

**HIVER**

**12.12.2016 - 19.03.2017**

cojean

# 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 CHAUDS

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

JASMIN CLASSIC 4.40 e

CITRON VERT 4.40 e

LACTÉ MATCHA 4.40 e

LACTÉ TARO 4.40 e

# SOUPES

DÉCOUVREZ LES RECETTES DE LA SEMAINE SUR L'ARDOISE

## CHAUDES

4.90 e

30cl - cuisinées chaque jour à partir de légumes et fruits bio.

100% végétariennes, sans gluten et sans lactose (à l'exception de quelques recettes au fromage).

## ASIATIQUES

SOUPE ASIATIQUE

AUX RAVIOLES DE LÉGUMES 

9.30 e

dans un bouillon de légumes : des ravioles aux légumes, des nouilles de riz, des légumes croquants.

SOUPE ASIATIQUE

AUX RAVIOLES DE POULET 

9.30 e

dans un bouillon de légumes : des ravioles au poulet, des nouilles de riz, des légumes croquants et une sauce tom kha au lait de coco légèrement épicée.

SOUPE ASIATIQUE

AUX RAVIOLES DE CREVETTES 

9.30 e

dans un bouillon de légumes : des ravioles aux crevettes, des nouilles de riz, des légumes croquants et une sauce tom yum au lait de coco légèrement épicée.

# ASSIETTES CHAUDES

DÉCOUVREZ LES RECETTES DE LA SEMAINE SUR L'ARDOISE

## SUPER HOT POT

8.20 e

## LASAGNES

8.90 e

## RISOTTO

9.10 e

## PETIT PLAT CHAUD

9.70 e



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

SANS LACTOSE

ISSU DE L'AGRICULTURE  
BIOLOGIQUE

VOLAILLE FRANÇAISE

SAUCE

PRODUIT VÉGÉTARIEN  
NE CONTIENT NI VIANDE NI POISSON

SANS GLUTEN

ISSU DE LA PÊCHE  
DURABLE

SANS GÉLATINE ANIMALE  
NE CONTIENT NI COCHON NI OUSURON

LES INFORMATIONS ALLERGÈNES SONT DISPONIBLES AU COMPTOIR

# SALADES

## PASTA

ITALIAN PASTA SALAD  6.80 e  
pâte orecchiette, mozzarella di bufala, câpre, olive verte, olive noire, pignon de pin, basilic, tomate, huile d'olive.

SALADE DE FUSILLI & JAMBON CRU 6.90 e  
pâte fusilli, jambon cru, comté, pois gourmand, champignon de paris, noisette, framboise, cerfeuil, pesto de basilic.

## CARNÉES

SALADE DE SAUMON FUMÉ & ŒUF POCHÉ  6.90 e  
œuf poché bio, saumon fumé, riz rouge bio, pois chiche, aneth, sauce crémée au citron.

SALADE DE POULET CRÉMÉ   7.10 e  
filet de poulet grillé, haricot vert, endamame, champignon de paris, persil, échalote, sauce crémée au citron.

SALADE DE TA-BLUE-LÉ AU POULET  7.60 e  
filet de poulet, boulgour bio, edamame, bleu, raisin blond, raisin noir, cerfeuil, persil, jus de citron, huile de noisette.

SALADE BOL D'HIVER    10.90 e  
filet de poulet, avocat, bleu, mesclun, orange, myrtille, noix de pécan, cerfeuil, grand pot de sauce vinaigrette moutarde, miel et jus d'orange.

## VÉGÉTARIENNES

CHICKPEA & AVOCADO SALAD  5.40 e  
pois chiche grillé, seigle complet bio, avocat, chou blanc, chou kale, céleri, raisin blond, jus de citron, pesto de coriandre et menthe.

SALADE DE CHÈVRE CENDRÉ   6.70 e  
lentille corail bio, haricot vert, petit pois, chèvre cendré, noisette, ciboulette, huile de noix, vinaigre de cidre.

RED SUPERFOOD SALAD  6.70 e  
boulgour bio, quinoa rouge bio, lentille verte bio, betterave, poivron rouge, grenade, persil, moutarde, vinaigre de fruits rouges bio, houmous de betterave.

GREEN SUPERFOOD SALAD   6.70 e  
quinoa blanc bio, chou kale, potiron, raisin blond, menthe, graine de courge bio, vinaigre de pomme bio, houmous de kale et cerfeuil.

ORANGE SUPERFOOD SALAD   6.70 e  
lentille corail bio, carotte, chou blanc, chou-fleur,ousse de coriandre, gingembre, huile de sésame, vinaigre de fruits rouges bio, houmous aux épices zaatar.

# SANDWICHES

## MINIS


MINI MIXTE 3.10 e  
jambon blanc cuit à l'étouffée, emmental, cornichon, beurre doux dans un pain tradition.

MINI TOFU FUMÉ  3.10 e  
tofu fumé bio, tomate cerise, basilic, tartnade de champignon dans un pain tradition aux graines de sésame.

MINI THON  3.20 e  
tartnade de thon, concombre bio, ciboulette, basilic dans un pain tradition.

MINI POULET PARMESAN  3.30 e  
filet de poulet, parmesan, roquette, pignon de pin, sauce crémée dans un pain tradition aux graines de pavot.

MINI MANGO SAUMON FUMÉ 3.90 e  
saumon fumé, mangue grillée, pousse d'épinard, sauce thaïe 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 CHAMPIGNON CAJOU  3.80 e  
mélange de champignons grillés, cerfeuil, tartnade de noix de cajou dans un pain bretzel multi-graines.

BRETZEL POTIRON CHÈVRE CENDRÉ  3.80 e  
potiron, chèvre cendré, noix de pécan, raisin noir, graine germée de tournesol, sauce tomate dans un pain bretzel aux graines de pavot.

## BAGUETTES

BAGUETTE PARIS PARIS 5.30 e  
jambon blanc cuit à l'étouffée, emmental, cerfeuil, sauce tartare dans un pain tradition.

BAGUETTE POULET MIMOLETTE  5.60 e  
filet de poulet, mimolette, tomate séchée, pousse d'épinard, sauce au poivre dans un pain tradition aux graines de pavot.

## TOASTÉS

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

LE VÉGÉ  6.90 e  
dans un pain bio aux céréales.






LE CLUB 7.10 e  
dans un pain bio aux graines de sésame.

# DESSERTS

## FRUITS

SHOT DE GRENADE	3.30 e
grains de grenade, feuille de menthe, une bombe de vitamine c : 33% des AJR recommandés.	
SHOT DE NOIX DE COCO	3.30 e
SALADE DE FRUITS	3.50 e
mélange de fruits frais coupés.	
SALADE D'AGRUMES	3.90 e
clémentine, orange, pamplemousse, écorce de citron confit.	
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 MANGUE PASSION	3.90 e
compotée de pomme, mangue et passion sous un crumble à la noix de pécan.	
CRUMBLE RHUBARBE ORANGE	3.90 e
compotée de rhubarbe, orange et pomme sous un crumble à la noix de pécan.	

## 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, noix de coco, graine de courge, canneberge).	
FROMAGE BLANC MARRON	3.40 e
fromage blanc 0% mg, crème de marron, brisures de spéculoos.	

## 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.	
PERLE DE CHIA FRAMBOISE 	3.40 e
graine de chia au lait de soja, coulis de framboise.	
PERLE DE CHIA MANGUE PASSION 	3.40 e
graine de chia au lait de soja, coulis de mangue et passion.	
PERLE DE CHIA THÉ VERT MATCHA 	3.40 e
graine de chia au lait de soja, coulis de thé vert matcha.	
BIRCHER MUESLI CASSIS	4.30 e
flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'agave, purée de cassis, myrtille, menthe.	
BIRCHER MUESLI FIGUE	4.30 e
flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'agave, compotée de figue, menthe.	
BIRCHER MUESLI MANGUE	4.30 e
flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'agave, purée de mangue, fruit de la passion, menthe.	
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)	

# BOISSONS

## FRAÎCHES

COCA COLA 33 CL classic, light, zero.	2.20 e
EVIAN 50 CL eau minérale naturelle.	2.20 e
ARIZONA 33 CL boissons aromatisées au thé : thé vert miel, thé vert grenade, thé noir pêche, thé noir citron.	2.30 e
BADOIT 50 CL eau minérale naturelle légèrement pétillante.	2.40 e
BADOIT ROUGE 50 CL eau minérale naturelle intensément pétillante.	2.40 e
BADOIT CITRON VERT 50 CL eau minérale naturelle légèrement pétillante aux extraits naturels de citron vert.	2.40 e
VOLVIC 50 CL boissons à l'eau minérale naturelle aromatisées : aux extraits naturels de citron, au jus d'agrumes ou au jus de fruits exotiques.	2.40 e
EVIAN 75CL eau minérale naturelle.	2.60 e
EVIAN FRUITS & PLANTES 37 CL boissons à l'eau minérale naturelle aromatisées : raisin & rose, citron & fleur de sureau.	3.20 e
ALOÉ 50 CL boissons à l'aloé vera : citron vert, litchi, original.	3.20 e
CHARITEA 33 CL  infusions bio : thé vert gingembre citron, thé noir citron, rooibos passion sureau.	3.30 e
TAO 33 CL thé vert citron vert jasmin, thé blanc grenade, rooibos prune, thé noir citron fleur d'orange.	3.30 e
UMAI CHA 50 CL infusions de thé vert non sucrées : genmaicha, houjicha, ryokuda.	3.40 e
EAU DE COCO COJEAN 33 CL 100% eau de coco.	3.40 e
COJEAN COLD-PRESSED JUICES 25 CL jus de fruits et de légumes fraîchement pressés et stabilisés par haute pression à froid.	3.40 e
VITAMIN WELL 50 CL eaux enrichies en vitamines et minéraux : defence, everyday, focus, reload.	3.70 e

## 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 thé noir english breakfast, thé noir earl grey, thé vert sencha, infusion à la menthe.	2.90 e

## PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

LE PETIT-DÉJEUNER FRUGAL café bio et torsade feuilletée.	2.60 e
LE PETIT-DÉJEUNER SENTIMENTAL 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.	7.90 e
LE PETIT-DÉJEUNER ROYAL café bio ou thé bio, jus de fruits mixé ou jus pressé bio, porridge au lait d'amande.	8.90 e

## ÉPICERIE

OShibORI lingette rafraîchissante parfumée au thé vert.	0.50 e
EMILY CRISPS   des fruits séchés : ananas, banane, pomme.	1.70 e
INSPIRAL    chips bio de noix coco crues enrobées ; caramel salé ou framboise.	2.10 e
GALETTES FINES AU BLÉ NOIR  6 galettes fines au blé noir de belle-île-en-mer.	2.60 e
PETITS SABLÉS AU BEURRE FRAIS 6 petits sablés au beurre frais de belle-île-en-mer.	2.60 e
PRIMAL   des barres crues, 100% végétales et sans gluten : amande-noix de cajou, noisette-cacao, noix du brésil-cerise, noix de coco-macadamia, pomme-pécan.	2.70 e
GETRAW    des barres bio, crues, 100% végétales et sans gluten : framboise-goji, caramel-noisette, chocolat-noix, réglisse.	2.80 e
SAC RÉUTILISABLE sac réutilisable en coton naturel pour transporter votre déjeuner.	4.80 e