



Français

Anglais



CARTE
DES
BOISSONS
(SUR PLACE)



Latte POP-CORN



CHOCOLAT CHAUD
SIGNATURE



CHAI LATTE
GOURMAND (PINK)



ESPRESSO



CAFÉ LATTE



CAPPUCCINO



Ballanger

BOISSONS CHAUDES

*FAIT PAR LA MAISON Ballanger

BOISSONS LACTÉES, DISPONIBLES EN VERSION VÉGÉTALE**

EXPRESSO
2,50€



MACCHIATO
3,60€



Café, mousse de lait serré

AFFOGATO
6,00€



Expresso, boule de glace vanille

DOUBLE EXPRESSO 3,50€



AMÉRICAIN
3,60€



CAFÉ LATTE
4,50€



Café, lait chaud, mousse de lait

CAFÉ LATTE GOURMAND 9,20€



Café Latte, chantilly* et coulis au choix

LATTE POP-CORN 9,50€



Café latte, chantilly vanille*, sirop pop-corn et pop-corn caramélisé

CAPPUCCINO
5,90€



Café, lait chaud, mousse de lait, cacao

CAFÉ VIENNOIS
7,00€



Café, chantilly vanille*, cacao en poudre

MOKACCINO
6,50€



double expresso, chocolat chaud

THÉ
4,80€



Voir carte des thés

THÉ LATTE
5,60€



Thé au choix, lait

CHAI
5,20€



Nature, Matcha, Chocolat ou pink

CHAI LATTE
6,50€



Chai au choix, lait

CHAI LATTE GOURMAND 9,50€



Chai latte, chantilly vanille*, coulis au choix

LAIT AROMATISÉ
4,50€



Nature, Vanille, Fraise ou Caramel

BABYCCINO
4,50€



Mousse de lait, cacao

CHOCOLAT MAISON
6,50€



Blanc, Lait ou Noir

CHOCOLAT SIGNATURE 10,50€



Chocolat chaud, chantilly*, coulis, une gourmandise

POUR LES GRANDS GOURMANDS

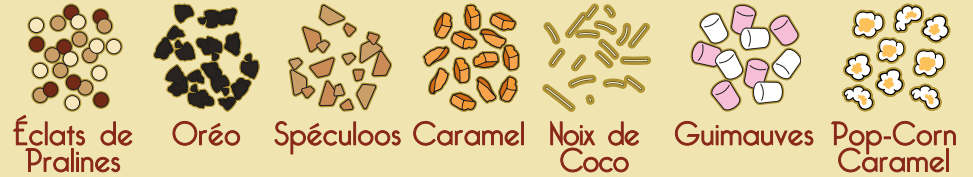
SUPPLÉMENTS POUR BOISSONS CHAUDES ET FROIDES

CHANTILLY* / +1,50€



Vanille Chocolat

GOURMANDISE / +1,50€



Éclats de Pralines

Oréo

Spéculoos

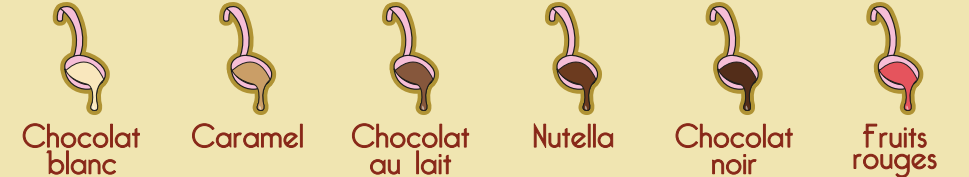
Caramel

Noix de Coco

Guimauves

Pop-Corn Caramel

COULIS / +1,50€



Chocolat blanc

Caramel

Chocolat au lait

Nutella

Chocolat noir

Fruits rouges

CRÈME / +1,50€



Crème de Marron

Crème de Spéculoos*

Crème Pâtisseries*

SIROP / +1,50€



Fruits rouge

Vanille

Caramel

Pop-Corn

LAIT
+0,75€



Entier

OU

LAIT VÉGÉTAL

+1,50€



Soja



Amande



Avoine

BOISSONS FROIDES

*FAIT PAR LA MAISON *Ballanger*

EAU MINÉRALE



COLA



SIROP



SODA



JUS DE FRUITS



CITRONNADE*



JUS D'ORANGE PRESSE*



THÉ GLACÉ*



CAFÉ FRAPPÉ



LATTE FRAPPÉ



CHOCOLAT FRAPPÉ



LAIT FRAPPÉ



BABYCCINO FRAPPÉ



CHAI LATTE FRAPPÉ



LATTE GOURMAND FRAPPÉ



LATTE POP-CORN FRAPPÉ



NOS PARFUMS GRANITA



- Pêche-Abricot.
- Melon.
- Fraise.
- Menthe-Verte.
- Exotique.
- Coco-Ananas

CHOCOLAT FRAPPÉ SIGNATURE



BOISSONS LACTÉES, DISPONIBLES EN VERSION VÉGÉTALE

SMOOTHIE

BASE JUS D'ORANGE OU JUS DE POMME

7,50€



3 FRUITS AU CHOIX,

- Fraises
- Framboises
- Myrtilles
- Bananes
- Citrons
- Pêches
- Kiwis
- Ananas
- Fruits de la passion

SMOOTHIE



CHAI LATTE FRAPPÉ



THÉ GLACÉ



LATTE POP-CORN FRAPPÉ



Ballanger

MILKSHAKE (À BASE DE LAIT**)

CLASSIQUE.....7,00€

*FAIT PAR LA MAISON Ballanger

TOUS NOS MILKSHAKES SONT DISPONIBLES EN VERSION VÉGÉTALE**

ANABELLE
Glace à la vanille



Pimpez votre milshake classique

CHANTILLY* / +1,50€



Vanille



Chocolat

GOURMANDISE / +1,50€



Éclats de Pralines



Oréo



Spéculoos



Caramel



Noix de coco



Guimauves



Pop-corn Caramel

COULIS / +1,50€



Chocolat blanc



Caramel



Chocolat au lait



Nutella



Chocolat noir



Fruits rouges

FRUITS



Myrtilles

+1,50€



Fraises

+1,50€



Bananes

+1,50€



Framboises

+2,00€

CRÈME / +1,50€



Crème de Marron



Crème de Spéculoos*



Crème Pâtissière*

LAIT VÉGÉTAL

/ +1,50€



Soja



Amande



Avoine

GLACES / +3,50€



Voir carte sucrée salée

COLETTE
Glace au caramel



GASTON
Glace à la pistache



RITA
Glace à la vanille et Nutella



FRANSCESCA
Glace à la vanille et Espresso



FERNANDE
Glace au chocolat



LUCIENNE
Glace à la fraise



MILKSHAKE (À BASE DE LAIT**)

*FAIT PAR LA MAISON Ballanger

TOUS NOS MILKSHAKES SONT DISPONIBLES EN VERSION VÉGÉTALE**

LES CRAZYSHAKES BALLANGER



BERNADETTE

Glace vanille.
oréo
chantilly vanille*.
coulis chocolat au lait.
oréo
11,50€



ANTOINETTE

Glace pistache.
chantilly vanille*.
coulis chocolat blanc
11,50€



SIMONE

Glace vanille.
chantilly chocolat*
fraises. bananes.
pralines
12€



CONSTANCE

Glace vanille.
chocolat blanc
chantilly vanille*.
coulis chocolat blanc.
fraises. noix de coco
13€



MARIUS

Glace chocolat.
chantilly vanille*.
coulis chocolat noir.
fraises. noix de coco
13€



ALBERTINE

Glace vanille. nutella.
chantilly vanille*.
crème spéculoos.
banane. spéculoos
13€



MICHELINE

Glace chocolat.
chantilly chocolat*
coulis chocolat.
banane. oréo
13€



LOUISE

Glace vanille.
Nutella.
chantilly vanille*
coulis chocolat blanc.
fraises. bananes.
pralines
13€



PHILIPPINE

Glace fraise.
chantilly vanille*.
coulis fruits rouge.
fraises. framboises.
myrtilles
13,50€

CARTE DES THÉS

La **MAISON BALLANGER** a élaboré des recettes de thé certifié **Écocert** en portant une attention particulière à la qualité de leurs sélections et en choisissant en priorité des ingrédients **BIO**. Nous avons pensé nos thés comme des œuvres d'art pour réveiller tous vos sens.

CLASSIQUE.....4,80€

BLACK BERRY TANGO



Thés noir bio. Myrtilles bio.
Cassis bio. Groseilles bio.
Framboises bio. Fraises bio

EARL GREY RUSSE



Thé noir bio (86%).
Écorces d'orange bio (10%).
Fleurs de bleuets bio*.
Arômes naturels d'orange
et de bergamote

ENGLISH BREAKFAST



Thé noir de Ceylan.
Thé Darjeeling doux

THÉ VERT AUX AGRUMES



Thé vert bio.
Écorces d'orange bio.
Écorces de citron bio.
Arôme naturel d'agrumes
et fleurs de souci bio

VERVEINE CITRON



Citronnelle bio.
Morceaux de pomme bio.
Hibiscus bio.
Écorces d'orange bio.
Feuille de verveine
citronnée bio

BALLANGER.....4,80€

CHOCOLAT PRALINES



Rooibos. Honeybush
bio. Chocolat noir râpé.
Pralines broyées.
Amandes hachées

CRÊPES AUX POMMES



Morceaux de pomme.
Caroube. Morceaux
d'ananas sucrés.
Écorces d'églantier.
Rooibos. Groseilles rouge

MIEL NOUGAT BLANC



Thé noir.
Granulés de Nougat

POMME D'AMOUR



Morceaux de pomme
grillées.. Dés de datte.
Raisins de corinthe huilés.
Hibiscus. Coeurs de sucre
rouge. Guimauves. Riz
soufflé. Bourgeons de rose
rouge. Écorces de cassia

Tous nos thés existent en version lactée et lactée frappée
Lait végétal disponible

CARTE DES THÉS

Les recettes «**GOURMAND**» sont spécialement créées pour les enfants.
Nous souhaitons une gamme colorée, pétillante et **SANS THÉINE** pour
que vos enfants puissent partager avec vous cet instant unique !

GOURMAND.....4,80€

CHAI.....5,20€

LA VIE EN ROSE



Pommes, papayes,
boutons de rose,
feuilles de menthe

MORINGUA



Feuilles de moringa,
morceaux de pommes, et
de pommes grillées,
pralines broyées d'églantier,
citronnelle, dés de
betterave, écorces
d'orange, boutons et pétales
de rose rouge, hibiscus.

POUR LES ENFANTS (ET LES GRANDS ENFANTS)

BISOU AU CHOCOLAT



Rooibos, écorces de catuaba,
étoiles de chocolat noir,
écorces de cassia,
écorces d'orange, cacao,
flocons de cacao,
bois de santal.

CUPCAKE À LA FRAISE



Pomme, fraise, hibiscus blanc,
cantaloup, sarrasin grillé,
basilic feuille de menthe.

GRENADINE (délicieux en version glacé)



Raisins de Corinthe, hibiscus,
baies de sureau, raisins sec,
dés de betterave rouge,
fleurs d'hibiscus, mûres, cassis,
groseilles.

NATURE



CHOCOLAT



MATCHA



PINK



Tous nos thés existent en version lactée et lactée frappée
Lait végétal disponible

MOCKTAIL

BOISSONS ÉLABORÉES SANS ALCOL

NO SPRITZ 7€



Limonade.
Sirop de Spritz

COTTON CANDY 8€



Jus de pomme.
grenadine.
jus de citron.
barbe à papa

RASPBERRY MOJITO 8€



Limonade.
framboises, menthe.
Spiritueux JNPR*

MYTOSA 9€



Limonade.
jus d'orange
Spiritueux JNPR*

TONIC SANS GIN 8€



Jus de citron.
tonic Premium.
sucre de canne.
Spiritueux JNPR*

MOSCOW NULE 8€



Jus de citron.
ginger beer.
Spiritueux JNPR*

FRESH MOJITO 8€



Glace citron.
menthe fraîche.
limonade.
jus de citron

CHANGRIA 9€



Jus d'orange.
jus de citron, jus d'ananas.
Grenadine, fraises.
Spiritueux JNPR*

*JNPR: spiritueux sans alcool, sans sucre / BTRR: Spiritueux sans alcool



COTTON CANDY



CHANGRIA



RASPBERRY MOJITO



TONIC SANS GIN

ARTISANS CONFISEURS DE PÈRE EN FILS



1926

L'amour de la confiserie a commencé en 1926, lorsque Marius Ballanger, fabriqua des confiseries artisanales sur les fêtes foraines. Ce savoir-faire devient très vite une **histoire de famille**. Gaston son fils, décide d'étudier l'art de la confiserie et celui du chocolat. **Père et Fils, élaborent ensemble les recettes de la maison.**

Ballanger est un héritage transmis de génération en génération.



2016

Ils ouvrent la **Confiserie Ballanger** sur l'Avenue Jean Médecin à Nice.

En 2013, Régis le petit-fils de Gaston et Victoria s'associent pour reprendre la confiserie afin d'y insuffler un nouveau souffle et vous faire redécouvrir la confiserie artisanale foraine avec une **touche de modernité**.



En 2021, ils se lancent dans une nouvelle aventure, avec l'ouverture du **Café Ballanger** dans le vieux Nice

2020

Naissance de la **5ème génération** de Ballanger



2021

Mais l'aventure ne s'arrête pas là, courant 2023 l'ouverture d'un **corner** dans les **Galerias Lafayette** de **Cap3000** a été mis en place, on a hâte de vous y retrouver !



2023



corner **BALLANGER**
GALÉRIES LAFAYETTE à Cap 3000
06703 SAINT LAURENT DU VAR



2 rue saint-Francois de paule
06300 NICE



13 av Jean médecin
06000 nice

- Churros
- Crêpes
- Gâteaux
- Beignets
- Confiseries
- Pommes d'Amour
- Prôches
- Gâteaux d'Italienne
- Granités
- Café



OUVERT 7/7

2 RUE SAINT-FRANÇOIS DE PAULE

06300 NICE

TÉL. : 04 93 54 53 45



WWW.CONFISERIE-BALLANGER.FR



DRINK
MENU
(EAT-IN)



POPCORN LATTE



SIGNATURE HOT CHOCOLATE



GOURMET CHAI LATTE (PINK)



ESPRESSO



CAPPUCCINO



LATTE COFFEE

HOT DRINKS

*Homemade BY Ballanger

Dairy drinks are available in Plant Milk version**

ESPRESSO

2,50€



MACHIATO

3,60€



Coffee and milk foam

AFFOGATO

6,00€



Espresso, scoop of vanilla ice cream

DOUBLE ESPRESSO

3,50€



AMERICANO

3,60€



LATTE

4,50€



Coffee, hot milk and milk foam

GOURMET LATTE

9,20€



Latte coffee, whipped cream*, choice of sauce

POPCORN LATTE

9,50€



Coffee latte, whipped cream*, popcorn drizzle and caramel

CAPPUCINO

5,90€



Coffee, hot milk, milk foam, cocoa

VIENNA COFFEE

7,00€



Coffee, whipped cream*, cocoa powder

MOKACCINO

6,50€



Double espresso, hot chocolate

TEA

4,80€



See tea menu

TEA LATTE

5,60€



Choice of tea, milk

CHAI

5,20€



Plain, Matcha, Chocolate or Pink

CHAI LATTE

6,50€



Choice of chai, milk

GOURMET CHAI LATTE

9,50€



Chai latte, vanilla whipped cream*, choice of sauce

AROMATISED MILK

4,50€



Plain, Vanilla, Strawberry or Caramel

BABYCCINO

4,50€



Milk foam, cocoa

HOT HOMEMADE CHOCOLATE

6,50€



White, milk or dark

HOT CHOCOLATE SIGNATURE

10,50€



Hot chocolate, whipped cream*, sauce, one topping

FOR GREAT FOODIES

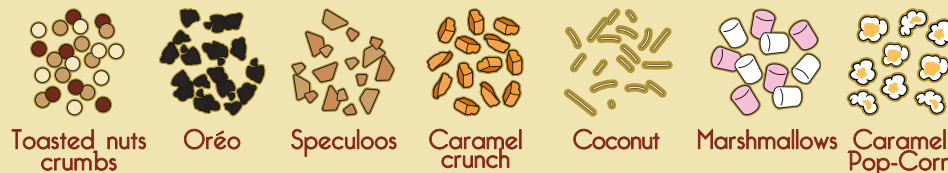
EXTRA TOPPINGS FOR HOT AND COLD DRINKS

WHIPPED CREAM* / +1,50€



Vanilla Chocolate

TOPPINGS / +1,50€



SAUCE / +1,50€



CREAM / +1,50€



SYRUP / +1,50€



MILK
+0,75€



whole milk

OR

VEGETAL MILK
+1,50€



Soy



Almond



Oat

COLD DRINKS

*Homemade BY *Ballanger*

MINERAL WATER 3,50€



Still or sparkling

COKE 4,20€



Coke or Coke zero

SYRUP 4,50€



With mineral water (Mint or Grenadine)

SODA 4,80€



Lemonade, blood orange or peach tea

FRUIT JUICE 5,50€



Pineapple or Apple

LEMONADE* 5,50€



Homemade

FRESH ORANGE JUICE* 5,50€



Homemade

ICED TEA* 5,50€



Homemade

ICED COFFEE 4,80€



Coffee

ICED LATTE 6,00€



Coffee, milk, milk foam

ICED CHOCOLATE 7,50€



White, milk or dark

COLD MILK 4,50€



Plain, Vanilla, Strawberry or Caramel

ICED BABYCCINO 4,50€



Milk foam, cacao

ICED CHAI LATTE 8,00€ 2020€



Chai latte, vanilla whipped cream*, choice of

GOURMET ICED LATTE 9,20€ 2020€



Latte coffee, whipped cream*, choice of

ICED POPCORN LATTE 9,50€ 2020€



Coffee latte, whipped cream*, popcorn syrup and caramel powder

OUR SLUSHY FLAVORS

5,00€



- Peach-Apricot
- Melon
- Strawberry
- Green-mint
- Exotic
- Coco-Pineapple

ICED CHOCOLATE SIGNATURE

10,50€



Latte coffee, chocolate, whipped cream*, sauce, one topped

MILK DRINKS, AVAILABLE IN A VEGETABLE VERSION

SMOOTHIE

ORANGE JUICE OR APPLE JUICE BASE

7,50€



3 FRUITS OF CHOICE

- Strawberries
- Raspberries
- Blueberries
- Bananas
- Lemons
- Peaches
- Kiwis
- Pineapple
- Passion fruit

SMOOTHIE



ICED CHAI LATTE



ICED TEA



ICED POPCORN LATTE



Ballanger

MILKSHAKE (MILK-BASED**)

*Homemade by Ballanger

CLASSIC

7,00€

Upgrade your classic milkshake

WHIPPED CREAM* / +1,50€



Vanilla Chocolate

TOPPIINGS / +1,50€



Toasted nuts crumbs Oréo Speculoos Caramel crunch



Coconut Marshmallows Caramel pop-corn

SAUCE / +1,50€



White chocolate Caramel Milk chocolate Nutella Dark chocolate Red fruits

FRUITS



Blueberrie Strawberries Bananas Raspberries
+1,50€ +1,50€ +1,50€ +2,00€

CREAM / +1,50€



Chestnut cream Speculoos cream* Pastry cream*

VEGETAL MILK / +1,50€



Soy Almond Oats

ICE CREAM /

+3,50€



See ice cream menu

ANABELLE
Vanilla ice cream



COLETTE
Salted caramel ice cream



GASTON
Pistachios ice cream



RITA
Vanilla ice cream, Nutella



FRANSCESCA
Vanilla ice cream, espresso



FERNANDE
Chocolate ice cream



LUCIENNE
Strawberry ice cream



ALL OUR MILKSHAKES ARE AVAILABLE IN A VEGETABLE VERSION

MILKSHAKE (MILK-BASED**)

*Homemade by Ballanger

BALLANGER'S CRAZYSHAKES



BERNADETTE
Vanilla ice cream, oréo, vanilla whipped cream*, milk chocolate sauce, oréo
11,50€



SIMONE
Vanilla ice cream, chocolate whipped cream*, strawberries, bananas, toasted nuts
12€



MARIUS
Chocolate ice cream, vanilla whipped cream*, dark chocolate sauce, strawberries, coconut
13€



MICHELINE
Chocolate ice cream, chocolate whipped cream*, chocolate sauce, banana, oréo
13€



PHILIPPINE
Strawberry ice cream, vanilla whipped cream*, red fruit sauce, strawberries, raspberries, blueberries
13,50€



ANTOINETTE
Pistachio ice cream, vanilla whipped cream*, white chocolate sauce
11,50€



CONSTANCE
Vanilla ice cream, white chocolate, vanilla whipped cream*, white chocolate sauce, strawberries, coconut
13€



ALBERTINE
Vanilla ice cream, nutella, vanilla whipped cream*, speculoos cream, bananas, speculoos
13€



LOUISE
Vanilla ice cream, Nutella, vanilla whipped cream*, white chocolate sauce, strawberries, bananas
13€

ALL OUR MILKSHAKES ARE AVAILABLE IN A VEGETABLE VERSION

TEA SELECTION

MAISON BALLANGER has developed ECOCERT certified tea recipes, paying particular attention to the quality of our selections and choosing **ORGANIC INGREDIENTS** as a priority. We have thought of our teas as piece of art to awaken all your senses.

CLASSIC.....4,80€

BLACK BERRY TANGO



Organic black tea, organic blueberries, organic blackcurrants, organic redcurrants, organic raspberries, organic strawberries

EARL GREY RUSSE



Organic black tea (86%), organic orange peel (10%), organic blueberry leaves, natural orange and bergamot flavors

ENGLISH BREAKFAST



Crylan Black Tea, Sweet Darjeeling Tea

THÉ VERT AUX AGRUMES



Organic green tea, organic orange peel, organic lemon peel, natural citrus aroma and organic souci flowers

VERVEINE CITRON



Organic lemon grass, organic apple pieces, organic hibiscus, organic orange peel, organic lemon verbena leaf

BALLANGER.....4,80€

CHOCOLAT PRALINES



Rooibos, organic Honeybush, grated dark chocolate, crushed chocolates, chopped almonds

CRÊPES AUX POMMES



Apple pieces, Carob, Sweet pineapple pieces, Rosehips, Rooibos, Red currants

MIEL NOUGAT BLANC



Black tea, Nougat granules

POMME D'AMOUR



Grilled apple pieces, Date dice, Oiled currants, Hibiscus, Red sugar hearts, Marshmallows, Puffed rice, Red rose buds, Cassia peel

ALL OUR TEAS ARE AVAILABLE IN LATTE VERSION (PLANT-BASED MILK OPTIONS) AND IN HOT OR COLD VERSION

TEA SELECTION

The **GOURMAND** recipes are specially created for children. We wanted a colorful, tasteful and **THEINE-FREE** tea selection so that your children can share this unique moment with you!

GOURMAND.....4,80€

CHAI.....5,20€

LA VIE EN ROSE



Apples, papayas, rosebuds, mint leaves

MORINGUA



Moringua leaves, apple and roasted apple pieces, crushed rosehip pralines, lemongrass, diced beet, orange peel, red rosebuds and petals, hibiscus

FOR CHILDREN (AND OLDER CHILDREN)

BISOU AU CHOCOLAT



Rooibos, catuaba peels, dark chocolate stars, cassia peels, orange peels, cocoa, cocoa peels, raspberry flakes, sandalwood

CUPCAKE À LA FRAISE



Apple, strawberry, white hibiscus, cantaloupe, toasted buckwheat, basil, mint leaf

GRENADINE



Currants, hibiscus, elderberries, raisins, diced beet, hibiscus flowers, blackberries, blackcurrants, currants.

NATURAL



CHOCOLATE



MATCHA



PINK



ALL OUR TEAS ARE AVAILABLE IN LATTE VERSION (PLANT-BASED MILK OPTIONS) AND IN HOT OR COLD VERSION

MOCKTAIL ELABORATE NON-ALCOHOLIC DRINKS

NO SPRITZ 7€



Lemonade,
Spritz syrup

COTTON CANDY 8€



Apple juice,
grenadine,
lemon juice,
cotton candy

RASPBERRY MOJITO 8€



Lemonade,
Raspberry, Mint,
JNPR* spirits

MYTOSA 9€



Lemonade,
orange juice,
JNPR* spirits

TONIC SANS GIN 8€



Lemon juice,
Premium tonic,
cane sugar,
JNPR* spirits

MOSCOW NULE 8€



Lemon juice,
ginger beer,
JNPR* spirits

FRESH MOJITO 8€



Lemon ice cream,
fresh mint, lemonade,
lemon juice

CHANGRIA 9€



Orange juice, lemon juice,
pineapple juice,
grenadine, strawberry
JNPR* spirits

*JNPR: non-alcoholic, sugar-free spirits - *BTTR: non-alcoholic spirits



COTTON CANDY



CHANGRIA



RASPBERRY MOJITO



TONIC SANS GIN

CONFECTIONERS FROM FATHER TO SON

The love of confectionery began in 1926, when Marius Ballanger, made **artisanal confectionery** on the fairgrounds. This expertise quickly became a **family affair**. Gaston, his son, decided to study the art of confectionery and chocolate. Father and son, worked together to **elaborate the House's recipes**.



1926

Ballanger is a legacy transmitted from generation to generation.



2016

In 2016, Régis and Victoria opened **Confiserie Ballanger** on Avenue Jean Medecin in Nice.

In 2013, **Régis Ballanger**, Gaston's grandson, and his wife, **Victoria** fully embarked in Ballanger's adventure. They brought an innovative and **modern touch** to the confectionery fairground tradition.



2020

Birth of the **5th generation** of Ballanger

In 2021, they started a new adventure opening the **Café Ballanger** in the old town of Nice



2021

The adventure doesn't stop at Ballanger: Régis and Victoria have opened their 3rd boutique at **Galerias Lafayette Cap3000** in 2023.



2023



corner **Ballanger**
GALERY LAFAYETTE à Cap 3000
06703 SAINT LAURENT DU VAR



2 rue saint-Francois de paule
06300 NICE



13 av Jean medecin
06000 nice

Churros
Crêpes
Gâteaux
Beignets
Confiseries
Pommes d'Amour
Prôches
Glaces à l'Italienne
Granités
Café



OPEN 7/7

2 RUE SAINT-FRANÇOIS DE PAULE

06300 NICE

TEL. : 04 93 54 53 45

ballanger_cafe_nice

WWW.CONFISERIE-BALLANGER.FR