



MENU



NOS SPECIALITES

Au rythme des saisons!!!!

14.50€

À PARTAGER & SLIDE

PLANCHE DE CHARCUTERIE 10€

GUACAMOLE MAISON & TORTILLAS 9€

PLANCHE DE LEGUMES 8€

BOL DE POTATOES ET SAUCE TARTARE 5€

NOS BOWLS INCONTOURNABLES

14.50€

100% équilibrés et gourmands!!!!



- **BOWL VEGGIE** : semoule épicée, feta, avocat et légumes de saison
- **BOWL JAUNE** : boulgour, crevettes épicées, avocat et légumes jaunes de saison
- **BOWL ORANGE** : semoule épicée, poulet et sa panure, avocat et légumes oranges
- **BOWL SUCRE ET SALE** : riz basmati, avocat, tartare de saumon et mangue
- **BOWL VERT** : riz basmati, avocat, burratina et légumes verts

TARTELETTE SALEE

servie tiède et accompagnée d'une salade de saison

13.90€

- Quiche aux poireaux et chèvre et son filet de miel

BAGEL & BURGER

13.90€

Accompagné de nos potatoes maison et sauce tartare
version salade possible

- Bagel cheddar au sésame, poulet rôti, galette de pomme de terre, cheddar et sa sauce secrète
- BUNS épicé: pain bun's très moelleux, sauce piquante, bœuf haché, oignons rouges et cheddar
- Bun's protéiné au poulet, pain moelleux aux graines, poulet rôti, avocat, œuf au plat et cream-cheese
- Rolls au saumon, pain brioché, avocat, œuf, fromage frais et saumon fumé

ASSIETTES DU JOUR

13.90€

- **BOWL CHAUD** ou **FROID**: Bon et bien équilibré (voir ardoise)
ou
- **PLAT** ou **SALADE DU JOUR**: Bon et bien gourmand (voir ardoise)



HEALTHY FOOD



VEGGIE



LISTE DES ALLERGENES
DISPONIBLE

- **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

DESSERTS

- TIRAMISU SPECULOOS OU FRAISE 7€

- BOWL SUCREE yaourt au lait végétal, granola maison, bananes et crème de caramel au beurre salé 7€

- CAFE GOURMAND & ses 3 mignardises 5.90€

- PAVLOVA aux fruits rouges 7€

- Brioche perdue à la pâte à tartiner chocolat noisette bio, servie avec de la chantilly 7€

- ACAÏ BOWL dans sa coque de coco, lait végétal à la poudre d'acai, arachides, graines et fruits frais 7.00€

- ASSIETTE DE FRUITS FRAIS DE SAISON 7.00€

- MOELLEUX AU CHOCOLAT cœur fondant et chantilly 6.50€

- CHEESECAKE au caramel beurre salé 6.50€

- COOKIE MI-CUIT aux pépites de chocolat 4.50€

- FRAISES et glace au basilic 6,50€

- FROMAGE BLANC 0% avec coulis fruits rouges ou exotique 5,90€

DRINKS

SANS ALCOOL

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 D'ORANGE 20CL 4.50€
JUS D'ANANAS 20CL 4.50€
JUS DE TOMATES 20CL 4.50€

COCKTAILS HOME MADE

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€
DIABOLO OU SIROP AU CHOIX 3.50€

AVEC ALCOOL

HAPPY DRINK

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 MENTHE/CITRON VERT 7€
MOJITO AUX FRUITS ROUGES 8.50€

AMERICANO 6.50€
SPRITZ HIBISCUS 7€
SPRITZ fleur de sureau 7€
SPRITZ APEROL 7€

VIN AU VERRE 5.50€

rouge bordeaux
chardonnay blanc sec
rosé de gaillac
monbazillac blanc sucré 6.50€

KID'S TIME

MENU ENFANT 8.50€

UN MINI BOWL SUR MESURE OU
CROQUE JAMBON FROMAGE OU DES NUGGETS DE POULET
AVEC POTATOES
UN SIROP A L'EAU OU EAU
UN DEMI-COOKIE & DES BONBONS OU UNE POMPOTE OU
UN FRUIT



BEAU
&
BON

RESTAURANT

LA
DEMI
HEURE

votre carte de fidélité est valable
pour
un plat + un dessert
ou
un plat + une boisson



COFFEE TIME

• CAFÉ ESPRESSO OU ALLONGÉ	1.80€
• THÉ	3.50€
• CAFÉ AU LAIT	2.50€
• CAFÉ VIENNOIS	3€
• CHOCOLAT CHAUD	3€
• CAPPUCINO	3.50€
• THE MATCHA AU LAIT.	5.50€
• MOCHA CHOCOLAT BLANC	5.50€