

## POKE BOWLS

15,90€ (300g) / 17,90€ (500g)

Base au choix :  
riz vinaigré ou riz blanc  
ou quinoa ou salade

### POKE SAUMON

Saumon, edamame, avocat, carotte  
concombre, mangue, grenade



### POKE THON

Thon, duo de choux, carotte, edamame,  
avocat, mangue, grenade, cebette

### POKE CREVETTE

Crevette, concombre, avocat, carottes, ananas,  
coriandre fraîche, cacahuète

### POKE DAURADE

Dorade, duo de chou, edamame, avocat,  
duo d'agrumes (orange pamplemousse), cebette, zeste

### POKE PORC

Porc caramélisé, duo de choux, carottes,  
ananas, oignons frits



### POKE BŒUF

Bœuf, edamame, duo de choux, carottes,  
oignons rouge, noix de cajou, baie de Goji

### POKE POULET

Poulet, edamame, carottes, radis noir, ananas,  
noix de cajou, coriandre

### POKE MAGRET

Magret, edamame, carottes, pomme granny,  
jeunes pousses, grenade, coriandre, miel

### POKE VEGAN

Gyozas légumes wakame, concombre, edamame,  
mangue, baies de goji et cebette



## POKE BAR

15,90€ (300g) / 17,90€ (500g)

Composez vous-même votre poké bowl !

### ETAPE 1 : Choisissez votre base :

RIZ VINAIGRE, RIZ BLANC, QUINOA, SALADE

### ETAPE 2 : Choisissez votre protéine :

Saumon, Thon, Crevette, Daurade, Bœuf, Poulet, Porc, Magret de canard,  
Gyozas (poulet, légumes ou crevettes), Kara Age,  
1 protéine au choix + 2€ pour poké 300, 3€ pour poké 500g par  
protéine supplémentaire

### ETAPE 3 : Choisissez vos légumes et/ou fruits :

Edamame, Avocat, Wakamé, Carotte, Concombre, Chou rouge,  
Chou chinois, Salade, Radis noir, Maïs, Tomate cerise, Mangue, Ananas,  
3 crudités au choix + 1€ par crudité supplémentaire

### ETAPE 4 : choisissez votre topping :

Oignons frit, Oignons rouge, Cebette, Noix de cajou, Cacahuète,  
Pignons, Amande, Baie de Goji, Gingembre, Noix de coco  
Coriandre, Ciboulette, Grenade  
1 topping au choix + 0,70€ par topping supplémentaire

## ACCOMPAGNEMENTS

Salade d'algues WAKAME.....	4.90€
Salade de duo de choux (chinois et rouge).....	4.90€
Salade de carottes.....	4.50€
Bol de riz.....	2.50€
Bol de quinoa.....	2.50€

## SAUCES 30ml (1p/300g - 2p/500g)

0.50€ par sauce supplémentaire

Soja sucré ou Soja salé  
Huile d'olive - citron- gingembre  
Lait de coco - citron - gingembre  
Huile de sésame - soja salé  
Huile d'olive - sésame - miel  
Huile de sésame - sauce nem - sishimi  
Huile d'olive - wasabi - soja salé

## PLATS CHAUDS : 15,90€

Accompagnés d'un bol de riz ou quinoa ou salade

### 8 GYOZAS frits

ou 10 sans accompagnement:

A la Crevettes / Au Poulet / Aux Légumes  
servis avec une sauce au choix.

### 5 EBI FRIES

ou 7 sans accompagnement:

5 Gambas panés à la japonaise,  
servis avec une sauce au choix et 1 quart de citron

### 8 KARA AGE ou 10 sans accompagnement:

Beignets de poulet marinés à la  
sauce soja, purée de gingembre et citronnelle,  
servis avec 1 quart de citron et une sauce au choix



## MINI BOX

4 Gyozas ou 4 Kara age ou

2 de chaque: 6.90 €

## BOX A PARTAGER :

4 Gyozas, 4 Ebi fries, 4 Kara age : 19.90 €

8 Gyozas, 8 Ebi fries, 8 Kara age : 34.90 €

## AVOCADO TOAST

Tranche de pain grillée, de salade et de graines de grenade

Purée d'avocat, alfalfa :	11€
Purée d'avocat et cheese (fromage frais) :	12€
Purée d'avocat, cheese et oeuf mollet :	13€
Purée d'avocat, cheese et saumon fumé :	13€
Purée d'avocat, cheese, oeuf mollet et saumon fumé :	14€



## BOISSONS

KOMBOUCHA OLY 33cl.....	6.00€
Coca cola, coca zero, Ice tea, orangina 33cl.....	2.50€
EAU minerale MONTCALM 50cl.....	2.50€
EAU gazeuse VALS 33cl.....	2.50€
ARIZONA 50CL pêche ou miel.....	4.00€
BIERE ASAHI 33cl.....	5.90€
BIERE BUD blonde 33cl.....	5.90€
Café.....	1.50€
Thé.....	2.00€



## JUS DE FRUITS FRAIS 360 ml : 6,50€

### SUN IN BOTTLE

Orange, Mangue, Banane

### PINK LIFE

Pomme, Banane, Gingembre  
Framboise

### WHITE SHOT

Ananas, Banane, Lait de coco

### SUNSET RISE

pomme, mangue, ananas et  
purée de fruits exotiques



## YOGURT BOWL 7,50 €

### BROWN COCONUT

Banane, Coco rapé, Muesli granola, Pepite de chocolat

### MADEMOISELLE

Purée de passion, Ananas, Banane, Coco rapé

### PASSION FRUIT

Purée de passion, Mangue, Ananas, Amande,  
Grenade

### SEASON

Muesli granola, pépites de chocolat, fruits de saison

### DESSERTS

SALADE de fruits frais ,fromage blanc avec coulis : 4,50€  
MOCHIS : 3.00€

