

Formule midi

du lundi au vendredi

Express

13,50 €

- Crudités
- Riz & légumes
- Yaourt nature ou Yaourt au soja ou Expresso

Zen

17,00€

- Soupe Miso ou Thé vert
- Céréales, légumineuses, galette de tofu & crudités variées
- Compote de pommes nature/ gingembre/ cannelle

Marin

20,00€

- Crudités, saumon sauvage fumé, algues, riz & légumes
- Dessert du jour
- Verre de vin blanc ou Jus de carotte

Prix T.T.C.

Les salades des quatre saisons

servies avec riz ou céréales du jour, crudités et légumes chauds

Avec fromages

16,50€

- Xenon: Fromage de feta
- Astral: Fromage de chèvre frais

Avec algues

17,50 €

- Corail: tartare d'algues (végétalien)

Formule Salade avec fromages ou algues
& un verre de Chardonnay 15cL

21,00€

Avec poissons

19,00€

- Azur: Thon germon
- Zénith: Saumon sauvage fumé
- Pastel: Truite fumée

Formule Salade avec poissons
& un verre de Chardonnay 15cL

23,00€

Prix T.T.C.

"Sur le pouce !"

servis avec du pain biologique

Bol de riz

5,00 €

Soupe miso

7,00 €

Potage de légumes

7,50 €

Salade verte

5,00€

Salade verte avec des fruits secs

8,00€

Assiette de crudités à la vinaigrette maison

- Petite 9,00€
- Grande 13,00€

Riz complet ou céréales du jour & légumineuses & légumes ou ratatouille

11,00€

Crudités au tofu

13,00€

Part de tarte salée

- seule 8,00€
- avec salade verte 10,00€
- avec crudités ou légumes chauds 14,00€
- avec légumes chauds, céréales et crudités 15,00€

Omelette (3 œufs)

- nature 8,00€
- avec ingrédients 11,00€

Prix T.T.C.

"Tout un plat !"

L'assiette complète du jour

13,00 €

Avec un choix de céréales, de crudités, de légumes et de légumineuses du jour

L'assiette complète macrobiotique

17,00€

Galette de tofu, crudités, légumes, céréales, légumineuses et fruits secs

Pavé de saumon (200gr)

19,00€

Avec des pommes de terre ou du riz complet
Et des légumineuses
Et des légumes chauds ou de la ratatouille

Filet de bar (200gr)

21,00€

Avec des pommes de terre ou du riz complet
Et des légumineuses
Et des légumes chauds ou de la ratatouille

Tagliatelles au pesto

13,00€

Prix T.T.C.

Fromages et desserts

Fromage de chèvre frais

5,00 €

Fromage blanc

Avec du miel 5,50€
Nature 4,50€

Yaourt

Avec du miel 3,50€
Nature 3,00€

Compote de pomme maison

5,50€

Gâteau ou tarte, & une boule de glace

9,00€

Glaces ou sorbets

Chocolat noir, Vanille, Pistache
Cassis, Citron, Framboise, Fraise, Myrtille

1 boule 4,00€
2 boules 5,50€
3 boules 7,00€

Prix T.T.C.

Boissons

Jus de fruits et de légumes

Cocktail (30cL) avec 3 ingrédients au choix

7,00 €

Carotte, pomme, betterave, fenouil, gingembre,
pamplemousse curcuma, orange, citron, concombre
- selon la saison et la disponibilité

Cocktail & superaliment

8,00 €

Maca ou spiruline ou poudre de baobab ou moringa

Jus pressé de carotte (15cL)

6,00€

Citron pressé (15cL)

6,00€

Orange pressée (15cL)

6,00€

Jus en bouteille (30cL)

Pomme	5,00€
Tomate	5,00€
Grenade	6,00€
Myrtille	6,00€
Pêche	5,50€
Abricot	5,50€
Cerise	5,50€

Prix T.T.C.

Boissons

Bouteilles d'eau et bières

Bouteilles d'eau

Pétillante "Celtic"

- 0,50 cL 3,80€
- 1 L 5,80€

Plate "Celtic"

- 50 cL 3,00€
- 1 L 5,00€

Bière bio

- Speltor à l'épeautre 33 cL (blond) 6,00€
- Castagnor à la châtaigne 33 cL (ambrée) 6,00€
- Spelty sans alcool 5,00€
- Bière de brasseurs cueilleurs selon la saison 6,00€
- Brassage à la levure, au miel, malt...

Prix T.T.C.

Boissons

Thés

Thé vert au jasmin

5,50 €

Thé vert à la menthe

5,50 €

Thé rooibos

5,50 €

Thé sencha

6,00€

"Thé vert préparé à la manière japonaise. Juste après la récolte les feuilles sont soumises à l'action de la vapeur. Il est puissant et riche en théine. Il s'accorde remarquablement bien avec les repas."

Thé lapsang souchong fumé

6,00€

"Un des plus fins des thés fumés de Chine. Provient d'une des plus anciennes plantations chinoises. Feuilles fumées dans la plus grande tradition qui utilise des racines d'épicéas. Arôme puissant et velouté. Classique du petit déjeuner à l'anglaise et du brunch, il accompagne aussi les plats épicés."

Thé Yunnan spécial

6,00€

"Thé d'altitude reconnu pour sa finesse et sa délicatesse. Sa récolte très sélective qui privilégie les bourgeons en fait un thé d'une grande qualité qui révèle douceur et finesse en bouche. Classique du petit déjeuner ou de l'après-midi."

Prix T.T.C.

Boissons

Autres boissons chaudes

Infusions

5,00 €

- Thym
- Menthe
- Anis vert
- Camomille
- Verveine

Cafés

Café de céréales	2,00€
Café noir	2,50€
Café décaféiné	2,80€
Supplément lait végétal	0,50€
Supplément miel	0,50€

Prix T.T.C.

Nouvelle carte de vins

Vins rouges :

- Cote du Rhône « Aléophane » verre ...5,50
demi-bouteille ...11,00
bouteille 19,00
- Bergerac « Les Coudriers » verre...6,30
demi-bouteille ...14,00
bouteille...26,00
- Bordeaux « Château Ferran » verre ...5,80
demi-bouteille...12,00
bouteille...20,00
- Syrah « Domaine Sibille » bouteille ...28,00
- Chinon « Domaine Lambert » bouteille...32,00
- Côtes de Bourg « Les graves de Viaud » bouteille ...35,00

Vins blancs :

- Chardonnay « Domaine de la tour » verre...5,50
demi-bouteille...12,00
bouteille ...22,00
- Sancerre « Les Caillotes » demi-bouteille...15,00
- Sauvignon « Domaine Biet Jean-Marc » verre ...5,50
demi-bouteille ...11,00
bouteille...19,00
- Macon-Loché Chardonnay bouteille... 29,00
- Sancerre « Domaine Angel Sidh » bouteille ...45,00

Vins rosés

- Côtes de Provence « Domaine de Féraud » verre...5,80
demi-bouteille...13,00
bouteille ...22,00
- Côtes de Provence « Château de Cavalon » bouteille...35,00

Boissons

BiBo ViNo - Vins servis en pichets

Vin blanc

Colombar Côtes de Gascogne 2015

- 1/4 litre	7,00€
- 1/2 litre	11,00€
- 1 litre	21,00€

Vin Rosé

Lunar Apogée Pays d'Oc 2014

- 1/4 litre	8,00€
- 1/2 litre	12,00€
- 1 litre	22,00€

Vin rouge

Rasteau Côteaux de Travers 2013

- 1/4 litre	12,00€
- 1/2 litre	20,00€
- 1 litre	38,00€

