



les recettes d'hiver by cojean  
du 6 au 11 février 2012

## jus de fruits et légumes

100% de fruits pressés ou mixés minute,  
40cl de vitamines et de plaisir.

### ■ pressés

-  ■ carotte
-  ■ carotte gingembre
-  ■ carotte orange
-  ■ carotte pomme
-  ■ orange
-  ■ pomme verte
- pomme poire cannelle

### ■ mixés

- LNHO  
ananas et menthe fraîche
- think pink  
framboise, orange
- 10h du soir en été  
ananas, fraise, orange
- le jardin dévasté  
fraise, banane, kiwi, orange
- mango mama  
mangue, orange, fraise
- le dernier baiser  
coco, mangue, ananas

### ■ jus d'herbe de blé

des minéraux, des acides aminés, 80% de chlorophylle :  
un concentré exceptionnel de vitamines !

## gyoza & noodle soups

un déjeuner complet, chaud et équilibré, pauvre en  
matières grasses, fait de gyozas et de nouilles, de  
légumes et d'herbes aromatiques. trois recettes :

### ■ the fantasiatic chicken gyoza & noodle soup

la soupe de gyozas au poulet et nouilles.

### ■ the fantasiatic seafood gyoza & noodle soup

la soupe de gyozas aux crevettes et nouilles.

### ■ the fantasiatic vegetarian gyoza & noodle soup

la soupe de gyozas aux légumes et nouilles.

## soupes

100% végétaliennes, sans gluten et sans lactose (sauf  
fromage), la crème utilisée pour certaines d'entre elles  
est à base de soja.

### ■ petite

4.40 e

### ■ moyenne

4.90 e

### ■ chaudes

- 1000 légumes
- carotte tahiné coriandre
- champignon céleri

## salades

pasta, protéinées ou végétariennes à base de légumes  
de saison, herbes fraîches, légumineuses, graines  
germées, algues, huiles essentielles...  
des ingrédients étonnants et des mariages détonnants.

### ■ pasta

#### ■ italian pasta salad 6.20 e

pâte orecchiette, mozzarella di bufala AOP, câpre, olive  
verte, olive noire, pignon de pin, basilic, tomate.

#### ■ japanese pasta salad 6.80 e

pâte soba, saumon fumé, edamame, pamplemousse rose,  
sésame noir, aneth, sauce wasabi.

### ■ protéinées

#### ■ salade thaï 6.20 e

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

#### ■ salade de poulet crémé 6.70 e

poulet grillé, haricot vert, champignon de paris, persil,  
crème citron et échalote.

#### ■ barlisotto salad 5.80 e

risotto d'orge bio, potiron, champignon et ciboulette, oeuf  
poché, raisin blanc, parmesan, cerfeuil.

#### ■ salade 2KBIO 6.90 e

dos de cabillaud issu de la pêche durable MSC, spelta bio,  
fève, haricot vert, petit pois, pesto, sauce crémée au  
cerfeuil, affila cress.

### ■ végétariennes

#### ■ salade de chèvre cendré 5.80 e

haricot vert, petit pois, lentille corail bio, chevre cendre?  
AOC ste-maure de touraine, noisette, ciboulette, huile de  
noix et vinaigre de cidre.

#### ■ salade de lentille bio et grenade 4.80 e

lentille verte bio, grenade, pomme, citronnelle, menthe,  
miel, huile de noisette et vinaigre de cidre.

### ■ salade d'herbes

mesclun de jeunes pousses, aneth, cerfeuil, estragon.

2.90 e

### ■ mini chèvre

fromage de chèvre, ciboulette, tomate séchée, mâche dans un pain tradition.

2.90 e

### ■ mini jambon cru\*

jambon cru, fromage de chèvre, miel, tomate séchée dans un pain tradition au sésame.

3.10 e

## ■ baguettes

N

### ■ baguette club

poulet, bacon, emmental, cerfeuil, sauce ciboulette dans un pain tradition au pavot.

5.10 e

N

### ■ baguette coppa comté

coppa, comté, estragon, tartina de champignon dans un pain tradition.

5.10 e

## ■ wraps

### ■ wrap club

filet de dinde, bacon, cheddar, tomate, basilic, salade iceberg, sauce aux trois poivres dans une galette de blé.

5.90 e

N

### ■ japanese wrap

saumon fumé bio, radis rose, pousse d'épinard, roquette, algue nori, sauce wasabi dans une galette de blé.

5.90 e

## ■ toastés

### ■ toasté club dinde bacon emmental

dinde, emmental, iceberg, bacon, tomate, oignon rouge, sauce poivre, basilic, dans un pain biologique aux céréales.

6.70 e

### ■ toasté végé tomate mozzarella artichaut

tomate, mozzarella, artichaut, pousse d'épinard, herbes de provence, sauce pesto, dans un pain biologique aux céréales.

6.40 e

## desserts

juste des fruits mais bien cueillis, des fromages blancs mais 0%, des yaourts mais bio, des gâteaux mais pas costauds et quelques pâtisseries à tomber...

## ■ fruits

N

### ■ salade d'orange, airelle, grenade

quartier d'orange, airelle, grenade aromatisée à la fleur d'oranger.

3.90 e

N

### ■ shot de grenades

grain de grenade, feuille de menthe. une bombe de vitamine C : 33% des AJR recommandés.

3.10 e

N

### ■ ananas, mangue, papaye

ananas jaune, papaye et mangue en provenance d'Afrique.

4.50 e

### ■ ananas blanc

ananas blanc en provenance directe du bush ghanéen.

4.50 e

### ■ mangue

en provenance du Sénégal, d'Afrique du sud ou du Brésil, en fonction de la saison

4.50 e

N

### ■ salade de fruits d'hiver

mangue, ananas, orange, grenade, raisin, feuille de menthe.

3.10 e

N

### ■ fruits coupés d'hiver

mangue, ananas, orange, grenade, raisin.

4.90 e

## ■ pâtisseries

N

### ■ le kervilahouen

far breton aux pruneaux.

2.00 e

### ■ cookie chocolat au lait

1.90 e

### ■ cookie chocolat blanc

1.90 e

### ■ cookie trois chocolats

1.90 e

Bio

### ■ flûte enchantée bio aux fruits secs

raisins et noisettes.

1.90 e

Bio

### ■ mi-cuit au chocolat bio

sans gluten !

chocolat bio 60% de cacao, origine République Dominicaine.

2.00 e

### ■ moelleux au citron

sans gluten !

2.90 e

### ■ brownie au chocolat au lait

sans gluten !

2.90 e

### ■ petit gâteau de polenta aux amandes et airelles

sans gluten !

2.90 e

### ■ cake marbré

2.90 e

### ■ cake citron pavot\*

2.90 e

### ■ cake chocolat

2.90 e

N

### ■ cake carotte

nouvelle recette ! carotte, noix, raisin, cannelle.

2.90 e

### ■ pastel de nata\*

petit flan vanillé sur base de pâte feuilletée.

2.00 e

### ■ croissant\*

0.90 e

### ■ pain au chocolat\*

1.20 e

## ■ desserts lactés

### ■ yaourt ferme de viltain

des yaourts pour locavores, produits aux environs de Paris : fraise, mangue et abricot.

1.90 e

Bio

### ■ yaourt bio au lait de brebis\*

châtaigne, fruits rouges, vanille.

1.90 e

Bio

### ■ yaourt bio 2 vaches\*

myrtille, nature.

1.90 e

N

### ■ fromage blanc marron\*

fromage blanc 0%, crème de marron.

3.10 e

### ■ fromage blanc nature

fromage blanc nature 0% mg.

1.90 e

### ■ fromage blanc framboise

fromage blanc 0% mg, coulis de framboise, framboise.

3.10 e

### ■ fromage blanc érable muesli

fromage blanc 0% mg, sirop d'érable, muesli.

3.20 e

### ■ fromage blanc fraise muesli

fromage blanc 0% mg, coulis de fraise confite, muesli fraise.

3.20 e

## ■ petits plats chauds

### ■ curry de poulet coco

émincé de poulet au curry, chutney de banane, mangue, copeaux de coco, riz basmati bio.

9.10 e

## ■ quiches et salade d'herbes

### ■ quiche potiron chèvre cendré

potiron, chèvre cendré, gingembre, oignon.

8.80 e

### ■ quiche légumes provençaux

tomate, aubergine, courgette, poivron, basilic.

## ■ risotto, risotti

### ■ risotto champignon

riz roma bio, champignon de Paris, pleurote, estragon, parmesan.

8.90 e

## ■ lasagnes végétariennes

### ■ lasagnes chèvre épinard ricotta

lasagne, chèvre, épinard, ricotta, tomate, mozzarella, persil.

8.90 e

## sandwiches

dans des petits pains briochés ou tradition, dans des galettes de blé ou dans des ciabattas bio, tout un choix de sandwiches.

## ■ minis

N

### ■ mini speck pecorino

speck, pecorino, roquette, sauce moutarde dans un pain brioché.

3.60 e

N

### ■ mini fromager d'hiver

fromage de chèvre, pomme granny, noix de pécan, cerfeuil, miel d'acacia dans un pain brioché complet.

3.40 e

N

### ■ mini mango tartare de saumon

tartare de saumon, mangue grillée, pousse d'épinard, sauce nature dans un pain brioché au pavot.

3.60 e

### ■ mini thon

tartina de thon, ciboulette, graines germées d'alfalfa bio, concombre dans un pain tradition.

2.90 e

### ■ mini dinde

chiffonnade de dinde, chiffonnade d'emmental, tomate cerise, sauce moutarde dans un pain brioché.

3.60 e

### ■ mini mixte

jambon blanc, emmental, cornichon, beurre dans un pain tradition.

2.90 e

### ■ bircher muesli mangue

la recette du dr bircher : flocon d'avoine, noisette, pomme, lait, pulpe de mangue.

### ■ bircher muesli fraise

la recette du dr bircher : flocon d'avoine, noisette, pomme, lait, pulpe de fraise.

### ■ bircher muesli cassis\*

la recette du dr bircher : flocon d'avoine, noisette, pomme, lait, pulpe de cassis.

3.90 e

3.90 e

3.90 e

3.40 e

3.20 e

3.20 e

2.90 e

3.20 e

3.80 e

3.90 e

3.90 e

### ■ the berry company

boisson 100% naturelle sans colorant ni conservateur : açai, goji, myrtille, grenade.

2.40 e

3.40 e

2.90 e

2.70 e

3.40 e

3.40 e

3.10 e

3.70 e

3.40 e

1.90 e

1.90 e

1.90 e

2.40 e

N

### ■ kombucha

boisson fermentée naturellement pétillante : yerba mate, thé vert nature ou citron.

BfO

### ■ bella lula

citronnade et orangeade biologiques légèrement parfumées à la menthe.

BfO

### ■ arizona

boisson aromatisée au thé : thé vert miel, thé vert grenade, thé blanc myrtille.

### ■ the green & blue veda tea for me goyave et grenade

boisson au thé vert, à la goyave et à la grenade.

### ■ the green & blue veda

boisson à base d'extraits de plantes : basilic-grenade, réglisse-mangue, rose-lotus.

### ■ pom wonderful

100% grenade

### ■ glaceau vitaminwater

boisson à l'eau de source enrichie en vitamines : xxx, power c, essential, ignite, multi-v, restore, d-fence.

### ■ innocent\*

kiwi pomme ananas, banane coco\*, fraise mûre, mangue passion, fraise banane.

### ■ cola cola zero

### ■ coca cola light

### ■ coca cola

### ■ volvic touche de fruit

citron, framboise.

### ■ chaudes

BfO

### ■ café expresso

1.50 e

BfO

### ■ double expresso

3.00 e

BfO

### ■ café long

1.50 e

### ■ café noisette

1.50 e

### ■ café crème

2.20 e

### ■ capuccino

2.50 e

### ■ thés verts mariage frères

fuji yama, provence, casablanca, jasmin.

2.80 e



## petit déjeuner

pourquoi ne pas démarrer la journée du bon pied ?

### ■ le petit déjeuner équilibré

café bio ou thé vert mariage frères, grand jus d'orange bio, bircher muesli au choix, petite flûte enchantée aux fruits secs bio.

6.50 e

## épicerie

bonbons, chouchous et autres petits objets amusants à ramener au bureau ou à la maison.

### ■ fruits secs

#### ■ barre de chocolat newtree

des barres de chocolat savoureuses et surprenantes : amandes, superfruit, citron vert muesli, speculoos.

2.10 e

#### ■ soyjoy

des barres rigolotes pleines de fruits, de soja et de joie : aubépine et baies de goji, orange, fraise, banane, pomme, prune et myrtille.

1.50 e

#### ■ life bar\* emma & tom's

\*barre aux fruits secs 100% naturelle, sans conservateurs et sucres ajoutés : banane et chia - citron, figue et chia - cerise et goji - cacao et orange

2.90 e

BfO

#### ■ flores farm indian summer bio\*

physalis, canneberge, noix de cajou.

4.90 e

BfO

#### ■ flores farm golden sunrise bio\*

cerise, noix de pécan, airelle, noix de cajou.

4.90 e

BfO

#### ■ flores farm tropical morning bio\*

noix de coco, ananas, noix de cajou.

4.90 e

### ■ divers

#### ■ oshibori

lingette rafraîchissante parfumée au thé vert.

0.50 e

#### ■ bobble

une bouteille révolutionnaire ultra-pratique et éco-responsable pour une eau filtrée !

11.50 e

#### ■ sac réutilisable

sac réutilisable en coton pour transporter votre déjeuner.

1.90 e

#### ■ racine carré modèle blé

recharge de blé prêt-à-pousser pour les modèles chlorophylle et mini green. valable pour 1 x chlorophylle ou 4 x mini green.

9.00 e

#### ■ racine carré chlorophylle

cadre pour carré de verdure

49.00 e

#### ■ racine carré mini green

mini carré de verdure

12.00 e

\* ces produits peuvent ne pas être disponibles dans tous nos restaurants

tous nos prix s'entendent TTC et sont applicables sur l'ensemble de nos restaurants à l'exclusion de cojean printemps.

## entremets

### ■ compote d'hiver

sans gluten !  
compote pomme banane orange.

### ■ panna cotta grenade

panna cotta grenade

### ■ panna cotta mangue gingembre

crème vanille et coulis de mangue gingembre.

### ■ mousse au chocolat bio

à base de chocolat noir bio de république dominicaine.

### ■ tarte citron in-a-pot !

crème citron, mousse coco, crumble amande.

### ■ crumble pomme

compote pomme sous un crumble à la noix de pécan.

### ■ crumble fraise rhubarbe

compote de fraise et rhubarbe sous un crumble à la noix de pécan.

### ■ crumble pomme mûre citron

compote pomme, mûre, citron sous un crumble à la noix de pécan.

## boissons

notre sélection de boissons, un tour du monde en 80 bouteilles... sans oublier les thés verts mariage frères et le café bio et fairtrade.

### ■ fraîches

#### ■ evian 50cl

eau minérale naturelle.

1.90 e

#### ■ saint georges

eau de source corse, nitrates free.

2.30 e

#### ■ badoit\*

eau minérale naturelle légèrement pétillante.

2.20 e

#### ■ badoit rouge\*

eau minérale naturelle intensément pétillante.

2.20 e

#### ■ vita coco

eau de noix de coco 100% naturelle.

3.40 e

#### ■ delo\*

préparation pour boisson à base d'extraits liquides de plantes : énergie, destress, detox, minceur.

3.50 e

N

N

N

BfO

N



N

N