

- COMPOSEZ VOTRE POKE ! -

1 - LA BASE (1 OU 2) -

RIZ BLANC VINAIGRÉ
SPAGHETTI DE COURGETTES

RIZ NOIR VENERE
QUINOA

2 - LA PROTEINE (1 OU 2) -

THON
SAUMON

POULET
POULPE

TOFU
CREVETTES

3 - AJOUTEZ LES GARNITURES (JUSQU'A 5) -

LÉGUMES CRUS :

AVOCAT
EDAMAME
CHOU ROUGE
CHOU KALE
FENOUIL

LÉGUMES MARINÉS:

RADIS BLANC DAIKON
CAROTTES AU YUZU
ALGUES WAKAME
OIGNONS ROUGES PICKLES
CONCOMBRES SUNOMONO
KIMCHI 🌶️
CHOU BLANC 🌶️🌶️

FRUITS:

MANGUE
ANANAS
AGRUMES (ORANGE ET PAMPLEMOUSSE)

4 - LES CONDIMENTS (JUSQU'A 3) -

CORIANDRE
CÉBETTE
GINGEMBRE GARI
RADIS NOIR
GRAINES DE GRENADE
TOMATE CERISE

NOIX DE CAJOU
CACAHUÈTES
GRAINES DE COURGE
BAIES DE GOJI
FURIKAKE
OIGNONS FRITS

5 - UNE SAUCE POUR TERMINER ! -

TERIYAKI GINGEMBRE
4 HUILES
SÉSAME WASABI
YUZU PONZU
PONZU SPICY 🌶️

FAITS MAISON

SOJA SALÉE
SOJA SUCRÉE

- NOS SUGGESTIONS -

ANTI-AGE

BASE : RIZ BLANC VINAIGRE

PROTÉINE : SAUMON

CONDIMENTS : FURIKAKE
CÉBETTE

GARNITURES : AVOCAT
FENOUIL
WAKAME
KIMCHI

SAUCE : YUZU PONZU

ANTIOXYDANT

BASE : RIZ NOIR VENERE

PROTÉINE : POULPE

CONDIMENTS : BAIES DE GOJI
CORIANDRE

GARNITURES : OIGNONS PICKLES
AVOCAT
EDAMAME
KIMCHI

SAUCE : TERIYAKI

DETOX

BASE : QUINOA

PROTÉINE : TOFU

CONDIMENTS : FURIKAKE
CÉBETTE

GARNITURES : CONCOMBRES SUNOMONO
CAROTTES AU YUZU
CHOU ROUGE
MANGUE

SAUCE : 4 HUILES

ENERGIE

BASE : QUINOA

PROTÉINE: THON

CONDIMENTS: NOIX DE CAJOU
GINGEMBRE GARI

GARNITURES: CONCOMBRES SUNOMONO
AGRUMES
EDAMAME
MANGUE

SAUCE : SÉSAME WASABI

NOS FORMULES

POKE + BOISSON* OU DESSERT 16.90

POKE + BOISSON* + DESSERT 18.90

POKE SEUL 14.90

*sauf boissons alcoolisées

- NOS BOISSONS -

THÉ CITRONNELLE ET MENTHE	3.50
INFUSION ROOIBOS & HIBISCUS	3.50
CITRONNADE BIO	3.50
EAU DÉTOX	3.50

FAITS MAISON

EAU PLATE	3.00
EAU PÉTILLANTE	3.00
BIÈRE SAPPORO	4.90
BIÈRE IKI (YUZU OU GINGEMBRE)	5.90
VERRE DE VIN	4.50
CAFÉ	2.00
THÉ CHAUD	3.50

- NOS DESSERTS -

CAKES DU MOMENT	3.50
SALADE DE FRUITS FRAIS	3.50

OFFRE ÉTUDIANTS -10% SUR LA COMMANDE

Liste des allergènes : gluten, oeuf, sésame, soja, fruits à coque, poisson, moutarde, lait, mollusques, arachide