

À L'ARDOISE

DU 2 MAI AU 8 MAI 2016

SOUPES

CHAUDES   4.90 e

LÉGUMES GRILLÉS

PETIT POIS BASILIC

SANDWICHES TOASTÉS

LE VÉGÉ  6.90 e

TOASTÉ VÉGÉ TOMATE MOZZARELLA

tomate, tomate séchée, mozzarella, roquette, pignon de pin, pesto de roquette dans un pain aux céréales.

LE CLUB 7.10 e

TOASTÉ CLUB CAESAR POULET PARMESAN

filet de poulet, parmesan, tomate, pousse d'épinard, sauce caesar à l'estragon dans un pain aux graines de sésame.

ASSIETTES CHAUDES

LASAGNES VÉGÉTARIENNES  8.90 e

LASAGNES LÉGUMES DU SOLEIL

lasagnes, courgette, tomate, mozzarella, persil.

RISOTTO 9.10 e

RISOTTO CREVETTE AU CURRY VERT 

riz arborio bio, crevette, fève, petit pois, curry vert, citron vert, noix de coco, parmesan.

PETIT PLAT CHAUD 9.70 e

CABILLAUD SAUCE VIERGE ET PURÉE DE POMME DE TERRE  

cabillaud msc, purée de pomme de terre, ratatouille, pousse d'épinard, sauce vierge - tomate, olive noire, citron, coriandre, huile d'olive.

LES RECETTES DE PRINTEMPS

DU 14 MARS AU 19 JUIN 2016

SALADES

PASTA 6.80 e

ORZO PASTA SALAD 

pâte orzo, courgette, parmesan, tomatade, ciboulette, citron vert, jus de citron, huile d'olive.

ASIAN PRAWN PASTA SALAD   6.90 e

nouille de riz, crevette, shiitake, champignon de paris, carotte, edamame, coriandre, sésame blond et noir, huile de sésame, sauce nuoc mam.

GNOCCHI & POULET CRÉMÉ PASTA SALAD  6.90 e

gnocchi sarde, filet de poulet, artichaut, edamame, fenouil, radis, jus de citron, persil, sauce crémée à l'estragon.

PROTÉINÉES 6.90 e

SALADE NIÇOISE TOUTE BÊTE  

œuf poché bio, riz rouge bio, thon, haricot vert, olive noire, câpre, tomate cerise jaune et rouge, pesto de basilic.

SALADE THAÏE    7.10 e

filet de poulet, carotte, chou blanc, chou vert, oignon rouge, coriandre, gingembre, citron vert, huile de sésame.

GUAC'AMOR SALAD   7.10 e

boullgour bio, épeautre bio, cabillaud msc, courgette, guacamole, poivron rouge, pamplemousse, gingembre, pousse de petit pois.

SALADE DE TABOULÉ VERDE AU POULET  7.60 e

boullgour bio, filet de poulet mariné au pesto, aubergine, fromage de chèvre, fève, tomate cerise, roquette, raisin blond, oignon rouge, basilic, menthe, jus de citron, huile d'olive.

SALADE CAESAR    10.90 e

filet de poulet, avocat, parmesan, pousse d'épinard, pain craquant à l'avoine et graine de sésame, cerfeuil, framboise. grand pot de sauce caesar.

VÉGÉTARIENNES 5.40 e

SALADE DE LENTILLON & AVOCAT 

lentillon bio, avocat, tomate, oignon rouge, cerfeuil, jus de citron, huile d'olive, huile essentielle de basilic, vinaigre balsamique.

SALADE QUINOA DE PRINTEMPS   6.70 e

quinoa bio, bille de chèvre, fève, artichaut, radis, tomatade, cerfeuil, huile d'olive, vinaigre de pomme bio.

GREEN SUPERFOOD SALAD   6.70 e

quinoa rouge bio, brocoli, petit pois, radis, roquette, pousse de petit pois, ciboulette, gingembre, vinaigre de fruits rouges bio, houmous aux épinards.

YELLOW SUPERFOOD SALAD   6.70 e

quinoa blanc et rouge bio, carotte, brocoli, fève, petit pois, amande, graine de pavot, huile d'olive, huile essentielle de basilic, houmous de lentille corail.

VEGGIE THAÏE  6.90 e

tofu mariné, carotte, chou blanc, chou vert, oignon rouge, coriandre, gingembre, citron vert, huile de sésame.

SANDWICHES

MINIS

MINI MIXTE	3,10 e
jambon blanc cuit à l'étouffée, emmental, cornichon, beurre doux dans un pain tradition.	
MINI TOFU BASILIC 	3,10 e
tofu bio aux carottes et poivrons, tomate cerise, basilic, pesto de basilic dans un pain tradition aux graines de sésame.	
MINI THON 	3,20 e
tartina de thon, concombre bio, ciboulette, basilic dans un pain tradition.	
MINI SAUMON FUMÉ ANETH	3,50 e
saumon fumé, concombre bio, aneth, sauce tzatziki dans un pain tradition.	
MINI LÉGUMES GRILLÉS 	3,60 e
aubergine, courgette et champignon grillés, tomate séchée, basilic, tomate, pesto de basilic dans un pain brioché bio aux graines de pavot.	
MINI DINDE 	3,90 e
chiffonnade de dinde, chiffonnade d'emmental, tomate cerise, sauce moutarde dans un pain brioché bio multi-graines.	
BRETZEL JAMBON CHEDDAR COURGETTE	4,10 e
jambon blanc cuit à l'étouffée, cheddar, courgette grillée, basilic, pesto de basilic dans un pain bretzel.	
BRETZEL DINDE CURRY 	4,10 e
chiffonnade de dinde, tomate séchée, pousse d'épinard, raisin blond, amande effilée, sauce curry au citron dans un pain bretzel.	

DESSERTS

FRUITS

SALADE DE FRUITS	3,50 e
mélange de fruits frais coupés.	
SALADE FRAMBOISE MYRTILLE ORANGE	3,90 e
framboise, myrtille, segment d'orange, feuille de menthe, arôme fleur d'oranger.	
FRAISES ET BAIES	4,10 e
mélange de fraises et fruits rouges.	
ANANAS BLANC 	4,60 e
MANGUE	4,60 e
FRUITS COUPÉS	4,90 e
mélange de fruits frais coupés.	

PÂTISSERIES

PETIT PAIN COMPLET MULTI-CÉRÉALES 	0,40 e
LE PETIT CANELÉ	1,90 e
TORSADE FEUILLETÉE	1,90 e
PASTEL DE NATA	2,00 e
COOKIES	2,10 e
chocolat au lait, chocolat blanc ou trois chocolats.	
FLÛTE AUX FRUITS SECS 	2,40 e
BROWNIE AUX NOIX 	2,90 e
CAKES	2,90 e
carotte, chocolat, citron-pavot, marbré, pistache-chocolat.	

SANS LACTOSE

DESSERTS AU SOJA 	1,90 e
citron ou myrtille.	
COCO GRANOLA CHOCOLAT	3,20 e
lait de coco, granola au chocolat, flocon de châtaigne et noix de cajou.	
COCO MANGUE PASSION	3,20 e
lait de coco, coulis de mangue et passion, fruit de la passion.	
PORRIDGE AU LAIT D'AMANDE	4,90 e
graine de chia bio, lait d'amande bio, banane bio, myrtille, sirop d'érable, graine de courge bio. (servi chaud ou froid)	

BAGUETTES

BAGUETTE JAMBON BLANC PARMESAN	5,60 e
jambon blanc cuit à l'étouffée, parmesan, roquette, sauce crémée au pesto de basilic dans un pain tradition.	
BAGUETTE THAÏE 	5,60 e
filet de poulet, carotte grillée, coriandre, sauce thaïe dans un pain tradition aux graines de sésame.	

LACTÉS

YAOURT AU LAIT DE BREBIS 	1,90 e
châtaigne ou vanille.	
FROMAGE BLANC NATURE 	1,90 e
fromage blanc nature 0% mg.	
YAOURT AU LAIT ENTIER 	2,30 e
citron, framboise, myrtille.	
FROMAGE BLANC FRAMBOISE 	3,20 e
fromage blanc 0% mg, coulis de framboise, framboise fraîche.	
FROMAGE BLANC FRAISE GRANOLA 	3,40 e
fromage blanc 0% mg, coulis de fraise confite, granola.	
FROMAGE BLANC ÉRABLE GRANOLA 	3,40 e
fromage blanc 0% mg, sirop d'érable, granola.	
BIRCHER MUESLI	4,10 e
la recette du dr bircher : flocon d'avoine bio, noisette, pomme, fromage blanc, lait, framboise, menthe.	
BIRCHER MUESLI MANGUE	4,10 e
la recette du dr bircher : flocon d'avoine bio, noisette, pomme, fromage blanc, lait, purée de mangue, fruit de la passion, menthe.	
BIRCHER MUESLI CASSIS	4,10 e
la recette du dr bircher : flocon d'avoine bio, noisette, pomme, fromage blanc, lait, purée de cassis, myrtille, menthe.	

ENTREMETS

MOUSSE AU CHOCOLAT 	3,10 e
PERLE DE CHIA ABRICOT 	3,40 e
graine de chia au lait et coulis d'abricot.	
PERLE DE CHIA FRAMBOISE 	3,40 e
graine de chia au lait et coulis de framboise.	
PERLE DE CHIA THÉ VERT MATCHA 	3,40 e
graine de chia au lait et coulis de thé vert matcha.	
TARTE CITRON IN-A-POT !	3,40 e
crème citron, mousse chantilly sur un biscuit crumble aux amandes.	
TARTE FRAMBOISE IN-A-POT !	3,40 e
mousse pistache sur un biscuit crumble aux amandes, coulis de framboise, framboise fraîche.	
CRUMBLE POMME	3,90 e
compotée de pomme sous un crumble à la noix de pécan.	
CRUMBLE FRAISE RHUBARBE	3,90 e
compotée de fraise et rhubarbe sous un crumble à la noix de pécan.	
CRUMBLE FRAMBOISE ROSE	3,90 e
compotée de framboise et pomme aromatisée à la rose sous un crumble à la noix de pécan.	

JUICE - BAR MINUTE

JUS DE FRUITS & LÉGUMES

PRESSÉS MINUTE 4.90 e

35cl - 100% de fruits et légumes.

À MÉLANGER SELON VOTRE CHOIX :

CAROTTE , ORANGE , POMME , GINGEMBRE 

JUS DE FRUITS MIXÉS MINUTE 5.10 e

35cl - 100% de fruits.

10H DU SOIR EN ÉTÉ  - ananas, fraise, pomme.

LE JARDIN DÉVASTÉ  - fraise, banane, kiwi, pomme.

LNHO - ananas bio, pomme bio, menthe fraîche.

MANGO MAMA - pomme bio et mangue.

THINK PINK  - framboise et pomme.

JUS DE FRUITS & LÉGUMES

MIXÉS MINUTE 5.30 e

35cl - 100% de fruits et légumes.

GREEN POWER  - épinard, concombre, pomme.

YOUNG BLOOD  - betterave, fraise, ananas, pomme.

SUPERHULK  - kale, banane, ananas, orange, graine de chia.

BUBBLE TEAS

thé vert aromatisé et perles de tapioca, mixé ou non avec du lait bio.

JASMIN CLASSIC, CITRON VERT, LACTÉ MATCHA, LACTÉ TARO 4.40 e

PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

LE PETIT-DÉJEUNER FRUGAL 2.60 e
café bio et torsade feuilletée.

LE PETIT-DÉJEUNER SENTIMENTAL 7.90 e
café bio ou thé bio, jus de fruits mixé ou jus pressé bio, bircher muesli ou fromage blanc au choix, flûte bio aux fruits secs ou torsade feuilletée au choix.

LE PETIT-DÉJEUNER ROYAL 8.90 e
café bio ou thé bio, jus de fruits mixé ou jus pressé bio, porridge au lait d'amande.

ÉPICERIE

OShibori 0.50 e
lingette rafraîchissante parfumée au thé vert.

EMILY CRISPS  1.70 e
des fruits séchés, sans colorant ni conservateur : ananas, banane, pomme.

SAC RÉUTILISABLE 1.90 e
sac réutilisable en coton naturel pour transporter votre déjeuner.

RUDE HEALTH  2.20 e
des barres crues, 100% végétales et sans gluten : betterave, cacahuète, potiron.

GALETTES FINES AU BLÉ NOIR  2.60 e
6 galettes fines au blé noir de belle-île-en-mer.

PETITS SABLÉS AU BEURRE FRAIS 2.60 e
6 petits sablés au beurre frais de belle-île-en-mer.

PRIMAL  2.70 e
des barres crues, 100% végétales et sans gluten : amande-noix de cajou, noisette-cacao, noix du brésil-cerise, noix de coco-macadamia, pomme-pécan.

BOISSONS

FRAÎCHES

COCA COLA 33 CL 2.20 e
classic, light, zero.

EVIAN 50 CL 2.20 e
eau minérale naturelle.

ARIZONA 35.5 CL 2.30 e
boissons aromatisées au thé : thé vert miel, thé vert grenade, thé noir pêche, thé noir citron.

BADOIT 50 CL 2.40 e
eau minérale naturelle légèrement pétillante.

BADOIT ROUGE 50 CL 2.40 e
eau minérale naturelle intensément pétillante.

BADOIT CITRON VERT 50 CL 2.40 e
eau minérale naturelle légèrement pétillante aux extraits naturels de citron vert.

VOLVIC 50 CL 2.40 e
boissons à l'eau minérale naturelle aromatisées :
aux extraits naturels de citron, au jus d'agrumes ou au jus de fruits exotiques.

EVIAN 75CL 2.60 e
eau minérale naturelle.

EVIAN FRUITS & PLANTES 37 CL 3.20 e
boissons à l'eau minérale naturelle aromatisées :
raisin & rose, citron & fleur de sureau.

ALOÉ 50 CL 3.20 e
boissons à l'aloé vera sans conservateur ni colorant : citron vert, litchi, original, thé vert.

TAO 33 CL 3.30 e
thé vert citron vert jasmin, thé blanc grenade, thé rooibos prune,
thé noir citron fleur d'oranger.

COJEAN COLD PRESS JUICE 25 CL 3.40 e
jus de fruits et de légumes fraîchement pressés et stabilisés par haute pression
à froid afin de conserver toutes leurs vitamines.

EAU DE COCO COJEAN 33 CL 3.40 e
100% eau de coco.

VITAMIN WELL 50 CL 3.70 e
eaux enrichies en vitamines et minéraux :
antioxydant, defence, reload.

CHAUDES

grand cru d'arabica biologique sélectionné et torréfié à paris pour cojean.

CAFÉ EXPRESSO 1.90 e

CAFÉ LONG 1.90 e

CAFÉ NOISETTE 1.90 e

CAFÉ LATTE 2.90 e

CAPPUCCINO 2.90 e

FLAT WHITE 2.90 e

THÉS 2.90 e

thé noir english breakfast, thé noir earl grey, thé vert sencha, infusion à la menthe.



PRODUIT VÉGÉTALIEN
NE CONTIENT NI VIANDE NI POISSON
NI INGRÉDIENT D'ORIGINE ANIMALE



SANS LACTOSE



ISSU DE L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



VOLAILLE FRANÇAISE



PRODUIT VÉGÉTARIEN
NE CONTIENT NI VIANDE NI POISSON



SANS GLUTEN



ISSU DE LA PÊCHE
DURABLE



SANS GÉLATINE ANIMALE
NE CONTIENT NI COCHON NI OURSON