



Tous nos apéritifs sont servis avec leur amuses bouche maison

Sangria Maison (Home made specialty)	(ou Pichet Sangria Maison 1Liter 17.00€)	4.50€
L'Orkina	le Pastis Cabanel (made in Carcassonne)	4.00€
Ricard, Suze, Martini R & B, Muscat St Jean de Minervois		4.00€
Kir Vin blanc(Cassis, Pêche ,Mûre) White wine Blackcurrant Blackberry , Peach, or Strawberriers, Flûte de Crémant Limoux Brut rosé (Pink sparkling lal wine a kind of champan)		4.50€

Bottle of Beer

Heineken	33 cl	4.00€
Sans alcool alcohol free ou sans gluten gluten free	25 cl	3.00€
La Ciutat 33cl: Blonde Pils , BlancheWhite ou Ambrée Amber (Local Beer : made in Carcassonne)		5.00€
La Ciutat 50cl: Blonde		7.00€
Whisky , Gin , Vodka , Américano Maison	4 cl	7.00€
Chivas	4 cl	9.00€

Sans Alcool alcoho free

Sirup Sirup (Menthe,Mint Grenadine Pomegranate, , Orgeat Orgeat, , Citron Lemon)		2.50€
Sodas Coca-Cola® 33 cl, Fanta Orange 25 cl, Perrier 33 cl, Ice Tea 25 cl,		3.50€
Limonade Petillo,Limonade :local sparkling sugar water Naturelle ou raspberry	25 cl	3.50€

Bottle of fruit juice

Label Le pays Cathare® , de région (pomme/ apple O abricot/, apricot, O , tomate tomato)	25 cl	3.50€
Jus de fruit Pago®: Orange	20 cl	3.50€

Plate to Share for aperitive La Planche Apéritif à partager

Assortiment de charcuteries locales : Boucherie Rabat Carcassonne que du Bonheur !!! Assortment of local delicatessen: sausage, ham,	12.00€
---	--------

Bottle of still or sparkling Water Les EAUX MINERALES

San Pelligrino Evian	Agua de botella con gas o sin gas	1 L	5.00€
----------------------	-----------------------------------	-----	-------

Depending on what the market carries each day, we may not have all the items listed on the menu, and we thank you for understanding.

Any change in the menu will be subject to an extra charge (based on the "a la carte" selection.)

As we work exclusively with fresh ingredients, we may adapt our dishes and offer solutions in the case of celiac disease (gluten allergy), allergy to peanuts, a salt-free diet, vegetarian preference. Thank you for mentioning a concern as we take your order.



MENU BISTROT at lunch time

***à choisir sur ardoise** servi uniquement midi sauf jours fériés et weekend

Served every day at lunch (excepted for dinner and for week end and bank holidays)

Starter & maincourse **Or** maincourse & desert **15.00€**

Starter & maincourse & desert **20.00€**

Mâche , « cochonnailles » et ravigote. **Salad with a kind of ham grilled**

Ou Entrée de jour selon le marché*. **Starter of the day to choose on the « ardoise »***

Burger Mac Fred, viande hachée Angus, pomme de terre grenaille au four.

Fred Burger with potatoes(or Doble Burger with extra 3.00Euros)

Ou Plat du jour selon le marché*. **Dish of the day***

Café Espresso Gourmand avec 3 mignardises. **Expresso with 3 mini-desert**



Verre de vin bistrot midi rouge ou rosé

2.00€

The glass at lunchtime : A glass of house wine red or pink

Maincourse of the day*

à choisir sur ardoise , servi uniquement midi sauf jours fériés et weekend

12.00€Midi

MENU LES MOMES

12.00€

Pour les enfants de – de 8 ans, accompagnés de leurs parents prenant un repas
(for children under 8, with their parents having a meal)

Steack haché de boeuf .**Minced meat/ beef like steack burger**

Ou Poisson du jour **Filet of the fish-of-the-day roasted.**

Ou Saucisse de porc du pays **Local porc sausage**

Served with potatoes or rice

Glace enfant smarties ou parfum 2 boules au choix.

Fun Smarties or 2 Scoops of ice cream

Ou Crêpe au sucre **Kind of Pan cake**

La SALADE REPAS de CHEZ FRED

En direct 15 à 20 minutes d'attente (as a direct order, 15 to 20 minute wait)

Assortiment de salade, velouté de potiron, magret de canard fumé par nos soins, champignons rôtis dans Josper, tartine de rilette de poisson à la tomate confite, fromages de la Fromagerie Bousquet, acidulée de Gambas décortiquées. **17.00€**

Big Salad with pumpkin soup, duck smoked homemade, mushrooms, fish "foam", cheese, shrimps

En direct 15 minutes d'attente **Le BURGER de Fred** Hamburger de bœuf "made by Fred"

Pain Burger 150 gr de viande de Bœuf hachée « Angus», tomate, fromage Cantal râpé, oignons rouges confits, sauce Burger, pomme de terre grenaille rôties, salade. **15.00€**

Fred's Burger 150 gr of minced meat ,tomato , cheese "Cantal" (french cheese) ,with oignons caramelized, burger sauce, potatoes and salad

En direct 15 minutes d'attente **Le DoubleBURGER de Fred** Hamburger de bœuf "made by Fred"

Pain Burger 300 gr de viande de Bœuf hachée « Angus»,,, tomate, fromage Cantal râpé , oignons rouges confits, sauce Burger, pomme de terre grenaille rôties, salade. **19.00€**

Doble Fred's Burger 300 gr of minced meat ,tomato , cheese "Cantal" (french cheese) ,with oignons caramelized, burger sauce, potatoes and salad

La Planche Apéritif à partager

Assortiment de charcuteries locales : Boucherie Rabat Carcassonne que du Bonheur !!! **12.00€**

Assortment of local delicatessen: sausage, ham

Depending on what the market carries each day, we may not have all the items listed on the menu, and we thank you for understanding.

Any change in the menu will be subject to an extra charge (based on the "a la carte" selection.

As we work exclusively with fresh ingredients, we may adapt our dishes and offer solutions in the case of celiac disease (gluten allergy), allergy to peanuts, a salt-free diet, vegetarian preference. Thank you for mentioning a concern as we take your order.



*does salad mean just lettuce? Or a real salad **APPETIZERS Les ENTREES**

Salade Verte. Green salad	6.00€
Mâche , « cochonailles » et ravigote. Salad and kind of ham grilled	6.00€
Entrée du jour servie seulement le midi or w- end et jours fériés. Starter of the lunch time	6.00€
Rillettes de poissons à la tomate confite, effeuillé de pain croustillant.	9.00€
Fish "mousse" homemade, with bread toasted and salad	9.00€
Tarte fine aux oignons, champignons grillés au four et magret de canard fumé, salade.	12.00€
Tart with mushrooms, onions and duck homemade smoked, salad	
Velouté de potiron et tartine de foie gras. Pumpkin soup and bread with « foie gras"»	12.00€
Galette de fromage de chèvre d'Isabelle et poisson fumé maison.	12.00€
Like a pancake with goat cheese, fish homemade smoked, and salad	
Sous pressé de foie gras mi-cuit , Pomme de Marseillette dans son habit de jambon ibérique, salade	15.00€
Foie gras with apple and ham, salad	
Mesclun acidulé de Gambas décortiquées et petits légumes. Shrimps grilled and salad	15.00€

FISH

Les POISSONS

Dorade royale grillée au coulis de satay (mélange à évocation asiatique : piment ail cacahuète sésame épices)	16.00€
Sea bream grilled, with Asian evocation sauce : hot pepper garlic peanut sesame spices	
Coquilles St Jacques gratinées aux pleurottes et riz Scallops grilled with mushrooms, rice	19.00€
Suquet façon Fred: crèmeux de poissons frais en „crôte feuilletée" (poissons selon arrivage)	22.00€
Selection of fresh fish, according to the market, grilled, and put in a fish soup, with vegetables	

MEAT

Les VIANDES

Camembert au lait cru rôti, et chorizo, pomme de terre vapeur	16.00€
"Camembert" cheese, grilled in the horn with chorizo and potatoes	19.00€
Faux filet de bœuf « Simmental » coulis de moutarde à l'ancienne, pomme de terre grenaille	
Piece of beef « Simmental » mustard cream, potatoes	
Cassoulet maison avec (as a direct order, 15 to 20 minute wait) En direct 15 à 20 minutes d'attente	22.00€
Haricots de Castelnaudary, confit de canard , porc et saucisse (origine France), couenne	
Home-made Cassoulet : pork sausage, pork et duck confit, Castelnaudary® white beans	

Supplément beurre ou huile d'olive Extra butter or Olive oil	1.00€
Supplément plat partagé , demande assiette supplémentaire, ou menu partagé Extra for one menu to share or more plate to share	5.00€



MENU GOURMET

Starter & maincourse

Or

maincourse & desert **30.00€**

Starter & maincourse & desert **35.00€**

Sous pressé de foie gras mi-cuit ,Pomme de Marseillette rôties,
Dans son habit de jambon ibérique Duroc de Bataille, salade.

Foie gras with appel inside, ham around, and salad

Ou

Mesclun acidulé de gambas décortiquées et petits légumes.

Shrimps grilled and served with salad

Suquet façon Fred: crémeux de poissons frais en „croûte feuilletée“.
(poissons selon arrivage).

**« Suquet » Selection of fresh fish, according to the market, grilled,
and put in a fish soup,with vegetables**

Ou.

Cassoulet maison avec Haricots de Castelnaudary, confit de canard, porc et
saucisse (origine France), couenne **En direct 15 à 20 minutes d'attente**

Home-made Cassoulet : pork sausage, pork et duck confit, Castelnaudary® white beans ®.

(as a direct order, 15 to 20 minute wait)

Biscuit moelleux et crème de citron « Cabanel », sorbet citron meringué.

Kind of lemon tart, with lemon cream and meringue

Ou

Croquant de noisettes grillées, chocolat et poires confites

Nuts, chocolate and pear Ou

**Ice cream 3 scoops : „ Artisan Glacier des Alpes“ Parfums glaces: Citron meringué
Lemón i merengue , fraise/ strawberry, macaron- framboise/ raspberry, Vanille/ Vanilla,
chocolat chocolate /, cappuccino/cafe, confiture de lait/ caramel rhum raisin/ rum grape**

Ou

Fromage de Nicolas « Fromagerie Bousquet Carcassonne » **Cheese**



MENU GOURMAND

Starter & maincourse

Or

maincourse & desert **20.00€**

Starter & maincourse & desert **25.00€**

Rillettes de poissons à la tomate confite, effeuillé de pain croustillant.

A kind of fish « paté » with bread toasted and salad

Ou

Tarte fine aux oignons, champignons marinés et grillés, magret de canard fumé.

Mushroom and oignon tart, with duck smoked homemade, and salad

Camembert au lait cru, rôti, chorizo et pomme de terre vapeur.

Cheese « Camembert » grilled with chorizo and potatoes(all together)

Ou

Dorade royale grillée au coulis de satay (mélange épices à évocation asiatique : piment ail cacahuète sésame épices), accompagnée de riz façon Fred.

Sea bream grilled, with Asian evocation sauce :

hot pepper garlic peanut sesame spices, rice

Crème brûlée à la gousse de vanille Mauricienne.

Vanilla « creme brulee »

Ou

Brioche façon pain perdu, glace confiture de lait.

French sugard bread caramelized ,with caramel ice cream

*Travaillant des produits frais, si certains produits venaient à manquer nous prendrions soin de vous prévenir et vous proposer une autre solution. merci de votre compréhension
Tout changement au menu sera facturé à la carte.*



MENU GASTRONOME

Starter & maincourse

Or

maincourse & desert **25.00€**

Starter & maincourse & desert **30.00€**

Velouté de potiron et tartine de foie gras.

Pumkin soup served with foie gras toast

OU

Galette de fromage de chèvre d'Isabelle et poisson fumé maison.

Kind of pancake with goat cheese and smoked homemade fish, salad

Faux filet de bœuf « Simmental » grillé, coulis de moutarde à l'ancienne,
pomme de terre grenaille au four.

Piece of beef, mustard cream, potatoes

OU

Coquilles St Jacques gratinées aux pleurotes et crème d'ail, accompagnées de riz.

Scallops grilled with mushrooms, rice

Tarte tatin maison et glace.

« Tarte tatin » : appel tart and ice cream

O

Tiramisu à la crème de marron.

Tiramisu in the sweetened chestnut purée

O

Glaces 2 boules. „ **Artisan Glacier des Alpes**“ Parfums glaces: „ **Artisan Glacier des**

Alpes“ Parfums glaces: Citron meringué **Lemón i merengue** , fraise/ **strawberry**,

macaron- framboise/ **raspeberry**, Vanille/ **Vanilla**,, chocolat **chocolate** /,

cappuccino/cafe, confiture de lait,/ **caramel** rhum raisin/ **rum grape** raisin,

O

Fromage de Nicolas « Fromagerie Bousquet Carcassonne » **Quesos**

*Travaillant des produits frais, si certains produits venaient à manquer nous prendrions soin de vous prévenir et vous proposer une autre solution. merci de votre compréhension
Tout changement au menu sera facturé à la carte.*

DESERT

Les DESSERTS

Crêpe au sucre, chocolat chaud ou chantilly. (avec 1 boule de glace supplément 1.50€ttc)	6.00€
Crepe with sugar O chocolate O Whipped cream (extra 1.00€ for 1 scoop of icecream)	
Brioche façon pain perdu, glace confiture de lait.	6.00€
French toast sweetened and caramelized, caramel ice cream	
Crème brûlée à la gousse de vanille mauricienne. Vanilla « creme brulee »	6.00€
Tarte tatin maison , glace vanille et caramel. « Tarte tatin » : appel tart ,ice cream	7.00€
Tiramisu crème de marron. Tiramisu in the sweetened chestnut purée	7.00€
Biscuit moelleux, crème de citron « Cabanel », sorbet citron meringué.	8.00€
Kind of lemon tart, with lemon cream and meringue	8.00€
Craquant de noisettes grillées, chocolat et poires confites Nuts, chocolate and pear	
Assiette de fromages affinés par Nicolas (Fromagerie Bousquet) avec salade. Cheese	8.50€
Glaces 2 boules 2 scoops 5.50€	3 scoops Glaces 3 boules 7.00€
Parfums glaces: Artisan Glacier des Alpes Citron meringué, Fraise, Macaron- Framboise, Vanille, chocolat, cappuccino, confiture de lait, Rhum raisin,	
<u>Coupe glacée:</u> Dame blanche, Chocolat liégeois, Café liégeois	8.00€

SWEET-COFFEE

Les GOURMANDS

Café espresso lavazza ou The ou déca gourmands avec 3 mignardises maison	6.50€
Irish Coffee: café espresso, sirop de canne, Whisky Jameson, Chantilly maison	7.50€

COFFEE TEA

Les Boissons Chaudes

Café espresso Lavazza ou Décaféiné espresso Lavazza	2.20€
Café crème ou noisette ou café espresso au lait.	2.50€
Cappucino avec crème chantilly maison, et cacao	4.20€
Thé ou infusion au choix.	<i>Supplément pot de lait.1.00€</i> 3.10€

DIGESTIVES

Les Digestifs

Digestif de Carcassonne: Crème de menthe ou Micheline de Chez Cabanel Carcassonne	5.00€
Crème de citron de Chez Cabanel Carcassonne	7.00€
Liqueur de Poire ou Mirabelle ,Whisky(JB,)Four Roses,bVodka , Bayleys	6.00€
Chivas Whisky supérieur , Armagnac Supérieur hors d'âge , Cognac Napoléon	9.00€

