

La carte

POKÉ SUSHI BAR

Poké
Vie

09 50 40 19 10

28 AV. DE LA RÉPUBLIQUE
91230 MONTGERON



POKÉ VIE MONTGERON



Nos Entrées



SOUPE SAISON

5,90€

MENU 7,90€ (DESSERT OU CANETTE 33CL)

SALADE CROQUANTE

5,50€

MENU 7,90€ (DESSERT OU CANETTE 33CL)



ONIGIRI x4 PIÈCES

8,90€

- MENU 9,90€ AVEC CANETTE 33CL
- MENU 11,90€ AVEC CANETTE 33CL +
SALADE CROQUANTE + DESSERT

THON

THON MAYO, ONION ROUGE, MAIS, AVOCAT

POULET SPICY

POULET SPICY, ONION ROUGE, FROMAGE, AVOCAT



SALADE CÉSAR

11,50€



CHIRASHI

À BASE DE RIZ VINAIGRÉ SÉSAME

CREVETTE

SAUMON

BOEUF

POULET

CREVETTE AVOCAT 11,90€

SAUMON AVOCAT 11,90€

M10,90€

12,90€

13,90€

avec Avocat

Menu Kids

UN POKÉ MINI AU CHOIX
CANETTE 33CL AU CHOIX

6,90€
+
DESSERT
7,90€





Compose ton Poké

Poké **M** 11€

Poké **L** 13€

BASE

- RIZ VINAIGRÉ
- RIZ BLANC
- QUINOA +2€

LÉGUMES 7 AU CHOIX

- POUSSE DE SOJA
- AVOCAT
- PETITS POIS
- BETTERAVE
- CHOU BLANC
- CONCOMBRE
- RADIS ROUGE
- CAROTTE
- GINGEMBRE
- MAÏS
- TOMATE CERISE
- OIGNON ROUGE

TOPPINGS

- GRAINE DE SÉSAME
- NOIX DE CAJOU
- RAISIN SEC
- CIBOULETTE
- ONION FRITS

PROTÉINES 1 AU CHOIX

- SAUMON
- CREVETTE
- SURIMI
- MOZZARELLA
- BOEUF
- POULET
- SUPPLÉMENT +2€

SAUCES

- SOJA SALÉ
- SOJA SUCRÉE
- SAUCE SPICY
- VINAIGRETTE MAISON
- VINAIGRETTE BALSAMIC
- SAUCE POKÉ VIE

FRUITS 1 AU CHOIX

- MANGUE
- ANANAS
- GRENADE
- SUPPLÉMENT +1€



Nos Signatures

POKÉ SAUMON

M 10€ L 12€

SAUMON, AVOCAT, PETIT POIS, BETTERAVE, CHOU BLANC, CONCOMBRE, RADIS ROUGE, CAROTTE, OIGNONS FRITS, MAIS, GRAIN DE SÉSAME ET CIBOULETTE

POKÉ CREVETTE

M 10€ L 12€

CREVETTE, AVOCAT, ANANAS, BETTERAVE, CAROTTE, RADIS ROUGE, GRAINS DE SÉSAME, CIBOULETTE ET PETIT POIS

POKÉ BOEUF

M 10€ L 12€

BŒUF, BETTERAVE, RADIS ROUGE, CHOU BLANC, TOMATES CERISES, CAROTTE, OIGNONS FRITS, GRAINES DE SÉSAME, CIBOULETTE ET PETIT POIS

POKÉ POULET

M 10€ L 12€

POULET, ANANAS, TOMATES CERISES, MAIS, CONCOMBRE, BETTERAVE, GRAIN DE SÉSAME, OIGNONS FRITS, CHOU BLANC, CAROTTE

POKÉ VÉGÉTARIEN

M 9€ L 11€

AVOCAT, BETTERAVE, CHOU BLANC, CAROTTE, CONCOMBRE, OIGNONS FRITS, TOMATE CERISE, MAIS, POUSSE DE SOJA, CIBOULETTE, GRAINES DE SÉSAME, OIGNON ROUGE ET PETIT POIS

POKÉ CHEESE

M 9€ L 11€

MOZZARELLA, BOURSIN, OIGNON ROUGE, TOMATE CERISE, CHOU BLANC, MAIS, AVOCAT, GRAINES DE SÉSAME, CIBOULETTE, ET PETIT POIS

POKÉ SURIMI

M 9€ L 11€

SURIMI, CHOU BLANC, TOMATES CERISES, MAIS, OIGNONS ROUGES, AVOCAT, CAROTTE, GRAINES DE SÉSAME, BETTERAVE, POUSSE DE SOJA ET PETIT POIS

BIBIMBAPS POULET OU BOEUF (POKÉ CHAUD)

L 12,90€

BASE RIZ BLANC BŒUF OU POULET, CAROTTE, BETTERAVE, OIGNON ROUGE, CHOU BLANC, CIBOULETTE, GRAINES DE SÉSAME, ŒUF MOLLET, PETIT POIS, SERVIS AVEC UNE SAUCE AIGRE DOUCE.

M avec boisson +1€
avec boisson et dessert +3€

L avec boisson +1€
avec boisson et dessert +3€

Nos Sauces

SAUCE SOJA SALÉE
SAUCE SOJA SUCRÉE
SAUCE SPICY
SAUCE POKÉ VIE

Nos Vinaigrettes

MAISON
BALSAMIQUE

Menus Etudiant

7.90€
POKÉ AU CHOIX + BOISSON

9.90€
POKÉ AU CHOIX + BOISSON
+ DESSERT



Nos Plateaux

 **6 CALIFORNIA SAUMON AVOCAT AVEC SALADE** **5,99€** 

 **6 CRISPY SURIMI CONCOMBRE AVEC SALADE** **5,99€** 

 **6 SUSHI SAUMON AVEC SALADE** **5,99€** 

 **6 SASHIMI SAUMON AVEC SALADE** **5,99€** 

 **6 MAKI SAUMON AVOCAT AVEC SALADE** **5,99€** 

11,90€

PLATEAU SOLO

15 PIÈCES - 1 SALADE CROQUANTE

- 6 CALIFORNIA SAUMON AVOCAT -
- 6 CRISPY SURIMI CONCOMBRE -
- 3 SUSHI SAUMON -

59,90€

PLATEAU FAMILY

80 PIÈCES - 4 SALADE CROQUANTE -
4 BOISSONS 33cl - 4 DESSERTS (HORS MOCHI)

- 24 CALIFORNIA SAUMON AVOCAT OU -
SAUMON CHEESE
- 24 CRISPY SURIMI CONCOMBRE
- 6 SUSHI SAUMON
- 6 MAKI SAUMON AVOCAT
- 20 SASHIMI SAUMON

25,90€

PLATEAU DUO

35 PIÈCES - 2 SALADE CROQUANTE -
2 BOISSONS 33cl

- 12 CALIFORNIA SAUMON AVOCAT OU -
SAUMON CHEESE
- 12 CRISPY SURIMI CONCOMBRES -
- 6 SUSHI SAUMON -
- 5 SASHIMI SAUMON -

37,90€

PLATEAU TRIO

60 PIÈCES - 3 SALADE CROQUANTE -
3 BOISSONS 33cl

- 18 CALIFORNIA SAUMON AVOCAT OU -
CHEESE
- 18 CRISPY SURIMI CONCOMBRE
- 8 SUSHI SAUMON
- 6 MAKI SAUMON AVOCAT
- 10 SASHIMI SAUMON



12.50€
FRITE ESCALOPE PANÉ + SALADE

12.50€
PATE FROMAGE SAUMON + SALADE

13.50€
FRITE + SAUMON + SALADE

Nos Crêpes sucrées

CRÊPE SUCRE **2,50€**

CRÊPE NUTELLA **3,00€**

CRÊPE NUTELLA BANANE **3,50€**

CRÊPE CHANTILLY BANANE **4,00€**

CRÊPE SUCRÉES AVEC BOISSON **3,50€**

Nos Crêpes salées

2,50€ CRÊPE SALÉE

6,50€ CRÊPE SAUMON OEUF FROMAGE

5,00€ CRÊPE OEUF POULET FROMAGE

4,80€ CRÊPE BOEUF OEUF FROMAGE

4,80€ CRÊPE BOEUF FROMAGE

5,00€ CRÊPE POULET CHAMPIGNON
OIGNONS

4,50€ CRÊPE FROMAGE OEUF

0,50€ SUPPLÉMENT

1,00€ SUPPLÉMENT PROTÉINE



Nos Desserts

DESSERT MAISON



2,50€

TIRAMISU GÂTEAU



2,50€

GLACE AU CHOIX
3 BOULES



2,50€

GLACE CORNET
2 BOULES



1,80€

FROMAGE BLANC
MANGUE OU FRUITS ROUGES



2,50€

MOUSSE AU CHOCOLAT
AUX ECLATS DE CACAHUËTES



2,50€

MOCHI
PARFUMS AU CHOIX



4,50€

Nos Alcools

VIN ROUGE

VERRE
3€

BOUTEIL.
12€

VIN BLANC

VERRE
3€

BOUTEIL.
12€

ROSÉ

VERRE
3€

BOUTEIL.
12€

BIERE LA PARISIENNE
BLANCHE BLONDE BRUNE

BOUTEIL.
4,9€

Nos Boissons

BOISSONS 33CL AU CHOIX



1,50€

BOISSONS GILBERT 25cL



2,00€

ÉVIAN 1L

3,00€

SAN PELLEGRINO 1L

3,00€

SAN PELLEGRINO 50cL

1,50€

ALOE VERA



3,00€

BOISSON MAISON 33CL

- BOISSON ALOE VERA, CITRON, MENTHE
- BISSAP CITRON MENTHE
- ANANAS GINGEMBRE CITRON MENTHE



2,50€

EAU CHRISTALINE 50cL

1,00€

THÉ



3,00€

ARIZONA

3,00€

CAFÉ

1,50€



Bubble Tea 50cl

4,50€

1 PARFUM BUBBLE AU CHOIX

FRAISE, LITCHI, MANGUE,
POMME, FRUIT DE LA PASSION

SIROP AU CHOIX

PASSION, CITRON, ROSE SYRUP,
KIWI, CRANBERRY



Smoothie Maison 50cl

4,50€

2 PARFUM AU CHOIX

MANGUE,
BANANE,
FRUIT ROUGE,
ANANAS

