

À la carte

POUR COMMENCER

TARTE FRIANDE DE LÉGUMES TENDRES 23

Truffes du moment, croustille de parmesan

PRESSÉ DE FOIE GRAS DE CANARD ET PIQUILLOS 24

Gelée de fraises au vinaigre, foccaccia

CANNELLONI DE CHAIR DE TOURTEAU 25

Fenouil, tomate séchée, sucs de carcasses, crème battue au combawa

MAQUEREAU BRÛLÉ EN MARINADE 23

En rillette à la brousse du Rove, émulsion de tomate au basilic

DE-LIGHT : ROSACE DE CÉLERI POCHÉ, BETTERAVE ROUGE - 155KCALs 20

Anguille fumée, chèvre sec, huile d'olive aux pignons et citron confit



LA MER

LANGOUSTINES ROYALES 40

Mousseline de pousses d'épinards au basilic, ail noir confit, gnocchi, tuile de sésames

TURBOT 39

Cuit meunière, risotto de fregola sarda au mascarpone, céleri et truffes

LOUP EN CROÛTE D'HERBES 39

Tentacule de poulpe, mousseline de petits pois, strates de chorizo bellota, jus court

DE-LIGHT : LOTTE EN HABIT DE BLETTE - 320 KCALs 39

Cébette, tomates confites, émulsion au yuzu



LE JARDIN 18

Raviole ouverte de légumes tendres, mijotés dans les jus

À la carte

PLATS SIGNATURES

HOMARD À LA PLANCHA 46

Palais de panisse à l'estragon,
girolles en persillade, crémeux de carcasse

PIGEON DE BRESSE, 39

POITRINES EN PASTILLA À L'AUBERGINE

Chutney de figues séchées aux épices, semoule de blé dur à la menthe
et abricots secs



LA TERRE

FILET DE BŒUF POÊLÉ 39

Echalote confite au poivre,
croquette de pomme de terre aux poivrons doux, jus corsé

SELLE D'AGNEAU RÔTIE 36

Roulée aux épices douces et zestes d'agrumes, polenta au pestou de légumes,
courgette fleur farcie, jus à la sarriette

FILET MIGNON DE PORC 33

Golden rôtie, foie gras de canard, jus de lard fumé

DE-LIGHT : MEDAILLON DE CARRÉ DE VEAU - 320KCAL 35

Légumes tendres, jus de carotte à l'orange et cumin



CHARIOT DE FROMAGES 17

Chariot de fromages affinés de nos régions de France,
Mêlée de jeunes pousses à l'huile d'olive

L'offre De-Light by Sofitel est un programme minceur, axé sur le bien-être proposant un choix de mets
créatifs, une cuisine légère, limitée en matière grasse et produits sucrés.

Du pain sans gluten est à votre disposition.

Prix net TTC en euros, toutes taxes et service compris.

Origine des viandes : U.E.

Tous nos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique.

Les Menus

ESCALE TROIS FORTS 77

Tartare de bonite, tomates anciennes,
éclats d'olives, pâte de courgette, fine dentelle

Ou

Mousseline d'aubergine, tentacule de poulpe,
pois chiches, zestes d'orange, jeunes pousses

-

Truite de Banka à l'unilatéral,
artichaut et passion, pickles d'oignons rouges, jus brun de volaille

Ou

Poitrine de volaille fermière, cloutée aux côtes de blette et tomates séchées, gnocchi,
émulsion au parmesan

-

Fromage de chèvre fermier des Alpilles,
Chutney de fruits secs aux épices douces

-

Douceur à choisir à la carte

-

Mignardises



ESCALE DANTÈS 97

CE MENU EST SERVI POUR L'ENSEMBLE DES CONVIVES DE LA TABLE

Ceviche de crevettes tigrées, green zebra, melon, émulsion au basilic

-

Filet de sole clouté aux pousses d'épinards et citron confit,
mousseux à la verveine

-

Sauté de foie gras de canard, girolles en persillade au thym,
abricot rôti, jus court

-

Brousse de chèvre du Rove, truffes d'été, vinaigrette à l'huile d'olive et au miel

-

Gratin de framboises à l'Amaretto, smoothie framboise-yaourt brebis

-

Fraîcheur de pêche blanche, pochée au basilic, sorbet pêche

-

Mignardises

Pour accompagner votre menu, notre sommelière vous propose un accord mets et vins :
45€ pour le menu Escale Trois Forts, 3 verres de vin, eau et café compris
55€ pour le menu Dantès, 4 verres de vin, eau et café compris.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Pour finir

DESSERTS

PÊCHES RÔTIÉS 16

Crumble au thym, sorbet pêche, mousse verveine

CHOU CRAQUANT CARAMELISÉ 15

Crème lemon curd, sorbet yuzu

BISCUIT CHOCOLAT, GRUÉ DE CACAO 16

Insert café intense, mousse au chocolat Ariaga, quenelle glacée fèves de tonka

MILLEFEUILLE PRALINÉ ET CITRON 16

Noisettes caramélisées, sorbet mascarpone

FRAÎCHEUR DE FRAMBOISES À LA MENTHE 15

Sorbet framboise, jus pressé



DIGESTIFS 8

4 c L

LIMONCELLO

BAILEYS

COGNAC

POIRE WILLIAMS

GET 27



LE MOT DU CHEF

Je tiens depuis toujours à ce que ma passion pour Les Trois Forts et ma fierté d'appartenance à cette maison transparaissent dans mes plats. Pour ce faire, ma vocation est de mettre en valeur tous les produits de notre belle Provence pour le plus grand plaisir des amateurs d'art culinaire. Ce terroir est une source d'inspiration essentielle : huile d'olive, aubergine et tomate trouvent volontiers leur place dans les assiettes des Trois Forts. Mon but est alors de les sublimer en alliant aux recettes de la tradition provençale, une autre cuisson, de nouveaux éléments pour un résultat gastronomique.

Dominique Frérard
Maitre Cuisinier de France

