

*Carcassonne, l'Automne... Aimez la vie, rendez la Gourmande.*

° Première sortie de cèpes... rousillous... Chanterelles... cueillis par ma copine Kiki... coins secrets... près d'ici en belle pôle... une huilé persil plat.. ail Rose de Lautrec.....30€

° Fricassée d'escargots petits gris de nos garrigues dans une saucée canaille légèrement tomate relevée au piment d'Espelette.....millas croquant fumé au tabac de l'Alaric.....32€

° D'un beau canard gras ..gavé traditionnellement au maïs blanc en grain.. par mon ami Jean Pierre la ferme du Roc... son foie mi cuit par mes soins à la micoucoule de nos garrigues & truffes Uncinatum... lait de géranium... gelée de sureau & de grenade..... touche fruitée Automnale.....34€

° Saumon sauvage légèrement fumé par mes soins aux herbes de nos garrigues.. une saladette de pomme de terre du Pays de Sault ....des Cébettes.... vinaigrette condimentée d'herbes anisées.....35€

° Mozzarella de bufflonne bio des Corbières.. filée par Alexandra à Pradelles en Val... Grains croquants d'oeufs de truites bio ....herbacée à crue.... coussin de roquettes sauvage aux pignons de pin...48€

° Risotto marin de St Jacques fraîches de plongée ...cuite en coquille ...grillées aux branches de romarin.... pesto d'algues.. fumé moussoux de ses barbes au beurre de chorizo & haricots de mer..40€

° Contraste de poisson du jour en pêche responsable ...Sole de petit bateau de Gruissan... traité en meunière puis désarété ...chanterelle des bois aux algues & patate douce du jardin de Muriel étuvée d'un bouillon d'herbes .... beurre léger de Brebis au vinaigre Balsamique des Corbières.....48€

° Ravioli de Homard Bleu... son jus très corsé... petits légumes automnal... belle râpé de truffes ...52€

° Lapinou de Clapier... élevé à la ferme de Puymeroles par mon ami Olivier..... belle sauce civet riche & onctueuse... pomme de terre ratte ...servi en cocotte coquaine.....30€

° Ma tête de veau de l'Aveyron et du Seguala... longue cuisson dans un bouillon végétal.. belle sauce gribiche croquante & parfumée d'un bouquet d'herbes... légumes d'automne.....32€

° Belle cocotte végétale de légumes d'automne... oeuf bio mollet & jus d'herbes sauvage à l'ail noir du midi ...une râpée minute de truffes tuber uncinatum... fleur de sel & poivre sauvage.....33€

° D'un beau canard gras.. élevé à la ferme du Roc à Cambiac... la cuisse en ballon confite en immersion végétale.. en tajine ..sur un lit de légumes d'automne.. un fil d'huile d'olive extra vierge bio de mon ami Poirier moulinier à Albières... poivre sauvage au moulin.. fleur de sel.. thym frais.....35€

° Le cassoulet gourmand de Robert.. lentement mijoté au four.. canard gras.. agneau.. saucisse.. cul de vieux jambon.. pied de cochon & oreille.. couenne.. carsalade.. coustellous.. saucisson à l'ail.. haricot de Castel.. thym frais.. laurier.. ail rose de Lautrec.. sel nature.. poivre au moulin.. eau filtrée... 42€

Les ris d'agneau ...poêlés confits... aux parfums d'échalote et rousillous ...légumes d'automne.....43€

° Pigeonneau élevé à l'ancienne par mon ami Jérôme.. la ferme de la Crête.. nourri de blé.. maïs.. pois.. cuit rosé & servi sur poêle de fonte.. brochette de ses bêtillies.. légumes d'automne... jus floral...52€

° Plateau de 7 fromages affinés par mon ami Gilles fiorotto.....

confiture de figes....noisette caramélisé à la fleur de sel.....27,50€ par personne  
beurre de baratte bio.....miel de fleurs sauvages de mon ami Alban.. gelée de vin

° Pour amateur et gourmand de chocolat noir... ma mousse au chocolat noir bio... oeuf.. beurre de baratte & vanille bio givrée de la Réunion.....14€

° Mon insolite crème brûlée... recuite ..Lavande légère... lait de chèvre & oeufs bio.....14€

° Poire bio de mon vergers rôtie au pin sylvestre en puit d'amour.. crème de marron au marc de Banyuls... caramel au beurre salé.. sucre moscavodo séché aux noisettes... Ma crème glacée à la réglisse comme un bonbon... breuvage de son jus... .....18,50€

° La gaufre bio de Robert.. praliné croquant Cacao & noisettes.. sirop de châtaigne.... chantilly mousse de chêne montée minute .... touche de coing rôti & ma crème glacée au pain d'épice.....22€

*Pour commencer quelques touches apéritives pour ouvrir l'appétit.....*

*Foie gras .... truffe mélangée...lait de géranium*

*Saumon sauvage fumé...crème herbacée mi montée*

*Esprit d'un pain perdu...fricassé de petit gris*

*Mozzarella des Corbières...grains croquants d'oeufs de truite bio*

*Pied de cochon noir bio...frit au levain... coing...sel fleur de romarin*

*Coquille St Jacques de plongée cuite sur des branches de romarin...*

*Saumon de fontaine bio...beurre de brebis parfumé*

*Ravioli de Homard bleu...son jus très corsé*

*Gratin de brousse de brebis.....de petit épeautre*

*Oeuf bio fumé...spiruline...mayonnaise de truite fumée ...riquette*

*Vapeur florale de légumes automnal...très bonne crème ail noir du midi*

*Esprit d'un pot au feu agneau bio...compotée de fenouil ...moutarde aux orties*

*Toast de pâté d'agneau bio...kombucha de grate cul sauvage*

*Lasagne ouverte de Lupin...sanglier sauce civet*

*Champignons sauvage ....crème de barbe de chèvre*

*Crème glacée fromage blanc de chèvre.....Arbousier sauvage*

*Poire rôti au pin sylvestre*

*Cuillère de crème brûlée à la lavande...poudre de biscuit aux fleurs sauvages*

*crème glacée à la monarde*

*Mignardises*

*Avec les Vins surprises.....275€*

*Sur demande Préalable possibilité de variation & déclinaison du menu découverte, une balade légumière Végétarienne ou Végétalienne , un voyage jardinier dans les potagers de mes amis maraichers, accompagnés d'une cueillette d'herbes sauvages, un voyage pour amoureux du vivant.*

***Le Menu est servi pour l'ensemble de la table***

*Le pain qui vous sera servi, obtenu par fermentation naturelle et un petit pain rustique au levain naturel & graines bio, pétri, façonné de mes mains, cuit dans notre four, d'une farine intégrale bio fraîche sans additif, écrasé à la meule de granit au moulin d'Yvon. D'une eau pure dynamisée à 28°, d'un levain bio élaboré par mes soins & sel naturel de l'île Saint Martin à Gruissan.*

*Veillez nous informer de toutes restrictions alimentaires ou allergies.*

## Quelques quilles de vin de Vignerons.... bio... biodynamie... nature...

### **Rouges:**

La Villa Cocotte.....Régis Franc à Foncouverte.....Pays d'Oc.....2020.....	30
Ribos...Yohan Moreno à Durban les Corbières..carignan, grenache, syrah, mouvèdre...VDF..2017.....	32
Minervois...Plaisir des Lys...Khalkal-Pamiès à la Caunette 34.....2016.....AMC.....	32
L'indigène...Mas des Agrunelles....Stéphanne Ponson & Frédéric Porro à Argelliers...AOC Terrasses du Larzac...2017.....	37
Haiku.....Monts & Merveilles...Laure & Julien à St Julien des Meulières.....VDF.....2018.....	38,50
Minervois..Domaine de Mazy...François Gardey de Soos à Laure Minervois.....AMP.....2011.....	40
Régnié....Grain & granit...Charly Thévenet à Villié-Morgon.....ARC.....2015.....	43
Rosemary...Domaine de Maruéjols.....VTF.....2008.....	44
Recerca...Pharmacôm...Jean Albero & Laurent Pujol à Vingrau..syrah.....VDF..2018.....	45
Zulu Time Bomb...Zeb & Ben Dob à Espira...Grenache, carignan....VDF.....	47
Lampyres...Anima...Espira de l'Agly Roussillon...Dauré François Xavier.....2018.....	48
Sewa.....Monts & Merveilles..Laure & Julien à St Julien Les Meulieres... VDTF....2017.....	48,50
Tout Nature...Xavier & Mathieu Ledogar à Ferrals les Corbières...VDF.....2014.....	49
La Cocotte danse....élevé en Amphore...Régis Franc à Fontcouverte.....IGP.....2019.....	52
Chinon....Morilly...Antoine Lambert...Cabernet franc.....AOC Chinon.....2017.....	58
Grenache noir sur calcaire...Le Cartel...J.R.Mourad & F.Torres à Gruissan...VDF....2020.....	60
Corse...Faustine Vieilles Vignes.....J.C Abbattucci vigneron à Casalabriva Corse.....VDF.....2016.....	62
Cahors...Malbec....Chateau du Cèdre...Verhareghe & fils propriétaire à Vire /Lot...ACC....2016.....	82
Même si....Cuvée spéciale 'phénomène de coulure' ...Ludovic Engelvin à Vic le Vesq (30)....VDF....2013.....	78,50
El Nino...Le Casol des Mailloles....Gislaine & Alain Castex.....VDF.....2011.....	82
Chateauneuf Du Pape...Domaine de Villeneuve...Les Vieilles vignes...Stanislas Wallut à Orange..ACDPC...2012.....	87
Madiran..Chateau Montus...Alain Brunont.....AOP.....Montus 2015.....	93
Irouleguy...Domaine Brana Irouleguy.....AIC.....2017.....	95
Château Massamier la Mignarde....Domus Maximux....Pepieux Occitanie....VDF....2018.....	98
Samourai....Fanny Sabre à Pommard.....Appellation Monthélie Controlée...pièce sélectionnée....2017.....	102
Minervois...Le Clos.....Pierre Cros.....AOP.....2017.....	108
Espagne...Sicus Sons Monastrel...élevé en Amphore à la vigne....Edouard Pié Palamar à Bonastre (Espagne).....2013.....	120
Collioure....Quadratur....Cume del Mas...ACC.....2017.....	122
Languedoc...Montpeyroux...L'esprit de Font Caude..Alain Chabanon à Lagamas...ALC.....2016.....	124
Coteaux du Languedoc....Clos des Truffiers...Château la Negly.....ACLIC.....2002.....	278
Côte du Roussillon ...La Muntada...Domaine Gauby.....ACRV.....2001.....	282
Côtes du Roussillon Villages...La petite Sibérie....Hervé Bizeul.....ACRVC.....2003.....	580

## **Rosés**

Corbières...Domaine Baillat.....Elevé sur Lies au domaine par Christian Baillat à Montlaur...ACP....2018.....	31
Alchimie...Domaine Monts et Merveilles...Julien & Laure Paysans vignerons à St Julien des Meulières.....2017.....	32

## **Blanc:**

Sauta Roc...Va Pensiero...Laura Borrelli & Bertrand Quesne à Vailhan...100% muscat à petits grains...Pays d'Oc IGP..2018.....	30
Chasselas... Lady Chasselas..... Mylène Bru.....34 Sètes..... VTF.....	31
Cinsault de l'Ile St Martin...Le Cartel...J.R.Mourad & Fredi Torres...à Gruissan...VDF....2020.....	32
Côte de Provence..Château Cheyron Vilette.....AOP.....2016.....	35
Patiences....Monts & Merveilles...Laure & Julien à St Julien de Meulières.....VDF.....	38
Zacmau...Causse Marines...Patrice Lescaret & Virginie Maignien....Mauzac.....VDF.....	39,50
Domaine Le Moulin D'Alon ....Alain Cavaillès...IGP Haute Vallée de l'Aude.....2019.....	42
Côtes Catalanes....Recerca.. par C.Phalat & A.Gendron. Zulu ....à Champ a Latour.....2017.....	45
Jurançon sec...Domaine de Souche...Y.& J.R Hegoburu propriétaires récoltants à Larboin 64 Jurançon...AJC...2013.....	56,50
Jura...Cul du Brey....Domaine de la Tournelle....Evelyne & Pascal Clairet vigneron en Arbois...AAC.....2011.....	56
Viognier....La vigne de ma mère....Domaine Gourgazaud....AGP.....2019.....	65
Jurançon Moelleux...Domaine de Souch...Y & J.R Hegoburu propriétaires récoltant à Larboin 64 Jurançon..AJC....2015.....	72
Crémant de Limoux....Domaine Les Hautes Terres...La Licorne...Gilles Azam vigneron..Brut nature..ACLC.....	75
Collioure....Domaine de Tragimer...Le Deu à Banyuls.....;ACC.....2004.....	88,50
Domaine Les Portes.....Philippe Pech De Laclause.....;VDTF.....2013.....	102
Evidence...Les Cailloux du Paradis...Claude Courtois...Rare vendanges tardives vieilles vigne ..sec..oxydatif....VTF..500ml....	120
Mas de Daumas Gassac.....V.Guibert de la Vaissière à Aniane...VDPH.....2005.....	142
Château de Suronde...Quarts de Chaume....AQDCC.....1999.....	182
Riesling....Clos Saint Urbain...Rangen de Thann..Domaine Sind Umbrecht.....AAGCC.....2004.....	182

I





Apéritifs d'antan.

**Apéritifs Maison....**(Crème de Châtaigne....Créman de Limoux...Carthagène de la maison Cabanel).....12€  
 Flute de Créman de Limoux bio Gilles Azan.....10€

**Apéritif à base de vin.....**

Carcasso...Cabanel...vin de noix.....16° .....8€  
 Gentiane de Carcassonne.....Cabanel.....16° .....8€  
 Hypogras Philtre d'amour..base de vin d'épices & miel.....14° .....8€  
 Bonkina...Maison Cabanel Carcassonne.....8€  
 Lillet rouge ou blanc.....Depuis 1887 à Ponsac sud de Bordeaux .....17° .....8€  
 Noilly Prat...Depuis 1813 à Marseillan Hérault.....18° .....8€  
 Cinzano Rosso...Crée en 1752 Turin en Italie.....14° .....6€  
 Campari.....depuis plus de 150 ans Novila Italie.....25° .....8€  
 Martini rouge ou blanc.....depuis 1847.....16° .....7€  
 St Rapaël..rouge...depuis 1830.....14° .....7€  
 Byrrh...Depuis 1873.....17° .....8€  
 Byrrh...Grand Quinquina...Violet Frères Thuir recette originale 1866...18° ....10€  
 Dubonnet...Depuis 1846.....16° .....8€  
 Bonnal...Apéritif quina....Quinquina vin apéritif...Fondé en 1865.....16° ....8€  
 Picon.....créé en 1837 Philipeville Algérie .....18° .....7€  
 Suze....depuis 1889.....15° .....7€  
 Cap Corse Impérial..rouge...L.N Mattei..depuis 1872.....10€  
 Ambassadeur.....16° .....7€  
 Or-Kina-Sabatier.....depuis 1900...Ets Cabanel Carcassonne...16° .....8€

**Apéritifs de Provence anis ....**

Aqualanca..l'anis d'antan..feuille de verveine & d'armoise...menthe..45° ....7€  
 Pastis Henri Bardouin...mariage de l'anis étoilé et des épices.....45° .....7€  
 P'tit bleu Pastis de Marseille.....45° .....7€  
 Absente.....55° .....7€  
 Berger....depuis 1830.. par Charles Frédéric Berger.....45° .....6€  
 Ricard.....45° .....6€  
 Casanis ....Pastis de Marseille Bastia...depuis 1925 par Emmanuel Casablanca..45° ...6€  
 Pernod fils.....45° .....6€  
 Pernod 51.....45° .....6€  
 Anisette Gras....Floranis...depuis 1872...Par les frères Pascal & Léandre Gras...45° ....6€  
 Apérif anisé...J.Cabanel Carcassonne.....45° .....6€

**Corse.....Pietra** bière à la châtaigne Corse de Castagniccia...33cl... 8€

**Colombia** bière blanche qui prend le maquis.....33cl.....9€

**Carcassonne : Ciutat** Bière blonde artisanale..33cl.brassée par mon ami Xavier.7€









