CRÊPERIE DU FRUGY

9, rue Sainte-Thérèse
29000 Quimper
02 98 90 32 49
fgfrugy@outlook.fr

Retrouvez-nous sur Facebook
et venez donner votre avis

VISA mastercard

OUVERT TOUTE L'ANNÉE 7/7 MIDI ET SOIR

- 12h00-14h00 voir 14h30, selon la saisonnalité
- 19h00-21h00 voir 22h00, selon la saisonnalité

Sarrazin, blé noir "Ed Du" (en Breton)

Historiquement, la Bretagne était divisée en deux parties : La Haute-Bretagne, comprenant l'Ille-et-Vilaine, la Loire Atlantique, les parties orientales du Morbihan et des Côtes d'Armor, et la Basse Bretagne, comprenant le Finistère et les parties ouest du Morbihan et des Côtes d'Armor.
La galette, épaisse et consistante serait de Haute Bretagne, tandis qu'en Basse Bretagne, la crêpe de blé noir se savoure fine et souvent croustillante (Kraz).

La crêpe de froment est donc apparue bien plus tard, avec l'arrivée du "blé blond" dont la transformation en farine associée de lait, d'œufs et de sucre, permettra la confection de nouvelles pâtes, bien plus riches que la pâte de blé noir uniquement composée de farine, de sel et d'eau.

Pendant longtemps, les crêpes constituent les repas. Dans un premier temps mangées sèches et aux doigts, roulées à la main et trempées dans un bol de lait ribot ou de cidre, les repas deviennent un moment de partage.

De l'évolution de toutes ces traditions sont nées les créations de crêperies.

CRÊPERIE DU FRUGY

Pour maintenir la qualité, la tradition et une meilleure dégustation, nos crêpes et galettes sont fabriquées à la demande.
Pour les goûts originaux, vous pouvez choisir les ingrédients de votre choix pour composer vos crêpes, sucrées ou salées, tous les mélanges sont bons !
Alors osez et passer votre commande personnalisée.

Toile de lin brodée à la laine fine d'Aubusson, chenille et perles de verre de 4 m sur 1,50 m.
Les motifs de l'œuvre sont dessinés par Pascal Jaouen et brodés par Chantal Le Bars.
Les trois panneaux tendus sans faux plis ont nécessités 1500 heures de travail.

BOISSONS

APÉRITIF

Ricard, Martini (rouge ou blanc) 4 cl	3,50 €
Kir (crème de cassis, mûre, pêche et vin blanc) 10 cl	3,50 €
Whisky breton - Eddu 5 cl	6,50 €
Vodka 5 cl	4,50 €
Pommeau des Menhirs 10 cl	3,50 €

Apéritif à base de jus frais de pomme et d'eau de vie de cidre

Kir Breton (crème de cassis et cidre) 10 cl	3,50 €
Kir Celtique (Chouchen et crème de pêche) 10 cl	3,50 €
Chouchen sec artisanal 10 cl	3,50 €

Boisson entièrement naturelle obtenue après fermentation de miel et d'eau

CIDRE

Cidre bouteille 75 cl

Cidre rosé Château de Lézergué	9,50 €
Cidre fermier Les 3 frères bio (doux ou brut)	8,50 €
Cidre fermier bio Melenig (brut)	9,80 €
Cidre Kerné (brut ou demi-sec)	8,50 €
Cidre Menez Brug (brut)	8,50 €
Cidre Kinkiz (brut)	8,50 €

Cidre à la pression Kerné brut

La bolée 12 cl	3,00 €
Le pichet 50 cl	7,00 €
Le pichet 1 litre	10,00 €

VIN BIO DU MOMENT rouge, blanc, rosé (voir ardoise)

Le verre 12 cl	4,80 €
Le pichet 50 cl	12,00 €
La bouteille 75 cl	21,00 €

BIÈRES BIO «LA 29»

33 cl	5,00 €
75 cl	10,00 €

Au choix IPA, blanche, blonde, ambrée

VINS

Vin rouge Buzet

Appellation Buzet contrôlée

Le pichet 50 cl	8,50 €
Le pichet 25 cl	5,00 €
Le verre 12 cl	3,20 €

Vin rosé Listel Sable de Camargue

Indication Géographique Protégée

Le pichet 50 cl	8,50 €
Le pichet 25 cl	5,00 €
Le verre 12 cl	3,20 €

Vin Blanc Chardonnay Pays d'Oc

Indication Géographique Protégée

Le pichet 50 cl	8,50 €
Le pichet 25 cl	5,00 €
Le verre 12 cl	3,20 €

JUS DE FRUITS – SODAS – EAUX – LAITS

Jus de pomme (Kerné)

Le verre 25 cl	3,00 €
Le pichet 50 cl	5,00 €
La bouteille 1 litre	8,00 €

Jus de pomme pétillant (Château de Lézergué)

Le bouteille 33 cl	3,00 €
La bouteille 75 cl	8,00 €

Laits

Lait 25 cl	2,20 €
Lait ribot bio 25 cl	2,60 €
Gros lait bio 25 cl	2,80 €
Jus de fruits 25 cl	3,20 €

Ananas, orange, abricot

BOISSONS CHAUDES

Café	1,90 €
Décaféiné	1,90 €
Café crème	3,00 €
Café allongé	2,00 €
Double expresso	3,50 €
Thé & Infusion	2,70 €

DIGESTIFS

Cognac, Grand-Marnier, Mandarine	
Calvados, Kremmig, Iambig 5 cl	6,50 €

Sodas 33 cl

Coca-Cola, Breizh-Cola, Perrier	3,20 €
Coca zéro, Breizh-Cola zéro, Breizh thé glacé	3,20 €
Orangina (25 cl)	3,20 €

Plancoët

La bouteille 1 litre	4,00 €
La bouteille 1/2 litre	3,00 €

Vittel

Vittel + sirop au choix	2,20 €
1/4 bouteille	2,00 €

Limonade

La bouteille 25 cl	3,10 €
La bouteille 1 litre	5,00 €
Diabolo	3,20 €

GLACES de chez Philomène

Petit pot de glace artisanale 4,50 €

Petit pot de glace acoolisé 5,20 €

(parfums voir ardoise)

À EMPORTER*

La douzaine

Crêpes de froment 6 €

Crêpes de blé noir 7 €

* sur commande

Prix nets – Service compris

CRÊPES DE SARRASIN (salées)

Crêpe sèche	2,20 €
Beurre	2,40 €
Œuf	3,70 €
Jambon	3,70 €
Fromage	3,70 €
Poitrine fumée	3,80 €
Merguez	3,90 €
Saucisse fumée	3,90 €
Tomates cuisinées	4,00 €
Champignons frais cuisinés à la crème	4,00 €
Camembert	4,00 €
Oignons cuisinés au cidre kerné	4,00 €
Poireaux cuisinés à la crème	4,00 €
Andouille de Guéméné	5,00 €
Chèvre nature	4,80 €
Anchois	5,00 €
Œuf, jambon	5,00 €
Œuf, fromage	5,00 €
Jambon emmental	5,00€
Jambon, camembert	5,00 €
Merguez, tomate cuisinée	5,00 €
Champignons à la crème, fromage	5,00 €
Tomate cuisinée, champignons à la crème	5,00 €
Œuf, anchois	5,80 €
Anchois, tomate cuisinée	6,00 €
Andouille de Guéméné, tomate cuisinée	6,20 €
Jambon, fromage, tomate cuisinée	6,20 €
Jambon, fromage, champignons à la crème	6,20 €
Œuf, anchois, tomate cuisinée	6,20 €
Œuf, poitrine fumée, tomate cuisinée	6,20 €
Œuf, andouille de Guéméné, fromage	6,70 €
Complète (œuf, jambon, fromage)	6,20 €
Complète champignons à la crème	7,00 €
Complète camembert	7,00 €
Complète tomate cuisinée	7,00 €
Complète aux poireaux frais cuisinés à la crème	7,00 €
Complète aux oignons frais cuisinés au cidre	7,00 €
Complète andouille de Guéméné	7,20 €
Chèvre chaud & salade	6,20 €
Chèvre lardons ou chèvre lard	5,20 €
Lard, pomme	5,20 €
Poireaux frais cuisinés à la crème, lardons	5,20 €
Poireaux frais cuisinés à la crème, saumon	6,70 €
Poireaux frais cuisinés à la crème, chèvre, lardons	6,20 €
Roquefort, oignons frais cuisinés au cidre kerné	5,50 €
Roquefort, noix	5,70 €
Chorizo, œuf, tomate cuisinée	6,20 €
Saucisse fumée, chèvre	5,60 €
Saucisse fumée, Roquefort	5,60 €

Crêpe 1 ingrédient	4,00 €
Crêpe 2 ingrédients	5,20 €
Crêpe 3 ingrédients	6,20 €
Crêpe 4 ingrédients	7,20 €
Crêpe 5 ingrédients	8,20 €

*Sauf Saint-Jacques, saumon et andouille, Molène & fromage bio

La pomme de terre est exclusivement réservée à la ‹Gouel›

SPÉCIALITÉS

3 fromages (chèvre, Reblochon, Roquefort, salade)	7,80 €
Andouille de Guéméné, chèvre, pomme	7,00 €
Andouille de Guéméné, chèvre, oignons frais cuisinés au cidre kerné	7,00 €
Lard, chèvre, miel	6,70 €
Andouille de Guéméné, pomme	6,20 €
Sardines, tomate cuisinée, basilic	7,20 €
Nordique (saumon fumé, crème épaisse, citron)	6,70 €
Féta (tomates confites, Féta, tomates cuisinées)	6,70 €
Lard, crème de pruneaux	5,70 €
Reblochon (fromage, lardons, Reblochon, oignons frais au cidre)	7,70 €
Crème (fromage, lardons, crème, oignons frais cuisinés au cidre de kerné)	7,20 €
Chèvre, salicorne (chèvre chaud, salicorne au vinaigre)	5,70 €
La "BZH" (noix de Saint-Jacques, champignons, lardons, salade)	11,20 €
La Totale (œuf, jambon, fromage, tomate cuisinée, champignons à la crème)	8,20 €
La Saint-Jacques (noix de Saint-Jacques, crème flambée cognac, salade)	11,20 €
La Saint-Jacques poireaux frais à la crème (noix de Saint-Jacques, poireaux frais cuisinés à la crème)	11,20 €
La Lorientaise (fromage Petit Lorientais et miel bio breton)	6,70 €
La Gouel (fromage Petit Lorientais - bio et breton, pomme de terre poitrine fumée, oignons frais cuisinés au cidre kerné, crème épaisse, salade, vinaigrette)	12,20 €
La Keuz Breiz (3 fromages bio et breton) (fromage bio du moment, salade, vinaigrette)	9,20 €
La Molène (saucisse de Molène, oignons frais au cidre kerné, oignons rouges crus de Roscoff, tomme AOP de Rhuys aux oignons de Roscoff, salade et vinaigrette)	11,20 €

La galette est une crêpe très épaisse, la pâte est réalisée avec plusieurs farines de blé noir.

Galette saucisse fumée (saucisse bretonne)	5,80 €
Galette saucisse fumée avec un choix : (tomate ou œuf ou champignons)	7,00 €
Galette campagnarde (poitrine fumée)	5,80 €
Galette campagnarde avec au choix : (tomate ou œuf ou champignons)	7,20 €
Galette campagnarde, tomate, œuf	8,40 €

FOURNISSEURS

Farines : "MINOTERIE LE STUNFF", 56310 Bubry
Glace, crème d'amamde, confiture : "Les macarons de Philomène", 29000 Quimper
Saucisses fumées, saucisse de Molène, poitrine fumée, Tomme de Rhuys, emmental, beurre, lait, lait ribot et gros lait : "Askell", 29000 Quimper
Andouille de Guéméné, jambon : ‹Boucherie Chapelain›, les Halles, 29000 Quimper
Cidres : • Les trois frères" (bio), 29500 Ergué-Gabéric
• "Kerné", 29710 Pouldreuzic • "Manoir du Kinkiz", 29000 Quimper • "Cidrerie du pays Melenig" (bio), 29370 Elliant
"Menez Brug", 29170 Fouesnant
Fromages et lait ribot : "Laiterie de Kerguillet (bio), Lorient
Cafés, thé et infusions : "Cafés Coïc, Quimper
Boissons, soft, eaux, bières... : Cozigou, Quimper
Bière (bio) "La 29" 29510 Edern

SUPPLÉMENTS

Couple	2,20 €
Galette	1,80 €
Salade	2,30 €
Saumon	2,50 €
Autres (sauf andouille, molène, fromage bio, Saint-Jacques et saumon)	1,60 €

Prix nets - Service compris

CRÊPES DE FROMENT (sucrées)

Crêpe sèche	2,20 €
Beurre	2,40 €
Sucre	2,50 €
Beurre, sucre	2,80 €
Confiture artisanale de chez Philomène (du moment. Voir avec le serveur)	4,20 €
Chocolat (recette du Frugy) ou Nutella	4,00 €
Miel	3,60 €
Citron pressé, sucre	3,60 €
Pomme	3,60 €
Banane	3,60 €
Crème de marron	4,20 €
Glace 1 boule (vanille, chocolat ou caramel)	4,50 €
Sirop d'érable	4,20 €
Caramel au beurre salé (recette du Frugy)	4,00 €
Caramel au cidre (recette du Frugy)	4,00 €
Pomme caramel au beurre salé ou cidre	5,10 €
Poire, chocolat maison	5,10 €
Pomme, citron pressé	5,10 €
Pomme, chocolat maison	5,10 €
Pomme confiture au choix	5,10 €
Banane, citron pressé, sucre	5,10 €
Banane, confiture au choix	5,10 €
Banane, chocolat	5,10 €
Crêpe 1 ingrédient	4,00 €
Crêpe 2 ingrédients	5,10 €
Crêpe 3 ingrédients	6,20 €
Crêpe 4 ingrédients	7,20 €
Crêpe 5 ingrédients	8,20 €
Miel, amandes ou miel, noisettes	4,80 €
Amandes, chocolat ou noisettes, chocolat	4,80 €
Chocolat, noix de coco	5,20 €
Miel, pomme, citron pressé	5,60 €
Banane, chocolat maison, crème fouettée sucrée vanillée	6,10 €
Banane, Nutella, crème fouettée sucrée vanillée	6,10 €
Pomme ou chocolat crème fouettée sucrée vanillée	6,10 €
Chocolat ou pomme, glace vanille de chez Philomène	5,40 €

SPÉCIALITÉS

Pomme, amandes, caramel au beurre salé maison	6,20 €
Cidrée (pomme, amandes, caramel au cidre fait maison)	6,20 €
Banane, chocolat blanc, noix de coco	6,20 €
Orientale (confiture au choix, miel, cannelle)	6,70 €
Crème de pralin maison (recette du Frugy)	4,70 €
Crème de pralin et glace vanille	6,20 €
Confiture au choix et chocolat	5,80 €
Confite (crêpe de blé noir, chocolat, orange confite)	6,00 €
Galette de pommes à l'ancienne	5,20 €
Galette nature à l'ancienne	4,20 €
Pralin maison, chocolat maison	5,70 €
La Philomène (crème d'amandes maison de chez Philomène avec sa boule de glace)	7,10 €
Crème d'amandes maison de chez Philomène	5,00 €

CRÊPES FLAMBÉES

Au choix : Rhum, Cognac, Grand-Marnier, Mandarine, Calvados, Lambig	5,20 €
Banane flambée (Rhum ou Grand-Marnier)	6,50 €
Pomme flambée (Mandarine ou Calvados)	6,50 €
Chocolat flambé Grand-Marnier	6,50 €
Glace flambée (vanille ou caramel, alcool au choix)	6,90 €
Pomme, miel, citron flambée Calvados	7,20 €
Chocolat flambée Mandarine avec glace de chez Pilomène	8,20 €
Confiture au choix et chocolat, flambée Mandarine	8,00 €
Banane flambée rhum, chocolat,	7,20 €
Miel, amandes, flambée Mandarine	7,00 €
Galette de pommes à l'ancienne flambée Calvados	7,40 €

SUPPLÉMENTS

Couple	2,20 €
Crème fouétée sucrée vanillée	1,60 €
Glace de chez Philomène 1 boule	2,20 €
Glace alcoolisée de chez Philomène 1 boule	2,50 €
Autres (sauf de crème de marron et crème d'amandes)	1,60 €

GLACES de chez Philomène

Petit pot de glace artisanale 4,50€

Petit pot de glace acoolisé 5,20€

(parfums voir ardoise)

Prix nets - Service compris