



PARALIA

LE SUN BEACH

MENU RESTAURANT

Par notre chef Franck Gaillardon
From our chef Franck Gaillardon

www.reneoltra-restaurants.fr

+33 (0) 4 67 94 44 01



ENTRÉES CÔTÉ JARDIN GARDEN STARTERS

LA CAESAR
CAESAR SALAD

24 €

Iceberg & romaine, champignons de Paris, croûtons persillés, copeaux de parmesan, œuf mollet, tuile de parmesan, aiguillettes de poulet panées, sauce César maison, crème balsamique, tomates cerise confites

Iceberg & romaine lettuce, mushrooms, parsley croutons, parmesan shavings, soft-boiled egg, parmesan tuile, breaded chicken strips house Caesar dressing, balsamic cream, confit cherry tomatoes

LA SALADE DE POULPE MÉDITERRANÉENNE

MEDITERRANEAN OCTOPUS SALAD

25 €

Poulpe mariné, feuilles de chêne rouge, oignons rouges, ail, thym frais, tomates séchées, olives noires à la grecque, feta

Marinated octopus, red oak lettuce, red onion, garlic, fresh thyme, sun-dried tomatoes, Greek black olives, feta cheese

L'ITALIENNE & SA BURRATA CŒUR PESTO

ITALIAN SALAD & PESTO BURRATA

24 €

Salade romaine, tomates trois couleurs, burrata cœur basilic pesto, antipasti de poivrons, cresson, jambon de Parme

Romaine lettuce, tricolor tomatoes, pesto basil-heart burrata, antipasto peppers, watercress, Parma ham

ENTRÉES CÔTÉ MER SEA STARTERS

TARTARE DE THON ROUGE FAÇON THAÏ

THAI-STYLE BLUEFIN TUNA TARTARE

≈ 180 g **28 €**

Coriandre, menthe, ciboulette, échalotes, soja sucré, gingembre, citronnelle, cacahuètes, nuoc-mam

Coriander, mint, chives, shallots, sweet soy, ginger, lemongrass, peanuts, fish sauce

CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES

SCALLOP CARPACCIO

≈ 120 g **26 €**

Huile d'olive, tomates cerise confites au thym, citron yuzu, alfalfa, fleur de sel de Camargue

Olive oil, thyme confit cherry tomatoes, yuzu lemon, alfalfa sprouts, Camargue fleur de sel

CANNELLONIS DE LANGOUSTE & SAINT-JACQUES

LOBSTER & SCALLOP CANNELLONI

≈ 140 g **28 €**

Servis froids arrosés de son gaspacho de poivrons grillés acidulé, roquette fraîche, œufs de truite

Cold served drizzled with tangy roasted pepper gazpacho, fresh rocket, trout roe

POKÉ BOWL - QUINOA & PROTÉINE AU CHOIX

QUINOA POKÉ BOWL - CHOICE OF PROTEIN

24 €

Thon rouge tataki ou Poulpe mariné ou Saumon cru, edamame, radis noir, concombre, wakamé, fruits de saison, sésame torréfié, et sa sauce pokée

Tataki bluefin tuna or Marinated octopus or Raw salmon, edamame, black radish, cucumber, wakame, seasonal fruit, toasted sesame, and his pokée sauce



LES FRUITS DE MER SEAFOOD PLATTERS

ASSIETTE DE LA MER
SEAFOOD PLATTER

25 €

3 huîtres, 3 poivres, 3 gambas, 3 moules, palourdes — aïoli maison, vinaigre, échalotes, citron
3 oysters, 3 whelks, 3 prawns, 3 mussels, clams — house aïoli, shallot vinegar, lemon

HUÎTRES DE L'ÉTANG DE THAU
THAU LAGOON OYSTERS

(x6) **18 €**

(x12) **24 €**

Vinaigre, échalotes & citron · Par 6 avec verre de blanc · Par 12 avec verre de blanc
Shallot vinegar & lemon · Half dozen with glass of white wine · Dozen with glass of white wine

PLATEAU DE FRUITS DE MER POUR DEUX
GRAND SEAFOOD PLATTER — FOR TWO

95 €

12 huîtres, 12 murex ou poivres, 12 crevettes roses, 12 moules, 12 palourdes et son tourteau ou araignée suivant arrivage avec ses amandes. Aïoli maison, vinaigre, échalotes, citron
12 oysters, 12 murex, 12 prawns, 12 mussels, 12 clams served with spider crab or brown crab depending on availability, with almonds house aïoli, shallot, vinegar, lemon.

PLATEAU ROYAL PARALIA
ROYAL PARALIA SEAFOOD PLATTER

Composez votre plateau de fruits de mer frais au prix du marché. Langouste homard araignée tourteaux.
Commande 72 h à l'avance
Build your own seafood platter market price. Lobster, spiny lobster, spider crab, brown crab.
Please order 72 hours in advance

POUR NOS AMIS VÉGÉTARIENS - FOR OUR VEGGIE FRIENDS

DEMANDEZ LA SUGGESTION DU CHEF AU SERVEUR
ASK TO THE WAITER FOR THE CHEF'S HINT

“ LES MARMAILLES ” MENU ENFANT - CHILDRENS MENU

Un plat enfant au choix - servi avec 1 boisson (jus de fruit ou sirop) + 1 compote ou 1 glace enfant
One kid main course of your choice - served with one drink (juice or syrup) + 1 fruit compote or 1 kid ice cream

AIGUILLETES DE POULET PANÉES CORN FLAKES
CORN FLAKES BREADED CHICKEN STRIPS & FRIES

12 €

EFFILOCHÉ DE BŒUF *
PULLED BEEF SIDE OF THE DAY *

12 €

JAMBON, ÉCRASÉ DE POMME DE TERRE
HAM & CRUSHED POTATOES

12 €

SUPPLÉMENT SAUCE :
CHORIZO ; LAQUE ; ANANAS ; AIOLI (2€)
MORILLE (2,5€)

POUR TOUTE ALLERGIE CONSULTEZ LE TABLEAU ALLERGÈNE SUR LA CARTE
IF YOU HAVE ANY ALLERGIES, PLEASE TAKE A LOOK AT THE ALLERGEN CHART IN THE MENU.

* Accompagnement du jour
side of the day on the blackboard



DU CÔTÉ DE NOS PÊCHEURS - FROM OUR FISHERMANS

LANGOUSTE GRILLÉE, SAUCE VIERGE EXOTIQUE * 14 € / 100 g
GRILLED SPINY LOBSTER, EXOTIC VIRGIN SAUCE

Huile d'olive, mangue ou ananas, oignon rouge, brunoise de tomate
Olive oil, mango or pineapple, red onion, diced tomato

LA PIÈCE DU PÊCHEUR À LA PLANCHA * ≈ 350 g** 32 €
PLANCHA FISHERMAN'S CUT

Farcie citron & orange au thym frais, rougail citron oignon, huile d'olive, citron
Stuffed with lemon & orange, fresh thyme, citrus rougail, onion, olive oil, lemon

PARILLADA DE LA MER * 38 €
MIXED GRILLED SEAFOOD 76 €

Assortiment de poissons & crustacés selon arrivage, bisque de langouste.
Pour une personne ou à partager !
Assortment of fish & shellfish of the day, lobster bisque for 1 person or more !

ROUILLE DE SEICHE À LA SÉTOISE 23 €
SÊTE-STYLE CUTTLEFISH ROUILLE

Avec ses pommes de terre safranées
Served with saffron potatoes

PAVÉ DE SAUMON SNACKÉ ≈ 200 g** 28 €
SEARED SALMON FILLET

Croûte de beurre aux herbes, fondue de poireaux et riz du monde
Herb butter crust, leek fondue, world's rice

TATAKI DE THON ROUGE DE MÉDITERRANÉE * ≈ 200 g** 39 €
MEDITERRANEAN BLUEFIN TUNA TATAKI

Duo de sésames torréfiés, paprika, laque ananas wasabi
Dual toasted sesame, paprika, pineapple wasabi glaze

POTENCE DE LA MER * 42 €
SEA SKEWER DUO

Duo de brochettes gambas persillés & lotte au chorizo
Duo of king prawn & monkfish parsley skewers with chorizo

SUPPLÉMENT SAUCE :
CHORIZO ; LAQUE ; ANANAS ; AIOLI (2€)
MORILLE (2,5€)

POUR TOUTE ALLERGIE CONSULTEZ LE TABLEAU ALLERGÈNE SUR LA CARTE
IF YOU HAVE ANY ALLERGIES, PLEASE TAKE A LOOK AT THE ALLERGEN CHART IN THE MENU.

** pesé à cru
* Accompagnement du jour
side of the day on the blackboard



CÔTÉ TERRE - FROM THE LAND

PALERON CONFIT *
CONFIT BEEFCHUCK

≈ 200 g** **31 €**

Jus au thym & ail
Thyme & garlic juice

PAVÉ DE VEAU AUX MORILLES *
VEAL FILLET WITH MOREL MUSHROOMS

≈ 180 g** **38 €**

Cuisson basse température
Slow-cooked at low temperature

TOURNEDOS DE MAGRET *
DUCK BREAST TOURNEDOS

≈ 250 g** **34 €**

Laque miel & thym
Honey & thyme glaze

AUTOUR DE L'AGNEAU
LAMB TWO WAYS

≈ 200 g** **38 €**

¼ carré & selle désossée rôties, beurre romarin, oignons grelots confits,
carottes nouvelles glacées
*¼ rack & deboned saddle, rosemary butter,
confit pearl onions, glazed baby carrots*

TARTARE DE BŒUF À L'ITALIENNE
ITALIAN-STYLE BEEF TARTARE

≈ 180 g** **35 €**

Pesto basilic, tomates séchées, parmesan, pignons, frites, salade
Basil pesto, sun-dried tomato, parmesan, pine nuts, fries, salad

COQUELET EN CRAPAUDINE
SPATCHCOCK POUSSIN

≈ 400 g** **30 €**

Mariné citron, thym, huile d'olive, spigol
Marinated in lemon, thyme, olive oil & spigol

LE PARALIA BURGER
THE PARALIA BURGER

≈ 180 g** **24 €**

Pain burger, effiloché de bœuf, sauce burger, cornichons, oignon confits,
tomate, salade, fromage de pays
*Brioche bun, pulled beef, burger sauce, confit onions, pickles,
tomato, lettuce, local cheese*

LE CHICKEN PARALIA
THE PARALIA CHICKEN

≈ 160 g** **24 €**

Pain burger, aiguillettes panées corn flakes, sauce chorizo,
fromage de pays, tomate, salade, rosti
*Corn flakes breaded strips, chorizo sauce,
local cheese, tomato, salad, rösti*

SUPPLÉMENT SAUCE :

CHORIZO ; LAQUE ; ANANAS ; AIOLI (2€)
MORILLE (2,5€)

POUR TOUTE ALLERGIE CONSULTEZ LE TABLEAU ALLERGÈNE SUR LA CARTE
IF YOU HAVE ANY ALLERGIES, PLEASE TAKE A LOOK AT THE ALLERGEN CHART IN THE MENU.

** pesé à cru
* Accompagnement du jour
side of the day on the blackboard



UNE PETITE DOUCEUR A SWEET ENDING

BAVAROIS AUX FRUITS ROUGES
RED BERRY BAVARIAN CREAM

13 €

Sur son palet breton, éclats de chocolat noir, coulis de fruits
On a Breton shortbread, dark chocolate shards, fruit coulis

PANNA COTTA MAISON À LA PASSION
HOMEMADE PASSIONFRUIT PANNA COTTA

13 €

Onctuosité lactée, coulis de fruits de la passion acidulé
Silky cream set, tangy passion fruit coulis

TARTELETTE AUX FRUITS DE SAISON
SEASONAL FRUIT TARTLET

13 €

Sur biscuit façon macaron, crème chibouste légère
On a macaron-style biscuit base, light chiboust cream

CHAMPAGNE GOURMAND
CHAMPAGNE & SWEET BITES

19 €

Fruits rouges, assortiment de fruits d'été coulis de chocolat maison
Red berries, summer fruit assortment with homemade chocolate sauce

CRÈME BRÛLÉE AU GRAND MARNIER & VANILLE BOURBON
GRAND MARNIER & BOURBON VANILLA CRÈME BRÛLÉE

12 €

Préparation maison, caramel craquant à la minute
Homemade, caramelised to order

CAFÉ OU THÉ GOURMAND 12 €
GOURMET COFFEE OR TEA

Selon dessert du jour
Served with the dessert of the day

ANANAS RÔTI FAÇON TATIN 15 €
ROASTED PINEAPPLE TATIN-STYLE

Servi dans son demi-ananas caramélisé
Served in its own caramelised half pineapple

GOURMANDISES GLACÉES SWEET FROZEN DELIGHTS

LA MEXICAINE

12 €

Café, Kahlúa, chantilly
Coffee, Kahlúa liqueur, whipped cream

LE COLONEL

13 €

Citron, vodka
Lemon sorbet, vodka

LA BOUNTY

14 €

Chocolat, coco, chantilly, amandes grillées
Chocolate, coconut, whipped cream, toasted almonds

LA DAME BLANCHE

13 €

Vanille, chocolat chaud, amandes, éclats de meringue
Vanilla, warm chocolate sauce, almonds, meringue shards

AFTER EIGHT

13 €

Menthe, chocolat, amandes grillées
Mint, chocolate, toasted almonds

L'EXOTIQUE

12 €

Banane, mangue, citron vert
Banana, mango, lime

COMPOSEZ VOTRE COUPE :
CREATE YOUR ICECREAM CUP :

1 BOULE - 1 SCOOP 3 €
2 BOULES - 2 SCOOPS 6 €



TABLEAU DES ALLERGENES

G: Gluten | **Cr:** Crustacés | **CE:** Œufs | **Po:** Poissons | **Ar:** Arachides | **So:** Soja | **L:** Lait | **Fc:** Fruits à coque | **Ce:** Céleri | **Mo:** Moutarde | **Se:** Sésame | **Su:** Sulfites | **Lu:** Lupin | **MI:** Mollusques

G: Gluten **Cr:** Crustaceans **CE:** Eggs **Po:** Fish **Ar:** Peanuts **So:** Soy **L:** Milk **Fc:** Tree nuts **Ce:** Celery
Mo: Mustard **Se:** Sesame **Su:** Sulphites **Lu:** Lupin **MI:** Molluscs

Entrée	G	Cr	CE	Po	Ar	So	L	Fc	Ce	Mo	Se	Su	Lu	MI
La Caesar	X		X		X		X			X				
Salade de poulpe					X		X					X		X
Tartare de thon Thai				X	X	X								
Carpaccio St Jacques														X
Canneloni langouste	X	X					X					X		X
Pokebowl	X			X		X		X			X			X
L'italienne	X						X	X		X	X			
Plateau de fruit de mer		X	X		X			X		X		X		X
Assiette de la mer		X	X		X			X		X		X		X

Plat mer	G	Cr	CE	Po	Ar	So	L	Fc	Ce	Mo	Se	Su	Lu	MI
Potence de la mer		X		X	X		X	X				X		X
Dorade - Bar				X	X									
Rouille de sèche			X	X	X			X		X				X
Pavé de saumon				X	X		X	X			X	X		
Tataki de thon				X		X					X			
Parillada de poisson		X		X	X		X	X		X				X



T A B L E A U D E S A L L E R G E N E S

G: Gluten | **Cr:** Crustacés | **Œ:** Œufs | **Po:** Poissons | **Ar:** Arachides | **So:** Soja | **L:** Lait | **Fc:** Fruits à coque | **Ce:** Céleri | **Mo:** Moutarde | **Se:** Sésame | **Su:** Sulfites | **Lu:** Lupin | **Ml:** Mollusques

G: Gluten **Cr:** Crustaceans **Œ:** Eggs **Po:** Fish **Ar:** Peanuts **So:** Soy **L:** Milk **Fc:** Tree nuts **Ce:** Celery **Mo:** Mustard **Se:** Sesame **Su:** Sulphites **Lu:** Lupin **Ml:** Molluscs

Plat terre	G	Cr	Œ	Po	Ar	So	L	Fc	Ce	Mo	Se	Su	Lu	Ml
Paleron confit			X				X	X	X			X		
Coquelet en crapaudine	X				X			X						
Pavé de veau morilles							X	X		X				X
Tournedos magret					X		X	X						
L'agneau				X		X	X							
Paralia burger	X		X		X	X		X		X				
Chicken Paralia	X		X		X		X	X						
Tartare de boeuf à l'italienne	X				X		X	X						

Dessert	G	Cr	Œ	Po	Ar	So	L	Fc	Ce	Mo	Se	Su	Lu	Ml
Bavarois fruits rouges	X		X				X							
Crème brûlée			X				X							
Tartelette fruits	X		X				X							
Pannacota							X							
Ananas rôti façon tatin							X							
Café gourmand	X		X				X	X						
Macarons	X		X				X	X						
Meringue			X											
Financier	X		X				X	X						
Mousse chocolat			X				X							