



LES RECETTES DE L'HIVER

DU 18 JANVIER AU 14 MARS 2021



ASSIETTES CHAUDES

À L'ARDOISE, DÉCOUVREZ NOS RECETTES CUISINÉES CHAQUE SEMAINE

LASAGNES VÉGÉTARIENNES 9.60 e

RISOTTO VÉGÉTARIEN 9.90 e

PLAT CHAUD VÉGÉTALIEN 10.90 e

PLAT CHAUD 11.20 e

NASI GORENG 12.20 e

riz basmati bio sauté aux légumes, poulet grillé, omelette plein air, coriandre, sauce relevée.

POULET OU **CREVETTES**

JUICE - BAR

JUS DE FRUITS & LÉGUMES PRESSÉS MINUTE 5.40 e

35cl - 100% de fruits et légumes bio.

À MÉLANGER SELON VOTRE CHOIX

CAROTTE

ORANGE

POMME

GINGEMBRE

JUS DE FRUITS MIXÉS MINUTE 5.60 e

35cl - 100% de fruits bio.

10H DU SOIR EN ÉTÉ

ananas, fraise, pomme.

BERRY BOOST

açai, framboise, banane, pomme.

LE JARDIN DÉVASTÉ

fraise, banane, kiwi, pomme.

RED VIVAL

cassis, framboise, fraise, pomme.

JUS DE FRUITS & LÉGUMES MIXÉS MINUTE 5.80 e

35cl - 100% de fruits et légumes bio.

GREEN MANGO

épinard, mangue, ananas, gingembre, pomme.

GREEN POWER

épinard, concombre, pomme.

SUPERHULK

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

YOGI TIME

ananas, banane, carotte, graine de chanvre.

SALADES DE SAISON

VÉGÉTARIENNES

POWER LENTIL SALAD

boullgour bio, lentille verte bio, chou vert, tomate cerise, oignon rouge, noisette, ciboulette, cerfeuil, graine germée d'alfalfa bio, huile infusée au basilic, vinaigre de cerise et grenade. 5.80 e

YOGI HAPPY SALAD

quinoa blond, patate douce rotie, feta vegan, graine de courge, cranberry, roquette, vinaigre de framboise, huile d'olive, cerfeuil, sauce yogi au chanvre, amande et psyllium, betterave, cumin et gingembre. 7.30 e

YOGI HARMONY SALAD

mélange riz sauvage bio, chou kale, champignon de paris, céleri rôti, sakura cress, daikon cress, ciboulette, vinaigre de riz, sauce yogi au chanvre, amande et psyllium, champignon et tahiné. 7.30 e

SALADE DE CHÈVRE CENDRÉ

lentille corail bio, haricot vert, petit pois, chèvre cendré, noisette, ciboulette, huile de colza fruitée aux noix, vinaigre de cidre. 7.30 e

CARNÉES

SALADE DE POULET CRÉMÉ

filet de poulet grillé, haricot vert, edamame, champignon de paris, cerfeuil, échalote, sauce crémée au citron. 7.50 e

SALADE DE TABOULÉ ZAATAR & GRENADE

boullgour bio, lentille corail bio, filet de poulet mariné aux épices zaatar, patate douce rotie, chou-fleur, grenade, raisin sec, oignon rouge, citron, coriandre, persil, cumin, huile d'olive, jus de citron, houmous de carotte et coriandre. 7.90 e

PASTA

ITALIAN PASTA SALAD

pâte orecchiette, mozzarella di bufala, câpre, olive verte, olive noire à la grecque, pignon de pin, basilic, tomates, huile d'olive. 6.90 e

TZATSIKI PASTA SALAD

pâte fusilli complète bio, saumon fumé ASC, concombre, ciboulette, jus de citron, sauce crémée à l'aneth. 7.30 e

DESSERTS

PÂTISSERIES

PETIT PAIN COMPLET MULTI-CÉRÉALES 0.40 e

FINANCIER CHOCOLAT NOISETTE 1.90 e

FINANCIER VEGAN AMANDE FRAMBOISE 2.00 e

PASTEL DE NATA 2.10 e

COOKIES 2.40 e

FLÛTE AUX FRUITS SECS & GRAINES 2.60 e

BROWNIE AUX NOIX DE PÉCAN 3.10 e

CAKES 3.40 e

FRUITS

SALADE DE FRUITS 3.90 e

ANANAS 4.70 e

MANGUE 4.70 e

ENTREMETS

MOUSSE AU CHOCOLAT 3.80 e

CRUMBLE POMME ORANGE RHUBARBE 3.90 e

BOISSONS

CHAUDES

grand cru d'arabica bio, équitable et de spécialité, origine Honduras, torréfié à paris pour cojean.

CAFÉ EXPRESSO 5 CL 1.90 e

CAFÉ AMERICANO 14 CL 1.90 e

CAFÉ NOISETTE 5 CL 1.90 e

CAFÉ LATTE 17 CL 2.90 e

CAPPUCCINO 18 CL 2.90 e

FLAT WHITE 15 CL 2.90 e

THÉS & INFUSIONS 30 CL 2.90 e

green tea, earl grey, detox me, lemongrass, ginger & citrus, super berries, fresh mint.

FROIDES

EVIAN NUDE 40 CL 2.30 e

eau minérale naturelle.

VOLVIC TOUCHE DE FRUIT CITRON 50 CL 2.60 e

boisson à l'eau minérale naturelle aromatisée aux extraits naturels de citron

COLD-PRESSED SHOTS 6 CL 2.60 e

jus de fruits pressés et stabilisés par haute pression à froid : gingembre, curcuma, grenade.

BADOIT 50 CL 2.60 e

BADOIT, BADOIT ROUGE OU BADOIT CITRON VERT eau minérale naturelle légèrement pétillante, intensément pétillante, légèrement pétillante aux extraits naturels de citron vert.

BADOIT BULLES DE FRUITS 40 CL 2.70 e

boissons à l'eau minérale légèrement pétillantes aux fruits et aux extraits naturels : citron touche de citron vert, pamplemousse touche de citron.

EVIAN 75 CL 2.70 e

eau minérale naturelle.

COCA COLA 50 CL 2.80 e

classic, light, zero.

UMAI CHA 35 CL 3.10 e

infusions bio: au rooibos vert, au thé vert ou au thé vert infusé au yuzu.

JUBILES KOMBUCHA 25 CL 3.10 e

boissons bio naturellement pétillantes : thé vert citron gingembre, thé vert hibiscus myrtille, thé vert pêche.

LACTÉS

FROMAGE BLANC NATURE 1.90 e

fromage blanc nature 0% mg.

YAOURT AU LAIT ENTIER 2.60 e

vanille, noisette, citron, framboise, myrtille.

FROMAGE BLANC FRAMBOISE 3.40 e

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

FROMAGE BLANC MARRON SPÉCULOOS 3.90 e

fromage blanc 0% mg, crème de marron, brisures de spéculoos.

SANS LACTOSE

RIZ AU LAIT DE COCO 3.60 e

riz de camargue, lait de coco.

BIRCHER MUESLI FIGUE 4.40 e

flocon d'avoine bio, noisette torréfiée, pomme, lait de coco, sirop d'érable, compotée de figue.

PERLE DE CHIA ROOÏBOS AGRUMES & GRANOLA CHOCOLAT 4.80 e

graine de chia bio au lait de coco bio infusée au rooibos, compotée de pommes aux agrumes, granola cojean bio cacao, noix de pécan, noisette.

PERLE DE CHIA BLUE MOON FRAMBOISE 4.80 e

graine de chia bio au lait de coco bio, superaliments (spiruline, lait, baobab, maca, lucuma), coulis de framboise, framboise, myrtille.

TOASTÉS

LE VÉGÉ 7.60 e

dans un pain aux céréales.

LE CLUB 7.80 e

dans un pain aux graines de sésame.

ÉPICERIE

OFF THE EATEN PATH 2.20 e

biscuits de haricot pinto, haricot blanc et petit pois: sel de mer, oignons caramélisés & vinaigre balsamique.

GALETTES FINES AU BLÉ NOIR 2.60 e

6 galettes fines au blé noir de belle-île-en-mer.

BISCUITS

THE BEGINNINGS 2.60 e

biscuits bio, crus, végétaliens et sans gluten : avoine-myrtille, coco-gingembre.

NUCAO 3.40 e

barres bio, végétaliennes et sans gluten au cacao et graines de chanvre : vanille & cajou, framboise & amande, coco & noisette torréfiée.