



## ENTRÉE EN MATIÈRE - 11€

**Végé**  
Millefeuille parmesan ricotta, concombres, herbes fraîches, pomme verte

Tomate charnue, mousse de saumon fumé à la coriandre et ciboulette, œufs de poisson au wasabi  
salade de jeunes pousses

**Végé**  
Gaspacho jaune, avocat, menthe, citron, sorbet tomate - basilic et condiment pesto rouge

La ½ Douzaine d'huitres de pleine mer de Gruissan, vinaigre d'échalotes, citron, pain de seigle et beurre

## PAR ICI LA SUITE - 23€

*Tous nos plats sont accompagnés de leurs garnitures, si vous souhaitez en changer, n'hésitez pas !*

Entrecôte de bœuf d'Occitanie, pommes de terre Ratte façon potatoes et condiment chimichurri

Linguines aux crevettes sauvages et aux moules, sauce bisque de langoustines et pétales de parmesan

Filet de Cabillaud gratiné à l'aïoli, poêlée méditerranéenne

Pluma ibérique au miel et choux Pakchoï aux graines de sésame

## LA PLANCHA DE L'ÉTÉ – 23€

**Nous vous proposons tous les jours...**

Au choix entre :

2 viandes et 2 poissons (selon arrivage)

Accompagnés de :

Brochette de légumes de saison, maïs grillé, pommes de terre Grenaille et crème ciboulette

## DERNIERS PLAISIRS - 10€

L'ardoise de Fromages Locaux et Régionaux selon la production

Faisselle fraîche au lait de chèvre de la ferme de Montagut, purée de fruits rouges au siphon et crumble de miel d'acacia

Tartelette sablée, crème pistache, framboises fraîches, tuile noisette et glace Yuzu

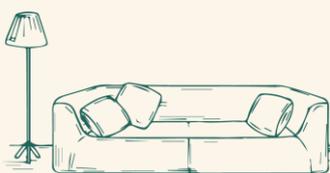
Verrine de banane caramélisée, crème fouettée vanille, crème glacée fleur de lait, crumble aux amandes et chocolat chaud façon Banana Split

## VEGGIE CORNER - 22€

Risotto crémeux fregola sarda aux champignons, légumes croquants et parmesan

Poêlon de légumes rôtis de saison, mousseline de pommes de terre au beurre de baratte, tofu fumé aux graines de sésame et crémeux de pain grillé

**Végan**



Tous nos prix sont en euros et TTC, service compris.  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

## MENU À 39€

Entrée + Plat + Dessert

**FORMULE ACCORD  
METS/VINS À 21€**

3 Verres accordés par nos soins

## SALAD CORNER - 17€

Salade Caesar

Romaine croquante, croutons au pesto, filet de poulet fermier, copeaux de parmesan, tomates cerise rôties et sauce Caesar

Bowl fraîcheur

Melon, salade Romaine, avocat, orange, falafels, menthe fraîche, coriandre, quinoa, boulgour, tomates et vinaigrette aux agrumes



# INFORMATIONS DESTINEES AUX PERSONNES ALLERGIQUES

Certaines allergènes majeurs étant manipulés dans nos cuisines, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces dans l'ensemble de nos préparations.

Ce que nous proposons...	Céréales	Crustacés	Oeufs	Poissons	Arachides	Soja	Lait	Fruits à coque	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
MILLEFEUILLE PARMESAN RICOTTA, CONCOMBRES, HERBES FRAICHES, POMME VERTE							X							
TOMATE CHARNUE, MOUSSE DE SAUMON FUME A LA CORIANDRE ET CIBOULETTE, OEUFS DE POISSON AU WASABI ET SALADE DE JEUNES POUSSÉS				X			X							
GASPACHO JAUNE, AVOCAT, MENTHE, CITRON, SORBET TOMATE BASILIC ET CONDIMENT PESTO ROUGE	X											X		
LA ½ DOUZAIN D'HUITRES DE PLEINE MER DE GRUISSAN, VINAIGRE D'ÉCHALOTES, CITRON, PAIN DE SEIGLE ET BEURRE	X						X							X
ENTRECÔTE DE BOEUF D'OCCITANIE, POMMES DE TERRE RATTE FAÇON POTATOES ET CONDIMENT CHIMICHURRI	X				X					X		X		
LINGUINES AUX CREVETTES SAUVAGES ET AUX MOULES, SAUCE BISQUE DE LANGOUSTINES ET PÉTALES DE PARMESAN		X	X				X							X
FILET DE CABILLAUD GRATINÉ À L'AÏOLI, POÊLÉE MÉDITERRANÉENNE			X		X		X			X				
PLUMA IBÉRIQUE AU MIEL ET CHOUX PAKCHOÏ AUX GRAINES DE SÉSAME	X						X			2	X			
RISOTTO CRÈMEUX : FRÉGOLA SARDA AUX CHAMPIGNONS, LÉGUMES CROQUANTS ET PARMESAN	X						X							
POELON DE LÉGUMES ROTIS DE SAISON, MOUSSELINE DE POMMES DE TERRE AU BEURRE DE BARATTE, TOFU FUMÉ AUX GRAINES DE SÉSAME ET CRÈMEUX DE PAIN GRILLÉ	X				X						X			
FAISSELLE FRAÎCHE AU LAIT DE CHÈVRE DE LA FERME DE MONTAGUT, PURÉE DE FRUITS ROUGES AU SIPHON ET CRUMBLE DE MIEL D'ACACIA	X						X	X						
L'ARDOISE DE FROMAGES LOCAUX ET RÉGIONAUX SELON LA PRODUCTION	X						X							
TARTELETTE SABLÉE, CRÈME PISTACHE, FRAMBOISES FRAICHES, TUILE NOISETTE ET GLACE YUZU	X		X			X	X	X						
VERRINE DE BANANE CARAMELISÉE, CRÈME FOUETTÉE VANILLE, CRÈME GLACÉE FLEUR DE LAIT, CRUMBLE AUX AMANDES ET CHOCOLAT CHAUD FAÇON BANANA SPLIT	X						X	X						
BOWL FRAICHEUR MELON, SALADE ROMAINE, AVOCAT, ORANGE, FALAFELS, MENTHE FRAÎCHE, CORIANDRE, QUINOA, BOULGOUR, TOMATES ET VINAIGRETTE AUX AGRUMES	X				X	X			X					X
SALADE CAESAR ROMAINE CROQUANTE, CROUTONS AU PESTO, FILET DE POULET FERMIER, COPEAUX DE PARMESAN, TOMATES CERISE RÔTIÉS ET SAUCE CAESAR	X		X		X		X	X						

1 : **Céréales** contenant du gluten, à savoir blé (comme épeautre et blé de Khorasan), seigle, orge, avoine ou leurs souches hybridées, et produits à base de ces céréales

2 : **Crustacés** et produits à base de crustacés

3 : **Oeufs** et produits à bases d'oeufs

4 : **Poissons** et produits à base de poissons

5 : **Arachides** et produits à base d'arachides

6 : **Soja** et produits à base de soja

7 : **Lait** et produits à base de lait (y compris le lactose)

8 : **Fruits à coques** (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia ou du Queensland) et produits à base de ces fruits

9 : **Céleri** et produits à base de céleri

10 : **Moutarde** et produits à base de moutarde

11 : Graines de **sésame** et produits à base de graines de sésame

12 : Anhydride sulfureux et **sulfites** (concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10mg/L)

13 : **Lupin** et produits à base de lupin

14 : **Mollusques** et produits à base de mollusques