

Le Cara Sol

----- *** -----

HOTEL & RESTAURANT

Nos entrées

- PETITE SALADE DE CHEVRE**  **14 €**
Betteraves, Concombres, Oignons rouges, Olives, Tomates cerise et Chèvre chaud au miel
Goat's cheese with honey small salad with beetroots, cucumbers, red onions, cherry tomatoes
- PETITE SALADE CATALANE**  **14 €**
Jambon serrano, manchego, anchois, tomates cerises, olives, Oignons et poivrons rouge
Small salad with Serrano ham, cheese Manchego, anchovy, cherry tomatoes, olives, onions, red peppers
- LE SAUMON**  **17€**
Saumon gravlax, légumes croustillants et pickles
Marinade passionnée épices de l'Ile Maurice
salmon "gravlax" passion fruit marinated and spice Ile Maurice with vegetable and pickles
- ESCALIVADE**  **17 €**
Escalivade façon CARA SOL - poivron rouge, oignons, aubergine, courgette
Fromage Manchego en 3 façons (mousse, chips et frais) pain d'Adrien grillé
Escalivade CARA SOL, onions, red peppers, eggplant, zucchini, basil and Manchego cheese in three texture (mousse, chips, fresh) Adrien bread
- LE POISSON CONFIT**  **18€**
Pavé de Julienne confit à l'huile d'olive, coulis de petits pois et livèche
Ecume anisée
Julienne fish pad confit with olive oil, pea coulis, aniseed foam
- LE POIVRON**  **18€**
Mini poivron farci avec une mousse anchois de Collioure, Escalivade
Cookies Manchego, gressin au jambon Duroc -Guijuebo 30 mois-
Small eggplant stuffed with a mousse anchovies of Collioure, Manchego cookies Escalivade and breadsticks with ham Duroc -Guijuebo 30 months-

Nos viandes



LE CANARD

20€

Cuisse de canard « maison Collverd » confite 5 heures,
Crème aux 3 poivres : rose, noir et Kerala , légumes de saison
Duck leg confit « 5 hours », cream of three pink, black and Kerala peppers

LA PAËLLA CATALANE REVISITEE

21€

Paëlla Catalane revisitée, Chorizo grillé, Coustellou de porc Tirabuixo,
Gambas, ballottine de volaille farcie au chorizo, sauce crustacées
*Revisited Catalan Paëlla with poultry, ballotine with chorizo, king prawn and
“Coustellou Tirabuixo” gravy crustacean and small chorizo*

OSSO BUCCO

23€

Ossobuco de veau primeur Catalan, os à moëlle, jus au thym et abricots
Pomme de terre doucerôtie
Ossobuco of Catalan veal, thyme and dried apricot juice, roasted sweet potato

LA BAVETTE ANGUS

23€

Bavette Aberdeen Angus origine Écosse façon « Tagliata »,
Tomates confites et échalotes, jeunes pousses d'épinard, Parmesan
*Beef flank steak « Aberdeen ANGUS » originates from Scotland « Tagliata »
Served with parmesan, sundried tomatoes and shallots and leaf of mustard salad*

Nos poissons



LA GAMBAS

18€

Gambas crème de noix de coco et sauce sweet chili « maison », riz Basmati
Prawns served with rice, coconut cream and sweet chili home-made

POISSON SELON ARRIVAGE

20€

Filet de poisson selon arrivage grillé, polenta croustillante et crème de chorizo
Grilled fish, polenta crunchy with cream of chorizo

LE BAR



21€






Filet de bar grillé, sauce vermeille au Banyuls rouge « maison l'Etoile»
Légumes de saison
Grilled bass fillet, cream « Vermeille » at Banyuls red and season vegetables

LE THON

23€

Pavé de thon pané aux sésames et épices, légumes en feuille de riz,
Marinade sechouan, gingembres, sauce soja et cacahuètes
*Tuna steak breaded with sesame and spices, rice leaf vegetables,
Szechuan pepper, soja, ginger and peanuts*

Palette des desserts

L'INCONTOURNABLE 	8€
La crème Catalane <i>The Catalan cream</i>	
POT DU CARA SOL 	8€
Rhubarbe marinée à l'orange et aux épices, mousse yaourt Crumble spéculos, fleur printanière et basilic, glace crème Isigny <i>Rhubarb with orange and spices, yogurt mousse, speculooscrumble, Isigny cream ice</i>	
Mme PAVLOVA 	9 €
Meringue, Fraises, coulis de fruits rouges, sorbet limoncello, chantilly, Citronelle et gingembre <i>meringue, strawberry, red fruit coulis, limoncello sorbet, whipped cream, lemongrass and ginger</i>	
SPHERE GLACEE CHOCOLAT 	10 €
Demi-sphère glacéechocolat café Blasco, croustillant praliné, noisette Et amande, petit pot de crème vanillée <i>Half-sphere iced chocolate Blasco coffee, crunchy praline, hazelnut, almond and Pot of vanilla cream</i>	
L'ASSIETTE DE FROMAGE 	10€
Assiette de fromages, duo de tomes et Manchego au lait cru <i>Plate of cheeses, unpasteurizedcheese "Manchego" and two tome catalane different</i>	
L'ABRICOT 	10 €
Crumble abricots du Roussillon rôtis au Romarin, glace vanille, écume réglisse <i>Roussillon roasted apricot crumble with rosemary, vanilla ice cream, liquorice scum</i>	
LE CAFE GOURMAND <i>Gourmet Coffee</i>	10€
GLACE ARTISANALE 2 BOULES / 3 BOULES	3€ /5€
<i>Ice cream or sherbet (2 scoops or 3 scoops)</i>	

Le Végétarien

Menu 25€



Menu élaboré à base de produits frais, fait maison,
sélectionnés en fonction du marché

Mise en bouche

Escalivade façon CARA SOL - poivrons rouges, oignons, aubergines, courgettes,
basilic et fromage Manchego en 3 façons (mousse, chips, frais) pain d'Adrien grillé

*Escalivade CARA SOL, onions, red peppers, eggplant, zucchini, basil
and Manchego cheese in three texture (mousse, chips, fresh) Adrien bread*

Légumes en feuille de riz, Marinade Sechouan, gingembre,
sauce soja, cacahouètes et écume anisée

Crème Catalane faite maison / *The Catalan cream home mead*

Ou

Petit pot du CARA SOL, rhubarbe marinée à l'orange et aux épices,
mousse yaourt, crumble spéculos, fleur printanière et basilic

Rhubarb with orange and spices, yogurt mousse, speculoos crumble

Le menu du terroir

Menu 30€

Menu élaboré à base de produits frais, fait maison,
sélectionnés en fonction du marché

Mise en bouche

Escalivade façon CARA SOL - poivrons rouges, oignons, aubergines, courgettes,
basilic- et fromage Manchego en 3 façons (mousse, chips et frais) pain d'Adrien grillé

*Escalivade CARA SOL, onions, red peppers, eggplant, zucchini, basil
and Manchego cheese in three texture (mousse, chips, fresh) Adrien bread*

Ou - Or

Saumon gravlax, légumes croustillants et pickles
Marinade passionet épices de l'Ile Maurice

Filet de poisson selon arrivage grillé, polenta croustillante et crème de chorizo

Grilled fish, polenta crunchy with cream of chorizo

Ou - Or

Paëlla Catalane revisitée, Chorizo grillé, Coustellou de porc Tirabuixo,
Gambas, ballottine de volaille farcie au chorizo

Notre palette de desserts - *Our dessert palette*

(Sicafé gourmand sup 4€ - additionnel charge for gourmet coffee + 4€)

Le menu dégustation

Menu 40€

Menu élaboré à base de produits frais, fait maison,
sélectionnés en fonction du marché

Mise en bouche

Mini poivron farci avec une mousse anchois de Collioure, escalivade
Cookies Manchego, gressin au jambon Duroc -Guijuebo 30 mois-
small eggplant stuffed with a mousse anchovies of Collioure, Manchego cookies
Escalivade and breadsticks with ham Duroc -Guijuedo 30 months-

Ou - Or

Pavé de Julienne confit à l'huile d'olive, coulis de petits pois
et livèche, écume anisée

Julienne fish pad confit with olive oil, pea coulis, aniseed foam

Osso Bucco de veauprimeur Catalan, jus au thym et abricots
Pomme de terredoucerôte

Osso Bucco of Catalan veal, thyme and dried apricot juice, roasted sweet potato

Ou - Or

Pavé de thonpané aux sésames et épices, légumes en feuille de riz,

Marinade sechouan, gingembre, sauce soja et cacahuètes

Tuna steak breaded with sesame and spices, rice leaf vegetables,
Sichuan pepper, ginger, soja and peanuts

Notre palette de desserts - *Our dessert palette*

(Sicafé gourmand sup 4€ - additionnel charge for gourmet coffee + 4€)