



# La Marée

Arrivage quotidien de qualité  
Poissons & Fruits de Mer



L'authentique  
Bistrot de la Mer  
de La Rochelle

1 av de Colmar 17000 La Rochelle tél. 05 46 41 19 92  
e.mail : lamaree.restaurant@wanadoo.fr / site : [www.la-maree.fr](http://www.la-maree.fr)

Compte tenu de la recrudescence des chèques impayés, nous informons notre aimable clientèle que nous ne sommes plus en mesure d'accepter ce mode de paiement.



# Menu Marin

## Midi Express

Uniquement le Midi, Sauf Samedi, Dimanche et Jours fériés

### Poisson du Jour

ou

**Eventail de Magret de Canard,**  
*Sauce Aigre Doux à la Framboise ou Sauce au Poivre Vert*

&

**Île Flottante**

ou

**Mousse au Chocolat**

ou

**Crème Caramel Renversée** *Parfumée à l'Orange*

ou

**Clafoutis aux Framboises**

Plat	15,50
Plat + Dessert de la Formule	19,50



## MENU MOUSSAILLON

Jusqu'à 12 ans

**Steak Haché ou Filet de Lieu ou Filet de Saumon**  
**ou Cassolette de Moules**

**Frites et Légumes de saison**

**Mousse au Chocolat ou Muffin ou Glace 1 Boule**  
*(Vanille, Chocolat, Fraise, Barbe à Papa)*

12,00<sup>euros</sup>





# Nos Entrées

## SALADES



	Moyenne	Grande
<b>Symphonie de Salades</b> <i>Variétés et Crudités de saison</i>	6,00	9,00
<b>Salade du Berger</b> <i>Sur un lit de Vert Pâturage, Camembert Rôti au Piment Doux, Cerneaux de Noix, Tomates, Pommes de Terre, Jambon de Parme et Toasts</i>	14,00	19,00
<b>Salade Atlantique</b> <i>Sur un lit de Salade mêlée, duo de Saumon fumé et mariné à l'Aneth, Noix de St Jacques et Crevettes Roses</i>	14,00	19,00
<b>Salade Terre et Mer</b> <i>Sur une Salade de Mesclun, Foie Gras, Jambon de Parme, Langoustine, Saumon Fumé, Tomates.</i>	15,00	20,00



## CHAUD ET FROID



<b>Soupe de Poissons de La Marée</b> <i>Poissons de Roche et de L'Océan, sa Rouille et ses Croûtons</i>	12,00
<b>Tartare de Poulpe Mariné à l'Ancienne</b>	14,00
<b>Chiffonnade de Jambon de Parme A.O.P Finement Tranché</b>	15,00
<b>Tartare de Saumon Frais Tradition</b> <i>Ciboulette, Aneth, Echalotes, Citron et Huile Vierge</i>	16,00
<b>Notre Foie Gras façon Marée</b> <i>Médallions de Foie Gras mi-cuit, Fleur de Sel Chutney de Figs au Montbazillac et ses Toasts</i>	19,00
<b>Assiette de Dégustation de la Mer</b> <i>Saumon Fumé, Saumon Gravelax, Poulpe Mariné, Friture de Gambas et de Supions légèrement farinés</i>	20,00

# Coquillages et Crustacés

## NOTRE SÉLECTION D'HUÎTRES DE CHEZ BESSON

Huîtres Creuses de Ré élevées en Pleine Mer

Les Huîtres n°5	Les Huîtres n°4	Les Huîtres n°3	Les Huîtres n°2
Les 3 . 4,50 <sup>euros</sup>	Les 3 . 6,50 <sup>euros</sup>	Les 3 . 7,50 <sup>euros</sup>	Les 3 . 9,50 <sup>euros</sup>
Les 6 . 7,50 <sup>euros</sup>	Les 6 . 11,90 <sup>euros</sup>	Les 6 . 13,90 <sup>euros</sup>	Les 6 . 16,90 <sup>euros</sup>
Les 9 . 9,50 <sup>euros</sup>	Les 9 . 15,50 <sup>euros</sup>	Les 9 . 18,50 <sup>euros</sup>	Les 9 . 20,90 <sup>euros</sup>
Les 12. 12,00 <sup>euros</sup>	Les 12. 18,90 <sup>euros</sup>	Les 12. 21,90 <sup>euros</sup>	Les 12. 24,90 <sup>euros</sup>

Aucune Modification ne sera possible dans la composition des assiettes ou des plateaux de Fruits de Mer



## FRUITS DE MER

Bigorneaux (la portion)	100g	5,00	200g	8,90
Bulots mayonnaise (la portion)	10 pièces	8,00	20 pièces	13,90
Grosses Crevettes Roses (le bouquet)	6 pièces	8,50	12 pièces	14,90
Palourdes crues (l'assiette)	6 pièces	8,50	12 pièces	14,90
Langoustines (le bouquet)	3 pièces	12,50	6 pièces	22,90
Le Tourteau environ 700 / 800 g	1/2 Tourteau	13,00	la pièce	25,00
Le 1/2 Homard Bleu Froid et sa Mayonnaise				25,00

### L'Assiette du MARIN

2 Huîtres n°4, 2 Huîtres n°5, 3 Grosses Crevettes et 5 Bulots

16,00

### L'ÉCAILLER

6 Bulots, 4 Grosses Crevettes, 3 Langoustines, 3 Palourdes, 3 Huîtres n°4 et un demi Tourteau

40,00

## PLATEAU DU MAREYEUR

Toute son abondante déclinaison de Fruits de Mer en Plateau :

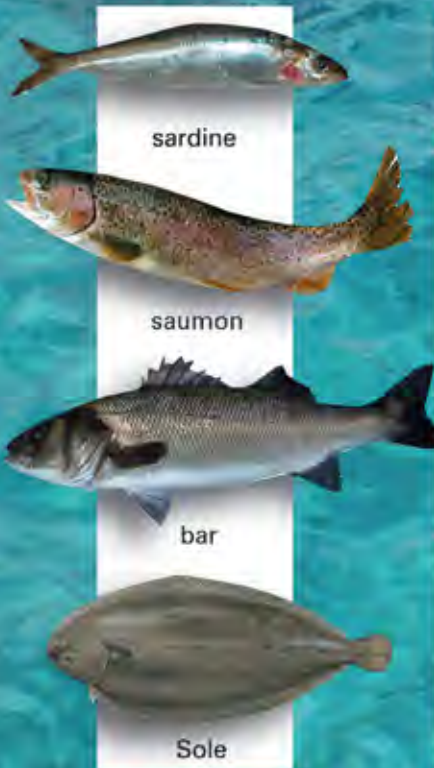
- 1/2 Tourteau
- 2 Huîtres n°2 - 3 Huîtres n°3 - 3 Huîtres n°4
- 3 Huîtres n°5 - 3 Belles Langoustines
- 6 Bulots - Bigorneaux
- 6 Grosses Crevettes - 6 Palourdes

58,00€ 1 pers.  
105,00€ 2 pers.



Tous nos Fruits de Mer sont accompagnés de Sauce Vinaigre à l'Échalote, Mayonnaise, Citron, Pain de Seigle et Beurre demi-sel

# RETOUR DE PÊCHE



L'Arrivage quotidien des Produits de La Mer nous permet de vous proposer une Sélection de Poissons Frais d'exception et parfois de constater occasionnellement des ruptures en raison des aléas de la Pêche.



**Notre Burger de la Mer,** 20,00  
*Filets de Saumon et Cabillaud, Mesclun, Tomates, Oignons rouges, sauce Tartare. Servi avec Frites et Salade de saison, Pain Burger Frais*

**Belles Sardines dorées à la plancha** 20,00  
 « Tout simplement à la Fleur de Sel »

**Dos de Lieu Noir Vapeur,** 21,00  
*Pommes de Terre, Bulots et Son Aïoli*

**Fritto Misto de la Mer,** 21,00  
*Friture de Gambas, de Noix de Saint-Jacques et de Supions légèrement farinés*

**Tartare de Saumon Frais Tradition** environ 200 g 22,00  
*(Ciboulette, Aneth, Echalotes, Citron et Huile d'Olive), Garni Frites et Salade de Saison*

**Poulpe à la Plancha,** 24,00  
*Huile d'Olive, Ail et Citron*

**Pavé de Cabillaud Vapeur,** 24,00  
*Crème Thym Citron*

**Mi-cuit de Thon au Saté** (épice Asiatique à base de cacahuète ), 25,00  
*Tagliatelles Fraîches*

**Filets de Bar Rôtis sur Peau,** à la Plancha, 25,00  
*et sa Sauce Normande (Pommes, Crème et Calvados)*

**Tournedos de Bar aux Morilles** 28,00

**Farandole de Gambas** (décortiquées) et son Risotto au Chorizo 30,00

**Wok de la Mer,** 30,00  
*Panaché de Poissons et Gambas au Saté, Lait de Coco, Crème, Citron vert, Nouilles Chinoises et Petits Légumes Croquants*

**Parillada de la Mer,** Cabillaud, Saumon, Sardine, Bar et Poulpe 32,00  
*accompagnée de ses Tagliatelles Fraîches, de Sa Bisque de Homard et de Sa Sauce Framboise*

**Poêlées de Saint-Jacques et de Palourdes** 32,00  
*accompagnée de ses Tagliatelles Fraîches et de son Jus de Palourde*

**Belle Sole Meunière Entière** (non découpée par nos soins) 35,00

## POUR LES GOURMETS

**LA POTENCE DE LA MER** 26,00

*Belle Brochette de nos Poissons Frais, Saint Jacques, Gambas et Langoustine aux Saveurs du Grand Large, Rôtie au Four en persillade, sa Sauce Normande et sa Crème au Thym Citron*



Toutes nos Sauces sont concoctées avec soin par le Chef et son Équipe...

# RETOUR DE PÊCHE



## AUTOUR DU VIVIER LE HOMARD BLEU «PRINCE DES MERS»

*Selon Arrivage, Homard (400/500 grammes) en provenance de l'Europe  
proposé en plusieurs déclinaisons... environ 20 minutes de préparation*

**1/2 HOMARD POÊLÉ** 32,00

*sur son Lit de Tagliatelles Fraîches à la Crème de Crustacées*

**1/2 HOMARD ROTI,** 35,00

*Au Beurre de Truffes*

**HOMARD ENTIER ROTI,** 60,00

*Au Beurre de Truffes*

**HOMARD ENTIER À L'ARMORICAINE** 65,00

*Cuit à la Plancha et son Risotto de Langoustine*

**CHAUDRÉE DE HOMARD ET DE PALOURDES** 65,00

*et Ses Petits Légumes*



## MOULES EN FOLIE !

*Selon arrivage - Période conseillée de Juin à Octobre*

**Servies en marmite : environ 1kg et sa Timbale de Frites**

**Moules « Belles Marinières »** 16,00

*Vin Blanc, Persil, Échalotes.*

**Moules Barboteuses** 18,00

*Vin Blanc, Persil, Échalotes, Crème.*

**Moules Charentaises au Pineau** 20,00

*Vin Blanc, Persil, Échalotes, Crème au Pineau et Curry.*



## LE COIN DU BOUCHER

Origine ( Voir notre tableau )

**Notre Burger du Gourmet** 19,00

*Délicieux Steak haché 100% pur Bœuf, Tomme de Savoie, Oignons, Tomates  
et Sauce Tartare, Pain Burger Frais*

*Servi avec Frites et Salade de saison*

**Magret de Canard Entier,** 19,00

*Sauce Aigre Doux à la Framboise ou Sauce Poivre Vert*

**Filet de Bœuf « de Notre Sélection Bouchère »** 26,00

*Sauce Poivre Vert*





# Menu Pêcheur

Entrée · Plat 29<sup>euros</sup> ou Plat · Dessert 28<sup>euros</sup>

Entrée · Plat · Dessert 34,00<sup>euros</sup>



## Entrées

**Soupe de Poissons** et sa garniture

ou

**Crustacés en goguette**

2 Huîtres n°4, 2 Huîtres n°5, 3 Grosses Crevettes et 5 Bulots

ou

**Assiette de Poulpes** marinés à l'Ancienne

ou

**Vague de Jambon de Parme**

ou

**Salade Océane**

Sur un lit de Salade Mêlée, Saumon Fumé, Saumon Mariné,  
Grosses Crevettes Roses, Tomates

ou

**Tartare de Saumon Frais Tradition**

Ciboulette, Aneth, Echalotes, Citron et Huile Vierge

ou

**Médailon de Foie Gras mi-cuit façon Marée**

Fleur de Sel, Chutney de Figue au Monbazillac et Toasts

## Plats

**Poulpe à la Plancha**, Huile d'Olive, Ail et Citron

ou

**Pavé de Cabillaud Vapeur**, sauce Thym Citron  
et Tagliatelles Fraîches

ou

**Filet de Bar Rôti sur Peau à la Plancha**

Sauce Normande (Pommes, Crème et Calvados)

ou

**Belles Sardines Dorées à la Plancha**, « Tout simplement à la Fleur de Sel »

ou

**Dos de Lieu Noir Vapeur**, Pommes de Terre et son Aïoli

ou

**Filet de Bœuf**, sauce Poivre vert

## Desserts

**Camembert Rôti au Piment Doux**

ou

**Crème Brûlée à la Vanille Bourbon**

ou

**Moelleux Cœur coulant Chocolat**

ou

**Nougat glacé Artisanal**

ou

**Carpaccio d'Ananas et son Sorbet Pêche de Vigne**

ou

**Crème Caramel Renversée parfumée à l'Orange**

ou

**Clafoutis aux Framboises**

