

La Gazette des Sardines



Le Mag du Bar Régalant qui Conserve ses Clients

Numéro 8

À consulter sur place

PLONGEZ DANS NOS INFOS

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1900, dix mille pêcheurs poursuivent la sardine des Sables-d'Olonne à Douarnenez, trente mille femmes la mettent en boîte dans une centaine d'usines réparties le long de la côte. Ce modeste poisson fonde une véritable civilisation au point que Notre-Dame de Larmor célèbre une messe des sardines le 14 juin et qu'à La Turballe le recteur avance la date des communions pour permettre aux mousses d'embarquer ! En Bretagne côtière, la sardine va jouer un rôle dans les luttes sociales qui concerneront le plus souvent les femmes. Elle offrira à Charles Tillon (l'une des figures emblématiques du Parti communiste Français, né en 1897 et mort en 1993) ses premières luttes syndicales à Douarnenez et fera même naître sur la côte un communisme très particulier : le communisme sardinier !

???

LE COCKTAIL DES BEAUX JOURS

Le Lilibulle spring

Le printemps est enfin dans l'air et l'envie de siroter un verre sur l'une des terrasses des Sardines est venue avec lui. Alors laissez-vous porter par ce cocktail printanier à base de crème de cassis, jus de citron, sirop de sucre, vodka et Lilibulle. Née de la méthode de vinification traditionnelle de la région champagne, cette bulle authentique, créée spécialement pour La Cave de Lili et Les Sardines, n'a rien à envier aux champagnes des meilleurs millésimes. Idéal pour un apéro à la fois tout en douceur et renversant !

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

DICTON DE MARINS

« Aux Sardines, même le tsar dîne ! »



LA BANDE DES SARDINES

La tête de Sardines de ce numéro : Lydia Becerra. Comme un poisson dans l'eau !

Voilà plus de dix ans que Lydia Becerra a créé l'enseigne Les Sardines, animée par l'amour du partage festif et intergénérationnel comme en Espagne. Au fil des années, son concept a gagné ses galons tout en restant unique et surprenant. Son crédo ? Vous régaler avec une carte fraîche et maison, de bons petits jajas dont certains sont issus de la Cave de Lili (autre marque lancée par Lydia qui est aussi négociante en vins, bières et spiritueux), dans une ambiance « bon enfant » et franchouillarde à la déco atypique. Le tout drivé par une équipe souriante, efficace, observatrice et dynamique ! Autant d'atouts qui ont mené la fondatrice à ouvrir d'autres Sardines à Capbreton et Tarbes en 2020, puis à Anglet en 2021 et à Bizanos avec La P'tite Guinguette des Sardines, inaugurée en 2022. Grâce à ce concept unique et à sa politique d'encadrement inédite misant sur le facteur humain, sa marque repérable et connue par la clientèle, Lydia Becerra continue de voguer en développant aujourd'hui Les Sardines, en version bar, guinguette et... sandwicherie ! **Aussi de nouveaux alevins sont prêts à éclore : une guinguette des Sardines à Biarritz, située dans le village Iraty-Biarritz ; la sandwicherie élaborée Les Sardines cassent la croûte à Bordes, à deux pas de la société Safran où l'on trouvera les vins de la Cave de Lili et où seront organisés des afterworks ! Jamais à court d'idées, Lydia est heureuse, comme un poisson dans l'eau.**



Boisson d'apéro ? Un verre d'un excellent Bourgogne du Domaine Bony Gachot que l'on peut acquérir à La Cave de Lili !

Plat préféré ? Les chipirons à la plancha made in Les Sardines !

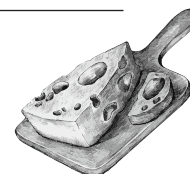
Hobby ? Voyager.

Son du moment ? La pop sucrée de Léo Kobuta avec son titre Tangaroa.

LES SARDINES EN MODE VIP

Les Sardines vivent d'amour et de fêtes.

Anniversaire, pot de départ, convention, pacs, mariage, comités d'entreprise... quel que soit le jour (sauf dimanche et lundi), vous pouvez privatiser des espaces à partir de 10 personnes. Plusieurs formules pour vous jeter à l'eau : un menu à 24 €/pers, avec tapenade, chips tortillas, olives, rillettes de sardines, plateaux de charcuteries et fromages + 1 bouteille de vin ou 1 carafe de punch ou sangria pour 4 pers ; un menu à 29 €/pers, en ajoutant au menu à 24 €/pers, 1 plat chaud unique, taquitos de poulet à la plancha, patatas bravas ; un menu à 39 €/pers, en ajoutant au menu à 24 €/pers, 1 côte de bœuf, patatas bravas et cèpes. À vous de décider ! Renseignements : sardines-guinguettes.com



QUAND LA SARDINE INSPIRE LES POÈTES

La boîte à sardines

« En ouvrant sa boîte de sardines
Monsieur X, marié, trois enfants,
Jusqu'alors bien portant
Trouva dans l'huile
Six poupées Barbie
Qu'il mangea sur l'heure
Tartinées au beurre
Il laissa les arêtes
Partit au travail
Faisant une drôle de tête.
Jusqu'alors bien portant
Monsieur X, marié, trois enfants,
Dandinait du derrière
Anormalement. »



Michel Lautru, *Autour de tout*, Cotcodi 2003

Devenez poète !
Envoyez-nous votre poésie (le poisson ou le lieu) à contact@lessardinesbar.fr

Le Chiffre

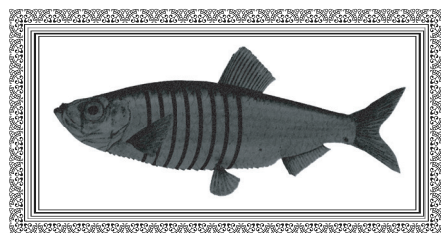
38

C'est le nombre de kilos de sardines pêchés chaque minute en France. Autrement dit, les prises de la pêche à la sardine représentent 20 000 tonnes par an, mais varient fortement d'une année sur l'autre.

SURFEZ SUR NOS RESEAUX !

Pour tout savoir sur nous, notre univers, nos équipes, nos ambiances, nos menus, nos vins et notre boutique, connectez-vous sur sardines-guinguettes.com, Instagram et Facebook.





Pour la soif



ROUGES

LES SARDINES - Le Tout-Terrain - Vin de France... de chez nous.....	4,00 €	23,00 €
RIOJA Anares Crianza.....	5,00 €	24,00 €
CORBIÈRES Cellier des Demoiselles - La Bicyclette - Bio	6,00 €	27,00 €
SAINTE-NICOLAS DE BOURGUEIL - Cuvée Estelle.....	6,00 €	27,00 €
PIC SAINT-LOUP Domaine Haut Lirou.....	6,00 €	27,00 €
CÔTES-DU-RHÔNE - Parallèles 45.....	5,00 €	26,00 €
MONTAGNE SAINT-EMILION La Croix Bonnelle - AOC.....	7,00 €	31,00 €
BOURGOGNE Pinot Noir - Bony Gachot.....	7,00 €	31,00 €
PESSAC LEOGNAN Les Demoiselles de Larrivet Haut-Brion - AOP.....		42,00 €

BLANCS

LES SARDINES - Vin de France... de chez nous (Sec suave).....	4,00 €	23,00 €
CHARDONNAY - Cellier des Demoiselles.....	5,00 €	25,00 €
JURANCON Domaine Bellegarde «Energique»..... Bio	5,00 €	26,00 €
LES SARDINES - Vin de France... de chez nous (Doux tonique).....	6,00 €	27,00 €
JURANÇON Domaine Bellegarde Historique - AOC (moelleux).....	7,00 €	29,00 €

ROSÉS

LES SARDINES - Rosé bonbon - Vin de France... de chez nous.....	4,00 €	23,00 €
ROSÉ-DE-PROVENCE La Nuit Tous Les Chats Sont Gris - IGP Gard.....	6,00 €	27,00 €
SYRAH Élégance - Cellier des Demoiselles.....	5,00 €	25,00 €
MAGNUM La Nuit Tous Les Chats Sont Gris - IGP Gard.....		48,00 €

BULLES

LILIBULLE.....	8,00 €	42,00 €
MUMM - AOC.....	9,00 €	70,00 €
PROSECCO - Vin Italien.....	6,00 €	28,00 €
MAGNUM MUMM - AOC.....		120,00 €

COCKTAIL LILIBULLE

LILI COCKTAIL - Cognac, orange.....	11,00 €
LILI MOJITO - Rhum, citron, feuille de menthe.....	11,00 €
LILI SPRING - Vodka, crème de cassis, jus de citron.....	11,00 €
LILI SOIXANTE-DIX - Gin, jus de citron.....	11,00 €

APÉRITIFS

Spritz Cinzano Apéritivo.....	10,00 €	
Lolea Sangria rouge, raisin, orange.....	7,00 €	21,00 €
Lolea Sangria blanche, citron, menthe.....	7,00 €	21,00 €
Martini.....	6,00 €	
Ricard/Pastis 51.....	5,00 €	
Suze.....	5,00 €	

SOFTS

Jus de fruits.....	4,00 €
Coca-Cola, Ice Tea, Orangina, Perrier, Schweppes.....	4,00 €
Red Bull.....	6,00 €
Sirop.....	3,00 €
Ginger Beer.....	5,00 €
Mocktail - Virgin Mojito.....	8,00 €

BOUTEILLES

Vodka Absolut.....	76,00 €
Whisky Ballantines.....	76,00 €
Rhum Havana Special.....	86,00 €
Beafeater.....	76,00 €
Bombay.....	86,00 €
Rhum blanc Havana.....	76,00 €

BIÈRES

PRESSION

Vega - bière française créée en 1968.....	3,50 €	6,00 €
Ginette blanche Bio	4,50 €	9,00 €
Leffe blonde.....	4,50 €	9,00 €
Tripel Karmeliet.....	5,00 €	9,50 €
Kwak ambrée.....	5,00 €	9,50 €
Goose midway IPA.....	5,00 €	9,50 €

BOUTEILLES

Lili la Binouze Bio & locale (Blonde, Ambrée, I.P.A ou Blanche). Bio	7,00 €
Corona, Corona Sunset (33cl).....	7,00 €
Corona cero (sans alcool).....	5,00 €

COCKTAILS

RHUM

Mojito Havana 3 ans, Caiperinha Janeiro, Cuba libre.....	10,00 €
Maxi Mojito Havana (éq. 6 Mojitos).....	43,00 €
Ti-punch 3 rivières.....	9,00 €
Piña colada.....	11,00 €
Mai Tai (rhum, triple sec, orgeat, citron vert).....	11,00 €

WHISKY

Lynchburg Lemonade (Jack Daniel's n°7, triple sec, sirop de sucre de canne, limonade et citron pressé).....	11,00 €
Honey Tea (Jack Daniel's Honey, thé glacé et citron pressé).....	11,00 €
Tennessee Mule (Jack Daniel's Rye, Ginger Beer et citron pressé).....	11,00 €
Jameson Ginger & Lime (Jameson, citron vert, tonic ginger lime gingembre).....	11,00 €
Apple tonic (Jack Daniel's Apple, tonic et citron).....	11,00 €

GIN TONIC

Gin, tonic, citron.....	11,00 €
Floraison by G'Vine, cardamome, feuille de menthe.....	11,00 €
Bombay, tonic.....	11,00 €

VODKA

Caïpiroska (vodka, citron vert, sucre de canne).....	10,00 €
Moscow Mule (vodka, ginger beer, citron vert).....	11,00 €

TEQUILA

Tequila Sunrise (orange, grenadine).....	10,00 €
--	---------

DIGESTIFS

Chupito maison.....	3,00 €	
Manzana.....	5,00 €	
Fire Jack.....	5,00 €	9,00 €
Diplomatico.....	5,00 €	10,00 €
Don Papa.....	5,00 €	8,00 €
Rhum arrangé maison.....	5,00 €	
Baileys.....	7,00 €	
Armagnac Exode Domaine Laballe.....	12,00 €	
Armagnac Résistance Domaine Laballe.....	10,00 €	
Jack Daniel's.....	9,00 €	
Jameson.....	9,00 €	
Chivas 12 ans.....	10,00 €	
Whisky, vodka, gin Beafeater, Get 27, tequila, rhum/soda.....	8,00 €	
Vodka Red Bull.....	9,00 €	
Tequila paf.....	5,00 €	
Jäger bomb.....	9,00 €	

À Tester

Les vins du Cellier des Demoiselles

Fondée en 1914 dans l'Aude, cette cave est l'une des premières coopératives de vignerons de France, engagée dans le respect de l'environnement et l'humain. Les Sardines qui partagent ces valeurs, ont craqué pour trois petits jajas extras : Le blanc char-donnay (cépage de Bourgogne) à la robe brillante de couleur or clair, agrémenté de notes de fruits jaunes et torréfiés ; le rouge bio La bicyclette (Grenache 60%, Syrah, 40%), au nez de fruit ample et profond confituré ; le rosé Élégance, un OGP Pays d'Oc 100% Syrah, très pâle, aux touches de fruits rouges frais et de groseille. À déguster les yeux fermés* !

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



Miam, miam !

À PARTAGER



Rillettes de sardines "fait maison"*	7,00 €
Eperlans frits*	9,00 €
Pan con tomate Serrano*	13,00 €
Burrata, tartare de tomates et pesto*	12,00 €
Cassolette d'houmous avec tortillas.....	7,00 €
Cassolette de guacamole avec tortillas.....	10,00 €
Cassolette de chipirons à la plancha*	12,00 €
Moules à la plancha* (suivant arrivage).....	14,00 €
Sardines à la plancha* (suivant arrivage).....	14,00 €
Couteaux à la plancha*	15,00 €
Tentacules de poulpes*	18,00 €
Tataki de thon*	14,00 €
Avocado toast* - avocat, tomate, feta.....	13,00 €
Cassolette de chorizo.....	8,00 €
Croquettes de jambon*	8,00 €
Taquitos de poulet à la plancha*	9,00 €
Cœurs de canard à la plancha.....	13,00 €
Patatas bravas*	7,00 €
Camembert au four, Serrano et pommes de terre au four*	13,00 €
Foie gras, confiture de figue et ses petits toasts*	21,00 €
Côte de bœuf, patatas bravas, cèpes, sauce*	56,00 €
Planche apéro*	27,00 €
(charcuterie, légumes crus, olives houmous, guacamole, crème de fromage, fruits de saison)	
Planche de fromages et sa confiture de griottes*	16,00 €
Planche de fromage, mixte ou de charcuterie*	17,00 €
Fondant au chocolat, glace vanille*	7,00 €
Tiramisu*	7,00 €
Pain perdu*	7,00 €

*La liste des allergènes contenus dans les plats peut être demandée directement au personnel.

À Tester

Tentacules de poulpe à la plancha

Bien plus qu'un simple plat, c'est une célébration de la cuisine méditerranéenne, où la fraîcheur des ingrédients se marie à la perfection avec cette technique de cuisson, révélant un extérieur légèrement croustillant exhalant des arômes de caramel et de noisette et un intérieur tendre et juteux. Une préparation traditionnelle qui met en valeur le goût unique du poulpe, un fruit de mer à la saveur délicate.



LES PETITES ANNONCES

Sirènes, marins, lâchez vos filets !

Vous avez eu le coup de cœur pour une fille ou un garçon, vous n'arrêtez pas de penser à une personne que vous avez croisée aux Sardines, vous recherchez tout simplement un être avec qui partager votre vie, vos folies, vos hobbies ? Nos PA sont là pour vous donner un coup de nageoire.

Réf 26. Homme 42 ans, recherche femme amoureuse, trentaine (mais pas plus de 35 ans !), douce, gentille, belle, coquette, pas alcoolique, non fumeuse, bien faite, tendre, organisée, ordonnée, pas accro au tel, qui ne râle pas et bien-sûr fidèle ! Pas de photo, pas de réponse.

Réf 27. Mon atout majeur est mon humour. Le problème c'est que je n'ai pas encore trouver la personne qui le comprend ! Peut-être te caches-tu dans cette guinguette de Bizanos que j'ai découvert il y a quelques mois ? V., homme, 38 ans.

Réf 28. Je recherche un homme stable, qui m'aime pour ce que je suis. Je suis fan des soirées Bachata à la Guinguette des Sardines de Lons. Alors si toi aussi tu kiffes cette danse à deux sensuelle, et que tu as un bon mouvement de hanche, rejoins-moi ! La petite brunette à lunettes.

Réf 29. Salut ! Bienvenue dans mon univers. J'aime la musique (violon, chorale), la Binouze de Lili, et je dors avec mon nounours. Souvent drôle malgré moi, je suis une jeune fille douce et sensible, petite et rousse avec des taches de rousseur. Prête à te rencontrer !

Vous voulez faire passer une annonce ? Envoyez-nous votre texte à contact@lessardinesbar.fr
Ecrivez-nous à contact@lessardinesbar.fr sans oublier d'inscrire le numéro de la référence.
Nous ferons parvenir votre réponse à la personne concernée.



LA RECETTE VITE FAITE

Tarte fine tomates ricotta & sardines

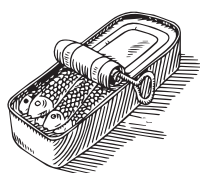
« J'ai pensé que cette recette qui me vient de ma mère, aux saveurs douces et estivales ravira vos papilles ! » Lucas de Billère.

Préparation : 10 minutes. **Cuisson :** 50 minutes. **Ingrédients :**

1 pâte feuilletée. 6 tomates. 120 g ricotta. 3 poignées de salade (roquette). 1 citron jaune. 150 g de sardines (en boîte).

1. Préchauffer le four à 180°C. Lavez et coupez les tomates en rondelles.
2. Égouttez les sardines, et coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour obtenir des filets.
3. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson. Piquez-la à l'aide d'une fourchette.
4. Étalez la ricotta sur votre pâte feuilletée à l'aide d'une cuillère. Salez et poivrez.
5. Déposez les tomates en rosace. Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive.
6. Disposez les filets de sardine sur la tarte. Enfourez pendant 50 minutes à 180°C.
7. Sortez la tarte du four. Parsemez de roquette, zestez le citron et ajoutez son jus sur le dessus, ajoutez un filet d'huile d'olive avant de déguster, c'est prêt !

Envoyez votre recette à contact@lessardinesbar.fr et elle sera peut-être à la carte.



La Playlist des Sardines

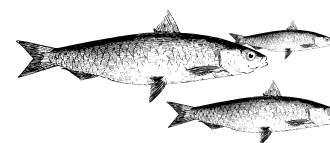
Vous avez aimé la musique ? A chaque numéro, un DJ résident livre une playlist de huit morceaux arrachés aux oubliettes de ces 40 dernières années. Freddy qui officie à la Guinguette des Sardines de Lons nous balance ici ses titres préférés.

Céline Dion / Prière païenne (Album D'eux - 1994) / Pop
Luis Fonsi / Despacito (Single en duo avec Daddy Yankee - 2017) / Pop-reggaeton
Rema / Calm down (Album Rave & Roses - 2022) / Afrorave
Pedro Sampaio feat. Dadju / Dançarina (2022) / Electro et baile Funk
La petite culotte / La Goffa Lolita (Album Libertà Lolita - 2022) / Variété française corse
Mad in Paris / Réveillez-vous (Album Réveillez-vous - 1996) / Funk, soul, hip hop.
Christina Aguilera / Candyman (Album Back to Basics - 2006) / Rock n roll, jazz
Inna / Sun Is Up (Album Hot - 2010) / House, electro

ENTREZ DANS LA FAMILLE !

Et si vous montiez votre propre boîte à Sardines ?

Vous aimez le concept du coude à coude, entre l'huile et les aromates, faire la fête et vous frotter les arêtes, porter la marinière, manger, danser et chanter à tue-tête ? Les Sardines recherchent des nouvelles têtes pour ouvrir leur bar-restaurant où que vous soyez en France ou à l'étranger ! Vous pensez avoir le profil pour vous lancer dans une nouvelle aventure, tenir le cap d'un bar ou d'une guinguette avec notre licence de marque Les Sardines ? Alors hissez les voiles ! Et si vous connaissez quelqu'un qui serait tenter par notre concept, nous saurons vous remercier ! Plus d'infos sur <https://www.sardines-guinguettes.com/programme-franchises/>



SUIVEZ LE PROGRAMME DE NOS FESTIVITÉS EN LIGNE

Pour retrouver la pêche, rien ne vous empêche de danser en virevoltant sur les lives que nous vous proposons !
Pour tout savoir sur nos événements et concerts, direction Facebook, Instagram et Youtube.



C'est où ?

La Guinguette des Sardines Lons

15-17 av. des Frères Montgolfier
64140 LONS
05 59 83 70 08 / 06 61 70 39 69
languinettedessardineslons@gmail.com
f [guinguettedessardines](#)
@ [languinettedessardines](#)



La P'tite Guinguette des Sardines Bizanos

27, av du Corps Franc Pomiès
64320 BIZANOS
05 59 68 03 04
f [ptiteguinguettedessardinesbizanos](#)
@ [La P'tite Guinguette des Sardines](#)



Bar des Sardines

9, rue Gachet
64000 PAU
05 59 71 30 84
f [Les-Sardines-Pau](#)
@ [lessardines_bar](#)



Les Sardines Capbreton

Quai de la Pêcherie
40130 CAPBRETON
06 78 15 15 56
f [lessardinescapbreton](#)
@ [sardinescapbreton](#)



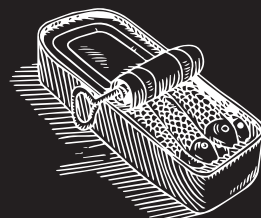
La Guinguette des Sardines Biarritz

Village Iraty
4, rue des Mésanges 64200 Biarritz
06 78 80 12 70
@ [languinettedessardines_biarritz](#)



Les Sardines Cassent la Croûte

30, av. Joseph Szydlowski
64510 Bordes
06 18 61 87 75
@ [lessardines_cassentlacroute](#)



OURS

Directrice de publication : Lydia Becerra
Coordination : Anthony Archetti
Rédaction/Conception : catherine.nerson@yahoo.fr / 06 63 72 06 02
Maquette graphique : Darlene Newton
Imprimé par Grangé. Ne pas jeter sur la voie publique.