



MENU

27€ ENTRÉE | PLAT | DESSERT

22€ ENTRÉE | PLAT OU PLAT | DESSERT

Disponible le midi – lundi à samedi hors jours fériés

ENTRÉES

Carpaccio de thon mariné, nectarines
et vinaigrette aux agrumes

OU

Poitrine de cochon des Montagnes, mousseline de légumes
et salsa raisins et olives



PLATS

Travers de veau confit, champignons des bois
et pommes de terre écrasées

OU

Pêche du jour, aubergines blanches des Jardins d'Estarac,
jus aux condiments



DESSERTS

Sélection de fromages, chutney de figues

OU

Pêche blanche à la verveine fraîche, velouté au chocolat blanc

En cas d'allergie, des plats alternatifs sont disponibles sur demande préalable



MENU

38€ ENTRÉE | PLAT | DESSERT

30€ ENTRÉE | PLAT ou PLAT | DESSERT

Disponible le dimanche midi et tous les soirs

ENTRÉES

Poulpe Méditerranéenne poêlé, melon citron des Jardins d'Estarac salsa d'olives noires et raisins blonds (SG) (SL)

Poké bol de mullet noir de Méditerranée, gingembre, radis, feuilles de curry et nectarines (VG) (SL)

Consommé froid de tomates des jardins d'Estarac, tartines de tomates zébrée et figue au persil plat (V) (SG) (SL)

Cœur de Rumsteck de l'Aubrac mariné au jus de carotte, émulsion de betteraves et cerises noires (SG) (SL)

PLATS

Pêche du jour de Méditerranée, bouillon de poissons de roche à la feuille de citron et basilic, légumes des jardins d'Estarac (SG) (SL)

Epaule d'agneau de l'Aubrac, aubergines blanches et tomates cerises, condiments abricot et cacahuètes (SL)

Filet de daurade poelé, courgettes vertes et jaunes au citron confit et shichimi (SG) (SL) (Suppl. 4€)

Burger des Carrasses au bœuf de l'Aubrac, bacon, fromage, tomate, oignons, frites maison

DESSERTS

Burrata de Bufflonne, fruits rouges à la lavande fraîche de nos jardins, feuilles de coriandre (V) (SG)

Framboises et poivrons doux des jardins d'Estarac au sucre roux, beignet et vinaigrette thym citron

Sablé à la fleur de sel des Salins de Gruissan, fraises des Jardin d'Estarac et granité citron vert (V) (VG)

Crèmeux chocolat noir, croustillant caramélisé et graines d'arachide, sirop café

POUR LES ENFANTS

Filet de poisson du jour avec légumes, frites ou pâtes 12€

Nuggets de volaille fermière, avec légumes, frites ou pâtes 12€

Pâtes bolognaises 12€

Potato wedges maison 4€

STARTERS

Pan-fried Mediterranean squid, Jardins d'Estarac lemon melon, black olive and golden raisin salsa (SG) (SL)

Poké bowl of Mediterranean black mullet with ginger, radish, curry leaf and nectarine (VG) (SL)

Jardins d'Estarac chilled tomato soup, fig and zebra tomato toast, parsley leaf (V) (SG) (SL)

Finely sliced Aubrac rump steak carpaccio, carrot marinade, beetroot and black cherry emulsion (SG) (SL)

MAIN COURSES

Mediterranean fish of the day, lemon and basil broth, Jardins d'Estarac seasonal vegetables (SG) (SL)

Aubrac mountain lamb shoulder with white aubergine and cherry tomatoes, apricot and peanuts (SL)

Pan-fried filet of sea bream, Jardins d'Estarac green and yellow courgettes, lemon confit and shichimi (SG) (SL) (Supplement 4€)

The classic Carrasses burger : Aveyron Aubrac beef patty with bacon, cheese, tomato and onion, homemade fries

DESSERTS

Fresh Burrata mozzarella with red berries and garden lavender, coriander leaves (V) (SG)

Jardins d'Estarac raspberries and caramelised sweet peppers, home-made fritters, lemon thyme vinaigrette

Salins de Gruissan salted shortcrust biscuit, Jardins d'Estarac strawberries and lime granité (V) (VG)

Dark chocolate cream, caramelised biscuit, sunflower seeds and peanuts, coffee syrup

CHILDREN

Fried fish fillet of the day with vegetables, fries or pasta 12€

Fresh free range chicken nuggets, with vegetables, fries or pasta 12€

Pasta bolognaise 12€

Children's potato wedges 4€

En cas d'allergie, des plats alternatifs sont disponibles sur demande préalable.

For guests suffering from allergies alternative dishes are available, subject to advance notification.



CARTE DE VINS





Cette liste présente une sélection de nos vins les plus populaires.
Si vous souhaitez voir la carte plus large des vins, veuillez demander à votre serveur.

This list features a selection of our most popular wines.
If you would like to see the wider wine list, please ask your server.

LES BLANCS

- LES CARRASSES 2019  4.5€  20€
IGP PAYS D'OC
Chardonnay
- DOMAINE D'AUBARET 2019  4.5  21€
IGP PAYS D'OC
Sauvignon Blanc
- ESPRIT DE CIBADIÈS VIOGNIER 2018  22€
IGP PAYS D'OC
Viognier
- CHÂTEAU CAPITOUL ROCAILLE 2017  5.5€  26€
AOP LA CLAPE
Bourboulenc, Marsanne, Roussanne,
Grenache Blanc, Viognier
- LES CARRASSES CUVÉE LA SERRE 2017  7€  36€
AOP LANGUEDOC
Grenache Blanc, Vermentino, Marsanne, Viognier

LES ROSÉS

- LES CARRASSES 2019  4.5€  20€
IGP PAYS D'OC
Pinot Noir, Grenache Noir
- CAPITOUL 2019  25€
AOP LANGUEDOC
Grenache Noir, Syrah
- CHÂTEAU CAPITOUL OROS 2019  35€
AOP LANGUEDOC
Grenache Noir, Syrah














LES BIÈRES

- LA GORGE FRAICHE (Bière Artisanale de Béziers)
Blonde pression 25cl | 5€ 50cl | 8€
Bouteille (blonde, ambrée, blanche) 33cl | 6€

BOISSONS SANS ALCOOLS

- COCA COLA, COCA ZERO, ORANGINA, SPRITE,
ICE TEA 4€
- JUS DE FRUITS (Granini) 4€
Pomme, pêche, fraise, abricot, ananas, pamplemousse,
tomate
- EXPRESSO / DÉCAFÉINÉ (Nespresso) 2.5€
- CAPPUCINO / CAFÉ CRÈME 4.5€
- THÉS & INFUSIONS 3.5€

LES ROUGES

- LES CARRASSES 2017  4.5€  20€
IGP PAYS D'OC
Syrah
- DOMAINE DE CIBADIES WEST SIDE 2019  5€  22€
IGP PAYS D'OC
Pinot Noir
- CHÂTEAU VILLERAMBERT-JULIEN OPÉRA 2018  6€  25€
AOP MINERVOIS
Syrah, Grenache Noir, Carignan, Mourvèdre
- CHÂTEAU CAPITOUL ROCAILLE 2017  25€
AOP LA CLAPE
Syrah, Grenache Noir, Carignan
- CHÂTEAU CAPITOUL OROS 2016  35€
AOP LA CLAPE
Syrah, Grenache Noir, Carignan
- CHÂTEAU VAUGELAS CUVÉE V 2018  35€
AOP CORBIÈRES
Syrah, Grenache Noir, Carignan, Mourvèdre
- LES CARRASSES LA SERRE 2018  7€  36€
AOP LANGUEDOC
Syrah, Grenache Noir
- CHÂTEAU L'ESPARROU MAS GRAND 2016  36€
AOP CÔTES DU ROUSSILLON
Syrah, Carignan, Grenache Noir
- CHATEAU VAUGELAS EXCELLENCE 2015  60€
AOP CORBIÈRES
Syrah, Grenache Noir, Carignan, Mourvèdre

EAU | WATER

Dans une démarche éco-responsable nous avons décidé de vous servir une eau de dégustation microfiltrée produite et embouteillée sur place, un système développé non seulement dans le but de réduire l'impact sur l'environnement, mais également pour une meilleure expérience gustative entre mets et vins. Eau plate et pétillante servie à volonté, facturée 1,50€ par personne (gratuite pour les enfants). Merci de nous signaler si vous êtes contre cette démarche au moment de l'addition.

As part of our commitment to the environment we have this season installed the Nordaq water microfiltration system, developed not only to reduce waste and travel kms but also to enhance the taste of food and wine. The system allows us to offer unlimited pure still and sparkling water to our guests billed at 1,50€ per person (kids free). If you are not happy with this approach, please let your server know when requesting the cheque.