



# *the Strand*

Bienvenue à The Strand, où nous célébrons la richesse culinaire de la Méditerranée. Les produits de saison fraîchement récoltés sont mis en valeur pour vous offrir une expérience authentique et retranscrire les saveurs de la région. Au cœur de notre approche culinaire se trouve chaque ingrédient que nous utilisons est choisi avec soin, privilégiant les producteurs et les agriculteurs locaux. Nous croyons en la puissance des saveurs naturelles et en la perpétuation des traditions culinaires méditerranéennes. C'est pourquoi notre carte évolue au fil des saisons, mettant en avant les produits les plus frais et délicieux que la nature à offrir. Bienvenue dans notre restaurant, où la Méditerranée s'exprime à travers chaque plat. Nous sommes fiers de partager avec vous notre passion pour une cuisine au service du goût qui célèbre notre terroir.

*Rocco Seminara*

*Manon Santini*

*François-Laurent Apchie*

# the Strand

The Strand celebrates the culinary richness of the Mediterranean.  
Freshly harvested seasonal products rule our menu,  
to give you an authentic experience that conveys the flavours of the region.  
At the heart of our culinary approach are the ingredients we use,  
chosen with care, and sourced from local producers and farmers whenever possible.  
We believe in the power of natural flavours and the preservation  
of Mediterranean culinary traditions.  
That's why our menu changes with the seasons,  
showcasing the freshest and most delicious products nature has to offer.  
Welcome to our restaurant, where the Mediterranean is expressed  
through every dish. We are proud to share with you our passion  
for the tasty cuisine that celebrates our land.

*Rocco Seminara*

*Manon Santini*

*François-Laurent Apchie*

## Accompagnements Sides

<b>LÉGUMES DE SAISON</b> (C) <b>Mijotés à l'Huile d'Olive / Fines Herbes</b> <i>Vegetables from the Spring / Simmer in Olive Oil / Herbs</i>	15
<b>POMME DE TERRE</b> (D) <b>Purée / Beurre Noisette / Fleur de Sel</b> <i>Mashed Potato / Brown Butter / Sea Salt</i> <b>Supplément Truffe - Truffle Supplement</b>	12 20
<b>HARICOTS VERTS</b> (N, C) <b>Sautés à l'Huile d'Olive / Cerises du Verger / Amandes Fraîches</b> <i>Sautéed in Olive Oil / Orchard Cherries / Fresh Almonds</i>	12
<b>POMME DE TERRE</b> (D, N) <b>Frites Maison / Origan / Poivre Blanc</b> <i>Homemade French Fries</i>	12
<b>ÉPINARDS</b> (E, F, D, M, C, S) <b>Jeunes Pousses / Sauce César / Pecorino Romano</b> <i>Baby Greens / Caesar Dressing / Pecorino Romano</i>	12

C = céleri/celery CR = crustacés/shellfish G = gluten/gluten D = lactose/dairy LU = lupin/lupin M = moutarde/mustard  
F = poisson/fish E = oeufs/eggs SE = sésame/sesame MO = Mollusque/molluscs SO = soja/soy SU = sulfites/sulphites

Prix en Euros, service et taxes inclus Prices in Euro, service and taxes included

## Poissons Fish

<b>SOLE DE NOS COTES</b> (G, D, S) Meunière / Câpres / Citron du Pays / Crostini / Persil <i>Meunière / Capers / Local Lemon / Crostinis / Parsley</i>	PM
<b>ROUGET DE ROCHE</b> (F, C, S) Mi Cuit / Courgettes Jaunes Étuvée / Fumée de Poisson / Salade d'Herbes <i>Red Mullet Half Cooked / Steamed Yellow Zucchini / Fish Smoke / Herb Salad</i>	36
<b>POISSON ENTIER</b> (F, D, C) Retour de Petit Bateau / Cuit au Four dans les Feuilles de Figuier <i>Fresh from Small Boat / Baked in Fig Leaves</i>	PM
<b>BAR DE LIGNE</b> (F, D, C) Carottes Blanches / Agrumes-Gingembre / Jus de Poisson <i>Line caught Sea bass / White Carrots / Citrus-Ginger / Fish Jus</i>	44

## Pour commencer Starters

<b>CARABINEROS</b> (CR, F, S) Carpaccio / Avocat / Pamplemousse / Shiso Pourpre / Huile d'Olive / Caviar <i>Carabineros Carpaccio / Avocado / Grapefruit / Purple Shiso / Olive Oil / Caviar</i>	40
<b>BOEUF</b> (G, N, S) Filet en Gravlax / Olive Taggiasche / Tomates Confites / Agria Croustillantes <i>Beef Gravlax Fillet / Taggiasche Olives / Sun-dried Tomatoes / Crispy Agria Potatoes</i>	26
<b>THON DE MEDITERRANÉE</b> (G, E, F, D, N, C, M, S) Riso au Safran Crouillant / Mayonnaise à l'Estragon / Vinaigrette aux Agrumes <i>Mediterranean Tuna / Crispy Saffron Rice / Lemon / Tarragon Mayonnaise / Vinaigrette</i>	29
<b>ENCORNETS ROUGE</b> (CR, F, D, C, S) Grillés / Grenailles / Moules / Petits Pois / Fèves / Jus aux Palourdes <i>Grilled Squids / Grenaille Potatoes / Mussels / Peas / Baby Broad Beans / Clam Juic</i>	33
<b>POULPE DE ROCHE GRILLE</b> (N, M, S, MO) Caponata de Légumes du Soleil / Gingembre-Citron <i>Grilled Rock Octopus / Sun Vegetables Caponata / Ginger – Lemon</i>	30

## Caviar (G, E, F, SO, D, SE, S)

<b>Caviar Kristal Sélection 30g</b>	160
<b>Caviar Kristal Sélection 50g</b>	260
<b>Caviar Beluga Selection 30g</b>	490
<b>Caviar Beluga Selection 50g</b>	860

C = céleri/celery CR = crustacés/shellfish G = gluten/gluten D = lactose/dairy LU = lupin/lupin M = moutarde/mustard  
F = poisson/fish E = oeufs/eggs SE = sésame/sesame MO = Mollusque/molluscs SO = soja/soy SU = sulfites/sulphites

Prix en Euros, service et taxes inclus Prices in Euro, service and taxes included

C = céleri/celery CR = crustacés/shellfish G = gluten/gluten D = lactose/dairy LU = lupin/lupin M = moutarde/mustard  
F = poisson/fish E = oeufs/eggs SE = sésame/sesame MO = Mollusque/molluscs SO = soja/soy SU = sulfites/sulphites

Prix en Euros, service et taxes inclus Prices in Euro, service and taxes included

## Salades Salads

<b>SALADE NIÇOISE</b> (E, F, S)	22
<b>Cœur de laitue / Poivron confit / Haricots verts / Anchois / Thon à l'huile</b> <b>Vinaigrette au Balsamique</b> <i>Heart of Lettuce / Confit Bell Pepper / Green Beans / Anchovies / Oil-packed Tuna</i> <i>Balsamic Vinaigrette</i>	
<b>BETTERAVES DE COULEURS</b> (D, S)	22
<b>Au Feu de bois / Kumquats Rôtis / Fromage Frais / Zaatar</b> <i>Wood Fire Beetroots / Roasted Kumquats / Fresh Cheese / Zaatar</i>	
<b>FENOUIL</b> (F, D, S)	15
<b>Croquant / Straciatella des Pouilles / Poutargue / Citron vert</b> <i>Raw fennel / Puglian Straciatella / Bottarga / Lime</i>	
<b>BURRATA DES POUILLES</b> (D, N, S)	22
<b>Tomates Cerises Confites / Aromates de notre Potager / Vinaigrette Tomaté</b> <i>Confit Cherry Tomatoes / Herbs from our garden / Tomato Vinaigrette</i>	
<b>Supplément Truffe - Truffle Supplement</b>	6

## Pâtes Pasta

<b>SPAGHETTI</b> (G, E, F, D, N, C, S, MO)	39
<b>Oursins / Purée de Persil / Thon Séché</b> <i>Sea Urchins Spaghetti Gentile / Parsley Purée / Dried Tuna</i>	
<b>ZITONE</b> (G, E, F, D, N, C, S)	28
<b>Amatriciana / Sauce Tomate des Pouilles / Piment d'Espelette / Guanciale Croustillant</b> <i>Amatriciana Zitone / Tomato Sauce from Puglia / Espelette Pepper / Crispy Guanciale</i>	
<b>FREGOLA SARDA</b> (G, D, C, S)	34
<b>Torrefiée / Parmigiano Reggiano / Truffe de Saison</b> <i>Toasted Fregola Sarda / Parmigiano Reggiano / Seasonal Truffle</i>	

## Viandes Meat

<b>AGNEAU</b> (D, C, S)	43
<b>Côtelettes Marinées / Artichauts Violets Confits &amp; Rispy / Jus d'Agneau à la Sarriette</b> <i>Marinated Cutlets / Confit &amp; Crispy Purple Artichokes / Savory Lamb Jus</i>	
<b>BŒUF CHAROLAIS</b> (D, C, S)	43
<b>Filet Rôti / Aubergine Caramélisée / Jus de Bœuf / Fines Herbes</b> <i>Roasted Fillet / Caramelized Eggplant / Beef Jus / Fine Herbs</i>	
<b>COTE DE BŒUF</b> (D, C, S)	PM
<b>Black Angus Grillé / Sauce au Poivre de Sarawak</b> <i>Beef Ribeye Grilled Black Angus / Sarawak Pepper Sauce</i>	

C = céleri/celery CR = crustacés/shellfish G = gluten/gluten D = lactose/dairy LU = lupin/lupin M = moutarde/mustard  
F = poisson/fish E = oeufs/eggs SE = sésame/sesame MO = Mollusque/molluscs SO = soja/soy SU = sulfites/sulphites

Prix en Euros, service et taxes inclus Prices in Euro, service and taxes included

C = céleri/celery CR = crustacés/shellfish G = gluten/gluten D = lactose/dairy LU = lupin/lupin M = moutarde/mustard  
F = poisson/fish E = oeufs/eggs SE = sésame/sesame MO = Mollusque/molluscs SO = soja/soy SU = sulfites/sulphites

Prix en Euros, service et taxes inclus Prices in Euro, service and taxes included