

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 45 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	4,00€
Martini Blanc / Rouge 6cl	4,50€
Coupe de Champagne 10cl	9,00€
Coupe de Peralada	5,00€
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

Blondes

Heineken	4,50€
San Miguel	5,00€

Aromatisées

Corona ou Desperados	6,00€
----------------------	-------

Les Alcools

Whisky 4cl

JB	9,00€
Jack Daniels	9,00€
Lagavulin - Chivas	10,00€

Vodka 4cl

Smirnoff	9,00€
Subrowska - Stalinskaya	10,00€

Gin 4cl Gordon

The Botanist - Hendrick's	10,00€
---------------------------	--------

Rhum 4cl

St James - Havana	9,00€
Diplomatico	10,00€

Champagne Bouteille 75cl

80,00€

Cava Bouteille 75cl

30,00€

Les Entrées

Pan Tomate 5,50€

Pan Tomate 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 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.



Escalivade 14,00€

Poivrons, Aubergines, Oignons, Oignons rouges, Ails cuits au Four servis froids - Huile d'Olive et Thym

Tartare de Thon 16,50€

Croustillant de Gambas 16,50€

Wok de Gambas & Julienne de légumes

Tapas pour 2 personnes 35,00€

Voir Ardoise

Variation de Tapas -

Les Salades

Salade de Chèvre au Miel 15,50€

Salade, Tomates, Concombre, Maïs, Miel,
Pignons de Pin, Toasts de Fromage de Chèvre
Huile Olive Vinaigre balsamique

Salade Catalane 16,50€

Salade, Tomates, Poivrons Grillés, Anchois Salés,
Oignons Rouges, Olives Noires, Oeuf dur
Huile Olive Vinaigre balsamique

Salade César 17,20€

Salade Romaine, Tomates, Poulet, Oeuf Dur, Parmesan,
Pignons de Pin
«Sauce» César (Anchois Parmesan)

Salade Caprese 16,50€

Salade, Tomates, Burrata, Basilic,
Huile Olive Vinaigre balsamique - Réduction de Balsamique

tva et service compris



Les Poissons A la Planxa

Loup Grillé	24,00€
Dorade Grillée	23,00€
Calamars Grillés	23,50€
Couteaux Grillés	19,80€
Gambas en Persillade	21,00€
Gambas Flambées au Marc de Banyuls	22,50€
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 Poissons et Gambas	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

Pièce de Boeuf (300 g environ)	25,00€
Joue de Porc Confite	17,00€
Magret de Canard Grillé (300g environ)	25,00€

Origine des viandes : France - Espagne

A la Planxa Que es Això???

La Planxa est une technique de cuisson Espagnole apparue au 19^{ème} 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

Spaghetti alla Romana Sauce Tomate, Viande de Boeuf, Oignons	14,50€
Spaghetti au Pesto Tomates Fraîches, Basilic, Ail, Pignons, Piment	15,60€
Spaghetti alle Vongole Palourdes, Ail, Basilic, Huile d'Olive	19,00€

Menu Enfant 11,00€

Sirop à l'eau
Spaghetti alla Romana
Miko Vanille



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 Abricot du Roussillon, 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	8,50€
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	9,80€
Tartare d'Ananas et sa Boule de Glace	9,50€
Banoffee Banane Caramel Beurre Salé	9,80€
Fondant au Chocolat	9,80€
Assiette de Manchego	10,00€



Les Vins Rosés

Domaine La Tour Vieille «Rosé des Roches» ACC Collioure	75cl	27,00€
Domaine Mas Cornet «Cornet & Cie» AOP Collioure	75cl 50cl	27,00€ 20,50€
Domaine Lafage «Miraflores» IGP Côtes Catalanes	75cl 50cl	27,00€ 18,30€
Château Roubine «La Vie en Rose» AOC Côtes de Provence	75cl	27,00€
French Riviera «Marinette» Méditerranée - IGP Vallée du Rhone	75cl	20,00€
Pot Maison Rosé IGP Vin de Pays des Côtes Catalanes	50cl 25cl	9,80€ 5,50€



tva et service compris

Les Vins Rouges

Chateau Montner - Premium Côtes du Roussillon Village - Vallée de l'Agly	75cl	26,50€
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 «Miraflores» IGP Côtes Catalanes	75cl	23,00€
« Puch » Vieilles vignes Tressere 2019 IGP Côtes Catalanes - Carignan	75cl	25,00€
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€
Picpoul - «Nostra» Côtes de Thau - IGP	75cl	21,50€
Lou Guichou - Le Guishu Assemblage Riz fermenté de Camargue	75cl	28,00€
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€
Get 27 / Get 31 - 4cl	9,00€
Baileys 4cl	9,00€
Amaretto 4cl	9,00€
Grappa / Marie Brizard 4cl	9,00€
La Pulpeuse «Crème d'Agrumes»	5,00€
Chupito 2cl	3,00€
Café	2,00€
Calajillo 2cl	4,00€

tva et service compris

