



L'Escale Gourmande

Menus



Chaque midi, une sélection de 5 plats et de 2 desserts vous sera proposée en fonction des arrivages du jour.

Les Salades

(Selon arrivages)

Salade du Jardin

6.000 CFA

Mesclun de salade, déclinaison de 5 légumes, vinaigrette aux herbes aromatiques du jardin.

Salade Niçoise

6.000 CFA

Mesclun de salade, tomates, olives noires, œufs durs, haricots verts, thon émietté, anchois, vinaigrette au basilic et persil frais.

Fraîcheur

6.000 CFA

Mesclun de salade, pamplemousse, papaye, crevettes et vinaigrette à la réduction de fruits.

Campagnarde

6.000 CFA

Mesclun de salade, pommes de terre du jardin, lardons fumés au thym, tomates, oignons et vinaigrette moutardée à l'ancienne.

Grecque

6.000 CFA

Mesclun de salade, tomates, concombres, fêta, oignons, olives noires et huile d'olive.

Tomate mozzarella

6.000 CFA

Carpaccio de tomate, mozzarella, basilic, huile d'olive et vinaigre balsamique.

Salade de Chèvre Chaud gratiné au Miel

7.000 CFA

Mesclun de salade, brunoise de tomates, fromage de chèvre gratiné au miel de guêpes casamançaises et bacon 1er choix grillé.

Océane

7.000 CFA

Mesclun de salade, crevettes roses, calamars, avocats, tomates et vinaigrette citronnée.

Salade César

7.000 CFA

Mesclun de salade, roquette, poulet tandoori, croûtons à l'ail, oignons rouges, vinaigrette César et ciboulette fraîche.

Salade des Bolongs

7.500 CFA

Mesclun de salade, tomates, copeaux de langouste, crabe, gambas, huîtres de palétuviers et vinaigrette du Chef.

Les Omelettes

Omelette aux 5 fromages

6.000 CFA

Fromage de chèvre, mozzarella, gouda, parmesan frais râpé et emmental.

Omelette à votre choix

6.500 CFA

Jambon, fromage, tomates, crevettes, champignons, lard, oignons et pommes de terre.

Pasta Party

Tagliatelles Carbonara

5.000 CFA

Tagliatelles, oignons, lardons, crème fraîche, œuf, parmesan, sel et poivre.

Spaghettis Bolognaise

5.000 CFA

Spaghettis, viande hachée, tomates, oignons, ail, huile olive, sel et poivre.

Farfalles à la Napolitaine

5.000 CFA

Farfalles, tomate, oignon, ail, basilic, persil, huile d'olive, sel et poivre.

Pennes aux 4 Fromages

5.000 CFA

Pennes, emmental, bleu, parmesan, chèvre, sel et poivre.

Fettuccini au Pesto

5.000 CFA

Fettuccini, basilic, parmesan, pignons de pin, ail, huile d'olive, sel et poivre.

Tagliatelles Océane

6.000 CFA

Tagliatelles, poisson ou crustacé (selon pêche), crème fraîche, parmesan, sel et poivre.

Les Sandwiches

<u>Club Sandwich</u> <i>Pain de mie, poulet et salade.</i>	5.000 CFA
<u>Sandwich Océan</u> <i>Crevettes roses du fleuve Casamance et sauce cocktail.</i>	5.000 CFA
<u>Panini Italien</u> <i>Demi baguette grillée, tomates, mozzarella et herbes aromatiques.</i>	5.000 CFA
<u>Croque Monsieur</u> <i>Pain de mie, jambon et emmental.</i>	5.000 CFA
<u>Croque Madame</u> <i>Pain de mie, jambon, emmental et œuf.</i>	5.000 CFA
<u>Croque Musulman</u> <i>Pain de mie et emmental.</i>	5.000 CFA
<u>Croque Hawaïen</u> <i>Pain de mie, jambon, emmental et ananas frais.</i>	5.000 CFA
<u>Croque Indien</u> <i>Pain de mie, emmental, poulet, oignon et mélange d'épices indiennes.</i>	5.000 CFA

Tous les sandwiches sont accompagnés au choix de crudités ou de frites.

Les Grillades

Filet de poisson grillé (selon pêche)	7.000 CFA
Filet de bœuf	7.000 CFA
Brochette de gambas / poisson / poulet / bœuf / agneau	7.000 CFA
Plat du jour	7.000 CFA

Les grillades et brochettes sont accompagnées de riz blanc, crudités et d'une sauce au choix : Poivre vert, Moutarde, Hollandaise, Rougaille, Curry léger, Américaine, Beurre Blanc.

Desserts

Salade de fruits du jardin	3.000 CFA
Ananas en pirogue	3.000 CFA
Crème brûlée	3.000 CFA
Crème caramel	3.000 CFA
Rocher de coco	3.000 CFA
Café glacé	3.000 CFA
Glace ou sorbet	3.000 CFA
Mousse au chocolat	3.000 CFA
Panacotta aux agrumes	3.000 CFA

Bien d'autres desserts sont proposés selon l'inspiration du jour du Chef...

Cap Skirring, le 11.11.2010.