

LES PETITS PLATS DE

la demi heure



HEALTHY FOOD

VOUS VA *si bien*

- **SALADE ITALIENNE** fusilli, burrata, tomates cerises, pesto basilic, pignon de pin 14,90€ 
- **BOWL THAÏ** poulet à la citronnelle et sa sauce crème de coco, piment doux et carottes servi avec du riz au pavot 14,90€
- **CAMEMBERT ROTI EN DEMI SAISON** : petit camembert au four rôti au miel et graines, charcuterie du moment et ses grenailles au gros sel et huile de noix, croutons ailés, avocat et salade 14,90€
- **ASSIETTE D'AUTREFOIS** une salade de crudités et avocat et une quiche poireaux/chèvre ou butternut/comté ou épinards/neufchâtel 14,90€ 
- **CHICKEN CORÉENNE SALAD'** riz au pavot, poulet pané à la coréenne, maïs, mimolette, coleslow, oeuf poché et fèves edamame servie avec une sauce spicy 14,90€
- **EFFILOCHÉ DE BOEUF** & écrasé de pomme de terre 16,90€
- **SUPRÊME DE PINTADE** aux girolles et sa purée maison 16,90€

NOS SANDWICHS CHAUDS




gourmands et accompagnés de nos potatoes maison

14.90€

- **BAGEL CHEDDAR** au sésame, poulet rôti, galette de pomme de terre, cheddar et sa sauce secrète
- **BUNS ÉPICÉ**, sauce piquante, bœuf haché, oignons rouges et cheddar
- **BUN'S PROTEINE** au poulet, pain moelleux aux graines, poulet rôti, avocat, œuf au plat et cream-cheese
- **PITA CHICKEN** sauce curry, poulet rôti, comté, avocat et salade

NOS POKE BOWLS

14,90€

- **BOWL VERT** : riz basmati, burratina, avocat et légumes verts de saison 
- **BOWL ORANGE**: semoule épicée, poulet pané maison, avocat et légumes oranges
- **BOWL SUCRE ET SALE** : riz basmati, avocat, tartare de saumon et mangue 
- **BOWL TATAKI DE SAUMON** saumon mariné au soja, miel et moutarde, avocat, fèves edamame, mangue, framboise et riz basmati servi avec une marinade 

NOS PLATS SAINS ET GOURMANDS 15,90€

- **AVOCADO TOAST AU PAIN DE MAÏS** fruits rouges et grenade, saumon fumé, oeuf poché, jeunes pousses et fêta 
- **AVOCADO TOAST**: tartine de pain aux fruits et graines, écrasé d'avocat, fêta, légumes croquant Au choix : saumon fumé, poulet croustillant, œuf ou feta
- **PAVE DE SAUMON** mariné aux épices, écrasé de pommes de terre ET/OU légumes vapeurs 
- **TATAKI DE THON** boulgour, tataki de thon, avocat, grenade, feves edamame et mayonnaise au wasabi 
- **SALAD MEGA CHICKEN** poulet moutardé à l'ancienne, salade croquante, tomates, oeufs, maïs, croutons, dès de fromage 
- **BURRATA TOUT SIMPLEMENT** tomates et fruits de saison 
- **BOWL JAUNE CHAUD** crevettes à l'indienne, semoule épicée, tomates et poivrons rôtis 

PLAT ET BOWL CHAUD

De tous les jours

Tous les jours le chef vous prépare des petits plats maison : le bowl chaud se veut équilibré et le plat chaud est plutôt gourmand. 14,90€ **voir ardoises en magasin**



HEALTHY FOOD



VEGGIE



LISTE DES ALLERGENES DISPONIBLE