

La Frégate, à la Carte

Entrées – Starters - Antipasti

Brie chaud pané, confiture d'airelle, mesclun aux noix		12€
Warm breaded Brie cheese, huckleberry jam, nuts salad Brie caldo pane, marmellata d'airelle, insalate a noce		
Frito misto de la mer, aioli citronné		13€
Fried sea food mix, mayonnaise in the lime Fritto misto di mare , maionese al limone verde		
Farcis niçois, mesclun à l'ail	3 pièces	13€
Stuffed vegetables of Nice, mesclun with garlic dressing Verdure farcite alla Nizzana	5 pièces	20€
Foie gras et confit de canard cuit au torchon, marmelade de figues		14€
Homemade duck foie gras , figs marmelade, farmhouse bread "Foie gras" di anatra, , pane di campagna		
Œuf cocotte au saumon fumé et crème fraîche		14€
Egg cocotte with smoked salmon and cream Uovo pentola con salmone affumicato e crema fresco		
Saumon fumé de Norvège, toast et crème ciboulette		15€
Smoked salmon, toast and cream with chive Salmone affumicato,toast, crema all'erba cipollina		

Grandes salades - Larges salads - Le Grande insalate

Salade César (romaine, croutons, poulet, lardons, parmesan, sauce aux anchois)		14€
Cesar salad (salad, croutons, bacon, chicken, parmesan, anchovi sauce) Insalata Cesar(insalata romana ,crostini ,pancetta, parmigiano, salsa alle acciughe)		
Grande salade Niçoise, pavé de thon frais grillé		16€
Big Niçoise salad with fresh red tuna Grande insalata Nizzana, filetto di tonno grigliato		
Ou thon au naturel en miettes		13€
Or natural tuna O tonno natural		

Tartares et Carpaccio - Tartare and Carpaccio - Tartare e Carpaccio

Tartare Classique, servi avec frites et mesclun		16€
Classic, served with French fries and mesclun Il Classico con patatine fritte e insalata		
Tartare Niçois (huile olive, citron, tomates, olives, basilic, câpres), panisses et mesclun		16€
Niçois (olive oil, basil, tomato, capers, lemon), served with fried chick-pea pancake Il Nizzano (olio d'oliva ,limone,pomodori, olive,basilico,capperi)patatine di farina di ceci e insalata		
Tartare Italien, jambon cru et copeaux de parmesan, servi avec frites et mesclun		16€
Italian, prepared with raw meat, raw ham and fresh Parmesan cheese L'Italiano,prosciutto crudo, scaglie di parmigiano , patatine fritte e insalata		
Tartare asiatique		16€
Raw meat in Asiatic method, served with French fries and mesclun Tartare alla Asiatic, patatine fritte e insalata		
Carpaccio géant, servi avec frites et mesclun		15€
Giant carpaccio(slice raw meat, olive oil, basilica and parmesan cheese), served with French fries and mesclun Carpaccio gigante , patatine fritte e insalata		
Tartare de saumon aux échalotes et citron vert, mesclun		16€
Salmon tartar in shallots and lime, salad Tartaro di salmone ai échalottes e limone verde, mesclun		

Service du lundi au dimanche de 12h00 à 14h00 et de 19h30 à 23h00

Prix TTC – Service compris

Pâtes et Risotto - Pasta and Risotto - Pasta e Risotti

- Conchiglie Rigate*** (*pâtes de semoule, semolina pasta, pasta di semola*) 14€
Haricots blanc, artichauts, lard fumé, sauge, jus de viande et pecorino
White peas, artichokes, smoker bacon, sage, meat stock, pecorino cheese
Fagiolo bianco, carciofo, pancetta affumicato, sugo de carne e pecorino
- Casareccia*** (*pâtes de semoule, semolina pasta, pasta di semola*) 13€
Aubergines, tomates fraîches, mozzarella et olives noires
Eggplant, fresh tomatoes, mozzarella cheese, black olive
Melanzana, pomodora fresco, mozzarella e oliva negro
- Risotto arborio*** 15€
Gambas et petites seiches, concassée de tomates et basilic
Large prawn and baby octopus, fresh tomatoes
Scampi e piccolo supions con densato pomodora e basilico

Poissons et Crustacés - Fishes and Sea-food - Pesci

- Noix de Saint Jacques, Scallops, Noce St jacques*** 23€
En fricassée aux girolles et légumes du moment
Scallops fricasse in the chanterelles mushrooms, market vegetable
Noce St Jacques in fricassee di fungo e verdure di momento
- Gambas (5 pièces), Large prawns, Gamberoni*** 23€
Cuisinés en colombo, riz basmati aux fruits secs
Large prawn cooked in colombo style, rice season
Gamberonicuccinare in colombo, riso basmati con frutto secco
- Saint Pierre, Jhon Dory fish, Saint Pierre*** 23€
Roti sur la peau, risotto d'épeautre au coulis de favouilles
Jhon Dory fishskin roasted, wheat risotto, crabs sauce
Arrosto su la pelle, risotto d'epeautre, crostecci de granchio verde
- Lotte, Monkfish,*** 25€
A la sicilienne, citrons et tomates confites, olives et romarin, baby poulpe en persillade
Sicilian style, lemon and tomatoes candied, olive and rosemary, baby octopus, parsley and garlic
Ruspo alla Siciliano, limone e pomodora confite, olive e romarino piccolo povra con prezzomolo

Viandes et Volailles - Meats and Poultry – Carni e Pollame

- Magret de canard, Breast of duck, Filetto d'anatra*** 22€
Roti au gingembre et aux amandes, pomme mousseline
Roasted in ginger and almonds, mashed potatoes
Rosto con zenzero et mendola, mela puree
- Souris d'agneau, Hock of lamb, Topo d'agnello*** 23€
Braisée à l'ail confit, poêlée de légumes du moment
Braised with garlic, season vegetable
Brace a l'aglio confito, padella de verdure du momento
- Onglet de veau, Body thick skirt of veal, Onglet di vitello*** 24€
Façon saltimbocca, gratin de macaroni, légumes grillés et mascarpone
Saltimbocca style, macaroni pasta, grilled vegetable and mascarpone cheese cooked in gratin
Modo saltimbocca, grate de macaroni, verdure grigliare e mascarpone
- Filet de bœuf, Beef filet, Filetto di manzo*** 25€
Rôti en fine croute de moutarde, gratin de pomme de terre façon tartiflette
Roasted with mustard crust, "tartiflette" gratin
Arrosto en fine crosta de senape, gratine de patata crostata
- Mini cote de bœuf, Rib of beef, Costa di manzo*** 25€
500gr, rôti au poivre Malagueta, tian de potiron
1lb, roasted in "Malagueta" pepper, pumpkins gratin
Arrosto con pepe "Malagueta", gratine di zucca

Service du lundi au dimanche de 12h00 à 14h00 et de 19h30 à 23h00

Prix TTC – Service compris

Menu enfant – Children menu - Regazzi menu

10€

Steak haché frais garni de frites, riz ou légumes

Beef burger served with French fries, pasta or vegetable

Hamburger patatine fritte , riso o verdure

ou

Pavé de saumon garni de frites, riz ou légumes

Salmon served with French fries, rice or vegetable

Filetto di salmone patatine fritte , riso o verdure

ou

Pâtes sauce bolognaise ou napolitaine

Pasta with Napolitano or Bolognese sauce

Pasta bolognese o napoletana

Glace (2 boules)

Ice cream (2 balls)

Gelato (2 palline)

Desserts – Desserts - Dolci

Vitrine de desserts

Desserts trolley

Vetrina di dolci

7€

Nougat glacé, coulis de fruits rouges

Iced nougat, red fruit grout

Tarrone ghicciarre, crostacci di frutti rosso

7€

Crème brulée au « toberone »

« toberone » creme brulée

Crema bruciare con « toberone »

7€

Tarte fine aux figues, glace amaretto

Figs fine tart, amarettoice cream

Crostata fine alle fico, gelati amaretto

7€

Moelleux fondant chocolat

Half cook chocolate cake

Mezzo cotto (dolce al cioccolato nero)

6€

Ananas frais

Fresh pineapple

Ananas fresco

6€

Café gourmand

Greedy coffe

Caffe avido

5€

Glaces et sorbets

Ice cream and sorbet (ball)

Gelato e sorbetto (la pallina)

(la boule) 2€

(vanille, chocolat, fraise, citron, cassis, ananas, café, pistache)

(vanilla, chocolate, strawberry, lemon, pineapple, coffe, pistachio)

(vaniglia, cioccolato, fragola, limone, ribes nero, ananas, caffè, pistachio)

Service du lundi au dimanche de 12h00 à 14h00 et de 19h30 à 23h00

Prix TTC – Service compris

Au déjeuner uniquement - Only for the lunch - Pranzo unicamente

Plat du jour - Dish of the day - Piatto del giorno 10,50€

Formule déjeuner - Lunch menu - Formula pranzo 14,50€

entrée du jour + plat du jour + café ou plat du jour + vitrine de desserts + café

Starters of the day + dish of the day + coffee or dish of the day + desserts trolley + coffee

Antipasti di giorno + piatto di giorno + caffè o piatto di giorno + dolci + caffè

Entrées – Starters - Antipasti

Salade de chèvre chaud et jambon du pays 13€

Roast goat cheese salad and cured ham

Insalata di cabra caldo con prosciutto crudo

Cocktail d'avocat et crevettes 12€

Shrimps cocktail

Cocktail di avocado e gamberetti

Salade du chef (tomates, salade, jambon, emmental, poulet, sauce cocktail) 13€

Chief salad (tomatoes, salad, ham, cheese, chicken, cocktail sauce)

Insalata del Capo (pomodori, insalata, prosciutto, emmental, pollo, salsa cocktail)

Bruschettas

Bruschetta tomates, mozzarella et jambon cru, servie avec mesclun 14€

Tomato, mozzarella cheese and bacon bruschetta, served with mesclun

Bruschetta pomodoro, mozzarella, pancetta, insalata

Bruschetta au thon et câpres 14€

Tuna fish and capers

Tonno e capperi

Bruschetta pommes de terre, crème fraîche, lardons et oignons 14€

Potatoes, cream, bacon and onions

Patata, panna, pezzeto di pancetta et cipolla

Viandes et Poissons - Meats and Fishes - Carni e Pesci

(Toutes nos viandes et poissons sont garnis au choix de gratin dauphinois, riz, frites, légumes ou salade mixte)

(Meats or fishes are served with creamy potatoes gratin, rice, french fries, vegetables or mixed salad)

(Tutte le nostre carni e pesci sono guarniti di patate, riso, patatine fritte, verdure o insalata mista)

Pièce du boucher sauce au fromage bleu 16€

Rib steak, blue cheese sauce

Bistecca, salsa formaggio blu

Côte d'agneau (4 pièces) grillées au thym 17€

Lamb chop (4 pce) grilled with thyme

Costoletta agnello (4 pezzi) grigliare con timo

Dos de saumon grillé au basilic 14€

Grilled salmon with basil

Griglie di salmone con basilico

Filet de loup flambé au Pastis 16€

Grilled sea bass flamed with Pastis

Filetto di branzino bruciare con Pastis

Linguinis napolitaine, bolognaise, carbonara 13€

Linguini or penne with Napolitano sauce, Bolognese sauce (meat), carbonara

Linguine o penne alla napoletana o Bolognese o carbonara

Risotto au parmesan 10€

Risotto with parmesan cheese

Risotto al parmigiano

Service du lundi au dimanche de 12h00 à 14h00 et de 19h30 à 23h00

Prix TTC – Service compris