

À L'ARDOISE

DU 17 OCTOBRE AU 23 OCTOBRE 2016

SOUPES

CHAUDES 4.90 e

1000 LÉGUMES 30CL

PANAI À L'INDIENNE 30CL

POIS CASSÉ AUX HERBES 30CL

ASSIETTES CHAUDES

LASAGNES VÉGÉTARIENNES 8.90 e

LASAGNES CHAMPIGNON ÉPINARD EMMENTAL

lasagnes, champignon de paris, épinard, emmental, tomate cerise, mozzarella, persil.

RISOTTO 9.10 e

RISOTTO ÉPINARD MIMOLETTE AMANDE

riz arborio bio, épinard, mimolette, pousse d'épinard, amande, parmesan.

PETIT PLAT CHAUD 9.70 e

POULET AUX MORILLES ET POLENTA À LA FLEUR DE THYM

filet de poulet, polenta à la fleur de thym, persil, sauce crémée aux morilles.

SANDWICHES TOASTÉS

LE VÉGÉ 6.90 e

TOASTÉ VÉGÉ COURGETTE BLEU NOISETTE

courgette grillée, bleu, tomate, noisette, pousse d'épinard, pesto de menthe et basilic dans un pain aux céréales.

LE CLUB 7.10 e

TOASTÉ CLUB DINDE BACON EMMENTAL

filet de dinde, bacon, emmental, tomate, pousse d'épinard, oignon rouge, sauce au poivre dans un pain aux graines de sésame.

LES RECETTES D'AUTOMNE

DU 19 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2016

SALADES

PASTA

SOBA VEGGIE PASTA SALAD 6.80 e

pâte soba, tofu fumé, champignon de paris, edamame, chou kale, coriandre, sésame noir, huile de sésame, sauce soja sucrée.

CHICKEN & NUT PESTO PASTA SALAD 6.90 e

pâte orecchiette, filet de poulet grillé, comté, champignon de paris, pousse d'épinard, raisin noir, persil, pesto de noisette.

CARNÉES

SALADE THAÏE 7.10 e

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

SALADE DE POULET CRÉMÉ 7.10 e

filet de poulet grillé, haricot vert, champignon de paris, persil, échalote, sauce crémée au citron.

SALADE DE SAUMON FUMÉ & MANGUE 10.90 e

saumon fumé, avocat, bille de fromage aux herbes, pain craquant à l'avoine et graine de sésame, mangue, mesclun, cerfeuil. grand pot de sauce vinaigrette miel, citron et gingembre.

VÉGÉTARIENNES

SALADE DE LENTILLE CORAIL & FETA 5.40 e

lentille corail bio, feta AOP, carotte, chou vert, pomme, coriandre, curry, vinaigre de pomme bio.

ORANGE SUPERFOOD SALAD 6.70 e

quinoa rouge bio, lentille corail bio, carotte, raisin blond, coriandre, cerfeuil, amande, huile d'olive, jus de citron, moutarde, houmous de carotte et coriandre.

RED SUPERFOOD SALAD 6.70 e

quinoa rouge bio, betterave, carotte, chou rouge, chou kale, oignon rouge, mélange de graine germée, huile de noix, vinaigre de fruits rouges bio, houmous de betterave.

YELLOW SUPERFOOD SALAD 6.70 e

quinoa blanc et rouge bio, potiron, radis noir, pois chiche, canneberge, myrtille, graine de courge, gingembre, huile de noix, vinaigre de fruits rouges bio, houmous au curcuma.

SALADE DE TABOULEH GRENADE & FALAFEL 6.70 e

boullgour bio, falafel, pousse d'épinard, grenade, raisin, persil, coriandre, huile d'olive, jus de citron. grand pot de sauce tahiné.

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 CHÈVRE 	3.10 e
fromage de chèvre, ciboulette, tomate séchée, mâche dans un pain tradition.	
MINI THON 	3.20 e
tartinade de thon, concombre bio, ciboulette, basilic dans un pain tradition.	
MINI BRESAOLA BREBIS	3.30 e
bresaola, fromage de brebis, basilic, tapenade de câpre et olive verte dans un pain tradition aux graines de pavot.	
MINI CHAMPIGNON CHEDDAR 	3.60 e
champignon de paris, cheddar, cerfeuil, pesto, tomatade 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 VEGGIE THAÏ 	3.80 e
tofu mariné, carotte, radis noir, coriandre, sauce thaïe, houmous de carotte et coriandre dans un pain pretzel multi-graines.	
BRETZEL PASTRAMI CHEDDAR	4.10 e
pastrami, cheddar, pickle, pousse d'épinard, moutarde aux épices dans un pain pretzel aux graines de pavot.	

DESSERTS



FRUITS

SHOT DE GRENADE	3.30 e
grains de grenade, feuille de menthe. une bombe de vitamine c : 33% des AJR recommandés.	
SALADE DE FRUITS	3.50 e
mélange de fruits frais coupés.	
SALADE DE PAMPLEMOUSSE LITCHI	3.90 e
quartier de pamplemousse, litchi, feuille de menthe, arôme eau de rose.	
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
MOELLEUX CHOCOLAT-NOISETTE  	2.90 e
CAKES	3.10 e
carotte, chocolat, citron-pavot, marbré, pistache-chocolat.	


ENTREMETS

MOUSSE AU CHOCOLAT 	3.10 e
RIZ AU LAIT CARAMEL AU BEURRE SALÉ 	3.40 e
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 POMME MÛRE VIOLETTE	3.90 e
compotée de pomme et mûre parfumée à la violette sous un crumble à la noix de pécan.	

BAGUETTES

BAGUETTE POULET CITRON SÉSAME 	5.30 e
filet de poulet, carotte grillée, coriandre, sauce citron tahiné dans un pain tradition aux graines de sésame.	
BAGUETTE JAMBON CRU MOZZARELLA	5.60 e
jambon cru, mozzarella, roquette, sauce crémée au miel, figue et noix dans un pain tradition aux graines de pavot.	

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 ÉRABLE GRANOLA 	3.40 e
fromage blanc 0% mg, sirop d'érable, granola au sirop d'agave (noix, noix de cajou, cacahuète, noix de coco, graine de courge, canneberge, sésame).	
FROMAGE BLANC FRAISE GRANOLA 	3.40 e
fromage blanc 0% mg, coulis de fraise confite, granola au sirop d'agave (noix, noix de cajou, cacahuète, noix de coco, graine de courge, canneberge, sésame).	
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.	

SANS LACTOSE

DESSERTS AU SOJA 	1.90 e
citron ou myrtille.	
COCO MANGUE PASSION	3.20 e
lait de coco, coulis de mangue et passion, fruit de la passion.	
COCO GRANOLA CHOCOLAT	3.20 e
lait de coco, granola au chocolat, flocon de châtaigne et noix de cajou.	
PANNA COTTA COCO & MANGUE	3.40 e
crème au lait de soja et coco, coulis de mangue et passion.	
PANNA COTTA SÉSAME & FRUITS ROUGES	3.40 e
crème au lait de soja et sésame noir, coulis de fruits rouges.	
PANNA COTTA THÉ VERT & FRAMBOISE	3.40 e
crème au lait de soja et thé vert, coulis de framboise.	
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)	



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.

AÇAÏ BOWL 8.90 e

AÇAÏ BOWL  

açaï bio, banane bio, framboise, myrtille, mélange de graines au miel, granola (noix, cacahuète, graine de courge, canneberge, sésame).

BUBBLE TEAS FROIDS

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 : ananas, banane, pomme.

SAC RÉUTILISABLE 4.80 e
sac réutilisable en coton naturel pour transporter votre déjeuner.

INSPIRAL    2.10 e
chips bio de noix coco crues enrobées de framboise, vanille et baobab.

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.

GETRAW    2.80 e
des barres bio, crues, 100% végétales et sans gluten : framboise-goji, caramel-noisette, chocolat-noix, réglisse.

BOISSONS

FRAÎCHES

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

EVIAN 50 CL 2.20 e
eau minérale naturelle.

ARIZONA 33 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 : citron vert, litchi, original, thé vert.

CHARITEA 33 CL  3.30 e
infusions bio :
thé vert gingembre citron, thé noir citron, rooibos passion sureau.

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

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

COJEAN COLD-PRESSED JUICES 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.

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

COJEAN COLD-PRESSED ALMOND MILK 25 CL 3.80 e
boissons au lait d'amande pressées et stabilisées par haute pression à froid afin de conserver toutes leurs vitamines.

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.

