

Les Apéritifs

... S'en jeter 1 derrière la cravate !

Sangria Maison (Spécialité Fabrication Maison)	4.50 €
Pichet Sangria Maison 1L (Spécialité Maison)	15.00€
L'Orkina ou le Pastis Cabanel (Fabrication Carcassonnaise)	3.50€
Ricard, Suze, Martini R & B, Muscat St Jean de Minervois	3.50€
Kir Chardonnay(Cassis, Pêche, Châtaigne ou Caramel)	4.00€
Flûte de Crémant de Limoux Brut rosé Domaine Laurens	4.00€
Bouteille de Crémant de Limoux Brut rosé Domaine Laurens 75 cl	35.00€
Champagne Laurent Perrier Brut ou rosé75 cl	60.00€
Champagne Gosset brut excellence Brut75 cl	80.00€
Heineken	4.00€
Heineken (avec sirop)	4.10€
Bière Locale Brasserie d'Oc 33cl Bière selon arrivage: La Mouska (Bière au Muscat), Abbaye de Valmagne (Bière ambrée ou La Pavoa Bière Blanche	4.80€
Liqueur Locale : La Micheline(Maison Cabanel) ; Manzana (Liqueur de Pomme)	5.00€
Whisky ,Gin ,Vodka , Get 27,Cognac,Bas Armagnac,Poire,Mirabelle	6.00€
Américano Maison ,Chivas (Whisky Supérieur)	7.00€
Bas armagnac hors d'âge, cuvée prestige	9.00€
<u>Sans Alcool</u>	
Sirop(Menthe, Grenadine, Orgeat, Citron)	2.00€
<u>Sodas :</u> Coca-Cola®33cl ,Coca-Cola Zero 33cl, Limonade 25cl, Schweppes Agrumes 25cl,Perrier 33cl,Ice Tea 25cl	3.50€
<u>Jus de Fruit :</u> Jus de fruits Label Le pays Cathare® (pomme, abricot, tomate) 25cl	3.50€
Jus de fruits Pago® : Orange 20cl	3.50€



... Les Entrées

Salade Verte.	6.00€
Assortiment de Légumes marinés et grilles, vinaigrette à l'ail confit.	9.00€
Velouté de potiron de Mr Bergé et soufflé de châtaigne.	10.00€
Rillettes de poisson frais fumé par nos soins au bois de hêtre.	11.00€
Croustillant des sous-bois (champignons) et mesclun gourmand.	11.00€
Galantine de volaille farce fine au foie gras et confit d'oignons doux à la grenadine.	13.00€
Crumble de fromage de chèvre frais d'Isabelle Doure, saumon fumé par nos soins et courgettes confites.	13.00€
Foie gras mi-cuit et chutney mangue et ananas.	16.00€
Blanc manger de poisson frais (selon arrivage) et gambas à la citronnelle.	16.00€

... Les Plats

Plat du jour* servi uniquement le midi or week-end et jour fériés. 12.00€

Les Poissons

Lamelles d'encornets rôtis, aioli maison et tapenade, pomme de terre au four.	14.00€
Le « Burger de poisson » façon Fred, confit de légumes aux épices douces Selon arrivage	16.00€
Daurade royale désarrêtée, servie entière, beurre au Piment d'Espelette et chips d'ail	16.00€
Coquille Saint Jacques rôties, crémeuse de cèpes.	18.00€
Suquet de poissons façon Fred : assortiment de poissons sur un lit de pomme de terre vapeur, infusion de safran, ail et poivrons confits.	19.00€

Les Viandes

½ Poulet rôti dans four Jospier, mariné aux épices. (En direct 15 à 20 minutes d'attente de cuisson)	14.00€
Le camembert au lait cru, effeuillé de jambon Serrano, pomme de terre vapeur et crème fraîche.	16.00€
Paleron de veau confit comme un « pot au feu », légumes braisés.	18.00€
La belle pièce de bœuf du boucher 250gr à 300gr, pomme de terre au four, beurre de Paris (moutarde à l'ancienne.) (VBF : Viande de Bœuf Français)	19.00€
Cassoulet maison: saucisse de porc, porc et confit de canard, haricots de Castelnaudary®. (En direct 15 à 20 minutes d'attente de cuisson)	19.00€
1 menu ou plat partagé à deux ou plus impliquera 1 supplément couvert /personne de	5.00€



... Les Desserts

Douceur de poires d'Ici et spéculoos.		6.00 €
Financier vanille et ananas rôti.		6.00€
Les Dolinettes, Reinette ou Patte de Velours de Mr Bergé : de Retour de Bretagne (au caramel de beurre salé).		6.50€
Tiramisu aux noisettes de l'Aude de Mr Dédies.		6.50€
Parfait glacé à la banane et galette de croustillos chocolat..		7.00€
Panna cotta kiwi et crumble de gingembre.		7.50€
Dacquoise citron vert et basilic.		8.50€
Demi-sphère chocolat , insert de fruits rouges et son sorbet. (En direct 15 à 20 minutes d'attente)		8.50€
Les Glaces et Sorbets Artisan Glaciers des Alpes et chantilly maison.	1 boule	2.50€
Parfums Citron , Cerise,	2 boules	4.50€
Vanille, Caramel Beurre Salé, Rhum raisin, Café, Marron, Spéculoos, Cappuccino	3 boules	6.50€
Assiette de fromages affinés.		7.50€
Irish coffee.		7.00€

... Les cafés et Digestifs

Café ou Thé Gourmand : café expresso et minis desserts.		5.50 €
Irish coffee.		7.00€
Café expresso ou Décaféiné expresso accompagné du Chocolat Pétillant de Marion crée Pour Chez Fred.		2.20€
Café noisette.		2.40€
Café crème.		2.70€
Café capuccino.		4.20€
Supplément pot de lait.		1.00€
Thé ou infusion (assortiment variés, choix à la tasse).		3.10€
Chivas (Whisky Supérieur).		7.00€
Manzana (Liqueur de Pomme).		5.00€
Whisky ,Gin ,Vodka , Get 27, Cognac, Bas Armagnac, Poire, Mirabelle.		6.00€
Bas Armagnac hors d'âge		9.00€
Bouteille de Crémant de Limoux brut rosé cuvée N°7 Laurens 75 cl.		35.00€
Champagne Laurent Perrier Brut ou Rosé 75 cl .		60.00€
Champagne Gosset Excellence Brut 75 cl .		80.00€

... Les Eaux minérales

Badoit	San pellegrino	Evian	1 litre	5.00€
Badoit	Evian		50 cl	4.50€



Menu Bistrot Express Le midi* 14.00€
(Entrée et plat : Servis dans un même plat)

Et Saladette du jour **Ou** Velouté du jour
Plat bistrot express* à choisir auprès du responsable salle
Café expresso et ses deux gourmandises maison supplément **+3.00€**

*Formule Bistrot Express servie uniquement le midi(*excepté week-end et jours fériés)*

Menu Bistrot Le midi* 18.00€

Et Salade du jour **Ou** Velouté du jour
Et Plat bistrot express* (à choisir auprès du responsable salle)
Dessert du jour

*Formule Bistrot Express servie uniquement le midi(*excepté week-end et jours fériés)*

Les Salades Repas

(15 à 20 minutes d'attente de préparation)

La Salade Repas côté Mer :

Salades mêlées, blanc manger de poisson, lamelles d'encornet, achard de légumes ,pomme de terre grenaille, rilette de poisson fumé

16.00€

La Salade Repas côté Terre :

Salades mêlées, croustillant des sous-bois(aux champignons) ;galantine de volaille au foie gras, pomme de terre grenaille , saucisse du pays, légumes rôtis.

16.00€

La Salade Repas Noix de Saint jacques :

Salades mêlées, Noix de Saint jacques en persillade et pomme de terre.

16.00€

Nouveauté le Fred's Burger

le Burger de Fred

(15 minutes d'attente de préparation)

Le Burger de la Mer :

Achard de légumes confits, haché de poissons frais (selon arrivage) et, accompagné de salade verte et pomme de terre grenaille rôties

16.00€



Le Menu les « Incontournables »

Entrée + Plat ou Plat + Dessert 20.00€

Entrée + Plat + Dessert 25.00€

Assortiment de Légumes marinés et grilles, vinaigrette à l'ail confit.

OU

Velouté de potiron de Mr Bergé et soufflé de châtaigne.

½ poulet rôti dans le four à charbon de bois « Josper »

Mariné aux épices et pomme de terre aux herbes.

(Plat en direct 15 minutes d'attente)

OU

Lamelles d'encornets rôtis et pomme de terre au four,
aïoli maison , tapenade d'olives noires.

Douceur de poires d'Ici et spéculoos.

OU

Financier vanille et ananas rôti.



Le Menu Gourmand

Entrée + Plat Ou Plat + Dessert 25.00€

Entrée + Plat+Dessert 30.00€

Croustillant des sous-bois (champignons) et mesclun gourmand.

OU

Rillettes de poisson frais fumé par nos soins au bois de hêtre.

Le camembert au lait cru, effeuillé de jambon Serrano,
pommes de terre vapeur et crème fraîche.

OU

Daurade royale désarrêtée, servie entière, beurre au Piment d'Espelette, chips d'ail.

Les « Dolinettes » ou « Reinettes » ou « Patte de Velours » : Pommes de Mr Bergé :
de Retour de Bretagne (au caramel de beurre salé).

OU

Tiramisu aux noisettes de l'Aude de Mr Dédies.

OU

Glaces Marque la Laitière 2 boules avec chantilly maison.

Parfums : Vanille, Caramel de Beurre Salé, Rhum raisin, Café, marron,
Spéculoos, Cappuccino
Citron et Cerise .

Toutes nos viandes et tous nos poissons sont cuits dans le four Jospé, four à charbon de bois

*Nous vous rappelons que travaillant des produits frais,
nous pouvons adapter nos plats ou vous proposer des solutions en cas de :
maladies cœliaques (gluten), allergies (aux arachides, au lactose), sans sel, végétarien...*

Merci de nous le préciser à la prise de commande.



Le Menu Gastronomique

Entrée + Plat Ou Plat + Dessert 30.00€

Entrée + Plat+Dessert 35.00€

Galantine de volaille farce fine au foie gras et
confit d'oignons doux à la grenadine.

OU

Crumble de fromage de chèvre frais d'Isabelle Doure, saumon fumé par nos soins
et courgettes confites.

Paleron de veau confit comme un « pot au feu », légumes braisés.

OU

Cassoulet Languedocien maison :
saucisse de porc, porc et confit de canard, haricots de Castelnaudary®.

OU

Coquille Saint Jacques rôties, crémeuse de cèpes gratinés.

Parfait glacé à la banane et galette de croustillos chocolat .

OU

Panna cotta kiwi et crumble de gingembre.

OU

Fromages affinés.

OU

Glaces Marque la Laitière 2 boules avec chantilly maison.

Parfums : Vanille, Caramel de Beurre Salé, Rhum raisin, Café, marron, Spéculoos,
Cappuccino. Citron et Cerise.



Le Menu Plaisir

Entrée + Plat Ou Plat + Dessert 35.00€

Entrée + Plat+Dessert 40.00€

Foie gras mi-cuit et chutney mangue et ananas.

OU

Blanc manger de poisson frais (selon arrivage) et gambas à la citronnelle.

La belle Pièce du boucher(environ 250 à 300gr) ,beurre de Paris(moutarde à ancienne) grillée au four Jospier et pomme de terre grenaille.

OU

Cassoulet Languedocien maison :
saucisse de porc, porc et confit de canard, haricots de Castelnaudary®.

OU

Suquet de poissons façon Fred : assortiment de poissons sur un lit de pomme de terre vapeur, infusion de safran, ail et poivrons confits.
(Poissons en bouillon crémeux, poissons selon arrivage)

Dacquoise citron vert et basilic.

OU

Demi-sphère chocolat noir, avec insert de fruits rouges, croustillant de noisettes, sorbet.
A commander au début de repas, ou en direct 15 à 20 minutes d'attente

OU

Fromages affinés.

OU

Glaces Marque la Laitière 3 boules avec chantilly maison.

Parfums : Vanille, Caramel de Beurre Salé, Rhum raisin, Café, marron, Spéculoos, Cappuccino. Citron et Cerise.



La saucisse du pays rôtie au feu de bois et Pomme de terre.

Ou Le filet de poisson du jour rôti et tagliatelles fraîches.

Glace Ludique Smarties ou Crêpe au sucre.

Et Coffret Jeu Surprise enfant : coloriage et crayons de couleurs, jeux surprises fille ou garçon



Si selon les arrivages, certains produits venaient à manquer nous ne manquerons pas de vous le préciser et de vous proposer un autre choix.

Tva 10% et Tva 20 % sur boissons alcoolisées.

L'abus d'alcool est dangereux, sachez en profitez modérément, sans en abuser.

Nos moyens de règlement sont :

Chèques vacances Ancv, ticket restaurant, cheque de table, chèque restaurant, espèces carte bleue visa ou MasterCard.

Nous n'acceptons plus les règlements par chèque.

Pendant saison hivernale, Le restaurant est ouvert tous les jours excepté samedi midi, dimanche et lundi, sauf pour des prestations exceptionnelles, jours fériés ou demande de groupe.

Pendant saison estivale, Le restaurant est ouvert tous les jours excepté samedi midi, dimanche midi et lundi midi, sauf pour des prestations exceptionnelles, jours fériés ou demande de groupe.

Merci de votre compréhension.

Fred et son équipe