

LA DEMI-HEURE D'ISNEAUVILLE

NOS SPECIALITES

10€50

VENTE À EMPORTER
OU LIVRAISON

Au rythme des saisons!!!!

- **BURRATA** belle assiette composée de tomates et fruits jaunes du moment, avocat aux graines
- **YELLOW BOWL HOT & SPICY** boulgour, crevettes épicées, carottes et tomates rôties
- **LINGUINES** au chorizo, sauce piquante et parmesan
- **TARTARE DE SAUMON** saumon cru mariné, cubes d'avocat et de mangue, légumes croquants
- **SALADE FULL COLOR** jeunes pousses, avocat, billes de melon, et mozzarella, grenade, fêta et speck
- **MEGA CHICKEN SALAD'** poulet à la moutarde à l'ancienne, avocat, mais, croutons, tomates, mélange de salade verte, comté, parmesan, œuf dur.
- **AVOCADO TOAST:** tartine de pain aux fruits et graines, écrasé d'avocat, fêta, légumes croquants et ses petites graines
5 variétés au choix :
fruits rouges, saumon fumé, poulet croustillant, œuf ou feta
- **ASSIETTE ITALIENNE** burrata, pâtes froides au pesto de pistache, parmesan, fêta, tomates cerises et pousses d'épinards
VERSION CHAUDE OU FROIDE
- **PAVE DE SAUMON** mariné aux épices, écrasé de pommes de terre OU légumes rôtis aux épices
- **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
- **TATAKI DE THON** Avocat, boulgour, fèves edamame, mayonnaise au wasabi

BOWLS INCONTOURNABLES

10€50

BOWL VEGGIE

Semoule épicée, fêta, avocat et légumes de saison

BOWL ORANGE

Semoule épicée, poulet et sa panure, avocat et légumes oranges de saison.

BOWL SUCRÉ & SALÉ

Riz parfumé, avocat, tartare de saumon et mangue

BOWL VERT

Riz, avocat, burratina et légumes verts

BOWL JAUNE

Boulgour, crevettes épicées, avocat et légumes jaunes de saison

NOS SANDWICHS

7€90

BAGEL SESAME

Poulet rôti, galette de pommes de terre, cheddar et sauce secrète.

BUN'S PROTÉINÉ

Pain moelleux aux graines, poulet rôti, avocat, oeuf au plat et creem-cheese

BUNS ÉPICÉ

Pain paprika, sauce piquante, boeuf haché, oignon rouge et cheddar

ROLLS BRIOCHE

Pain brioché tourbillon, cream cheese, saumon gravelax, oeuf au plat, avocat et graines

NOS QUICHES

6€90

QUICHE

Poireaux, chèvre et miel

NOS FORMULES À EMPORTER

• FORMULE SANDWICH OU QUICHE

12€50

Sandwich OU quiche

+ Boisson

+ Dessert

• FORMULE BOWL OU SPÉCIALITÉ OU PLAT/BOWL CHAUD

15€50

Bowl OU spécialité OU plat/bowl chaud

+ Boisson

+ Dessert

NOS SUPPLEMENTS

3€50

SALADE VERTE COMPOSEE

et sauce au choix.

POTATOES MAISON

et sauce au choix : ketchup, mayonnaise, tartare, curry, algérienne

BOWL CHAUD / PLAT CHAUD

10€50

Nos bowl et plat chaud changent tous les jours, demandez nous les différents plats du jour sur nos réseaux ou par téléphone ! 😊

BOISSONS

Eau plate	2€
Eau gazeuse	2€
Lipton pêche	2€50
Lipton framboise	2€50
Lipton pastèque menthe	2€50
Fuzetea citron vert menthe	2€50
Pepsi	2€50
Pepsi Max	2€50

DESSERTS

MUFFIN MYRTILLE ou SPÉCULOS	4€
DONUTS CHOCOLAT	4€
BROKIES	4€
TIRAMISU spéculos ou fraise	4€
CRUMBLE fruits rouges	4€
CHEESECAKE citron spéculos	4€
TARTE aux pommes	4€
SABLÉ cacahuètes caramel	4€
MOELLEUX au chocolat	4€
FROMAGE BLANC allégé+granola	4€
COUPE DE FRUITS frais	4€
ACAÏ BOWL	5€50
BANANA BOWL	5€50
BOWL SUCRE	5€50
COOKIES	3,50€
Pépites de chocolat / Chocolat blanc cranberries / Chocolat blanc noix de macadamia / cookies 3 choco / chocolat blanc & matcha	