



cojean

LES RECETTES D'AUTOMNE
DU 16 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE 2019



CETTE CARTE EST RÉALISÉE EN PAPIER LABELLISÉ FSC

10% DE NOS BÉNÉFICES sont reversés à la fondation NOURRIR AIMER DONNER sous l'égide de la Fondation de France.

la fondation NOURRIR AIMER DONNER a pour but de lutter contre la pauvreté et de contribuer au développement durable des communautés les plus démunies en travaillant notamment sur l'accès à l'eau et à la nourriture et d'une manière générale, de lutter contre toute forme d'injustice.

ET CHAQUE SOIR, nos invendus sont distribués à des associations.

**PRODUIT VÉGÉTALIEN**

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

**PRODUIT VÉGÉTARIEN**

NE CONTIENT NI VIANDE NI POISSON

**SANS GLUTEN****SANS LACTOSE****ISSU DE L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE****VOLAILE FRANÇAISE**

ALIMENTATION VÉGÉTALE
GARANTIE SANS OGM

**ŒUF PLEIN AIR****ISSU DE LA
PÊCHE DURABLE****SANS GÉLATINE ANIMALE**

NE CONTIENT NI COCHON NI OURSON

NOS RECETTES DE SAISON,

réalisées à partir d'ingrédients sélectionnés avec le plus grand soin, sont élaborées chaque jour en cuisine par des équipes qui travaillent au plus près des produits.

JUICE - BAR

JUS DE FRUITS & LÉGUMES PRESSÉS
MINUTE _____ 5.30 e

35cl - 100% de fruits et légumes.

**À MÉLANGER
SELON VOTRE CHOIX**

CAROTTE • ORANGE • POMME • GINGEMBRE

JUS DE FRUITS MIXÉS
MINUTE _____ 5.40 e

35cl - 100% de fruits.

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

BERRY BOOST
açai, framboise, banane, pomme.

LE JARDIN DÉVASTÉ
fraise, banane, kiwi, pomme.

LNHO
ananas, pomme, menthe.

JUS DE FRUITS
& LÉGUMES MIXÉS
MINUTE _____ 5.60 e

35cl - 100% de fruits et légumes.

GREEN MANGO
épinard, mangue, ananas, gingembre, pomme.

GREEN POWER
épinard, concombre, pomme.

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

YOUNG BLOOD
betterave, fraise, ananas, pomme.

PETITS-DÉJEUNERS

DISPONIBLES TOUS LES JOURS JUSQU'À 11H30

FRUGAL

café expresso, americano ou noisette bio, croissant, pain au chocolat ou flûte bio aux fruits secs & graines. 2.90 e

IDÉAL

jus pressé ou mixé bio, green toast (avocat, jus de citron vert, coriandre, sésame grillé bio sur une tartine de pain bio multi-graines, toastée minute). *uniquement sur certains restaurants.* 6.90 e

SENTIMENTAL

café bio ou thé bio, jus pressé ou mixé bio, bircher muesli, fromage blanc ou perle de chia au choix, flûte bio aux fruits secs & graines. 8.90 e

ROYAL

jus mixé ou jus pressé bio, porridge banane chocolat. 7.90 e

SOUPES

CHAUDES  _____ 4.90 e

30cl - 100% végétariennes, cuisinées chaque jour à partir de légumes bio.

**DÉCOUVREZ LES RECETTES
DE LA SEMAINE SUR L'ARDOISE**

GYOZAS _____ 8.20 e

CREVETTES

dans un bouillon miso : gyoza aux crevettes, nouille de riz, carotte, poêlée de shiitake, chou vert, edamame, pousse de bambou, oignon rouge, gingembre, citronnelle, coriandre.

POULET

dans un bouillon miso : gyoza au poulet, nouille de riz, carotte, poêlée de shiitake, chou vert, edamame, pousse de bambou, oignon rouge, gingembre, citronnelle, shiso pourpre.

LÉGUMES

dans un bouillon miso : gyoza aux légumes, nouille de riz, carotte, poêlée de shiitake, chou vert, edamame, pousse de bambou, oignon rouge, gingembre, citronnelle, cébette.

ASSIETTES CHAUDES

LASAGNES VÉGÉTARIENNES  _____ 9.20 e

RISOTTO VÉGÉTARIEN   _____ 9.70 e

PLAT CHAUD _____ 10.40 e

PLAT CHAUD VÉGÉTALIEN  _____ 10.40 e

SALADES

VÉGÉTARIENNES

PURPLE SALAD 🌱 🌿

chou rouge, myrtille, sakura cress, huile de sésame, sirop d'érable, vinaigre de fruits rouges bio, houmous de cassis. 5.40 e

ZAATAR QUINOA SALAD 🌱

trio de quinoa bio, falafel, chou-fleur, grenade, confit d'oignon bio au vinaigre balsamique, raisin sec, roquette, coriandre, menthe, huile d'olive, jus de citron, houmous aux épices zaatar. 6.90 e

GINGER BEAN SALAD 🌱 🌿

trio de quinoa bio, avocat, haricot blanc cornille, haricot rouge, haricot vert, pois chiche, carotte, edamame, poêlée de shiitake, cerfeuil, sauce soja et gingembre. 6.90 e

BLUE SUPERFOOD SALAD 🌱

trio de quinoa bio, lentille verte bio, brocoli, chou kale, pomme, amande, gingembre, vinaigre de pomme bio, houmous à la spiruline. 6.90 e

BARLISOTTO SALAD 🌱 🥚

risotto d'orge bio, potiron, champignon de paris, œuf poché plein air, parmesan, raisin, ciboulette, sauce soja. 7.20 e

CARNÉES

SALADE DE SAUMON

& RIZ NOIR 🌱 🍴 ⚡

riz noir bio, saumon fumé asc, mangue grillée, concombre, edamame, coriandre, huile de sésame, sauce soja. 6.80 e

SALADE DE POULET CRÉMÉ 🌱 🍴

filet de poulet grillé, haricot vert, edamame, champignon de paris, persil, échalote, sauce crémée au citron. 7.20 e

SALADE AUX 3 CÉRÉALES

& CABILLAUD ⚡

quinoa blanc bio, boulgour bio, épeautre bio, rillette de cabillaud msc, courgette, pamplemousse, gingembre, aneth, coriandre, sauce huile d'olive et citron. 7.20 e

SALADE DE TABOULÉ CURRY

À L'INDIENNE 🍴

boulgour bio, filet de poulet mariné au curry, pois chiche bio, raisin sec, oignon rouge, menthe, persil, jus de citron, huile d'olive, sauce raïta au yaourt, concombre et cumin. 7.80 e

PASTA

AUTUMN PASTA SALAD 🌱

pâte orechiette, haricot vert, parmesan, noisette, tartinade de champignon à l'estragon, huile de noix, vinaigre de cidre. 6.90 e

SALADE DE LINGUINE VERDE

AU POULET 🍴

linguine aux épinards, filet de poulet grillé, pomme, pousse d'épinard, pesto de kale, crème de parmesan, persil. 7.20 e

SANDWICHES

MINIS

MINI BEAUFORT CERISE 🌱

beaufort AOP, compotée de cerise confite, pousse d'épinard, sauce moutarde dans un pain tradition. 3.30 e

MINI MIXTE

jambon blanc, emmental, cornichon, beurre doux dans un pain tradition. 3.40 e

MINI THON 🌱 ⚡

tartinade de thon msc, concombre bio, ciboulette, basilic dans un pain tradition. 3.60 e

MINI BRESAOLA BREBIS

bresaola, fromage de brebis, basilic, tapenade de câpre et olive verte dans un pain tradition. 3.70 e

MINI DINDE

chiffonnade de dinde, chiffonnade d'emmental, tomate cerise, sauce moutarde dans un pain brioché bio multi-graines. 4.10 e

MINI MANGO SAUMON FUMÉ ⚡

saumon fumé asc, mangue grillée, pousse d'épinard, sauce thaïe dans un pain brioché bio aux graines de pavot. 4.20 e

BAGUETTES

BAGUETTE JAMBON BLANC CHEDDAR

jambon blanc, cheddar, pousse d'épinard, sauce moutarde au miel dans un pain tradition. 5.60 e

BAGUETTE POULET COMTÉ CURRY 🍴

filet de poulet, comté, tomate séchée, pousse d'épinard, raisin sec, amande effilée, sauce curry au citron dans un pain tradition. 5.60 e

PITAS

PITA CHAMPIGNON NOISETTE 🌱

champignon, pomme, carotte, noisette, sakura cress, sauce au tofu bio et aux champignons dans un pain pita. 4.10 e

PITA POULET THAÏ 🍴

filet de poulet, carotte, chou blanc, concombre, radis noir, oignon rouge, coriandre, citron vert, huile de sésame, sauce soja dans un pain pita. 4.30 e

TOASTÉS

LE VÉGÉ 🌱

dans un pain aux céréales. 7.20 e

LE CLUB

dans un pain aux graines de sésame. 7.40 e

DÉCOUVREZ
LES RECETTES
DE LA SEMAINE
SUR L'ARDOISE

DESSERTS

PÂTISSERIES

PETIT PAIN COMPLET MULTI-CÉRÉALES

0.40 e

LE PETIT CANELÉ

2.00 e

PASTEL DE NATA

2.00 e

COOKIES

chocolat au lait, chocolat blanc, trois chocolats.
2.20 e

FLÛTE AUX FRUITS SECS & GRAINES

2.40 e

CINNAMON ROLL

brioche roulée à la cannelle.
2.40 e

BROWNIE AUX NOIX DE PÉCAN

2.90 e

CAKES

carotte, chocolat, citron-pavot, marbré.
3.10 e

ENTREMETS

MOUSSE AU CHOCOLAT

produit décongelé. 3.40 e

CRUMBLE POMME PRUNE VERVEINE

compotée de pomme et prune parfumée à la verveine sous un crumble aux noix. *produit décongelé.* 3.90 e

CRUMBLE POIRE VANILLE

compotée de pomme et poire parfumée à la vanille sous un crumble aux noix. *produit décongelé.* 3.90 e

FRUITS

SALADE DE FRUITS

mélange de fruits frais coupés. 3.60 e

SHOT DE GRENADE

4.30 e

ANANAS BLANC

4.70 e

MANGUE

4.70 e

FRUITS COUPÉS

mélange de fruits frais coupés. 4.90 e

LACTÉS

FROMAGE BLANC NATURE

fromage blanc nature 0% mg. 1.90 e

YAOURT AU LAIT ENTIER

citron, framboise, myrtille. 2.40 e

FROMAGE BLANC FRAMBOISE

fromage blanc 0% mg, coulis de framboise, framboise. 3.30 e

FROMAGE BLANC ÉRABLE GRANOLA

fromage blanc 0% mg, sirop d'érable, granola au sirop d'agave (noix, noix de cajou, noix de coco, graine de courge, canneberge). 3.60 e

SANS LACTOSE

RIZ AU LAIT DE COCO

riz au lait de coco, crème de noix de coco. 3.40 e

PETIT POT CACAO COCO

lait de coco, crème de coco, cacao. 3.40 e

PETIT POT COCO

lait de coco, crème de coco. 3.40 e

BIRCHER MUESLI CASSIS

flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'érable, purée de cassis, myrtille. 4.30 e

BIRCHER MUESLI KIWI SPIRULINE

flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'érable, coulis de kiwi, spiruline, framboise. 4.30 e

BIRCHER MUESLI MANGUE

flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'érable, purée de mangue, fruit de la passion. 4.30 e

PERLE DE CHIA FRAMBOISE

CHARBON
graine de chia bio au lait de coco bio et charbon actif, coulis de framboise, framboise. 4.40 e

PERLE DE CHIA MANGUE

graine de chia bio au lait de coco bio, coulis de mangue et passion. 4.40 e

PERLE DE CHIA MYRTILLE GRENADE

graine de chia bio au lait de coco bio, coulis de myrtille, myrtille, grenade. 4.40 e

PORRIDGE BANANE CHOCOLAT

flocon d'avoine bio, graine de chia bio, lait de coco bio, compotée de banane et citron vert, fève de cacao bio. 4.90 e

COCO AÇAÏ

lait de coco, compotée d'açaï, avocat et banane, myrtille, fève de cacao bio. 5.20 e

COCO MANGUE GRANOLA

lait de coco à la mangue, framboise, myrtille, granola au sirop d'agave (noix, noix de cajou, noix de coco, graine de courge, canneberge). 5.50 e

BOISSONS

CHAUDES

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

CAFÉ EXPRESSO 5 CL	1.90 e	CAPPUCCINO 18 CL	2.90 e
CAFÉ AMERICANO 14 CL	1.90 e	FLAT WHITE 15 CL	2.90 e
CAFÉ NOISETTE 5 CL	1.90 e	THÉS & INFUSIONS 30 CL	
CAFÉ LATTE 17 CL	2.90 e	green tea, earl grey, detox me, lemongrass, ginger & citrus, super berries, fresh mint.	2.90 e


FRAÎCHES

COCA COLA 33 CL		EVIAN 75 CL	
classic, light, zero.	2.30 e	eau minérale naturelle.	2.70 e
EVIAN 50 CL		VOLVIC INFUSIONS 37 CL 	
eau minérale naturelle.	2.30 e	boissons bio à l'eau minérale et aux arômes naturels: infusion d'hibiscus et arômes de litchi et passion, infusion de rooibos et arômes de mangue et passion.	2.80 e
VOLVIC TOUCHE DE FRUIT CITRON 50 CL		UMAI CHA 35 CL	
boisson à l'eau minérale naturelle aromatisée aux extraits naturels de citron.	2.50 e	infusions de thé vert non sucrées : houji cha, ryoku cha.	3.10 e
BADOIT 50 CL		JUBILES KOMBUCHA 25 CL 	
BADOIT, BADOIT ROUGE OU BADOIT CITRON VERT eau minérale naturelle légèrement pétillante, intensément pétillante ou légèrement pétillante aux extraits naturels de citron vert.	2.50 e	boissons bio naturellement pétillantes : thé vert citron gingembre, thé vert betterave citron, thé noir citron vert menthe.	3.10 e
BADOIT BULLES DE FRUITS 40 CL		SO KOMBUCHA 25 CL 	
boissons à l'eau minérale naturelle légèrement pétillantes aux fruits et aux extraits naturels : citron touche de citron vert, pamplemousse touche de citron.	2.60 e	boissons bio naturellement pétillantes : gingembre, cassis fleurs de sureau, thé vert jasmin.	3.10 e
COLD-PRESSED SHOTS 6 CL		SIMONE A SOIF 33 CL 	
jus de fruits pressés et stabilisés par haute pression à froid : gingembre, curcuma, grenade.	2.60 e	boissons bio aux plantes et jus de fruits et légumes pressés: pomme-géranium, poire-immortelle, concombre-menthe.	3.10 e

GALLIMATÉ 27,5 CL
boissons au maté : original, ginger ale. 3.10 e

ÉLOA 50 CL
boissons à l'aloé vera : citron vert, litchi, original. 3.20 e



EVIAN FRUITS & PLANTES 37 CL 
boissons bio à l'eau minérale naturelle aromatisées : citron & fleur de sureau, raisin & rose. 3.30 e




CHOOKA 25 CL 
boisson bio aux fleurs d'hibiscus. 3.40 e



DOZO TEA 25 CL
boisson à l'eau de source et à la poudre de thé encapsulée : thé matcha ou thé vert au riz soufflé. 3.40 e



COLD-PRESSED JUS DE GRENADE 25 CL
jus de grenade pressée et stabilisée par haute pression à froid. 3.40 e

COLD-PRESSED JUICES 25 CL
jus de fruits et de légumes fraîchement pressés et stabilisés par haute pression à froid. 3.40 e

OFF THE EATEN PATH  
biscuits de haricot pinto, haricot blanc et petit pois : sel de mer, oignons caramélisés & vinaigre balsamique. 2.20 e

ENERGY BALLS   
boules d'énergie bio, crues, végétaliennes et sans gluten : fruits rouges & amarante, matcha & gingembre, noix de coco. 2.30 e


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

KANNA'BAR  
barres végétaliennes et sans gluten aux graines de chanvre : abricot & chia, chocolat & banane, citron. 2.60 e

YOGI TEA 33 CL 
infusions bio : thé vert maté citron, hibiscus menthe framboise, orange gingembre basilic. 3.40 e




COLD-PRESSED CITRONNADES 40 CL
citronnades pressées et stabilisées par haute pression à froid : citron-citron vert, citron-spiruline. 3.70 e



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

KEVITA 45 CL 
boissons bio pétillantes au kombucha : ananas, cerise, gingembre. 3.90 e

COLD-PRESSED EAU DE COCO 25 CL
eau de coco pressée et stabilisée par haute pression à froid. 3.90 e

ÉPICERIE

LITTLE MIRACLES   
barres bio, végétaliennes et sans gluten : six graines, cinq fruits à coque. 2.70 e

RHYTHM 108   
barres bio, végétaliennes et sans gluten au chocolat : noisette-praline, noix de coco, amande. 2.70 e

THE BEGINNINGS BISCUITS   
biscuits bio, crus, végétaliens et sans gluten : avoine-myrtille, coco-gingembre. 2.90 e



COJEAN VIENT À VOUS !

savourez nos produits, chez vous ou à votre bureau, livrés en 30 minutes maximum, sur la majorité des arrondissements et sur une partie de l'ouest parisien (asnières-sur-seine, boulogne-billancourt, issy les moulineaux, levallois-perret, neuilly, puteaux).

WWW.DELIVEROO.FR

NOS EMBALLAGES

87% de nos cartons et papiers sont recyclés ou labellisés.

78% de nos packagings sont recyclables.

nos pots à salades, pots à desserts et gobelets à jus sont composés de 80% de matériaux recyclés et le seront bientôt à 100%.

nos pailles sont en carton et nos couverts en amidon de maïs.

cojean

FRAIS & HUMAIN DEPUIS 2001



@COJEANRESTAURANTS
WWW.COJEAN.FR