

NOS BOWLS SIGNATURE DE SAISON

APPLE BOWL 20CHF

FALAFELS DE POIS CHICHES, FETA AOP, LAMELLES DE POMMES, POUSSÉS D'ÉPINARD, QUINOA, BETTERAVE CRUE RÂPÉE, EDAMAME, NOIX ET VINAIGRETTE MOUTARDE MIEL.

BUDDHA BOWL 22CHF

AVOCAT, FETA AOP, ROQUETTE, TRIO DE RIZ, CHOU ROUGE, LENTILLES MARINÉES, BUTTERNUT RÔTIE, MIX DE GRAINES ET FRUITS SECS, GRENADE ET SAUCE TAHINI.

BOWL'YWOOD 21CHF

POULET, BATAVIA, QUINOA, CHAMPIGNONS DE PARIS, POIS CHICHES MARINÉS, BROCOLI, BUTTERNUT RÔTIE, AMANDES ET SAUCE CURRY.

CHAMP'OULET 20CHF

POULET, TRIO DE RIZ, CHAMPIGNONS RÔTIS, OIGNONS CARAMÉLISÉS, CIBOULETTE ET SAUCE CRÈME.

VEGGIE CURRY 18CHF

LENTILLES MARINÉES, COURGETTES POÉLÉES, CHOU-FLEUR RÔTI, POIS CHICHES MARINÉS, POUSSÉS D'ÉPINARD, CIBOULETTE ET SAUCE CURRY.

GNOCCHISSIMA 20CHF

GNOCCHIS, MOZZARELLA FUMÉE (SCAMORZA), TOMATES CERISES, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, OIGNONS FRITS ET SAUCE TOMATE ÉPICÉE.

JOUR VOUS RÉGALE!

NOS BOWLS SUR MESURE

COMPOSER EN VERSION CHAUDE ÉGALEMENT!

JE SÉLECTIONNE

MES INGRÉDIENTS

BOWL ÉQUILIBRE

2 BASES : SALADE ET/OU FÉCULENT
1 SAUCE AU CHOIX

9,90CHF



3 EAT

ET SELON MON ENVIE

MES INGRÉDIENTS

FEEL

NOS BASES

BATAVIA - MESCLUN - ROQUETTE - RIZ VINAIGRÉ - POUSSÉS D'ÉPINARD
PÂTES - QUINOA - TRIO DE RIZ - GNOCCHIS

EAT

AMANDES
BETTERAVE CRUE RÂPÉE
CAROTTES RÂPÉES
CHAMPIGNONS DE PARIS
CHIPS DE PITA
CHOU ROUGE
CIBOULETTE
CONCOMBRE
CORIANDRE
CROÛTONS AUX HERBES DE PROVENCE
GRAINES DE SÉSAME
GRENADE
KALE MARINÉ
LAMELLES DE POMME
LENTILLES MARINÉES
MÂS
MIX DE GRAINES & FRUITS SECS
NOIX
OIGNONS CARAMÉLISÉS
OIGNONS FRITS
POIS CHICHES MARINÉS
TOMATES CERISES

EXTRAS 1.60CHF

FEEL

2.50CHF
BROCOLI
BUTTERNUT RÔTIE
CHAMPIGNONS RÔTIS
CHOU FLEUR RÔTI
COURGETTES PÉLÉES
EDAMAMÉ
3.30CHF
AVOCAT
FALAFELS DE POIS CHICHES
MANGUE
ŒUF DUR SUISSE
TOFU FUMÉ BIO
3.60CHF
FETA AOP
GRANA PADANO AOP
GRUYÈRE AOP
MOZZARELLA FUMÉE (SCAMORZA)
4.20CHF
JAMBON BLANC SUISSE
JAMBON SEC
MOZZARELLA DI BUFALA AOP
POULET SUISSE AUX HERBES
THON
4.50CHF
SAUMON CITRON CIBOULETTE

NOS SAUCES

CURRY - CRÈME - TOMATE ÉPICÉE - VINAIGRETTE MIEL MOUTARDE - POKÉ - CAESAR - JOUR - LÉGÈRE - OLIVE BALSAMIQUE - HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA & QUARTIER DE CITRON - HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA - TAHINI

AUTOMNE / HIVER

NOS SANDWICHES VONT VOUS FAIRE CRAQUER



LE RUSTIQUE JAMBON 12CHF

JAMBON BLANC SUISSE, GRANA PADANO AOP, CHAMPIGNONS DE PARIS, BATAVIA, OIGNONS FRITS ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE BANH MI POULET 12CHF

POULET, CAROTTES RÂPÉES, BETTERAVE CRUE RÂPÉE, POUSSÉS D'ÉPINARD, CORIANDRE ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE MÉDITERRANÉEN FALAFELS 12CHF

FALAFELS DE POIS CHICHES, FETA AOP, CONCOMBRE, POUSSÉS D'ÉPINARD, NOIX ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE BAGNAT THON 12CHF

THON, ŒUF DUR SUISSE, TOMATES CERISES, MESCLUN, CIBOULETTE ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE COCORICO POULET 13CHF

POULET SUISSE, GRANA AOP, TOMATES CERISES, MESCLUN, CIBOULETTE ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

NOS BOWLS SIGNATURE INTEMPORELS

BON, SAIN ET GOURMAND

RAINBOWL 16CHF

FALAFELS DE POIS CHICHES, BATAVIA, QUINOA, BETTERAVE CRUE RÂPÉE, CAROTTES RÂPÉES, BROCOLI, NOIX ET SAUCE VINAIGRETTE JOUR.

MEDITERRANÉEN TUNA 22CHF

THON, FETA AOP, BATAVIA, TRIO DE RIZ, TOMATES CERISES, MÂS, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, CHIPS DE PITA, CIBOULETTE ET HUILE D'OLIVE & QUARTIER DE CITRON.

AVO CAESAR 22CHF

POULET, AVOCAT, MESCLUN, PÂTES, TOMATES CERISES, CHAMPIGNONS DE PARIS, CONCOMBRE, GRANA PADANO AOP, CROÛTONS AUX HERBES ET SAUCE CAESAR.

CHAMP'ON 21CHF

AVOCAT, ŒUF DUR SUISSE, POUSSÉS D'ÉPINARD, QUINOA, CHAMPIGNONS DE PARIS, POIS CHICHES MARINÉS, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, AMANDES, CIBOULETTE ET SAUCE VINAIGRETTE JOUR.

SOUPES ET COMBO SOUPES

SOUPE du jour En 35 cl : 7CHF ET En 45cl : 9CHF

COMBO SOUPE du jour En 35cl : 11CHF ET En 45cl : 13CHF

accompagnée d'un pain, salade, tomates, Grana Padano AOP et sauce balsa.

NOS POKES BOWLS 24.90CHF

SAUMON citron coriandre

Saumon ciboulette, riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame, mangue, avocat, graines de sésame, grenade et sauce poké.

TOFU fumé

Tofu fumé bio, riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame, mangue, avocat, graines de sésame, grenade et sauce poké.

POULET suisse aux herbes

Poulet aux herbes, riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame, mangue, avocat, graines de sésame, grenade et sauce poké.

DOUCEURS & BOISSONS

A 2€ OU 3€ DANS VOTRE MENU!

DESSERTS

FROMAGE BLANC 0%, MIEL, coulis MANGUE, POIRE ou GRANOLA SANS GLUTEN 4.00CHF
MANGO COCO CHIA PUDDING 6.50CHF
POIRE COCO CHIA PUDDING 6.50CHF
YAHOURT GREC GRANOLA SANS GLUTEN ET MIEL 6.50CHF
COMPOTE CRUMBLE 6.50CHF

PÂTISSERIES

COOKIE CHOCOLAT AU LAIT 3.00CHF
COOKIE CHOCOLAT NOIR 3.00CHF
COOKIE CHOCOLAT BLANC 3.00CHF
BANANA BREAD 5.00CHF
GATO CHOCO 6.00CHF
CAKE CITRON CHIA 5.00CHF
CARROT CAKE 5.00CHF

FRUITS

FRUITS FRAIS DE SAISON 2.00CHF

SNACKING

PAIN AUX CEREALES, BLANC AU LEVAIN OU MÂS 1.00CHF

BOISSONS FRAICHES

SAN PELEGRINO 33CL 4.00CHF
EVIAN 33CL 4.00CHF
COCA-COLA 45CL 4.20CHF
COCA-COLA SANS SUCRE 45CL 4.20CHF

BOISSONS MAISON

CITRONNADE MIEL GIGEMBRE 5.00CHF

JUS MIXÉS MINUTE

JUS D'ORANGES PRESSÉES 33CL 7.50CHF
GINGER ACE 33CL 7.50CHF
CALIFORNIA GREEN 33CL 7.50CHF
CARIBBEAN PASSION 33CL 7.50CHF
PINKY FRESH 33CL 7.50CHF
REEBOOT 33CL 7.50CHF
ENERGY BOOST 33CL 7.50CHF
RED ROOTS 33CL 7.50CHF
MAGIC PAM 33CL 7.50CHF

BOISSONS CHAUDES

ESPRESSO 5CL 3.50CHF
ALLONGE 10CL 3.50CHF
CAFE RENVERSE 20CL 4.50CHF
CHOCOLAT CHAUD 20CL 4.50CHF
CAPPUCCINO 20CL 4.50CHF
THÉS & INFUSIONS KUSMI TEA 30CL 4.50CHF

BOISSON VÉGÉTALE SUR DEMANDE!

QUICHE LORRAINE

QUICHE SAUMON EPINARD

accompagnée d'une salade et sauce olive balsamique.

14CHF