



LA CUISINE EST UN PLAISIR,

NOTRE METIER

EST DE VOUS

LA FAIRE PARTAGER

C'est l'été Chez Fred

*Pierre vous fait partager sa passion pour la cuisine, riche de son expérience il vous propose sa carte de saison
Mêlant douceur et épices*

*Siham vous accueille dans la joie et la bonne humeur
dans un cadre contemporain et chaleureux*

N'hésitez pas à nous informer de vos intolérances ou allergies alimentaires lors de la prise de commande



LES MIDIS BISTROT

PLAT DU JOUR 12,00€ / Burger bistrot seul 15€

E + P ou P + D 15,00€ ou E + P + D 20,00€

-----AU CHOIX-----

Salade « côté mer », légumes croquants marinés et vinaigrette crustacés
Entrée ou salade du jour

-----AU CHOIX-----

Burger Bistrot Angus (150g), Frites maison

Plat du jour terre ou plat du jour mer

-----AU CHOIX-----

Petit Café pour les Grands Gourmands

Pâtisserie du jour ou coupe de fruits frais

Menu servis les midis en semaine du mardi au vendredi Hors jours fériés.

Reservations au 04 68 72 02 23



POUR LES GOURMANDS

E + P O U P + D 23,00€ ou E + P + D 28,00€

— AU CHOIX —

Escalope de foie gras planchée et son bouillon Minestrone au pesto et parmesan
Saumon façon Gravlax, Tsatsiki et salade folle aux légumes croquants

Assiette Gourmande autour du Melon de l'Aude

(Gaspacho melon concombre basilic, crumble melon ricotta parmesan, glace au porto et émincé de melon
filet mignon de porc séché)

et

— AU CHOIX —

Suprême de volaille aux épices douces et légumes croquants
Green Burger saumon, frites maison et salade croquante

— AU CHOIX —

Crème brûlée et myrtilles du pays confite au miel

Coupe gourmande au Riz au lait

(riz au lait à la vanille bourbon, caramel beurre salé maison, comptée de pêches du Roussillon)

Glaces 2 boules « glace Artisanale »

Reservations au 04 68 72 02 23



POUR LES GOURMETS

E + P ou P + D 30,00€ ou E + P + D 35,00€

— AU CHOIX —

*Foie Gras mi-cuit « fait maison » fruit de saison confit et jambon Ibérique
Tatakí de Thon au sésame et menthe fraîche, houmous en tartine
Déclinaison en Salade autour du Canard*

(émincé de confit de canard, magret séché, foie gras mis cuit maison, pignons et noisettes haché et vinaigrette aux agrumes)

— AU CHOIX —

Cassoulet Languedocien « fait maison »

(haricots de castelnaudary, saucisse, confit de canard et épaule de porc)

Poire de bœuf poêlée, chorizo et espumas de parmesan

Parillade simple de la mer et du potager d'été

(2 filets de poisson selon arrivage, sèches moules et couteaux persillées)

— AU CHOIX —

Assiette de Fromages affinés (Fromagerie Bousquet)

Gourmandise tout chocolat (croquant, mousse légère, glace Artisanale et nougatine)

Brioche façon pain perdu, glace vanille et compotée d'abricots au romarin

Glaces 3 boules « glace Artisanale »

Reservations au 04 68 72 02 23





FRED A LA CARTE

NOS ENTRÉES

o A partager

Planche de Charcuterie et Fromages 18€

Planche de Charcuterie 14€

o A croquer

Salade « côté mer », légumes croquants marinés et vinaigrette crustacés 12€
(émincé de saumon gravlax, encornets persillés, thon frais planché au sésame)

Assiette Gourmande autour du Melon de L'Aude 14€
(Gaspacho melon concombre basilic, crumble melon ricotta parmesan, une boule de glace au porto, carpaccio de melon et filet mignon de porc séché)

Déclinaison en Salade autour du Canard 16€
(confit de canard effiloché, magret séché, foie gras mis cuit maison , une boule de glace à la figue, pignons et noisettes haché, vinaigrette aux agrumes)

o A déguster, nos Spécialités

Saumon façon Gravlax, Tsatsiki et salade folle aux légumes croquants 12€

Escalope de foie Gras planchée et son bouillon Minestrone au pesto et parmesan 13€

Tatakí de Thon au sésame et menthe fraîche, houmous en tartine 14€

Foie Gras mi-cuit « fait maison » fruit de saison confit et jambon Ibérique 15€

Entrée partagée : supplément 5€

Nos Plats

Cassoulet Languedocien « fait maison » 22€

(haricots de castelnaudary, saucisse, confit de canard et épaule de porc)

Parrillade de la mer et du potager d'été, rouille maison

La Royale : 3 Filets de poisson selon arrivage, gambas, sèches, moules et couteaux persillées 28€

La Simple : 2 Filets de poisson selon arrivage, sèches moules et couteaux persillées 21€

Green Burger saumon, frites maison et salade croquante 17€

(haché de saumon frais ciboulette et citron vert, oignons confit, piperade, roquette, courgettes et poivrons grillées, tomate et crème de concombre)

Poire de bœuf poêlée 250gr  , chorizo et espumas de parmesan 20€

Suprême de volaille aux épices douces et légumes croquants 15€

BLACK Burger XL  , frites maison et salade croquante 17€

(steak 180gr, lard, oignons confit, piperade, roquette, courgettes grillées, poivrons grillés et crème de reblochon)

Souris d'Agneau confite au miel et romarin 20€

Plat partagé : supplément 10€

N'hésitez pas à nous informer de vos intolérances ou allergies alimentaires lors de la prise de commande.



Nos Desserts

- Assiette de Fromages affinés (Fromagerie Bousquet) 8,50€*
- Coupe gourmande au Riz au lait 7€*
(riz au lait à la vanille bourbon, caramel beurre salé maison, compotée de pêches du Roussillon)
- Brioche façon pain perdu, glace vanille et compotée d'abricots au romarin 9€*
- Gourmandise tout chocolat (croquant, mousse légère, glace Artisanale et fondant) 9€*
- Crème brûlée et myrtilles du pays confite au miel 7€*
- Grand ou Petit Café pour les Grands Gourmands 8€ / 6€*
(un café ou thé accompagné de 5 ou 3 minis desserts faits maison)
- Coupe de fruits d'été, frais, glacée et bien sûr très gourmande 6€*
(assortiment de fruits d'été frais, un coulis de fruits maison et une boule de glace)
- Suggestion pâtisserie du jour « faite maison » et gourmande 7€*
(pâtisserie du jour servie avec une boule de glace et un coulis maison)
- Notre carte de glaces « artisanale » est à votre disposition*

Déssert partagé : supplément 5€

N'hésitez pas à nous informer de vos intolérances ou allergies alimentaires lors de la prise de commande.



LES ENFANTS

12€

(- de 8 ANS)

Plats

Steak haché de boeuf Angus (150gr)

ou Poisson frais du moment grillé

ou Saucisse de porc de région

accompagné de frites maison, tagliatelles au beurre

ou légumes frais du jour

Desserts

1 boule de glace aux choix (glace Artisanale)

ou Crêpe au sucre ou caramel beurre salé



Retrouvez-nous sur Facebook et sur notre site internet Restaurant Chez Fred



NOS BOISSONS

LES SOFTS

Soda 33 cl (Coca cola, Nestea, Fanta orange ou citron ou Sprite)	3,50€
Jus de fruits 20CL Pago (abricot, orange, tropical ou ananas)	3,50€
Limonade artisanale Milles 33 cl	3,50€
Sirof menthe, grenadine, citron ou pêche	2,50€
Jus d'orange pressé au moment 33CL	4,50€

LES EAUX MINERALES

Evian	0,5 Litre	3,50€	1 Litre	5€
San Pellegrino	0,5 Litre	3,50€	1 Litre	5€
Perrier	0,5 Litre	3,50€		

LES BIERES A LA PRESSION

Pelfort	25CL / 50CL	3,50€ / 6,50€
Affligen	25CL / 50CL	3,50€ / 6,50€

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, sachez en profiter sans en abuser
Retrouvez-nous sur Facebook et sur notre site internet Restaurant Chez Fred





FRED

Chez

LES APERITIFS

Apéritif d'ici :

Carthagène des Terres Cathares « domaine Cloche D'Albo »		4,50€
Crémant de Limoux « rosé n°7 »		4,50€
Crémant de Limoux brut 2016 « Clos des demoiselles » j. Laurens		7€
Muscats St Jean de Minervois		4,50€
Bière La Ciuta (élaboré et brassé à Carcassonne)	33cl / 50cl	5€ / 7€

Autres :

Sangria Maison		4,50€ / 17€
Pastis, Ricard, Suze, Martini blanc ou rouge		4€
Porto, Banyuls		4,50€
Coupe de champagne		9€
Kir Cassis ou mûres		4,50€

Nos bulles en bouteille

Crémant de Limoux	« La rosé N°7 » j. Laurens	75cl	25€
Crémant de Limoux brut 2016	« Clos des demoiselles » j. Laurens	75cl	35€
Champagne	« Nicolas Feuillatte »	75cl	60€

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, sachez en profiter sans en abuser
Retrouvez-nous sur Facebook et sur notre site internet Restaurant Chez Fred



FRED

Chez

LES DIGESTIFS

Whisky, Bourbon, Gin, vodka, Téquila, Get 27, Baileys	4cl	6€
Gin tonio, whisky coca, téquila Margarita		9€
Chivas, Armagnac, Cognac, Calvados	4cl	9€
Les crèmes de Cabanel Carcassonne (Menthe et Citron)	4cl	7€
Eau de vie de Poire	4cl	9€
Grand Marnier, Amaretto, Cointreau	4cl	9€

LES BOISSONS CHAUDES

Café expresso	1,95€
Café double Espresso	2,90€
Décaféiné Espresso	1,95€
Café crème	2,15€
Café double crème	3,00€
Thé ou Infusion bio	3,50€

Notre café provient exclusivement des cafés ROMERO
ARTISAN TORREFACTEUR SUR CARCASSONNE
ORIGINE BRÉSIL « 90% arabica 10% robusta »





FRED
Chez