

Les Entrées

- ASSIETTE DE FRITES** Cuites à la graisse de bœuf Cooked with beef grease **5.00€**
- VÉRITABLES ŒUFS MAYONNAISE** *Homemade mayonnaise eggs* **6.50€**
- SALADE DE ROCAMADOUR AOP BIO CHAUD SUR TOAST** **6.50€**
Salad of hot Rocamadour AOP BIO on toast
- TERRINE DE CAMPAGNE** *Country terrine* **8.00€**
- TÊTE DE VEAU SAUCE GRIBICHE** *Rolled calve's head* **9.00€**
- ASSIETTE DE CHARCUTERIE** **12.50€**
Jambon Serrano, Pavé poivre, Rosette, Guindillas, sauce gribiche
Plate of charcuterie Serrano ham, pepper steak, rosette, guindillas, sauce Gribiche
- CARPACCIO DE BŒUF VBF** *Marinade basilic, parmesan, salade* **12.80€**
Beef carpaccio, basil marinade, parmesan, salad
- CARPACCIO DE SAUMON FUMÉ** *Marinade à l'aneth, salade* **14.80€**
Smoked salmon carpaccio, dill marinade, salad
- FOIE GRAS DE CANARD MI-CUIT MAISON** **18.00€**
Toast et chutney d'oignons
Homemade semi-cooked duck foie gras with toast and onion chutney

Les Salades

- SALADE CÉSAR** **15.00€**
Salade, tomate, filet de poulet pané au panko, maïs, croutons, parmesan, œuf dur, sauce césar
Salad, tomato, fried panko chicken fillet, corns, croutons, Parmesan, hard-boiled egg, cesar sauce
- POKE BOWL VÉGÉTARIEN** **17.00€**
Riz à sushi, mangue, grenade, champignons de Paris, pois gourmands, radis, graines de sésame, concombre, chou rouge, sauce soja salée
Sushi rice, mango, pomegranate, button mushrooms, snow peas, radish, sesame seeds, cucumber, red cabbage, salted soy sauce
- Supplément filet de poulet *Chicken fillet supplement* **5.00€**
- Supplément tatakï de thon *Tuna tatakï supplement* **6.50€**

- SALADE QUERCYNOISE** **17.00€**
Salade, tomate, magrets de canard fumés, gésiers de canard, Rocamadour AOP BIO chaud sur toast, noix, œuf dur - *Salad, tomato, smoked duck breast, duck gizzards, hot Rocamadour AOP BIO on toast, walnuts, hard-boiled egg*
- SALADE ESTIVALE (selon saison)** **17.50€**
Burrata, tomates marinées, melon, jambon Serrano, roquette, marinade basilic, vinaigre balsamique
Burrata, marinated tomatoes, melon, Serrano ham, arugula, basil marinade, balsamic vinegar
- SALADE TERROIR** **19.00€**
Salade, tomate, magrets de canard fumés, gésiers de canard, foie gras de canard mi-cuit maison sur toast, Rocamadour AOP BIO chaud sur toast, noix, œuf dur
Salad, tomato, smoked duck breast, duck gizzards, homemade semi-cooked duck foie gras on toast, hot Rocamadour AOP BIO on toast, walnuts, hard-boiled egg

Les Assiettes

- ASSIETTE DU FROMAGER** **17.50€**
Salade, tomate, fromages toastés (Rocamadour AOP BIO, Bleu d'Auvergne, Cantal entre-deux, Camembert), pain grillé, confiture de cerise, œuf
Salad, tomato, toasted cheeses (Rocamadour AOP BIO, Blue cheese from Auvergne, Cantal, Camembert cheese), toast, cherry jam, egg
- ASSIETTE QUERCYNOISE** **19.80€**
Salade, tomate, magrets fumés de canard, gésiers de canard, manchons de canard, Rocamadour AOP BIO chaud sur toast, œuf dur, noix, frites maison
Salad, tomato, smoked duck breast, duck gizzards, duck sleeves, hot Rocamadour AOP BIO on toast, hard egg, walnut, homemade French fries
- ASSIETTE LOTOISE** **26.50€**
Salade, tomate, foie gras de canard mi-cuit maison sur toast, foie gras de canard poêlé sur toast, magrets fumés de canard, chutney d'oignon, œuf dur, Rocamadour AOP BIO chaud sur toast
Salad, tomato, homemade semi-cooked duck foie gras on toast, semi-cooked duck foie gras on toast, smoked duck breast, onions chutney, hard egg, hot Rocamadour AOP BIO on toast
- ASSIETTE LOU BOLAT** **28.90€**
Salade, gésiers de canard, magrets fumés de canard, tomates, noix, œuf dur, Rocamadour AOP BIO chaud sur toast, manchons de canard, frites maison, foie gras de canard mi-cuit maison sur toast, foie gras de canard poêlé sur toast, chutney d'oignon
Salad, duck gizzards, smoked duck breast, tomato, nuts, hard egg, hot Rocamadour AOP BIO on toast, duck sleeves, homemade French fries, homemade semi-cooked duck foie gras on toast, pan-fried duck foie gras on toast, onions chutney
- Supplément frites maison cuites à la graisse de bœuf **3.60€**
Homemade fries cooked with beef grease supplement
- Supplément foie gras de canard mi-cuit ou poêlé maison **8.00€**
Homemade semi-cooked or pan-fried duck foie gras supplement

LOU BOLAT RESTAURANT

CAFÉ & GLACES ARTISANALES MAISON

Partagez votre moment sur    

Menu 23.90€

- TERRINE DE CAMPAGNE** **8.00€**
Country terrine
- OU SALADE VILLAGEOISE** **6.50€**
Salade, tomates, gésiers de canard, magrets fumés de canard, œuf dur
Salad, tomatoes, duck gizzards, smoked duck breast, hard egg
- OU SALADE DE ROCAMADOUR AOP BIO CHAUD SUR TOAST** **6.50€**
Salade, tomates, œuf, Rocamadour chaud sur toast
Salad, Tomatoes, egg, hot Rocamadour AOP BIO on toast
- OU DUO DE TATAKI DE THON & DE SAUMON FUMÉ ET SON GUACAMOLE** **12.80€**
Tuna & salmon tatakï duo and guacamole
- OU TÊTE DE VEAU SAUCE GRIBICHE** **9.00€**
Rolled calve's head

- OU CUISSE DE CANARD CONFITE** **12.80€**
Frites et purée de butternut maison
Homemade french fries and butternut puree
- OU COQ AU VIN DE CAHORS AOP** **12.80€**
Pomme de terre vapeur
Chicken cooked in redwine sauce with steamed potatoe
- OU GALETTE AU CHOIX** **3.60€**
Choose a pancake in the menu
- OU STEACK DE THON** **22.00€**
Frites et purée de butternut maison, graines de sésame
Homemade french fries and butternut puree, sesame seeds

- 2 BOULES DE GLACE parfum au choix** **2.50€**
2 scoops of ice cream - Flavors in choices
- OU DESSERT À LA CARTE (tournez svp)** **2.50€**
Supplément 2,50€ pour coupes glacées, Gourmandises et Crêpes sucrées
Price supplement : 2,50 € for ice cream sundaes, "gourmandises" and sweet crepes

Les Pâtes Fraîches

- LINGUINES BOLOGNAISE** **12.00€**
Viande de boeuf, tomate, carottes, oignons
Homemade fresh linguini beef, tomato, carrots, onions
- LINGUINES CARBONARA** **12.80€**
Lardons, crème fraîche, œuf
Homemade fresh linguini, lardon, fresh cream, egg
- LINGUINES AU SAUMON FUMÉ** **16.00€**
Saumon fumé, sauce ciboulette
Homemade fresh linguini, smoked salmon, chive sauce
- LINGUINES AU FOIE GRAS DE CANARD POÊLÉ** **26.00€**
Homemade fresh linguini with fried duck foie gras

- LASAGNES VÉGÉTARIENNES** **14.00€**
Servies avec salade - Veggie lasagna - Served with salad

- FAIT MAISON** *Homemade*
- PRIX SERVICE COMPRIS** *Prices service included*
- FRITES MAISON CUITES À LA GRAISSE DE BŒUF**
Homemade french fries cooked with beef grease



Place du Balat - 46330 Saint-Cirq Lapopie
05 65 30 29 04 - loubolat46@gmail.com
www.loubolat.fr

Allergènes Reportez-vous aux lettres ci-dessous pour connaître la composition exacte de chaque plat.
Refer to the letters below for the exact composition of each dish:

- G** Gluten, Gluten
- C** Crustacés et dérivés, Crustaceans and derivatives
- E** Œufs et ovoproduits, Eggs and egg products
- P** Poissons et produits à base de poissons, Fish and fish products
- A** Arachides, Peanuts
- S** Soja et dérivés, Soy and derivatives
- L** Lait et dérivés, Milk and derivatives
- F** Fruits à coque, Nuts
- Cé** Céleri et dérivés, Celery and derivatives
- M** Moutarde et dérivés, Mustard and derivatives
- Gs** Graines de sésame, Sesame seeds
- Su** Sulfites, Sulfites
- Lup** Lupin, Lupine
- M** Mollusques, Shellfish

Menu 29.90€

- FOIE GRAS DE CANARD MI-CUIT MAISON** **18.00€**
Toast et chutney d'oignons
Homemade semi-cooked duck foie gras with toast and onions chutney
- OU CARPACCIO DE BŒUF VBF** **12.80€**
Marinade basilic, parmesan, salade
Beef carpaccio, basil marinade, parmesan, salad
- OU CARPACCIO SAUMON FUMÉ** **14.80€**
Marinade à l'aneth, salade
Smoked salmon carpaccio, dill marinade, salad
- OU SALADE DU TERROIR** **17.50€**
Salade, tomates, gésiers de canard, magrets de canard fumés, foie gras de canard mi-cuit maison sur toast, noix, œuf dur
Salad, tomatoes, duck gizzards, smoked duck breast, homemade semi-cooked duck foie gras on toast, walnuts, hard egg
- OU ENTRÉE DU MENU À 23.90€**

- DEMI MAGRET DE CANARD** **24.00€**
Frites et purée de butternut maison
Half duck breast - Homemade french fries and butternut puree
- OU TATAKI DE THON** **22.00€**
Frites et purée de butternut maison, graines de sésame
Tuna Tatakï - Homemade french fries and butternut puree, sesame seeds
- OU OMELETTE AUX CÈPES** **6.50€**
Salade *Ceps's omelet, salad*
- OU CASSOULET** **18.00€**
Cassoulet
- OU PLAT DU MENU À 23.90€**

TOUS LES DESSERTS DE LA CARTE (tournez svp)
All desserts on the menu

Les Omelettes

- OMELETTE AU JAMBON** *Ham's omelet* **10.00€**
- OMELETTE AU FROMAGE** *Emmental, mozzarella - Cheese's omelet (Emmental, mozzarella)* **10.00€**
- OMELETTE MIXTE** **12.00€**
Jambon, emmental, mozzarella
Ham, emmental and mozzarella omelet
- OMELETTE AUX CÈPES** *Ceps's omelet* **16.50€**
- Supplément frites maison cuites au gras de bœuf **3.60€**
Homemade fries cooked with beef grease supplement

Les Suggestions

- ANDOUILLETTE** **16.80€**
Frites & purée de butternut maison, sauce barbecue
Andouillette - homemade french fries and butternut puree, barbecue sauce
- OMELETTE AUX CÈPES** *Salade* **16.50€**
Ceps's omelet - salad
- COQ AU VIN DE CAHORS AOP** **16.80€**
Pomme de terre vapeur
Chicken cooked in redwine sauce with steamed potatoe
- BURGER CLASSIC** **16.80€**
Pain burger, steak de bœuf haché, cheddar, oignons confits, bacon, sauce barbecue, frites maison, salade
Burger bread, ground beef steak, cheddar, pickled onions, bacon, barbecue sauce, homemade french fries, salad
- TÊTE DE VEAU SAUCE GRIBICHE** **16.90€**
Pomme de terre vapeur, salade
Rolled calve's head - steamed potatoe, salad
- CUISSE DE CANARD CONFITE** **17.80€**
Frites & purée de butternut maison
Crystallized duck leg - homemade french fries and butternut puree
- CAMEMBERT RÔTI** *Frites maison et charcuterie, salade* **18.00€**
Roasted Camembert cheese - homemade French fries and delicatessen, salad
- CASSOULET** *Cassoulet* **18.00€**
- TATAKI DE THON** **21.00€**
Frites & purée de butternut maison, graines de sésame
Tuna tatakï - homemade french fries and butternut puree, sesame seeds
- STEACK DE THON** **22.00€**
Frites & purée de butternut maison, graines de sésame
Tuna steak - homemade french fries and butternut puree, sesame seeds
- MAGRET DE CANARD ENTIER** **24.00€**
Frites & purée de butternut maison
Whole duck breast - homemade french fries and butternut puree
- LINGUINES AU FOIE GRAS DE CANARD POÊLÉ** **26.00€**
Homemade fresh linguini with fried duck foie gras
- ENTRECÔTE +/- 350g** **26.50€**
Frites maison, salade, beurre Maître d'Hôtel
+/- 350g entrecote - homemade french fries, salad, Maître d'Hôtel butter
- ESCALOPE DE FOIE GRAS DE CANARD POÊLÉ** **28.00€**
Frites & purée de butternut maison
Cutlet of fried foie gras - homemade french fries and butternut puree
- MAGRET DE CANARD AU FOIE GRAS DE CANARD POÊLÉ** **29.00€**
Frites & purée de butternut maison
Whole duck breast in the fried foies gras - Homemade french fries and butternut puree
- CÔTE DE BŒUF MATURÉE poids variable** **75.00€/kg**
Maturée 21 jours minimum par nos soins *Rib beef matured 21 days minimum by us*
- Frites maison et salade à volonté, beurre Maître d'Hôtel
Rib beef, variable weight - homemade french fries and salad at will, Maître d'Hôtel butter
- Supplément os à moelle *Marrow bone supplement* **5.00€**
- Supplément sauce bleu, poivre ou échalottes *Extra blue sauce, pepper or shallots* **2.50€**

Les Galettes

- JAMBON-FROMAGE** *Crème fraîche, Jambon, fromage* **10.00€**
Fresh cream, Ham, cheese
- COMPLÈTE JAMBON** **12.00€**
Jambon, oignons, crème fraîche, champignons, fromage
Ham, onions, fresh cream, mushrooms, cheese
- FORESTIÈRE** *Lardons, oignons, crème fraîche, champignons, fromage* **12.00€**
Lardon, onions, fresh cream, mushrooms, cheese
- 4 FROMAGES** *Crème fraîche, Chèvre, Bleu, Cantal, fromage* **12.00€**
Fresh cream, Goat chesse, Blue, Cantal, cheese
- PAYSANNE** *Crème fraîche, Pomme de terre, lardon, fromage* **12.00€**
Fresh cream, Potato, lardon, cheese
- QUERCYNOISE** **12.50€**
Manchons de canard, magrets de canard fumés, chèvre, sauce terroir, fromage
Duck sleeves, smoked duck breast, goat cheese, local sauce, cheese
- SAUMON** *Crème fraîche, saumon fumé, oignons, aneth, fromage* **12.90€**
Fresh cream, smoked salmon, onions, dill, cheese
- SAVOYARDE** **12.90€**
Crème fraîche, pomme de terre, lardons, oignons, Reblochon, fromage
Fresh cream, potato, lardons, onions, Reblochon, cheese
- Supplément frites maison cuites à la graisse de bœuf **3.60€**
Homemade fries cooked with beef grease supplement
- Supplément œuf *Egg supplement* **0.80€**

Boissons & Desserts

