

... Antipasti ... Les Entrées

Assortiment de légumes frais rôtis froid, mousseline de fromage de chèvre frais d'Isabelle Doutre (fromage du pays) basilic Assaggino freddo di verdure fresche arrostita, mousse di formaggio di capra di Isabelle Doutre (formaggio locale) basilico	8.00€
Tatin aux oignons confits, saladette acidulée et gésiers confits Tortino Tatin di cipolle sott'olio, insalatina acidula e ventigli confits (cotti nel grasso)	8.00€
Entrée du jour* servi uniquement le midi or week end et jour fériés Antipasto del giorno* servito solo a pranzo, tranne il fine settimana e giorni festivi	7.00€
Salade Verte Insalata	6.00€
Trilogie d'été à la graine de quinoa : tartare de tomate et petite st jacques marinées Trilogia estiva alla quinoa : tartaro di pomodori e piccole capesante marinate	14.00€
Tartine gourmande ail et fines herbes ,Méli mélo basse cour aux copeaux de foie gras Crostini sfiziosi con aglio e erba cipollina, misto dell'aia con lamelle di foie gras	14.00€
Carpaccio de chou rave bio mariné à la citronnelle, grosses gambas grillées décortiquées Carpaccio di cavolo rapa biologico marinato con la citronella, gamberoni sgusciati alla griglia	16.00€
Sous presse de foie gras et pomme de Marseillette sans son habit de jambon serrano, chutney de mangue ananas Involto di prosciutto serrano con Foie gras e mele di Marseillette, chutney di mango e ananas	16.00€

... Secondi piatti ... Les Plats

Plat du jour* servi uniquement le midi or week end et jour fériés Piatto del giorno* servito solo a pranzo, tranne il fine settimana e giorni festivi	11.00€
Lamelles d'encornets rôtis, aioli et tapenade maison, pomme de terre au four Lamelle di calamari arrostiti, aioli (salsa a base di aglio) e patè di olive nostrano, patate al forno	14.00€
Filet de volaille fermière, inspiration asiatique, riz thai Filetto di pollo, ispirazione asiatica, riso thai	14.00€
Filet de bonite rayée, crème de curry rouge et gingembre, riz thai Filetto di tonnetto striato, salsa di curry rosso e zenzero, riso thai	16.00€
La « Parilla » de Chez Fred : Les poissons frais juste marinés et ses crustacés grillés Beurre maitre hôtel (environ 300 gr de poissons frais selon arrivage. La "Parilla" di "Chez Fred" : pesci freschi appena marinati con crostacei alla griglia Burro "maitre hôtel" (con prezzemolo e limone) (circa 300 gr di pesce fresco a secondo degli arrivi).	20.00€
La pièce de faux filet de boeuf, beurre rouge et pomme de terre au four Controfiletto di manzo, burro rosso e patate al forno	15.00€
La saucisse d'agneau créée pour Chez Fred, pomme de terre au four, infusion de Miel Salsiccia di agnello creata esclusivamente per il nostro ristorante, patate al forno, infuso di Miele	16.00€
Cassoulet maison: saucisse de porc, porc et confit de canard, haricots de Castelnaudary®. Cassoulet della casa: salsiccia di maiale, carne di maiale e anatra confit (cotta nel grasso), fagioli di Castelnaudary ®	18.00€
Magret de canard servi entier entre 300 et 350 gr, Tartelette aux oignons confits et sel de Gruissan pimenté, Pomme de terre grillées au four Filetto intero di anatra, dai 300 ai 350 gr, crostatina di cipolle sott'olio e sale di Gruissan piccante, patate al forno	21.00€
La Côte de boeuf grillée au feu de bois et pomme de terre au four (selon arrivage) 1 personne Fiorentina alla griglia e patate al forno (a secondo degli arrivi) 1 persona	30.00€
1 menu partagé à deux ou plus impliquera 1 supplément couvert de 1 menù condiviso da due o più persone presuppone un supplemento coperto	4.00€

Café Gourmand . Caffè sfizioso		5.50 €
Carpaccio d'ananas mariné au Soho et sorbet fruits rouges Carpaccio di ananas marinato al Soho e sorbetto di frutti di bosco		6.00 €
La version de Fred du vacherin au citron. Vacherin (tipico dolce meringato) al limone, rivisitato da Fred		6.00€
Panna cotta aux poivrons jaunes, glacis de framboises fraîches et son sorbet assorti Panna cotta di peperoni gialli, velo di lamponi freschi e sorbetto assortito		6.00€
Le tiramisù de spéculoos et nougatine maison. Tiramisù di biscotti "speculoos"(tipico biscotto belga) e torrone casareccio		7.00€
La Coque chocolatée, mousseline a la mangue Mousse di mango in guscio di cioccolato		7.50€
Le retour du célèbre Craquant au chocolat noir praliné noisette Proponiamo di nuovo il celeberrimo Croccante al cioccolato fondente con nocciole pralinate		7.50€
Les Glaces et sorbets La Laitière® et chantilly maison. Gelati e sorbetti La Laitière® con panna montata casareccia	1 gusto	3.00€
Parfums Chocolat éclats de noisette, Vanille, Café, Pistache, Rhum raisin, Nougat Gusti cioccolato, scheggedi nocciola, vaniglia, caffè, pistacchio, rhum con uvette torrone	2 gusti	5.00€
Citron , Poire ,Framboise limone, pera, lampone	3gusti	6.50€
Assiette de fromages affinés Piatto di formaggi stagionat.		7.00€

... Coffees and liquors**... Les cafés et Digestifs**

Café Gourmand : café expresso et minis desserts	Caffè sfizioso : caffè expresso e dessert mignon	5.50€
Café expresso ou Décaféiné expresso	Caffè expresso o decaffeinato espresso	2.20€
Ciocolatino frizzante di Marion creato esclusivamente per il nostro ristorante	Espresso ou decaffeinato espresso	2.40€
Café noisette	Caffè macchiato	2.70€
Café crème	Caffè con panna	4.20€
Café capuccino	Cappuccino	1.00€
Supplément pot de lait	Supplemento latte	
Thé ou infusion (assortiment variés ,choix à la tasse)	Tè o infuso (gusti a scelta)	3.10€
Chivas (Whisky Supérieur)	Chivas (Whisky Superiore)	7.00€
Manzana (Liqueur de Pomme)	Manzana (liquore di mela)	5.00€
Whisky ,Gin ,Vodka , Get 27, Cognac, Bas Armagnac, Poire, Mirabelle	Pear spirit	6.00€
Bouteille de Crémant de Limoux brut rosé Domaine Martinolles 75 cl	Bottle of Crémant 75 cl (local sparkling wine)	35.00€
Champagne Laurent Perrier Brut75 cl		60.00€
Champagne Gosset Excellence Brut75 cl		80.00€

... Mineral waters**... Les Eaux minérales**

Badoit	fizzy water	1 litre	4.90€
Badoit	fizzy water	50 cl	4.40€
San Pellegrino	fizzy water	1 litre	4.90€
Evian		1 litre	4.90€
Evian		50 cl	4.40€

Servi uniquement du Lundi au vendredi **Menu Bistrot Express Le midi***

à choisir auprès responsable salle (*excepté weekend et jours fériés)

Servito unicamente dal lunedì al Venerdì **Menu "Bistrot" Express a Pranzo***

rivolgersi al cameriere (*eccetto il fine settimana ed i giorni festivi)

Secondo piatto Bistrot espresso* **11.00€**
Plat bistrot express*

Servi uniquement du Lundi au vendredi **Menu Bistrot Le midi***

à choisir auprès responsable salle (*excepté weekend et jours fériés)

Servito unicamente dal lunedì al Venerdì **Menu Bistrot a Pranzo***

rivolgersi al cameriere (*eccetto il fine settimana ed i giorni festivi)

Antipasto + secondo piatto + dessert **18.00€**
scelta unica proposta ad ogni pranzo
Entrée+Plat+Dessert
choix unique proposé chaque midi non modifiable

Le insalatone

Les Salades Repas

15 MINUTES WAIT .15 minutes d'attente.

La Salade Repas côté Mer : Insalatone di Mare :

Salades mêlées, chou rave bio mariné, caviar de tomate, lamelle d'encornets et gambas décortiquées marinées et grillées, « croustet » de fromage frais ail et fines herbes

Insalate miste, cavolo rapa biologico marinato, caviale di pomodori, lamelle di calamari e gamberi sgusciati marinati alla griglia, "croustet" (crostino) di formaggio fresco aglio ed erba cipollina

16.00€

La Salade Repas côté Terre : Insalatone di Terra :

Salades mêlées, magret de canard fumé par nos soins, mousseline de poivrons , gésiers confits, copeaux de foie gras, sorbet poivron/framboise

Insalate miste, filetto di anatra affumicato dalla casa, mousse di peperoni, ventigli confits (cotti nel grasso), lamelle di foie gras, sorbetto peperone/lampone e mousse di formaggio di capra di Isabelle Doure (formaggio locale) al pesto.

16.00€

Pour les enfants de – de 8 ans, accompagnés de leurs parents prenant un repas

... Menu des Mômes

Menù dedicato ai bambini sotto gli 8 anni accompagnati dai genitori

... Menu dei Mômes 10.00€

La saucisse du pays rôtie au feu de bois et Pomme de terre
Grigliata di salsiccia del paese e patate

Ou Le filet de poisson du jour rôti et riz Thai ou Pomme de terre au four
o filetto del pesce arrosto e riso thai o patate al forno

Glace Ludique **Gelato ludico Smarties o Gelato Cola**

Et Coffret Jeu Surprise enfant : coloriage et crayons de couleurs, jeux surprises fille ou garçon
E Gioco sorpresa ragazzi: matite colorate e disegni , giochi-sorpresa per maschietti o femminucce

Le Menu Gourmand Carcassonnais

Menu sfizioso di Carcassonne

Antipasto + secondo piatto o secondo piatto + dessert 17.00€

Antipasto + secondo piatto + dessert 23.00€

Assortiment de légume frais et mousseline de fromage de chèvre frais d'Isabelle
Doutre (fromage du pays), au basilic

Assaggi di verdure fresche, mousse di formaggio di capra di Isabelle Doutre (formaggio locale) basilico

OU

Tatin aux oignons confits, saladette acidulée et gésiers confits

Tortino Tatin di cipolle sott'olio, insalatina acidula e ventigli confits (cotto nel grasso)

OU

Entrée du jour* servi uniquement le midi

Antipasto del giorno* servito solo a pranzo

Lamelle d'encornets rôtis, aioli maison et tapenade, pomme de terre au four.

Lamelle di calamari arrosto, aioli nostrana (salsa a base di aglio) e patè di olive nostrano, patate al forno

OU

La pièce de faux filet de bœuf grillé au four a bois, beurre rouge, pomme de terre au four

Controfiletto di manzo cotto alla griglia, burro rosso, patate al forno

OU

Filet de volaille fermière, inspiration asiatique, riz thaï

Filetto di pollo, ispirazione asiatica, riso thai

OU

Plat du jour* servi uniquement le midi

Piatto del giorno* servito solo a pranzo

Carpaccio d'ananas mariné au Soho et sorbet fruits rouges

Carpaccio di ananas marinato al Soho e sorbetto di frutti di bosco

OU

La version de Fred du vacherin au citron.

Vacherin (typico dolce meringato) al limone, rivisitato da Fred .

OU

Glaces Marque la Laitière 2 boules avec chantilly maison

Gelati La Laitière® 2 gusti con panna montata casareccia

Gelati e sorbetti La Laitière® con panna montata casareccia

Parfums Chocolat éclats de noisette, Vanille, Café, Pistache, Rhum raisin, Nougat

Gusti cioccolato, scheggedi nocciola, vaniglia, caffè, pistacchio, rhum con uvette torrone

Citron, Poire, Framboise

limone, pera, lampone

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

* du lundi au vendredi le midi uniquement, à choisir auprès responsable salle
(excepté weekend et jours fériés)

Tutte le carni ed i pesci sono cotti nel forno a carbonella "Josper"

* dal lunedì al venerdì, solo a pranzo, rivolgersi al cameriere
(tranne i fine settimana e i giorni festivi)

Le Menu Gastronomique Carcassonnais

Menù gastronomico di Carcassonne

Antipasto + secondo piatto o secondo piatto + dessert 24.00€

Antipasto + secondo piatto + dessert 30.00€

Trilogie d'été à la graine de quinoa : tartare de tomate et petite st jacques marinées
Trilogia estiva alla quinoa : tartaro di pomodori e piccole capesante marinate

OU

Tartine gourmande ail et fines herbes
Méli mélo basse cour (gésiers et lardons) aux copeaux de foie gras
Crostini sfiziosi con aglio e erba cipollina
Assaggini dell'aia (ventigli e pancetta) con lamelle di foie gras

Filet de bonite rayée, crème de curry rouge et gingembre
Filetto di tonnetto striato, salsa di curry rosso e zenzero

OU

Cassoulet Languedocien maison :
saucisse de porc, porc et confit de canard, haricots de Castelnaudary®
Cassoulet del Languedoc della casa :
salsiccia di maiale, carne di maiale e confit d'anatra (cotta nel grasso), fagioli di Castelnaudary ®

O

La Saucisse d'Agneau grillée (création unique pour Chez Fred), infusion de miel
Salsiccia di agnello creata esclusivamente per "Chez Fred", infuso di Miele

Tiramisu aux spéculoos et nougatine
Tiramisù di "speculoos" (biscotti tipici del Belgio) e torrone

OU

La Coque chocolatée, mousseline a la mangue
Mousse di mango in guscio di cioccolato

OU

Fromages affinés
Formaggi stagionati

O

Gelati La Laitière® 2 gusti con panna montata casareccia ou
Glaces Marque la Laitière 2 boules avec chantilly maison

Gelati e sorbetti La Laitière® con panna montata casareccia

Parfums Chocolat éclats de noisette, Vanille, Café, Pistache, Rhum raisin, Nougat

Gusti cioccolato, scheggedi nocciola, vaniglia, caffè, pistacchio, rhum con uvette torrone
Citron , Poire ,Framboise
limone, pera, lampone

Toutes nos viandes et tous nos poissons sont cuits dans le four Josper, four à charbon de bois
Tutte le carni ed i pesci sono cotti nel forno a carbonella "Josper"

Menù gastronomico di Carcassonne

Antipasto + secondo piatto o secondo piatto + dessert 34.00€

Antipasto + secondo piatto + dessert 40.00€

Carpaccio de chou rave bio mariné à la citronnelle et
groses gambas grillées et décortiquées

**Carpaccio di cavolo rapa biologico marinato con la citronella e
gamberoni sgusciati alla griglia**

OU

Sous presse de foie gras et pomme de Marseillette sans son habit de jambon serrano,
chutney de mangue ananas

o

**Involantino di prosciutto serrano con Foie gras e mele di Marseillette, chutney di
mango e ananas**

Magret de canard servi entier entre 300 et 350 gr

Tartelette aux oignons confits et sel de Gruissan pimenté, Pomme de terre grillées au four

Filetto intero di anatra, dai 300 ai 350 gr

Crostatina con cipolle sott'olio e sale di Gruissan piccante, patate al forno

OU

Cassoulet Languedocien maison :

saucisse de porc, porc et confit de canard, haricots de Castelnaudary®

o

Cassoulet del Languedoc della casa :

**salsiccia di maiale, carne di maiale e confit d'anatra (cotta nel grasso), fagioli di
Castelnaudary ®**

OU

La « Parilla » de Chez Fred :Les poissons frais juste marinés et ses crustacés grillés
Beurre maitre hôtel(environ 300 gr de poissons)

o

**La "Parilla" di "Chez Fred" : pesci freschi appena marinati con crostacei alla griglia
Burro "maitre hôtel" (con prezzemolo e limone)(ca 300 gr di pesce)**

Panna cotta aux poivrons jaunes ,glacis de framboises fraîches
Biscuit maison et son sorbet assorti

Panna cotta di peperoni gialli, velo di lamponi freschi

Dolce casareccio e sorbetto assortito

OU

Le retour du célèbre Craquant au chocolat noir praliné noisette

**Proponiamo di nuovo il celeberrimo Croccante al cioccolato fondente con
nocciole pralinate**

o

Fromages affinés **Formaggi stagionati**

OU

Gelati La Laitière® 3gusti con panna montata casareccia ou

Glaces Marque la Laitière 3boules avec chantilly maison

Gelati e sorbetti La Laitière® con panna montata casareccia

Parfums Chocolat éclats de noisette, Vanille, Café, Pistache, Rhum raisin, Nougat

Gusti cioccolato, scheggedi nocciola, vaniglia, caffè,pistacchio, rhum con uvette torrone

Citron , Poire ,Framboise

limone, pera, lampone

