

Ancré au coeur de la Baie de Paulilles

Le **Sole Mio** vous reçoit.

Au fil des saisons, nous tentons, de vous faire partager ou découvrir en toute simplicité la magie et la beauté de ce lieu naturel, encore sauvage et préservé.

C'est au travers d'une sélection rigoureuse des meilleurs produits de notre terroir que nous vous proposons cette carte aux saveurs du Sud, véritable reflet de nos profondes origines Méditerranéennes.

**Au Sole Mio**

**On perpétue les traditions depuis plus de 40 ans...**

Detendez vous, place aux sens.

Faites votre choix...

Laissez vous aller, le meilleur reste à venir...

**Bon Appétit.**

**Et Surtout ... Au Sole Mio « On Prend le Temps » ...**

Comme Maryse le disait : « *Nous...depuis le mois d'Avril on vous attend...* »

**Le Sole Mio**



## Les Apéritifs Régionaux

Banyuls Blanc / Banyuls Ambré 8cl	5,00€
Banyuls Rouge 8cl	4,00€
Muscat de Rivesaltes 8cl	4,00€
Sangria 19cl	5,00€
Verre de Vin - 12,5cl	3,50€

## Les Apéritifs

Pastis 2cl	4,00€
Suze 6cl	4,10€
Martini Blanc / Rouge 6cl	4,10€
Coupe de Champagne 10cl	9,00€
Coupe de Peralada	4,50€
Americano 8cl	9,00€

## Les Boissons

Eau de Source litre	4,00€
Eau Gazeuse litre	4,00€

Coca, Coca Light, Coca Zéro 33cl	3,60€
Orangina, Limonade, Ice Tea Pêche 33cl	3,60€
Fanta Citron, Perrier, Schweppes 33cl	3,60€

## Les Jus de Fruits

Pomme, Abricot, Tomate 25cl	3,80€
Ananas, Orange 25cl	3,80€

tva et service compris

## Les Bières 33cl

<b>Blondes</b>	
Heineken	4,50€
San Miguel	5,00€
<b>Blanche</b>	
Hoegaarden	6,00€
<b>Aromatisées</b>	
Corona ou Desperados	6,00€

## Les Alcools

<b>Whisky 4cl</b>	
JB	8,00€
Jack Daniels	9,00€
Lagavulin - Chivas	10,00€

<b>Vodka 4cl</b>	
Smirnoff	8,00€
Subrowska - Stalinskaya	10,00€

<b>Gin 4cl</b> Gordon	8,00€
The Botanist - Hendrick's	10,00€

<b>Rhum 4cl</b>	
St James - Havana	9,00€
Diplomatico	10,00€

<b>Champagne</b> Bouteille 75cl	80,00€
<b>Cava</b> Bouteille 75cl	30,00€

## Les Salades

**Salade de Chèvre au Miel** 15,50€

Salade, Tomates, Concombre, Maïs, Miel,  
Pignons, Toasts de Fromage de Chèvre, Oignons Rouges  
Vinaigrette Piquillos

**Salade Catalane** 15,50€

Salade, Tomates, Poivrons Grillés, Anchois Salés,  
Oignons Rouges, Olives Noires, Oeuf dur

**Salade César** 17,20€

Salade Romaine, Tomates, Poulet frit croustillant, Oeuf Dur,  
Parmesan, Pignons de Pin, Sauce César



## Les Entrées Traditionnelles

**Pan Tomato** 5,50€

**Pan Tomato et Jambon Serrano** 14,50€

**Anchoïade** 15,50€

Anchois salés, Poivrons, Oeuf dur, Oignons rouges,  
Olives, Persil

**Boqueronnes** 16,00€

Anchois frais mariné au vinaigre de Framboise  
et Poivrons

**Pistou de Moules (selon arrivage)** 14,00€

Moules marinées dans de l'huile, de l'Ail, du Piment et de  
l'Origan

**Moules Sole Mio (selon arrivage)** 14,50€

Moules, Sauce tomate légèrement Pimentée, Mijotée au  
Thym et à l'Origan, Gruyère, et Gratinées au Four.

tva et service compris

## Les Entrées

<b>Escalivade</b>	14,00€
Poivrons, Aubergines, Oignons, Oignons rouges, Aïls cuits au Four servis froids - Huile d'Olive et Thym	
<b>Millefeuille de Crabe</b> (selon arrivage)	16,80€
Aubergines Confites, Caponata et Caramel d'Orange	
<b>Tartare de Dorade</b> (selon arrivage)	16,80€
Houmous (Purée de Pois chiches), Sauce Soja	
<b>Filets de Rougets en Escabèche</b> (selon arrivage)	16,00€
Oranges, Muscat & Madeleine au Pesto Rosso	
<b>Tapas pour 2 personnes</b>	35,00€
Voir Ardoise Variation de Tapas -	

tva et service compris



### **Les Poissons A la Planxa**

Loup Grillé	23,00€
Dorade Grillée	22,50€
Calamars Grillés	23,50€
Couteaux Grillés	19,80€
Gambas en Persillade	21,00€
Gambas Flambées au Cognac	21,50€
Parillade de Poissons	38,00€

### **Les Spécialités Méditerranéennes**

Morue Gratinée à L'Aïoli (15 mn d'attente)	24,00€
Tentacule de Poulpe Grillé	27,00€

### **Les Spécialités à Partager**

**Minimum pour 2 personnes - Prix par Personne**

Fidéua de Gambas (et Coquillages)	25,80€
Zarzuella	27,80€
Poissons et Crustacés Mijotés à la Soupe de Poisson	

### **Pêche Locale selon Arrivage - Poids et Cours du Jour Voir Ardoise**



**Poisson au Four à la Catalane  
sur commande 48h à l'avance**

tva et service compris

## Les Plats Traditionnels

### Les Viandes

<b>Faux Filet Français Grillé Panxa (220g environ)</b>	25,00€
<b>Filet Mignon de Porc Ibérique - Réduction Banyuls</b>	21,00€
<b>Magret de Canard Grillé (350g environ)</b>	25,00€

Origine des viandes : France - Espagne

A la Planxa ..... Que es Això ....???

La Planxa est une technique de cuisson Espagnole apparue au 19ème siècle.

La Cuisson à la Planxa repose sur le principe du Contact direct des aliments avec une surface plane et très fortement chauffée avec peu ou pas de matière grasse. La Planxa conserve les goûts, renforce les saveurs et assure une cuisine saine et authentique...

### Les Pâtes

<b>Fettuccine alla Romana (tomates, viande, oignons)</b>	14,20€
<b>Spaghetti au Pesto</b>	15,60€
Tomates Fraîches, Basilic, Aïl, Pignons, Piment, Tomates Confites	
<b>Spaghetti alla Vongole</b>	18,80€
Palourdes, Aïl, Basilic, Huile d'Olive	

### Menu Enfant 10,00€

Sirop à l'eau

Fettuccine alla Romana

Bâtonnet de Glace Vanille ou Chocolat



## Les Glaces et Les Sorbets

Vanille, Chocolat, Café, Fraise, Pistache,  
Menthe Chocolat, Noix de Coco, Citron, Rhum-Raisin,  
Cassis, Caramel Fleur de Sel, Abricot du Roussillon

1 boule	3,30€
2 boules	6,20€
3 boules	7,90€
Chantilly	2,00€

## Les Coupes

Café Liégeois ou Chocolat Liégeois	11,00€
Banana Split	11,00€
Coupe Colonel 2 boules de Citron Arrosées de Vodka	13,50€
Coupe du Roussillon 2 boules Pêche du verger, Arrosées de Muscat	12,80€
Coupe Iceberg 2 boules de Menthe Chocolat, Arrosées de Get 27	13,50€
Irish Coffee Café Chaud, Whisky Chaud, Chantilly	13,50€

## Les Desserts

Crème Catalane	8,00€
Pa D'Ou (Flan Catalan)	7,00€
Mel i Mato Faisselle et Miel	7,50€
Turon Glacé et Coulis de Fruits Rouges	7,50€
Tiramisu	9,80€
Tarte au Citron & Meringue au Citron Vert	9,80€
Tartare d'Ananas et sa Boule de Glace	9,50€
Banoffee Banane Caramel Beurre Salé	9,80€
Biscuit tout Chocolat	9,80€
Assiette de Manchego	10,00€



tva et service compris

## Les Vins Rosés

Domaine La Tour Vieille «Rosé des Roches» ACC Collioure	75cl	27,00€
Domaine Mas Cornet «Cornet & Cie» AOP Collioure	75cl 50cl	29,00€ 21,50€
Domaine Lafage «Miraflors» IGP Côtes Catalanes	75cl 50cl	27,00€ 18,30€
Château Roubine «La Vie en Rose» AOC Côtes de Provence	75cl	25,00€
Domaine Lafforgue «K-Ré Rosé» IGP Côtes Catalanes	75cl	16,50€
Pot Maison Rosé IGP Vin de Pays des Côtes Catalanes	50cl 25cl	9,80€ 5,50€



## Les Vins Rouges

Domaine La Tour Vieille «La Pinède» ACC Collioure	75cl	34,50€
Domaine Mas Cornet «Cornet & Cie» AOP Collioure	75cl 50cl	32,80€ 21,20€
Domaine Lafage «Miraflors» IGP Côtes Catalanes	75cl	23,00€
Domaine Lafforgue «K-Ré Rouge» IGP Côtes Catalanes	75cl	16,50€
Pot Maison Rouge IGP Vin de Pays des Côtes Catalanes	50cl 25cl	9,80€ 5,50€



## Les Vins Blancs

Domaine Mas Cornet	75cl	32,50€
«Cornet & Cie» AOP Collioure	50cl	21,50€
Domaine Lafage «Centenaire» Côtes du Roussillon	75cl	29,00€
Mar Endins DO Emporda	75cl	24,50€
Domaine Serre Romani «Muscat Sec» - Petits Grains	75cl	25,00€
Chateau Montner - Premium Côtes du Roussillon - Vallée de l'Agly	75cl	26,50€
Domaine du Petit Roubié - Vin Bio AOP Picpoul de Pinet	75cl	21,50€
Domaine Lafforgue «K-Ré Blanc» IGP Côtes Catalanes	75cl	16,50€
Pot Maison Blanc	50cl	9,80€
IGP Vin de Pays des Côtes Catalanes	25cl	5,50€



tva et service compris

## Les Digestifs

Vieux Marc de Banyuls 4cl	10,00€
Cognac 4cl	10,00€
Armagnac 4cl	10,00€
Cointreau 4cl	9,00€
Alcool de Poire 4cl	9,00€
Liqueur de Fraise 4cl	8,00€
Get 27 / Get 31 - 4cl	9,00€
Baileys 4cl	9,00€
Amaretto 4cl	9,00€
Grappa / Marie Brizard 4cl	9,00€
Chupito 2cl	3,00€
Café	2,00€
Calajillo 2cl	4,00€

tva et service compris

