwell de vache froment de léon, citron eurêka, coriandre confetti, sarrasin grillé

**SAINT-JACQUES** DE TOMMY (SAINT-MALO, ILLE-ET-VILAINE) ..... **16 €**  
Jus de poissons de roche, orange moro, jaune d'œuf

**ŒUF PARFAIT** DE CINDY BEGHIN (GOUILLONS, BEAUCE) ..... **12 €**  
Crème de pain de seigle, ventrèche de porc basque, croûtons de pain au levain

**TATIN D'OIGNON RED BARON** DE LA FERME DES TROIS PARCELLES (YEVRE-LA-VILLE, ESSONE) ..... **12 €**  
Crème crue de Normandie, tuile de pain d'épeautre, mesclun

### ----- PLATS -----

**WELLINGTON DE VACHE CHAROLAISE** DE MICHEL GUIGNIER (VAUXRENARD, MASSIF CENTRAL) ..... **25 €**  
Lentins de chênes, huîtres pochées, jus de volaille, mesclun

**CAROTTE ROUGE SANG** DE LA FERME DES TROIS PARCELLES (YEVRE-LA-VILLE, LOIRET) ..... **22 €**  
Courge Futsu black, courge Table queen, crème de moule, olive tanche, orange navelina

**CHOU DE PONTOISE** DE LA FERME DES TROIS PARCELLES (YEVRE-LA-VILLE, LOIRET) ..... **21 €**  
Crème de pomme de terre maiwenn et raclette, navet à collet violet, céleri rave monarch, oignon red baron

### -----FROMAGE-----

**ASSIETTE DE FROMAGE** ..... **10 €**  
Chutney de pomme

### ----- DESSERTS -----

CREME DE **PANAIS DEMI LONG DE GUERNESEY** DE LA FERME DES TROIS PARCELLES (YEVRE-LA-VILLE, ESSONE) ..... **9 €**  
Glace gwell et piment aji, kiwi hayward, meringue

**OLIVE TANCHE** DU DOMAINE DE LA CÉSARDE (CHÂTEAUNEUF-DE-BORDETTE, DRÔME) ..... **9 €**  
Gâteau de Savoie au miel, labneh maison, tuile olive, caramel olive, glace à l'olive et miel

**ORANGE MORO ET NAVELINA** DE JEAN MARC GANDOUIN (PENTA DI CASINCA, CORSE) ..... **9 €**  
Biscuit Japonais, sorbet carotte, orange et romarin

**TOUS NOS PRODUITS EN SALLE ET EN CUISINE RESPECTENT STRICTEMENT NOTRE CHARTE DE QUALITÉ (voir au dos).**

**TOUS PROVIENNENT DE RÉSISTANTS QUE NOUS AVONS RENCONTRÉS IN SITU ET AVEC QUI NOUS ENTRETENONS UN LIEN CONTINU.**

LE RESTE, POUR NOUS, C'EST LA BASE : Produits frais et bruts | Respect des saisons | Fait Maison | en direct | Transparence | 0 gâchis etc.

#### L'ÉQUIPE DU SOIR

**En cuisine** GAETAN Coculo | GASPARD De Rancourt | REBECCA Wood | GUILLAUME Delacour | FAWMEY Nordeon

**En salle** THOMAS Clerc | HADRIEN Sohy | REMI Pezeret

T. 09.81.41.01.07 — WWW.LAVANTPOSTEPARIS.FR — CONTACT@LAVANTPOSTEPARIS.FR.....

FACEBOOK.COM/LAVANTPOSTEPARIS, INSTAGRAM.COM/LES\_RESISTANTS..... *Machine engagée*.....

Taxes et services compris, prix en euros TTC, Chèques non acceptés, origines des viandes : France

\*présence d'allergènes - Rapprochez vous de l'équipe pour de plus amples informations.

www.lesresistants.fr

# LE PROJET L'AVANT-POSTE

## DEFENDRE LA BIODIVERSITE CULTIVEE

Nous voulons avec ce restaurant défendre la **valeur fondamentale que représente la biodiversité cultivée**, ici à travers **le prisme de la cuisine**.

**Les semences paysannes (ou variétés « population ») représentent un combat majeur pour notre liberté alimentaire** et contre la privatisation du vivant ainsi qu'un enjeu déterminant de notre adaptation au réchauffement climatique.

Chaque soir, l'équipe de l'Avant-Poste vous propose une **dizaine de plats chacun imaginés autour d'une variété potagère, céréalière ou fruitière afin de mettre en évidence sa singularité** (comme représentant d'une population végétale, cultivée par un.e producteur.rice, dans un sol, une géographie et des conditions climatiques spécifiques).

Depuis notre restaurant, nous visons ainsi à **(i) démontrer l'intérêt gustatif de cette biodiversité cultivée** tout en **(ii) assistant le travail de sélection variétal** de nos ami.e.s maraîcher.e.s mais aussi arboriculteur.rice.s, producteur.trice.s de légumineuses & céréales etc.

La « **biodiversité élevée** », si elle n'est pas centrale à l'Avant-Poste, est importante à nos yeux et détermine nos choix dans la sélection des autres producteur.rice.s et produits présents à la carte.

## NOS AUTRES LIEUX

LES  
**RÉSISTANTS**  
LE COMPTOIR

ÉPICERIE — CAVE  
LES **RÉSISTANTS**  
ARTISANAT CULINAIRE

### LES RESISTANTS - LE COMPTOIR

18 rue du château d'eau 75010 Paris (à 10 min à pied d'ici)

Un lieu convivial, ouvert dès 18h, une cuisine de comptoir (d'autres dirait « canaille ») orchestrée par Marc-Hippolyte et une magnifique carte avec + de 350 références de vins naturels!

### LES RESISTANTS - EPICERIE-CAVE

29 rue du château d'eau 75010 Paris (à 10 min à pied d'ici)

Fruits et légumes, fromages, crèmerie, viande, bœufs... vous pouvez y faire toutes vos courses en achetant des produits uniquement issus de notre réseau de producteurs.

Tous les produits sont préparés sur place par Julien. Vous y trouverez une multitude de petits trésors culinaires ainsi qu'une cave avec + de 200 références de vins naturels et les conseils avisés d'Eliott

# NOS CHARTES

## CHARTRE GENERALE

- N° 1. Offrir un produit qui a réellement du goût.
- N° 2. Respecter le bien-être animal et les cycles naturels.
- N° 3. Choisir un système de production durable et extensif.
- N° 4. Respecter strictement les normes sanitaires en vigueur.
- N° 5. Appliquer une transparence totale (traçabilité/méthodes).
- N° 6. Travailler selon une agriculture paysanne et biologique/durable.
- N° 7. Commercialiser des produits à prix raisonnable.
- N° 8. Respecter des méthodes de production traditionnelles.
- N° 9. Entretien patrimoine agricole/culinaire et savoir-faire
- N° 10. Valoriser les ressources locales (agricoles, humaines, techniques).

## CHARTES SPECIFIQUES PAR PRODUIT

En moyenne, plus d'une dizaine de **CRITÈRES ADDITIONNELS POUR CHAQUE PRODUIT** entrent en ligne de compte dans nos choix.

Vous trouverez plus d'infos sur <https://www.lavantposteparis.fr/projet/>

Vous trouverez par exemple uniquement:

- Des légumes de **variété population**
- De la viande et des produits issus d'élevages
  - (i) de **raças rustiques / locales**
  - (ii) en **plein air intégral**
  - (iii) en **respectant la croissance naturelle des animaux**
  - (iv) **nourris naturellement et localement**
  - (v) à **taille humaine**
- Des vins et spiritueux issus de raisins cultivés naturellement et récoltés manuellement puis vinifiés sans intrants œnologiques** (excepté une dose minimale de SO2)

Par ailleurs, sont par exemple proscrits:

- L'ensilage** dans l'alimentation bovine
- Tous les produits de synthèse** (pesticides, désherbant, etc.)
- Les légumes hybrides F1**
- Les additifs (ex. dextrose)**
- Tous procédés visant à désaisonner** (ex. huîtres triploïdes)
- Les levures exogènes et les enzymes œnologiques industrielles, la chaptalisation, l'acidification etc.**