

le menu de la demi-heure



NOS SPECIALITES

14.90€

- **LINGUINES** aux crevettes à l'indienne et parmesan
- **AVOCADO TOAST AU PAIN DE MAÏS** fruits rouges et grenade, saumon fumé, oeuf poché, jeunes pousses et fêta 
- **RIGATONI** au poulet, crème et girolles +2€
- **BOWL THAÏ** poulet à la citronnelle et sa sauce crème de coco, piment doux et carottes servi avec du riz japonais
- **AVOCADO TOAST:** tartine de pain aux fruits et graines, écrasé d'avocat, fêta, légumes croquant Au choix : saumon fumé, poulet croustillant, oeuf ou feta 
- **PAVE DE SAUMON** mariné aux épices, écrasé de pommes de terre ET/OU légumes vapeurs 
- **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 **version TRUFFE +2€**
- **PARMENTIER DE CANARD** à la patate douce +1€
- **TARTIFLETTE** du chef
- **ASSIETTE D'AUTREFOIS** un velouté de saison et une quiche poireaux/chèvre ou butternut/comté ou épinards/neufchâtel 
- **CHICKEN CORÉENNE SALAD'** riz au pavot, poulet pané à la coréenne, maïs, mimolette, coleslaw, oeuf poché et fèves edamame servie avec une sauce spicy
- **ASSIETTE MIAMI BEACH** muffin au cheddar, oeuf, potatoes et lard grillé
- **SALAD MEGA CHICKEN** poulet moutardé à l'ancienne, salade croquante, tomates, oeufs, maïs, croutons, dès de fromage 

NOS BOWLS FROIDS

14.90€

- **BOWL VEGGIE** : semoule épicée, feta, avocat et légumes de saison
- **BOWL ORANGE:** semoule épicée, poulet panko, 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

BAGEL & BURGER

14,90€

- **Bagel cheddar** au sésame, poulet rôti, galette de pomme de terre, cheddar et sa sauce secrète
- **TEXAN** pain blanc grillé, sauce piquante, bœuf haché, oignons rouges et cheddar
- **Bun's protéiné** au poulet, pain moelleux aux graines, poulet rôti, avocat, oeuf au plat et cream-cheese
- **PITA CHICKEN** sauce curry, poulet rôti, comté, avocat et salade

ASSIETTES DU JOUR

14,90€

- **BOWL CHAUD OU PLAT DU JOUR** voir ardoises

NOS DESSERTS

- **TIRAMISU SPECULOOS** 7€
- **CAFE GOURMAND** & ses 3 mignardises 5,90€
- **TIRAMISU AU COOKIES** 8€
- **MOUSSE AU CHOCOLAT** & ses copeaux 5,90€
- **BRIOCHE PERDUE** à la nocciolata, chantilly et amandes grillées 7,50€
- **BOWL SUCREE** yaourt au lait végétal, granola maison, bananes et crème de caramel au beurre salé 7,50€
- **ACAÏ BOWL** dans sa coque de coco, lait végétal à la poudre d'acaï, arachides, graines et fruits frais 7,50€
- **UBE BOWL** lait végétal à la poudre d'ube, granola maison, bananes et framboises 7,50€
- **ASSIETTE DE FRUITS FRAIS DE SAISON** 7,50€
- **MOELLEUX AU CHOCOLAT** cœur fondant et chantilly 6,90€
- **CHEESECAKE** au caramel beurre salé 6,90€
- **FROMAGE BLANC 0%** avec coulis fruits rouges ou exotique 5,90€
- **COOKIE MI-CUIT** aux pépites de chocolat 4,90€



HEALTHY FOOD



VEGGIE



LISTE DES ALLERGENES
DISPONIBLE

TO START & A PARTAGER

PLANCHE DE CHARCUTERIE 10€

GUACAMOLE MAISON & TORTILLAS 9€

PLANCHE DE LEGUMES 8€

BOL DE POTATOES ET SAUCE TARTARE 5€

½ AVOCAT AU SESAME 4€

EAU PLATE EVIAN 50CL 3.90€

EAU GAZEUSE SAN PELLEGRINO 50 CL 3.90€

COCA-COLA 25CL 4.50€

COCA-COLA ZERO 25CL 4.50€

JUS ACE (carotte/orange/citron) 20CL 4.50€

JUS ORANGE OU ANANAS OU TOMATES 20CL 4.50€

COCKTAILS VIRGIN HOME MADE

CARAFE EAU DETOX 1LITRE 3€

THE GLACE DE LA SEMAINE 4,50€

VIRGIN MOJITO MENTHE 5€

VIRGIN MOJITO FRUITS ROUGES 5.50€

VIRGIN MOJITO EXOTIQUE 5.50€

BASIL VIRGIN & CUCUMBER 4.50€

DIABIOLO OU SIROP AU CHOIX 3.50€

AVEC ALCOOL

DESPERADOS 33CL 5.50€

LEFFE BLONDE OU RUBY 25 CL 5.50€

HOEGGARDEN BLANCHE 25CL 5.50€

CIDRE ROSÉ BIO 33CL 6€

LES COCKTAILS

KIR FRAMBOISE PETILLANT 6€

KIR CITRON VERT PETILLANT 6€

MOJITO (RHUM LEGER 18°)

MENTHE/CITRON VERT 7€

MOJITO (RHUM LEGER 18°)

AUX FRUITS ROUGES OU FRUITS EXOTIQUES 8.50€

AMERICANO 6.50€

SPRITZ HIBISCUS 7€

SPRITZ fleur de sureau 7€

SPRITZ APEROL 7€

VIN AU VERRE 5.90€

rouge bordeaux

chardonnay blanc sec

rosé de gaillac

monbazillac blanc sucré 6.50€



BEAU

&

BON

RESTAURANT

