

La **T**able  
du **R**efuge

*La Table du Refuge*

**MENU**





# La Table du Refuge

# MENU

La **T**able  
du **R**efuge

Le Refuge des Sources, c'est **un lieu de partage et de convivialité**, une adresse où on crée du lien et où on se retrouve autour de notre bar, de notre foyer au coin de la cheminée ou sur la terrasse extérieure.

C'est dans cet esprit que nous avons imaginé « La Table du Refuge » ... Entre restaurant et table d'hôte, vous pourrez y déguster **une cuisine simple et authentique**, rappelant l'enfance et les repas de famille...  
Si vous vous laissez tenter par une même recette, nous vous la servirons en plat à partager.

**Vivez l'expérience du Refuge et profitez de ce moment !**

## LES FORMULES

**24€**

### Formule Duo

Entrée, plat ou plat, dessert

**28€**

### Formule Trio

Entrée, plat & dessert

**A choisir parmi toutes les entrées,  
plats (hors festin en tribu) et desserts**

## MENU ENFANT

(Pour les moins de 12 ans)

**15€**

### Formule duo (plat - dessert)

Moi je veux manger  
comme les grands !

**A choisir dans les plats de la carte  
(hors festin en tribu)  
et en portion adaptée**

## LES ENTRÉES

**M 9.00 € / L 18.00 €**

### Ceviche des Cimes

Fine tranche de loup, leche de tigre, cancha,  
sésame et coriandre

**M 10.00 € / L 18.00 €**

### La Niçoise en montagne

Tataki de thon rouge, salade, poivrons, olives,  
haricots verts, œuf et vinaigrette citron

**9.00€**

### Œuf Cocotte du jour

Œuf cocotte selon l'inspiration du Chef,  
gratiné au four

**9.00€**

### Terrine des Alpagnes

Terrine de pâté de campagne de la Maison F.  
Coulet à Dignes, accompagné d'une petite salade

# La Table du Refuge

# MENU

La **T**able  
du **R**efuge

## FESTIN EN TRIBU

Pour minimum 2 personnes

21€ / personne

### Cocotte de Montagne \*

Coquelet mariné aux thym & romarin grillé,  
jus corsé de poulet

21€ / personne

### Les Aventuriers du Spaghetti Perdu

Spaghetti sauce ragù & boulettes de bœuf  
avec BEAAUUUCOUPPP de Parmesan

## LES PLATS

18.50€

### Le Sommet du Burger \*

Steak de bœuf 180gr, pain de pommes de terre,  
raclette fondante, Relish, oignons rouges,  
cornichons, sauce Le Refuge

17.50€

### Petits Farceurs Gourmands

Les petits farcis à la Provençale à notre façon

19.00€

### La Grillade de la Mer \*

Filet de daurade grillé, carpaccio de fenouil citronné  
et jus au vin blanc au fenouil

17.50€

### A chacun son Pistou

Gnocchetti au pistou, demi burrata crémeuse  
& fraîcheur de tomates et olives

## LES COMPAGNONS \*

5.00€

Les frites croquantes à la graisse de bœuf

Polenta Crémeuse au parmesan

Légumes d'été grillés

\* inclus dans certains plats

## LES DESSERTS

8.00€

### L'Indémorable de l'Eté

Tiramisu à la fraise, compote de fraise  
et fraises fraîches de Provence

7.50€

### Hélène en Tenue de Soirée

Poire pochée à la fève de Tonka et bouillon cacao,  
crème fondante au chocolat au lait, crème montée  
vanille accompagnée d'un sorbet poire

7.00€

### Tout simplement renversant

Tarte tatin aux fruits de saison accompagné  
d'une crème fraîche citronnée

8.00€

### La douceur de Mamie

Riz au lait traditionnel, agrémenté d'un jus  
à la passion et Dulce de Lecche

---

## BOISSONS FRAÎCHES • (La fraîcheur des sommets)

---

<b>Eaux</b>	25 cl	50 cl	100 cl	<b>Soft</b>	25 cl	33 cl
Vittel			2,70€	Coca Cola, Coca Zéro		4,00€
Evian		3,50€	4,50€	Perrier		4,00€
Badoit		3,50€	4,50€	Fanta Orange, Limonade Phénix		4,00€
				Schweppes Indian Tonic		4,00€
<b>Jus &amp; Nectar Granini</b>			25 cl	Orangina, Ice Tea Pêche		4,00€
Pomme, Orange, Mangue,			4,00€			
Ananas, Tomate, Citron Vert,				<b>Sirop Monin à l'eau</b>	25 cl	
Pamplemousse				Fraise, Grenadine, Menthe, Pêche,	4,50€	
				Citron, Orgeat, Spritz, Vanille		

---

## BOISSONS CHAUDES • (Fondez de plaisir...)

---

<b>Café</b>					
Espresso, Décaféiné		2,00€		Caffé Latte	4,50€
Double Espresso		3,50€		Café Crème	4,00€
Cappuccino		4,50€		Chocolat gourmand	4,00€

**Thés et Infusions Bio BistroTea** 4,00€

Demander à voir notre boîte à thé et infusions et découvrez notre sélection du moment.

---

## NOS BIÈRES • (L'oxygène des aventuriers)

---

<b>En Pression</b>	25 cl	50 cl	<b>En Bouteille</b>	33 cl
Heineken Pression	4,00€	7,50€	Abbaye de Leffe	5,50€
Affligem	4,50€	8,00€	Desperados	5,50€
			Hoegaarden blanche	5,50€
			Heineken 00 (sans alcool)	5,00€

**Notre sélection de bières « Brasserie des Gorges de la Méouge » (Hautes-Alpes)** 33 cl

La "N"- NEIPA 6,50€  
Bière blonde houblonnée dites "juicy", aromatique et très faible en amertume

La "T"- Triple 6,50€  
Bière de grains inspirée des bières belges type Abbaye, très douce en amertume

L'IPA selon l'inspiration du brasseur "M", "A" ou "P" 6,50€  
Bière ambrée houblonnée aux arômes subtiles et une touche d'amertume

La "L"- Lager : 6,50€  
Bière de grains à fermentation basse et lente à la robe orangée

---

## CHAMPAGNE / SPUMENTE • (L'ivresse des hauteurs)

---

	12cl	75cl
Tsarine Brut Cuvée Premium		49,00€
Spumante Corvezzo Diamas Blanc de Blancs Extra Dry 	5,00€	25,00€

---

## VIN AU VERRE • (Verres levés, sourires partagés)

---

	12cl
<b>Blanc</b>	
IGP Pays d'Oc Laroche BIO La Chevalière  (Chardonnay)	5,00€
AOP Provence, Domaine de la Blaque BIO  (Grenache Blanc, Vermentino, Clairette, Ugni Blanc)	6,00€
<b>Rosé</b>	
Côtes de Provence AOP MV Presqu'île de St Tropez Romain Desbastides BIO  (Cinsault, Carignan, Mourvèdre, Grenache, Syrah)	5,00€
AOP Provence, Domaine de la Blaque BIO  (Grenache, Syrah, Carignan, Cinsault)	6,00€
<b>Rouge</b>	
IGP Pays d'Oc La Chevalière Laroche BIO  (Pinot Noir)	5,00€
AOP Provence, Domaine de la Blaque BIO  (Grenache, Syrah, Carignan, Cinsault)	6,00€

---

## VIN AU POT • (Comme à la maison)

---

	25cl	46cl
IGP Vaucluse Marrenon Blanc (Ugni blanc, Grenache Blanc) 12,5°	6,00€	11,00€
IGP Vaucluse Marrenon Rosé (Syrah, grenache noir) 13°	6,00€	11,00€
IGP Vaucluse Marrenon Rouge (Merlot, syrah, grenache noir) 13,5°	6,00€	11,00€

---

## NOS VINS (75 CL) • (A plusieurs, c'est encore mieux)

---

### Blanc

Vin de France Hecht & Bannier Un Verre de Mentino (Vermentino)		24,00€
Côtes du Rhône AOP Les 3 Garçons (Grenache Blanc, Clairette, Viognier, Roussane, Ugni Blanc)		26,00€
IGP Pays d'Oc Laroche La Chevalière (Chardonnay)		26,00€
AOP Provence, Domaine de la Blaque (Grenache Blanc, Vermentino, Clairette, Ugni Blanc)		31,00€
Chablis, Domaine Laroche (Chardonnay)		38,00€

### Rosé

Coteaux d'Aix en Provence AOP Domaine Saint Julien les Vignes (Grenache, Syrah, Cabernet Sauvignon, Cinsault, Vermentino, Carignan, Sauvignon, Counoise, Sémillon, Ugni Blanc)		25,00€
Côtes de Provence AOP MV Presqu'île de St Tropez Romain Desbastides (Cinsault, Carignan, Mourvèdre, Grenache, Syrah)		27,00€
AOP Provence, Domaine de la Blaque (Grenache, Syrah, Carignan, Cinsault)		31,00€
Côtes de Provence AOP Domaine Sainte Marie (Cinsault, Grenache, Carignan, Tibouren, Syrah)		34,00€
Côtes de Provence AOP Minuty Prestige (Grenache, Syrah, Cinsault, Rolle)		38,00€

### Rouge

IGP Pays d'Oc La Chevalière Laroche (Pinot Noir)		26,00€
Côtes du Rhône Villages AOP Domaine de la Renjarde (Grenache, Syrah, Mourvèdre)		29,00€
Brouilly AOP Les Pas Perdus NO SO2 (Gamay)		29,00€
AOP Provence, Domaine de la Blaque (Grenache, Syrah, Carignan, Cinsault)		31,00€
Crozes Hermitage AOP Domaine de la Ville Rouge Inspiration (Syrah)		38,00€

---

Prenez place, **partagez** vos histoires de randonnées et d'activités avec vos compagnons de voyage, et trinquez à ces moments mémorables passés ensemble ! Notre ambiance décontractée et notre équipe chaleureuse sont là pour vous offrir **des sourires, des blagues et des éclats de rire** qui résonneront dans les vallées environnantes.

# La **T**able *du* **R**efuge

**Les poids indiqués sont avant cuisson et peuvent varier de plus ou moins 10%.**  
The weight indicated is before cooking and can vary by more or less 10%.

**AB Produits issus de l'agriculture biologique.**  
AB-labelled organic produce.

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.**  
Alcohol abuse can be dangerous for your health - drink responsibly.

**Produits allergènes : consultez l'information disponible à l'accueil du restaurant.**  
Allergenic products : details are available at the entrance.

**Nous nous engageons à promouvoir une alimentation équilibrée. A favoriser les achats responsables et à développer des filières d'achats responsables. Parce que chaque geste compte, notre restaurant agit pour une hospitalité positive.**  
We undertake to promote a balanced diet and foster responsible purchasing. Because every gesture counts, our restaurant promotes positive hospitality.

**Votre verre ou carafe d'eau est gratuite sur demande.**  
Your glass or carafe of water is free on request.

**TOUS NOS PRIX SONT EN EUROS ET TTC - Prices in Euros - Incl. Tax**

