

À la carte

POUR COMMENCER

TARTE FRIANDE DE LEGUMES D'HIVER 23

Pickles de champignons Monte Cristo de Marseille, dentelle sésame

FOIE GRAS DE CANARD 25

Gel de pomme verte, coings caramélisés,
grué de cacao

CANNELLONI DE TARTARE DE NOIX DE SAINT JACQUES AU CELERI DORE 26

Sucs de corail, crème battue au combawa

FRAICHEUR DE LANGOUSTINES ROYALES AU PAIN 32

Citron, condiment piquillos, artichaut, anchois

DE-LIGHT : ROSACE DE LEGUMES RACINES POCHEES - 155KCAL 19

Betterave rouge, anguille fumée, chèvre sec, huile d'olive aux pignons et citron confit



LA MER

SAINT PIERRE 38

Poireaux bio étuvés, tentacule de poulpe, gremolata de citron et poutargue

NOIX DE SAINT JACQUES 39

Cuites au beurre salé, mousseline de pommes Agata au thym,
mousseux au lard paysan, croustilles

LOUP 40

Croustillant, mousseline de topinambours à la sauge, endives,
betteraves rouges, sucs d'orange

DE-LIGHT : DOS DE SAUMON A L'UNILATERAL- 320 KCALS 29

Mitonnée de fenouil à l'oignon, tomates séchées, jus marin au lait de soja



LE JARDIN 19

Raviole ouverte de légumes tendres, mijotés dans leur jus

À la carte

P PLATS SIGNATURES

HOMARD À LA PLANCHA 51

Risotto frigola sarda au mascarpone et aux champignons de Marseille, chorizo Belotta, émulsion de carcasses

PIGEON DE BRESSE, 39 POITRINES EN PASTILLA À L'AUBERGINE

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



LA TERRE

FILET DE BŒUF POÊLÉ 40

Oignons rouges, cromesquis à la moelle et truffes, champignons sauvages, jus corsé

CANON D'AGNEAU 38

Roulé aux épices douces et foie gras, chapelure de persil, potimarron, mousse de châtaignes, jus de panouffles au café

POMME DE RIS DE VEAU 49

Gratin de macaronis aux poireaux, émulsion au parmesan, truffes noires

DE-LIGHT : SUPREME DE POULET FERMIER - 320KCAL 32

Clouté à la courge butternut, pousses d'épinards, sauce au miel et fromage blanc 0%



CHARIOT DE FROMAGES 18

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 taureau et huîtres de Camargue,
mousseline de choux fleur et fenouil, condiment

Ou

Choux farci à l'effilochée de joues de bœuf,
foie gras et topinambours, jus en daube

-

Travers de daurade bio,
minestrone de légumes racines, rigatoni, bouillon léger

Ou

Morceau choisi de carré de veau au sautoir
patates douces, panisse, zestes d'agrumes, jus court

-

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

Fraicheur de langoustines au pain citron,
condiment piquillos, artichaut anchois

-

Saint Pierre,
poireaux bio étuvés, poulpe, grémolata à la poutargue

-

Canon de chevreuil,
mousseline de potimarron, truffes noires, choux kale

-

Crottin de chèvre des Alpilles mariné aux aromates,
chutney de fruits secs

-

Pavlova aux marrons confits,
crème Angéline, glace noisette du Piémont

-

Fruits exotiques en déclinaison

-

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.

Pour finir

DESSERTS

PAVLOVA MANGUE PASSION 16

Mousse aux grains de vanille, sorbet citron jaune de Méditerranée

BROWNIE AU CHOCOLAT AMER ET CACAHUETES 15

Mousse chocolat, ail noir confit, glace au caramel salé

FINGER NOIX DE COCO 17

Crumble chocolaté aux noix, crème aux grains de vanille, sorbet chocolat

COMME UNE TARTE AU CITRON 16

Meringue souple, crumble aux agrumes, sorbet yuzu

DE LIGHT : CARPACCIO D'ANANAS BIO 15

Pain de sucre, grenade, sorbet ananas



DIGESTIFS 8

4 c L

LIMONCELLO *Piemme Di Sorrento*

BAILEYS *The original*

COGNAC *Rémy Martin VSOP*

POIRE WILLIAMS *Morand Williamine*

GET 27

DISARONNO *Originale*



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

