



# MENU

38€ ENTRÉE | PLAT | DESSERT

30€ ENTRÉE | PLAT ou PLAT | DESSERT

## ENTRÉES

Calamars poêlés, melon vert Charentais, salsa d'olives noires et raisins blonds (SG) (SL)

Poke bowl de daurade de Méditerranée et langues d'oursin avec gingembre frais, radis, nectarines et feuilles de curry (SG) (SL)

Minestrone frais de légumes de saison, enoki et pâtes papillon, parmesan de l'Aveyron, basilic du jardin et huile d'olive (V) (SG) (SL)

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

## PLATS

Epaule d'agneau de l'Aveyron confite, feuilles de moutarde, aubergines blanches du Jardin d'Estarac, condiments d'abricots et cacahuètes (SG) (SL)

Magret de canard du Gers laqué, figues des Carrasses et grappe de tomates cerises, sauce Romesco (SG) (SL)

Pêche du jour poêlée, courgettes violon du Jardin d'Estarac, citron confit, shichimi (SG) (SL)

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)

Chocolat blanc, yaourt, pêches jaunes du Roussillon, sirop de groseille à la mélisse (V) (SG)

Gâteau génoise au basilic du jardin, huile d'olive, ananas et citron vert (V) (VG)

Crème de citron, framboises, pistache, jus pétillant (V) (SG) (SL)

## POUR LES ENFANTS

Filet de poisson du jour avec légumes, frites ou pâtes 9€

Nuggets de volaille fermière, avec légumes, frites ou pâtes 9€

Pâtes bolognaises 9€

Potato wedges maison 4€

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

## STARTERS

Pan-fried squid, Charentais green melon, black olive and raisin salsa (SG) (SL)

Poke bowl of Mediterranean sea bream and sea urchin with fresh ginger, radish, nectarine and curry leaf (SG) (SL)

Chilled vegetable minestrone with enoki mushrooms and butterfly pasta, Aveyron parmesan, fresh garden basil and olive oil (V) (SG) (SL)

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

## MAIN COURSES

Slow cooked Aveyron lamb shoulder with Jardins d'Estarac white aubergine, mustard leaves, dried apricots and peanuts (SG) (SL)

Glazed Gers duck breast, Les Carrasses figs, cherry tomatoes, spicy Romesco sauce (SG) (SL)

Pan-fried catch of the day, Jardins d'Estarac violin courgettes, lemon confit, shichimi seasoning (SG) (SL)

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)

White chocolate, with yogurt, yellow Roussillon peaches, redcurrant and lemon balm syrup (V) (SG)

Sponge cake with a hint of garden basil, olive oil, pineapple and lime (V) (VG)

Lemon cream with raspberries, pistachio and sparkling juice (V) (SG) (SL)

## CHILDREN

Fried fish fillet of the day with vegetables, fries or pasta 9€

Fresh free range chicken nuggets, with vegetables, fries or pasta 9€

Pasta bolognaise 9€

Children's potato wedges 4€

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

ST PIERRE DE SERJAC 2018 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 CAPITOU 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

ST PIERRE DE SERJAC 2019 4.5€ | 20€  
IGP PAYS D'OC  
Pinot Noir, Grenache Noir

CAPITOU 2019 25€  
AOP LANGUEDOC  
Grenache Noir, Syrah

CHÂTEAU CAPITOU OROS 2019 35€  
AOP LANGUEDOC  
Grenache Noir, Syrah

## LES BIÈRES

LA GORGE FRAICHE (Bièrte 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

ESPRESSO / DÉCAFÉINÉ (Nespresso) 2.5€

CAPPUCINO / CAFÉ CRÈME 4.5€

THÉS & INFUSIONS 3.5€

## LES ROUGES

ST PIERRE DE SERJAC 2018 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 CAPITOU ROCAILLE 2017 25€  
AOP LA CLAPE  
Syrah, Grenache Noir, Carignan

CHÂTEAU CAPITOU 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 check.