

Chez Fred

Restaurant

A grignoter !

- La planche apéritif 14.00€
Assortiment de charcuteries locales : Boucherie Rabat Carcassonne que du Bonheur !!!
- Houmous et légumes croquants... 6.00€
- Rillettes de poissons frais à la ciboulette 9.00€

Les entrées

- Croque Gourmand Laguiole et confit 12.00€
- Terrine façon parmentier, foie gras 12.00€
- Salade Verte 6.00€
- Suivant l'humeur ou le temps : Le Gaspacho du moment 6.00€
- Entrée du jour *servie seulement le midi or week end et jours fériés* 6.00€
- Tataki de thon rouge mariné menthe fraîche et salade acidulée 14.00€
- Fraicheur de gambas décortiquées, sablé parmesan et poivrons doux 14.00€
- Foie gras mi-cuit ,chutney de mangue et ananas, saladette 18.00€

Dans l'air du temps... mais revisité

- Le Club sandwich et sa salade 12.00€
Pain sandwich au poulet épicé et fraîcheur, salade
- La Salade repas Caesar 12.00€
- La Salade Repas de la Mer. Gambas, thon, gaspacho... 18.00€
Assortiment de salades, gambas décortiquées, tataki de thon, gaspacho
- Le BURGER de Fred Hamburger de bœuf "made by Fred" 15.00€
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

Les Poissons

- Filet de merlu Basque rôti, croûte de citron confit, risotto de crustacés 18.00€
- **La pareillade de poissons, façon Fred** (poissons selon arrivage) 30.00€
500 Gr de poissons frais marinés et grillés

Les Viandes

- Cocotte de poulet fermier aux aromates et légumes de saison 19.00€
- « Pluma » de cochon blanc rôti et piperade basque, pomme de terre grenaille 19.00€
- Faux filet de bœuf «Race Simmental», coulis de moutarde à l'ancienne, pomme de terre 24.00€
- **Cassoulet maison en direct** il mijote 20 à 30 minutes d'attente, il se mérite, soyez patient 22.00€
Haricots de Castelnaudary, confit de canard, porc et saucisse (origine France), couenne

- Supplément beurre ou huile d'olive 1.00€
- Supplément plat partagé, demande assiette supplémentaire, ou menu partagé 5.00€

Les Desserts

- Crêpe au sucre ou chantilly (avec 1 boule de glace supplément 2.00€ttc) 6.00€
- Crème brûlée à la vanille 7.00€
- Ca croque, ça croustille et c'est chocolat 8.00€
- Mon tiramisu ...comme je veux 8.00€
- Carpaccio d'ananas frais mariné au soho 9.00€
- Glaces avec chantilly maison 2 boules 5.50€ 3 boules 7.00€
- Parfums glaces : Artisan Glacier des Alpes
Vanille, chocolat, cappuccino, caramel, rhum raisin, citron meringué, fraise ,mangue
- Coupe glacée : Dame blanche, Chocolat liégeois, Café liégeois 8.50€
- Assiette de fromages affinés par Nicolas (Fromagerie Bousquet) avec salade 8.50€

Les Gourmands

- Café expresso Lavazza ou The ou déca gourmand avec 3 mignardises maison 6.50€
- Irish Coffee : café expresso, sirop de canne, Whisky Jameson, Chantilly maison 7.50€

MENU Bistrot

Entrée + Plat ou Plat + Dessert **midi 15€** **soir 20€**
Entrée + Plat + Dessert **midi 20€** **soir 25€**

Selon l'humeur ... ou le temps

- Le Gaspacho du moment
ou Entrée de jour selon le marché*

- Burger Maison façon Fred, viande hachée Angus, pomme de terre grenaille au four
ou Plat du jour selon le marché*

- Café Expresso Gourmand avec 3 mignardises.

- Verre de vin bistrot midi rouge ou rosé 3.00€
• La Plat du jour Bistrot* 12.00€

* à choisir sur ardoise midi et soir sauf jours fériés

MENU Gourmet

Entrée + Plat ou Plat + Dessert **25€**
Entrée + Plat + Dessert **30€**

- Croque Gourmand Laguiole et confit
ou Tataki de thon rouge,
houmous à huile de sésame.
ou Terrine façon parmentier, foie gras

- Filet de merlu basque rôti, fondant de citron,
risotto de crustacés
ou Fricassée de poulet fermier
aromatiquement vôtre... légumes de saison
ou « Pluma » de cochon blanc rôti et piperade
basque, pomme de terre grenaille au thym

- Mon tiramisu ...comme je veux.
ou Crème brûlée à la vanille
ou Glaces 2 boules. «Artisan Glacier des Alpes»
Parfums glaces:
*Vanille, chocolat, cappuccino, caramel, rhum raisin,
citron meringué, fraise ,mangue*
ou Fromage de Nicolas
«Fromagerie Bousquet Carcassonne»
ou Carpaccio d'ananas

MENU Les Mômes

Pour les enfants de - de 8 ans **12 €**
accompagnés de leurs parents prenant un repas

- Steak de boeuf haché « Angus »
ou Saucisse de porc de région
ou Poisson du jour
*Accompagnement : pomme de terre grenaille
ou tagliatelles*

- Glace enfant Smarties ou 2 boules au choix
• Crêpe au sucre

- Jeu ludique fille ou garçon



Nous vous rappelons que travaillant des produits frais, « fait maison », nous pouvons adapter nos plats ou vous proposer des solutions en cas de : maladies coéliciaques (gluten), allergies (aux arachides, au lactose), sans sel, végétarien. **Merci de nous le préciser à la prise de commande.** 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. L'abus d'alcool est dangereux, sachez en profitez modérément, sans en abuser.

Nos moyens de règlement sont : Fédébons, Chèques vacances Ancv, ticket restaurant, cheque de table, chèque restaurant, espèces, carte bleue Visa ou MasterCard . Nous n'acceptons plus les règlements par chèque. Merci de votre compréhension. Fred et son équipe.

Les Apéritifs

S'en jeter 1 derrière la cravate !

Tous nos apéritifs sont servis avec amuse bouche maison

• Sangria Maison	4.50€
• Sangria Maison Pichet 1L	17.00€
• le Pastis Cabanel ou Orkina (Fabrication Carcassonnaise)	4.00€
• Ricard, Martini R & B, Muscat St Jean de Minervois	4.00€
• Kir Vin blanc (Cassis, Pêche)	4.50€
• Flûte de Crémant Limoux Brut rosé Domaine Laurens	4.50€
• Mojito Maison	9,00€
• Américano Maison 4cl	7.00€

Les Bières

• Heineken 33cl	4.00€
• Bière Sans alcool ou sans gluten 25cl	3.00€
• Bière La Ciutat Blonde 33cl (Fabrication Carcassonnaise)	5.00€
• Bière La Ciutat Blanche 33cl (Fabrication Carcassonnaise)	5.00€
• Bière La Ciutat Ambrée 33cl (Fabrication Carcassonnaise)	5.00€
• Bière La Ciutat Blonde 50cl (Fabrication Carcassonnaise)	7.00€

Boissons Sans Alcool

• Sirop (Menthe, Grenadine, Orgeat, Citron)	2.50€
• Coca-Cola® / Coca-Cola zéro® 33cl	3.50€
• Fanta Orange 25cl	3.50€
• Perrier 33cl	3.50€
• Ice Tea 25cl	3.50€
• Limonade Naturelle 33cl	3.50€
• Jus de Fruit Label Le pays Cathare® 25cl	3.50€
Fabrication région (pomme, abricot, tomate)	
• Jus de fruit Pago®: Orange 20cl	3.50€

Les Eaux Minérales

• San Pelligrino	50cl 4.50 €	1L 5.00€
• Evian	50cl 4.50 €	1L 5.00€

Les Boissons Chaudes

• Café expresso Lavazza ou Déca expresso Lavazza	2.20€
• Café crème ou noisette ou café expresso au lait	2.50€
• Cappuccino avec crème chantilly maison, et cacao	4.20€
• Thé ou infusion au choix (Supplément pot de lait. 1.00€)	3.10€

Les Digestifs

• Micheline de Chez Cabanel (Fabrication Carcassonnaise)	5.00€
• Crème de menthe OU citron de Chez Cabanel	7.00€
• Liqueur de Poire ou Mirabelle	6.00€
• Whisky (JB)	6.00€
• Four Roses	6.00€
• Vodka	6.00€
• Bayleys	6.00€
• Chivas Whisky supérieur	9.00€
• Armagnac Supérieur hors d'âge	9.00€
• Cognac Napoléon	9.00€

Chez Fred

Restaurant

Les Vins Blancs

• AOP Minervois La Polissonne JP Charpentier Grenache blanc, Roussane (culture raisonnée)	75cl 19.00€
• AOP Corbières Cuvée Blanc de Blanc Celliers Des Demoiselles Macabeu, Grenache blanc, Mmarsane, Bouboulenc	50cl 15.00€ 75cl 19.00€
• AOP Coteaux Languedoc «La Clape» Cuvée Brise Marine Château La Negly Bouboulenc, marsane	50cl 19.00€ 75cl 26.00€
• IGP D'OC 100% chardonnay (Conversion Bio) Famille Guilhem	75cl 19.00€
• IGP AUDE 100% viognier Domaine la Bastide	75cl 20.00€
• AOP Corbières Celliers des demoiselles Grenache, Macabeu, Marsanne, Bouboulenc	Pichet 25cl 5.00€ Pichet 46cl 8.00€

Les Vins Rosés

• AOP Minervois Cuvée L'Atelier Le Plo Notre dame Cinsault, Syrah (rosé très clair)	50cl 13.00€ 75cl 19.00€
• AOP Corbières Rosé des Demoiselles Celliers Des Demoiselles Syrah, grenache noir, Cinsault	50cl 15.00€ 75cl 19.00€
• AOP Malepère Domaine Rose et Paul Cabernet franc, Cabernet sauvignon, Malbec, Grenache	50cl 15.00€ 75cl 18.00€
• AOP Clape Cuvée L'écume Château La Négly Mourvedre, Cabernet, Grenache noir, Syrah (rosé très clair)	50cl 14.00€ 75cl 18.00€
• AOP Corbières Celliers des demoiselles Cinsault, Grenache, Syrah	Pichet 25cl 5.00€ Pichet 46cl 8.00€

Les Vins Rouges

• AOP Minervois Cuvée Les 3 cailloux JP Charpentier Syrah, Carignan (culture raisonnée)	75cl 25.00€
• AOP Minervois Cuvée L'Atelier Le Plô Notre dame Syrah, Grenache	50cl 17.00€ 75cl 23.00€
• AOP Minervois Cuvée Estibals Ostal Cazes Syrah, Carignan, Grenache	75cl 25.00€
• AOP Minervois La Liviniere Cuvée L'Intégrale JP Charpentier 100% syrah (culture raisonnée)	75cl 29.00€
• AOP Corbières Domaine Durfort Celliers des Demoiselles Syrah, Grenache	50cl 17.00€ 75cl 23.00€
• AOP Corbières Cuvée Exubérance Château la Bastide Grenache, Mourvedre	75cl 25.00€
• AOP Malepère Domaine Rose et Paul Merlot, Cabernet franc, Malbec	50cl 17.00€ 75cl 25.00€
• AOP St Chinian A L'Origine Clos Bagatelle Syrah, Mourvedre, Grenache, Carignan	50cl 15.00€ 75cl 20.00€
• AOP Cabardes Cuvée Ni Ange Ni Démon Domaine Parazols Cabernet Franc, Merlot, Grenache noir, Syrah	75cl 25.00€
• AOP Corbières Celliers des demoiselles Carignan, Grenache noir, Syrah	Pichet 25cl 5.00€ Pichet 46cl 8.00

Pensez à demander à emporter votre bouteille entamée,
et si elle vous a plu, emportez là au prix caveau !

La Carte des Vins de Chez Fred

Les vigneronnes et vignerons vous font partager leur culture, un art de vivre et les secrets de leur territoire. La vigne fait partie de l'histoire de ces hommes et femmes, qui passionnés de leurs métiers élaborent au fil des saisons des vins de qualité. C'est pourquoi afin de découvrir de nouveaux vins ou des Grands Crus de l'Aude vous découvrirez :

LA NOUVEAUTÉ «LE VIN AU VERRE» 16CL à partir de 5€ !
à disposition auprès des « machines à Vin »
Laissez-vous surprendre !

Cru Corbières

Pays de pierres qui font chanter la vigne, terre d'Oc résonnant encore, comme l'écho des grands chocs de civilisation qui s'y sont produits. Répartis sur 10 territoires, les vins sont uniques par leurs diversités. Les plus jeunes offrent des arômes de cassis ou de mûre, alors que les plus âgés s'ouvrent sur les épices, le poivre, la réglisse, les notes de garrigues et le thym.

Cru Minervois

Une forte individualité géographique, historique et économique impose le Minervois comme un véritable « pays » en Languedoc. Diversité climatique, diversité des reliefs de sols dont la combinaison, exploitée par le travail des vigneronnes crée une multiplicité de terroirs donnant naissance à de grands vins rouges, rosés ou blancs d'une fantastique variété.

Cru Cabardès

L'harmonie des extrêmes, une situation géographique et climatique exceptionnelle. Cette zone Cabardès se situe face à la Montagne noire, au point de rencontre de deux climats qui permet l'association unique de cépages atlantiques et méditerranéens. Les vins rouges sont à la fois forts puissants et frais, les vins rosés plus rares y sont aromatiques.

Cru malepère

Aux portes de la Cité de Carcassonne, l'harmonie des paysages et des cépages. Un terroir original du à sa position occidentale et a

l'exposition de ces versants, qui donne des vins puissants, souples et amples aux notes de fruits rouges et vanille. C'est l'AOP le plus récent du département de l'Aude

Cru Clape

Depuis la Rome Antique, la plaine de la Narbonnaise est le fief de la vigne et du vin riche d'une gamme de vin de pays, vins de cépages et vins d'AOP cette mer de vignes a pour nom La Clape. La Clape signifie terre de cailloux en occitan et culmine à 214m. C'est dans cet écrin à ensoleillement exceptionnel et à faible pluviométrie que sont nichées les vignes.

Cru Limoux

Un terroir où le climats méditerranéens et atlantiques s'influencent. En 1531, dans les caves de l'abbaye bénédictine de St Hilaire, un moine constate que le vin qu'il a mis en bouteille et soigneusement bouché de liège «prend mousse». Le premier brut du monde est né, de ce hasard et de cette vigne ! Du Vin rouge à la blanquette en passant par le chardonnay et le crémant, vins effervescents et vins tranquilles qui nous surprennent toujours.

Cru Fitou

Le vignoble de Fitou se répartit en deux territoires. En bordure de Méditerranée, c'est le face à face étonnant de vignes inondées de soleil, et d'étangs à deux pas de la mer. Ces vins se remarquent pour leur corps et leur plénitude. Ils sont généreux, bien charpentés, parfois sauvages et insolents.