



## Bienvenue au restaurant motus

Au motus vous trouverez une cuisine du soleil parmi ses plats de saisons aux saveurs méditerranéennes, avec un accent local.

Afin de vous proposer des mets savoureux et équilibrés, il nous tient à cœur de travailler avec des matières premières fraîches et de saison. Nous privilégions autant que possible les producteurs de notre région.

Nos plats sont pensés afin d'optimiser l'utilisation rationnelle des produits. Pour cette raison, vous trouverez un même produit dans plusieurs de nos recettes.

Chaque régime y trouvera son bonheur (végétarien, sans lactose, sans gluten, etc.). En cas de doute ou de besoins spécifiques, n'hésitez pas à en faire part à notre personnel.

Bon appétit...



## Salades & premiers plats

	En entrée	En plat
<b>Poke Bowl Zen &amp; Jolie</b>   	15	21
<i>Taboulé de quinoa, légumes croquants, roquette, épinards, pickles, graines des champs, vinaigrette curry</i>		
<b>Poke Bowl Oméga 3</b>  	22	32
<i>Riz parfumé, tataki de thon mi-cuit, tataki de saumon mi-cuit, gingembre mariné, wasabi, avocat, légumes croquants, coriandre, algues wakamé et nori, graines Oméga 3, vinaigrette Oméga 3</i>		
<b>Bouquet de salades estivales</b>   	9	16
<i>Pickles &amp; graines des champs</i>		
<b>Rose de Berne alla Caprese</b>  	16	22
<i>Tomates de plein champs « Rose de Berne », burattina, basilic</i>		
<b>Pressé de chèvre frais</b>  	16	
<i>Aux derniers légumes du soleil Olives taggiasche, rucola, pesto &amp; pignons</i>		
<b>Tartare de bœuf « Motus » (100gr)</b>	17	
<i>Petite salade, focaccia et beurre</i>		
<b>Tartare de bœuf « Milano » (100gr)</b>	17	
<i>Petite salade, tapenade, focaccia et beurre</i>		



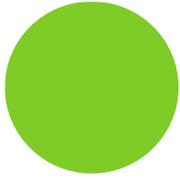


## Risotto & Pasta

	En entrée	En plat
<b>Risotto alla Milanese</b>   <i>Safran de Grolley, parmesan</i>	16	24
<b>Risotto aux champignons</b>   <i>Bolets, chanterelles, parmesan, pesto, roquette</i>	16	24
<b>Casarecce tomate cerise</b>  <i>Pesto, pecorino &amp; pignons torréfiés</i>	14	22
<b>La vraie tagliatelle alla carbonara</b> <i>Guanciale, œuf, pecorino, parmesan, poivre noir</i>	15	24
<b>Ravioli 50/50 à la fribourgeoise</b> <i>Vacherin, Gruyère, aligot fribourgeois, oignons frits, saucisson</i>	18	29
<b>Ravioli de la Bénichon</b> <i>Agneau, poire à Botzi, saucisson, aligot fribourgeois, chips de cuchaule, sauce agneau au vin cuit</i>	18	29

Riz Carnaroli  
Pâtes fraîches artisanales PastificiOlivieri de Corjolens  
Safran du hameau du Guéravet à Grolley





## Terre

<b>Grand panier de légumes de saison</b> 	<b>18</b>
<i>Cuits à la vapeur, gnocchi di patate, pesto, roquette et pignons</i>	
<b>Crispy chicken burger (180gr)</b> 	<b>22</b>
<i>Poulet croustillant, pain bun maison à la pomme de terre et huile d'olive &amp; fleur de sel, biscayenne piquante, salade iceberg, oignons rouges, salade, frites</i>	
<b>Veggie burger (180gr)</b>  	<b>20</b>
<i>Pain bun maison à la pomme de terre et huile d'olive &amp; fleur de sel, steak de betterave comme un falafel, roquette, légumes croquants, oignons frits, sauce fushia sweet &amp; sour, salade, frites</i>	
<b>Burger de bœuf « Della Mamma » (180gr)</b> 	<b>25</b>
<i>Pur bœuf, pain bun maison à la pomme de terre, huile d'olive &amp; fleur de sel, tapenade, roquette, parmesan, guanciale, pesto, tomates confites aux herbes, salade, frites</i>	
<b>Tartare de bœuf « Motus » (200gr)</b>	<b>35</b>
<i>Focaccia et beurre, salade, frites</i>	
<b>Tartare de bœuf « Milano » (200gr)</b>	<b>35</b>
<i>Focaccia et beurre, salade, frites</i>	
<b>Suprême de volaille &amp; jambon croustillant en ballotine *</b> 	<b>28</b>
<i>Chanterelles, légumes de saison</i>	
<b>Tagliata de bœuf dans l'entrecôte *</b> 	<b>36</b>
<i>Roquette, olives taggiasche, tomates confites &amp; parmesan</i>	

\* Garnitures au choix 

- Légumes de saison  
- Pâtes fraîches de la semaine
- Riz parfumé  
- Frites  
- Aligot fribourgeois   
(purée de pomme de terre aérienne au Vacherin fribourgeois)

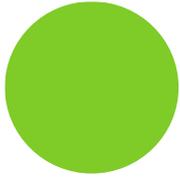
En cas d'allergies ou d'intolérance, n'hésitez pas à l'indiquer lors de votre commande.

**motus**

 végétarien  sans lactose  sans gluten

Prix en CHF, TTC

TAR 09/20



## Mer & Eau douce

- Fish & Chips de perches**  **32**  
*Sauce tartare aux herbes, citron vert, frites*
- Dos de saumon d'Ecosse en croute de parmesan \*** **33**  
*Spaghettis de courgettes, tomates cerises & pesto*
- Thon grillé mi-cuit à la Biscayenne (piquant) \***  **36**  
*Piquillos, tomates confites, olives taggiasche, prosciutto « tipo parma », parmesan, basilic*

\* Accompagnement : Riz parfumé   



## Fromages & Douceurs

<b>Fromages d'ici</b> <i>3 variétés sélectionnées par nos soins</i>	10
<b>Crème renversante à tomber par terre</b> <i>Panna cotta vanille, caramel au beurre salé, confiture de lait, framboises, amaretti</i>	12
<b>Tartelette minute au chocolat « Cailler »</b> <i>Glace vanille macadamia, éclats de noisettes</i>	13
<b>Mille-feuille caramélisé</b> <i>Mascarpone vanille &amp; framboises</i>	13
<b>Café ou thé gourmand</b> <i>Servi avec 5 mignardises</i>	12
<b>ProceSwiss gourmand</b> <i>Coupe de Prosecco Suisse, servi avec 5 mignardises</i>	15

## Glaces & Sorbets (fabrication artisanale)

**Parfums glaces :** *café, chocolat au lait, double crème de la Gruyère, vanille macadamia*

**Parfums sorbets :** *abricot, fraise Mara des bois&basilic, framboise, melon*  

<b>La boule</b>	3.50
<b>Le trio</b>	9.50
<b>Suppl. chantilly</b>	2
<b>Coupe Chocolate Rock</b> <i>Brownie, glace chocolat au lait, glace vanille macadamia, sauce chocolat, mascarpone vanille</i>	12
<b>Coupe Café glacé</b> <i>Café frappé, glace café, bonbon café, chantilly, amaretti</i>	12

En cas d'allergies ou d'intolérance, n'hésitez pas à l'indiquer lors de votre commande.

**motus**



végétarien



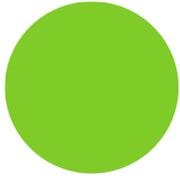
sans lactose



sans gluten

Prix en CHF, TTC

TAR 09/20



## Petite faim de loup

Pour les petits loups (jusqu'à 12 ans), nos plats sont servis comme pour les grands, mais en demi-portions.

- Bouquet de salades estivales**    **5**  
*Pickles & graines des champs*
- Poke Bowl Zen & Jolie**    **8**  
*Taboulé de quinoa, légumes croquants, roquette, épinards, pickles, graines des champs, vinaigrette curry*
- Rose de Berne alla Caprese**   **8**  
*Tomate de plein champs « Rose de Berne », burattina, basilic*
- Casarecce tomate cerise**  **10**  
*Pesto, pecorino & pignons torréfiés*
- Risotto aux champignons**   **12**  
*Bolets, chanterelles, parmesan, pesto, roquette*
- Ravioli 50/50 à la fribourgeoise** **14**  
*Vacherin, Gruyère, aligot fribourgeois, oignons frits, saucisson*
- Filet de poulet en crispy \***  **12**  
*Sauce tartare aux herbes*
- Fish & Chips de perches**  **14**  
*Sauce tartare aux herbes, citron vert, frites*
- Tartare de bœuf « Milano » (100gr) \*** **17**  
*Petite salade, tapenade, focaccia et beurre*

\* Accompagnement : frites ou légumes

## Desserts enfants

- 2 boules de glace ou sorbet parfums au choix** **5**
- Coupe Chocolate Rock** **8**  
*Brownie, glace chocolat au lait, glace vanille macadamia, sauce chocolat, mascarpone vanille*
- Mille-feuille caramélisé** **8**  
*Mascarpone vanille & framboises*

En cas d'allergies ou d'intolérance, n'hésitez pas à l'indiquer lors de votre commande.

**motus**



végétarien



sans lactose



sans gluten

Prix en CHF, TTC

TAR 09/20