

Chutney  
Amaras -

mairelle  
Cox  
Biter des'

pickles  
cypres  
sops

chapeau  
charbon

uessa

negelles  
sabafu  
fous



RESTAURANT  
LES TROIS PORTS

# Carnet d'hiver

DANS LA CUISINE DE DOMINIQUE FRÉRARD,  
MAÎTRE CUISINIER DE FRANCE

fous  
cous?

mélange de fèves  
cypres safran

Pickles cypres sops  
avec une sauce  
au lait de chèvre et du  
safran et les cypres sops.  
ref: des ..



## ● LES ENTRÉES

### CANNELONI DE CHAIR DE CRABE DE MÉDITERRANÉE - 28

Radis red meat, pomelo, grenade, huile d'olive aux aromates

### PRESSÉ DE FOIE GRAS DE CANARD - 26

Courge butternut, pickles d'oignons rouges, chutney d'ananas

### CEVICHE DE CREVETTES BLEUES - 27

Condiments concombre-poivrons, poutargue, Pane Carasau

*Filet de Foie Gras*  
15 FC  
17g de sel  
Rice de nader  
quatre épices  
1/2 cacac  
1 petit rape

## ● LES POISSONS

### LOUP DE TAMARIS - 42

Risotto de fregola sarda, artichaut, chorizo Bellota, chips de kale, jus corsé

### HOMARD BLEU - 58

Mitonnée de fenouil safrané, mousseux iodé, croquant de chou-fleur

### NOIX DE SAINT-JACQUES - 44

Viennoise noisette, palets de panais et betterave rouge, jus de carotte à l'orange et au cumin

## ● LES VIANDES ET VOLAILLES

### CÔTE DE VEAU AU SAUTOIR - 42

Champignons, gnocchi, panzetta de Pascal Flori, jus à la sauge

### CHÂTEAU FILET DE BŒUF EN CROUTE PERSILLÉE - 39

Topinambours à la moelle, charlotte de pomme de terre au thym, jus en venaison

### CROUSTILLANT DE PIGEON AU FOIE GRAS DE CANARD ET TRUFFES NOIRES - 46

Cromesquis de cuisses confites, romanesco, salsifis, jus court

## ● LE VÉGÉTAL

### RISOTTO AU LAIT D'AMANDE À L'ÉPEAUTRE DU PAYS DE SAULT - 22

Betterave Chiogga, topinambours, pomme Granny Smith

## ● LES FROMAGES

### CHARIOT DE FROMAGES DE NOS RÉGIONS - 19

Accompagnés d'un mesclun, huile d'olive, pain à l'ancienne

## ● LES DESSERTS

### MOELLEUX À LA PASSION - 18

Biscuit noix de pécan, mangue, sorbet aux fruits exotiques

### BISCUIT AMANDE-NOISETTE AU CHOCOLAT INTENSE - 18

Kumquat, riz soufflé, glace au chocolat

### POIRE CRUE ET CUITE - 17

Mousse caramel, biscuit madeleine, sorbet Granny Smith

### PAVLOVA AUX MARRONS - 16

Mandarine, sorbet Dulcey

*Bœuf persillé*  
2 livadi  
2 boucan  
1 mltan  
2 Caubert  
1 roue  
355 Manellu

Menu dégustation

# MENU DÉGUSTATION

4 INSTANTS : 99€

AMUSE BOUCHE



TARTARE DE LOUP DE TAMARIS AUX AROMATES

Concombre et caviar Kaviari



SAUTÉ DE SAINT-PIERRE

Pieds de mouton en persillade, radis meat, bouillon safrané



POMME DE RIS DE VEAU

Artichaut grillé, gnocchi, mousseux au parmesan et truffes noires



CRÊPE GIANDUJA

Mandarine, sorbet mandarine, crème arabica



MIGNARDISES

AU SOIN DU CHEF, POUR L'ENSEMBLE DES CONVIVES DE LA TABLE

Menu de la semaine

## MENU DU 8 AU 11 FÉVRIER - DÉJEUNER

PANNA COTTA DE FOIE GRAS DE CANARD

Crumble de noisettes, zestes d'agrumes



MITONNÉE DE POULPE CONFIT

Côtes de blettes, gnocchi, sôcisse de Marseille, jus iodé



ÎLE FLOTTANTE

Amandes caramélisées, crème aux grains de vanille

3 INSTANTS DE LA SEMAINE : 50€  
AU DÉJEUNER DU MARDI AU VENDREDI

Entrée  
Plat  
Dessert

*Vaccini moselle  
beurre  
huile olive  
mi de pain  
moselle* / *Tout pour T*

*Casacelles  
Touche de gelée  
60 pièces de Pigeon  
400g de Seillans*

# Les coups de coeur du Chef

## Entrée

### CANNELLONI DE CHAIR DE CRABE DE MÉDITERRANÉE,

Radis red meat, pomelo, grenade, huile d'olive aux aromates

« Dans ce plat, on retrouve la forme du cannelloni en utilisant une feuille de riz ou Shiso. La chair de crabe provient de Grèce et offre une belle fraîcheur au plat. Son goût est très iodé et on vient y ajouter du jus de citron, de l'échalote, de la coriandre, le tout lié à l'huile d'olive et les épices douces pour offrir un délicat équilibre.

Pour le contraste des textures, on retrouve : le croquant du radis Red Meat, du pomelo pour «booster» et des grains de grenade. Enfin, on ajoute l'huile d'olive de la vallée des Baux, parfumée par nos soins avec 16 aromates et herbes différentes promettant ainsi un goût de fraîcheur en hiver...»

Croustilles  
Huile d'olive  
500g Puffles  
mélangeaux

## Poisson

### LOUP DE TAMARIS,

Risotto de fregola sarda, artichaut, chorizo Bellota, chips de kale, jus corsé

« Ce loup de Tamaris est issu de l'aquaculture artisanale Varoise de La Seyne-sur-mer. Son alimentation est faite de poissons sauvages et de céréales soit un vrai gage de qualité et de proximité. J'aime accompagner ce beau produit, dont la chair est fine, d'un risotto de fregola sarda : des petites pâtes rondes que j'ai découvert en Sardaigne. Je le marie avec des artichauts doux confits au thym, rehaussé d'un chorizo Bellota, du chou kale frit et d'un jus brun de volaille réduit, vanné avec de l'huile de noisette. Un bel échange terre et mer...»



Dans les coulisses

## Viande

### CÔTE DE VEAU AU SAUTOIR,

Champignons, gnocchi, panzetta de Pascal Flori, jus à la sauge

« Une côte de veau cuite au sautoir, avec une garniture aromatique, du beurre doux et un peu d'huile d'olive, bien nourrie à la cuillère...(arrosée). A cela s'ajoute du jus de déglacage avec une infusion rapide de feuilles de sauge. La garniture est faite de champignons (dit de Paris), de gnocchi à la pomme de terre et j'amène le croquant avec de la panzetta de mon Ami Pascal Flori de Murato. Un plat de terroir et de tradition comme je les aime...»

## Dessert

### POIRE CRUE ET CUITE,

Mousse caramel, biscuit madeleine, sorbet Granny Smith

« J'ai un coup de cœur pour ce dessert alliant fraîcheur, simplicité et moment d'histoire. Le biscuit joue le rôle de la madeleine de Proust, agrémentée d'une compotée de poires caramélisées, d'une mousse légère au caramel, d'un carpaccio de poire et d'un sorbet de Granny Smith qui dynamise le plat. Nous avons souhaité un dessert où le sucre est oublié...»

Chutney  
Amaras -

morelle  
à la  
Biterbe

pickles  
après  
soy

chapelure  
charbon

Urss

negelles  
sabafu faux



RESTAURANT  
LES TROIS PORTS

# Winter Diary

IN THE KITCHEN OF DOMINIQUE FRÉRARD,  
MAÎTRE CUISINIER DE FRANCE

fus  
coul?

mélange de fèves  
après safran

Pickles après soy  
avec une gousse  
au et le jus d'orange  
à faire les après soy.  
ref: du ..



## STARTERS

### MEDITERRANEAN CRAB MEAT CANNELLONI - 28

«Red Meat» radish, pomelo, pomegranate, olive oil with aromatics

### PRESSED DUCK FOIE GRAS - 26

Butternut, red onions pickled, pineapple chutney

### BLUE SHRIMP CEVICHE - 27

Cucumber-pepper condiments, bottarga, Pane Carasau

*Foie Gras*  
15 FL  
17g de sel  
Pâte de moutarde  
quatre épices  
1/2 copeau  
1 petit roquefort

## FISHES

### SEA BREAM FISH FROM TAMARIS - 42

Risotto of fregola sarda, artichoke, Bellota chorizo, kale chips, juice

### BLUE LOBSTER - 58

Simmered with saffron fennel, iodized mousse, crunchy cauliflower

### SCALLOPS - 44

Viennoise, parsnip and beetroot palet, carrot juice with orange and cumin

## MEAT AND POULTRY

### VEAL CHOP - 42

Mushrooms, gnocchi, panzetta by Pascal Flori, sage juice

### BEEF TENDERLOIN IN A MARBLED CRUST - 39

Jerusalem artichoke with marrow, potato charlotte with thyme, venison juice

### CRISPY PIGEON WITH DUCK FOIE GRAS AND BLACK TRUFFLES - 46

Cromesquis of candied thighs, romanesco, salsify, juice

## VEGETAL

### ALMOND MILK RISOTTO OF SAULT REGION SPELT - 22

Chioggia beetroot, Jerusalem artichokes, Granny Smith apple

## CHEESES

### CHEESE SELECTION FROM OUR REGIONS - 19

Mesclun, olive oil, old-fashioned bread

## DESSERTS

### PASSION FRUIT FONDANT CAKE - 18

Pecan nut cookie, mango, exotic fruit sorbet

### INTENSE CHOCOLATE ALMOND-HAZELNUT COOKIE - 18

Kumquat, puffed rice, frozen chocolate ice cream

### RAW AND COOKED PEAR - 17

Caramel mousse, madeleine cookie, Granny Smith sorbet

### PAVLOVA WITH CHESTNUTS - 16

Mandarin, Dulcey sorbet

*Beaufort/Beaufort*  
2 Livarot 2 Beaufort  
2 Gruyère 2 Comté  
1 Emmentaler  
1 Tover  
85 Vanilles

# TASTING MENU

4 STEPS : 99€

## APPETIZER

TAMARI'S SEA BASS TARTARE WITH HERBS  
Cucumber and caviar Kaviari

SAINT-PIERRE FISH STIR-FRY  
Mushroom in parsley, meat radish, saffron broth

CALF SWEETBREAD  
Grilled artichoke, gnocchi, parmesan and black truffles

GIANDUJA CRÊPE  
Mandarin, mandarin sorbet, arabica cream

## MIGNARDISES

ACCORDING TO THE CHEF'S SUGGESTION.  
UNIQUE MENU FOR GUESTS AT THE SAME  
TABLE

Tasting Menu

## MENU FROM FEBRUARY 8TH TO 11TH - LUNCH

DUCK FOIE GRAS PANNA COTTA  
Hazelnut crumble, citrus zest

CONFIT OCTOPUS STEW  
Swiss chard ribs, gnocchi, sôcisse de Marseille, iodized juice

FLOATING ISLAND  
Caramelized almonds, vanilla bean cream

3 STEPS : 50€  
LUNCH FROM TUESDAY TO FRIDAY

Starter  
Main course  
Dessert

Vaccini moselle  
beurre  
huile olive) tout pour T  
mi de pain farine  
marché  
Tout pour T

Croquettes  
Pâte de gateau  
60 pièces de Pigeons  
400g de Seillans.

Weekly lunch menu

# Chef's favourites

## Starter

### MEDITERRANEAN CRAB MEAT CANNELLONI

«Red Meat» radish, pomelo, pomegranate, olive oil with aromatics

« In this dish, we find the shape of cannelloni using a sheet of rice or Shiso. The crab meat comes from Greece and offers a nice freshness to the dish. It tastes very iodized and we add lemon juice, shallot, cilantro, covered with olive oil and sweet spices to provide a delicate balance in the taste.

For the contrast of textures, we propose: the crunchiness of Red Meat radish, pomelo to add a "boost" and pomegranate grains. Finally, we add olive oil from the Baux valley, flavored with 16 different herbs, thus promising a taste of freshness in winter ...»

Courgettes  
Huile d'olive  
500g Pommes  
melangeant

## Fish

### SEA BREAM FISH FROM TAMARIS

Risotto of fregola sarda, artichoke, Bellota chorizo, kale chips, juice

« This Sea bream comes from Varoise artisanal aquaculture in La Seyne-sur-mer. Its diet is made from wild fish and cereals, a real guarantee of quality and proximity. With this beautiful product, whose flesh is fine, I like to propose a risotto of fregola sarda: small round pasta that I discovered in Sardinia. I add sweet artichokes confit with thyme, enhanced with Bellota chorizo, fried kale and poultry juice, winnowed with hazelnut oil. A beautiful land and sea proposition ...»



Dans les coulisses

## Meat

### VEAL CHOP

Mushrooms, gnocchi, panzetta by Pascal Flori, sage juice

«A veal chop cooked in a pan, with an aromatic garnish, soft butter and a little of olive oil, well basted with a spoon... Add to this deglazed juice with a quick infusion of sage leaves. The filling is made with mushrooms (known as Paris mushrooms), potato gnocchi and I bring a crunch with panzetta of my friend Pascal Flori from Murato. A dish of land and tradition as I love them...»

## Dessert

### RAW AND COOKED PEAR

Caramel mousse, madeleine cookie, Granny Smith sorbet

« I have a crush on this dessert combining freshness, simplicity and a moment of my own story. The biscuit plays the role of Proust's madeleine, embellished with a compote of caramelized pears, a light caramel mousse, a pear carpaccio and a Granny Smith sorbet which energizes the dish. We wanted a dessert where sugar is forgotten ...»