

## **SE RESTAURER À PROXIMITÉ**

**Amoureux des bons repas et des produits locaux voici les endroits testés que je recommande !**

### **Pour les galettes et les crêpes**

Le Café de la plage, à 800m de la maison à pied, propose des galettes à base de produits locaux et frais dans le respect des valeurs de cet établissement créé en 2008. Pas de réservation possible. Arriver très tôt ou s'armer de patience... Endroit avec une vue splendide sur le Cap Fréhel qui permet aussi de se rafraîchir et de prendre une glace les pieds dans le sable.

Le petit galet 02 96 41 58 07, commune de Plévenon, près du Fort La Latte, produits de qualité et une belle vue

### **Pour les moules frites et le fish & ships**

Le petit bouchot 02 96 41 59 70, à 800m à pied, spécialiste en la matière.

Un vrai savoir-faire et un plat généreux. Il est obligatoire de réserver avant sinon aucune chance de trouver une place en saison !

### **Planche apéro et apéro**

La Cambuse 02 96 89 58 66 à moins d'un kilomètre à pied est un petit établissement hors du temps sans prétention avec des produits locaux et une convivialité agréable.

### **Pour les Pizzas**

Les Embruns 02 96 41 54 45 aux Sables d'Or propose des pizzas à pâte fine, garniture généreuses

La Mama 02 96 41 57 61 aux sables d'Or à pâte épaisse, garniture généreuses

Distributeur automatique quand tout est fermé dans le bourg de Fréhel face au bureau de tabac et un deuxième à côté du supermarché Coccinelle

### **Pour la restauration traditionnelle**

Le Victorine dans le bourg de Fréhel (4km) 02 96 41 55 55. Une table traditionnelle avec un très bon rapport qualité prix, petite terrasse très agréable donnant sur le jardin aux beaux jours.

La potinière 02 96 41 54 69 aux Sables d'Or ou les desserts sont un régal et les menus du midi en semaine très abordables.

### **Pour une belle table**

le 1925 restaurant de l'hôtel de Diane en 4\*\*\*\*\* 02 96 41 42 07 un décor grandiose et une cuisine soignée.

### **Un peu plus loin**

Le Truc Bidule 02 96 41 83 05 à St Cast le Guildo. Je recommande fortement !

Sans doute la meilleure image à donner de la restauration sur cette commune. Resto convivial, qualité des produits et préparation superbe.

Ô Mat 02 96 72 30 69 avec une belle vue sur le port d'Erquy (rapport qualité/prix).

Les Terre Neuvas 02 96 72 34 24 avec une belle vue sur le port d'Erquy. Un peu plus élaboré.

Les cocottes papotent 02 96 31 31 31 à Lamballe C'est top ! convivialité, belle déco, excellent rapport qualité/prix !

La Cuisinerie 02 96 51 19 36 à Lamballe. Repas raffinés en saveurs et décoration avec un prix incroyable vu le contexte haut de gamme. Un peu d'attente mais ça vaut vraiment le coup.

***Les établissements que vous pourrez trouver et qui ne sont pas cités ci-dessus, ne le sont pas tout simplement parce que je ne les connais pas, parce que la qualité ou l'état d'esprit n'y est pas ou encore par mauvaise expérience.***

## **Prendre un verre**

Le Café De La Plage qui ferme entre 1 et 2h du matin

La Cambuse qui ferme à 1h

D'Est en Ouest aux sables d'Or ferme à 2h

Les merveilleuses aux sables d'Or qui font resto et bar aussi.

Le ptit St Michel au Hôpitaux (commune d'Erquy) possède une vue splendide et permet une belle détente. Beaucoup d'animations en saison, concerts et autres. On peut aussi y manger à « presque toute heure »

## **Machés locaux - supermarchés - producteurs locaux**

### **Producteur locaux**

Chèvrerie de Fréhel (4km), ils produisent en bio, cultivent les aliments de leur chèvre et les produits sont de super qualité.

La Fréheloise, (3km) 02 96 86 36 28 brassée à Fréhel par Youenn et Sylvie Pibot, la Fréheloise est une bière 100% locale. Dégustation sur place (pensez à vérifier les horaires sur google !)

Les poissons de Marion à Plurien (6km) 100 % poissons sauvages et issus des ports bretons, ingrédients BIO essentiellement issus des producteurs locaux bio , une traçabilité jusqu'au bateau de pêche.

### **Légumes Bio de nos maraîcher**

La ferme du pont pivert à Plévenon (3km) 07 83 33 41 06. Vente face à la boulangerie non loin de l'église (vérifier les jours sur Internet différents en saison)

Côté légumes à Erquy (8km) Vente à la ferme du lundi au samedi de 9h à 12h30

### **Les marchés**

Erquy le samedi (très grand marché)

Matignon le mercredi (très grand marché)

Fréhel le mardi matin dans le bourg et le mardi soir sur le parking face du café de la plage

Plurien le jeudi devant l'église

### **Le supermarchés**

Coccinelle dans le bourg de Fréhel, (4km) ouvert le dimanche matin en saison.

Carrefour market à Erquy (9km) Ouvert tous les jours même le dimanche.

Super U à Erquy (8km) ouvert le dimanche matin en saison

## **Visites**

Le Cap Fréhel à 4,5km possibilité en voiture ou par le GR34

Le Fort La Latte à 6km Château incroyable donnant sur la mercredi

Les plages sauvages, l'Anse du Croc, La fosse et plein d'autres et toutes différentes

## **Sports et loisirs**

### **Le surf**

Armor surf school 06 22 14 42 80 initiation ou perfectionnement en surf, bodyboard, ou vous balader en Stand-Up Paddle, dans un cadre naturel unique! Demander Maël Soulain.

### **Les sports nautiques**

Centre nautique de Fréhel 02 96 41 55 47 catamaran, la planche à voile, le wing foil, kayak, paddle.

### **La plongée**

Histoire d'eau 06 81 50 65 24

### **Équitation**

Sables d'or équitation 06 09 95 38 89 Du débutant au cavalier confirmé, découvrez les plaisirs de la randonnée équestre dans un cadre idyllique au bord de l'eau.

Écurie de Fréhel 06 07 56 31 27 située en Bretagne, au pied du Cap Fréhel et du célèbre Fort-La-Latte, au calme et loin de toutes pollutions.

Les écuries de St Sébastien 06 64 05 54 20 Promenade, école et élevage

### **Golf**

Le golf des sables d'or 02 96 41 42 57 Parcours 18 trous, Par 71, Parcours ouverts, Voiturettes autorisées, chariots autorisés

### **Pêche (Guides)**

Fish & sea 06 81 78 95 69 Guide de Pêche Diplômé, vous propose d'embarquer au départ de Saint Cast dans un semi rigide Humber confortable, puissant et sécurisé pour des prestations de Pêche-Promenade/Guidages.

Philippe Devalant 06 13 70 03 15 pêche en mer au départ d'Erquy

### **Les multi loisirs avec Cap Armor**

Yannick Guegan 06 07 56 22 42, animateur sportif coordonnant une vingtaine d'activités différentes proposées chaque semaine, le dispositif mis en place par le service sports et jeunesse de la Mairie, apporte une offre très attractive sur la station balnéaire.

## **Les manifestations annuelles**

Brocantes, Guinguettes et autres, il faut prendre l'information sur Internet ou auprès de l'office de tourisme des Sables d'Or ou à celui du bourg de Fréhel près de l'église.

*Pour tous autres renseignements non présents dans ce guide ou dans la publicité disponible à la maison, n'hésitez pas à me contacter au 06 26 71 00 85, je rappellerai si je n'ai pas le temps de décrocher. Vous pouvez aussi m'envoyer un sms.*

**Très bon séjour à toutes et à Tous....**