NOS BOWLS SIGNATURE DE SAISON

PLONGEZ DANS LA GOURMANDISE

MÉLI MELON 11,50€
Batavia, pâtes, concombre, tomates cerises, melon, mozzarella, jambon blanc, ciboulette et sauce olive balsamique.

PASSION CREVETTE 11,20€
Feuille de chêne, riz complet, concombre, tomates cerises, oignons rouge pickles, cream cheese, tartare de crevettes, ciboulette et sauce vinaigrette mangue passion.

FRAICH'OUMOUS 12,80€
Feuille de chêne, semoule, champignons frais, radis, tartare de courgettes, artichaut à la romaine, aubergines grillées, houmous, mix de graines et fruits secs et sauce tahini.

CHAMP'OLIVES 11,20€
Batavia, pâtes, champignons frais, tomates cerises, olives vertes, mozzarella, oignons frits et sauce légère.

POKÉ SAUMON *SÉSAME GINGEMBRE* 13,20€
Riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame ❄, mangue, avocat ❄, saumon sésame gingembre❄, graines de sésame, oignon vert et sauce poké.

POKÉ POULET *TERIYAKI* 12,80€
Riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame ❄, mangue, avocat ❄, poulet teriyaki ❄, graines de sésame, oignon vert et sauce poké.

RAINBOWL 9,90€
Batavia, quinoa, betterave, carottes râpées, brocoli, falafels de pois chiches❄, noix et sauce vinaigrette Jour.

NOS BOWLS SIGNATURE INTEMPORELS

CHAMPI'ON 11,20€
Batavia, quinoa, champignons frais, pois chiches marinés, mix de poivrons grillés, avocat ❄, œuf dur, amandes, ciboulette et sauce vinaigrette Jour.

MEDITERRANEAN TUNA 11,80€
Feuille de chêne, riz complet, tomates cerises, maïs, mix de poivrons grillés, thon, fromage de brebis, chips de pita, ciboulette et huile d'olive & quartier de citron.

AVO CAESAR 13,00€
Batavia, pâtes, tomates cerises, champignons frais, concombre, avocat ❄, Grana Padano AOP, poulet basilic ❄, croûtons aux herbes de Provence et sauce Caesar.

NOS QUICHES

QUICHE LORRAINE 4,80€

QUICHE CHÈVRE LÉGUMES 5,20€

COMBO QUICHE LORRAINE + SALADE 8,20€
Quiche lorraine accompagnée d'une salade (batavia, tomates cerises et Grana Padano AOP) et d'une sauce olive balsamique.

COMBO QUICHE CHÈVRE LÉGUMES + SALADE 8,50€
Quiche chèvre légumes accompagnée d'une salade (batavia, tomates cerises et Grana Padano AOP) et d'une sauce olive balsamique.

NOS LITTLE BOWLS

LITTLE TUNA 7,80€
Batavia, mix de poivrons grillés, maïs, thon, chips de pita, ciboulette et sauce olive balsamique.

LITTLE CAESAR 9,20€
Batavia, tomates cerises, Grana Padano AOP, poulet basilic ❄, croûtons aux herbes de Provence, ciboulette et sauce caesar.

LITTLE ITALY 9,50€
Pâtes, tomates cerises, tartare de courgettes, mozzarella, oignons frits, ciboulette et sauce olive balsamique.

NOS SANDWICHS

BAGNAT 7,60€
Mesclun, tomates cerises, œuf dur, thon, ciboulette et sauce fromage frais aux herbes.

COCORICO 7,40€
Mesclun, tomates cerises, Grana Padano AOP, Poulet du moment, ciboulette et sauce fromage frais aux herbes.

MÉDITERRANÉEN 8,30€
Feuille de chêne, falafels de pois chiches ❄, concombre, fromage de brebis, noix et sauce fromage frais aux herbes.

RUSTIQUE 6,80€
Feuille de chêne, champignon frais, Grana Padano AOP, jambon blanc, oignons frits et sauce fromage frais aux herbes.

PETITS GOURMANDS

SALA'KID JAMBON (-12 ANS) 4,90€
Pâtes, tomates cerises, maïs, jambon blanc et sauce vinaigrette Jour.

SALA'KID FROMAGE(-12 ANS) 4,90€
Pâtes, tomates cerises, maïs, Grana Padano AOP et sauce vinaigrette Jour.

NOS BOWLS SUR MESURE

À COMPOSER EN VERSION CHAUDE ÉGALEMENT !

CHOISISSEZ 2 BASES
+ VOS INGRÉDIENTS EAT ET FEEL
+ 1 CONDIMENT + 1 SAUCE
ET AGRÉMENTEZ-LES SELONS VOS ENVIES

❄ Produit surgelé. Photos non contractuelles.

DÉCOUVERTE
3 INGRÉDIENTS **EAT**
1 INGRÉDIENT **FEEL**
CONDIMENT
9,90€

ÉQUILIBRE
3 INGRÉDIENTS **EAT**
2 INGRÉDIENTS **FEEL**
1 CONDIMENT
11,80€

PLAISIR
3 INGRÉDIENTS **EAT**
3 INGRÉDIENTS **FEEL**
1 CONDIMENT
13,20€

BASE AU CHOIX

BATAVIA • MESCLUN • FEUILLE DE CHÊNE • QUINOA • SEMOULE
PÂTES • RIZ VINAIGRÉ • RIZ COMPLET

INGRÉDIENTS EAT
- BETTERAVE
- BROCOLI
- CAROTTES RÂPÉES
- CHAMPIGNONS FRAIS
- CONCOMBRE
- EDAMAME ❄
- HARICOT VERT
- MAÏS
- MELON
- MIX DE POIVRONS GRILLÉS
- OIGNONS CARAMÉLISÉS
- OIGNONS ROUGE PICKLES
- OLIVES VERTES
- POIS CHICHES MARINÉS
- RADIS
- TARTARE DE COURGETTES
- TOMATES CERISES

INGRÉDIENTS FEEL
- AVOCAT ❄
- ARTICHAUT À LA ROMAINE
- AUBERGINES GRILLÉES
- CHAMPIGNONS RÔTIS
- COPPA
- CREAM CHEESE
- FALAFELS DE POIS CHICHES ❄
- FROMAGE DE BREBIS
- GRANA PADANO AOP
- HOUMOUS
- JAMBON BLANC
- MANGUE
- MOZZARELLA
- ŒUF DUR
- POULET AUX HERBES DE PROVENCE ❄
- POULET BASILIC ❄
- POULET TERIYAKI ❄
- SAUMON SÉSAME GINGEMBRE ❄
- TARTARE DE CREVETTE
- THON
- RACLETTE DES MONTAGNES

CONDIMENTS
- AMANDES
- CHIPS DE PITA
- CIBOULETTE
- CORIANDRE
- CROÛTONS AUX HERBES DE PROVENCE
- GRAINES DE SÉSAME
- MIX DE GRAINES ET FRUITS SECS
- NOIX
- OIGNONS FRITS
- OIGNON VERT

SAUCES
- CAESAR
- HUILE D'OLIVE & QUARTIER DE CITRON
- HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
- JOUR
- LÈGÈRE
- OLIVE BALSAMIQUE
- POKÉ
- TAHINI
- VINAIGRETTE MANGUE PASSION

DOUCEURS & BOISSONS

DESSERTS

YAOURT 0% MYRTILLE OU VANILLE	2,90€
FROMAGE BLANC 0%, MIEL ET GRANOLA SANS GLUTEN	3,20€
FRAISE YUZU COCO CHIA PUDDING	3,20€
MANGO COCO CHIA PUDDING	3,20€
COMPOTE POMME VANILLE ET BRISURES DE SPÉCULOOS ❄	3,20€
MOUSSE AU CHOCOLAT BIO ET COPEAUX DE CHOCOLAT VEGAN ❄	3,80€
STARLIGHT FRUITS ROUGES ❄	3,50€

PÂTISSERIES

COOKIE LAIT NOISETTES ❄	2,90€
CAKE CITRON PAVOT ❄	3,30€
MUFFIN BANANA BREAD ❄	3,50€
MUFFIN MYRTILLES ❄	3,50€
MUFFIN ULTRA CHOCO ❄	3,50€
CARROT CAKE ❄	3,30€

FRUITS

FRUITS FRAIS DE SAISON	1,20€
FRUITS FRAIS COUPÉS ❄	3,50€
SALADE DE FRUITS	4,50€

SNACKING

PAIN	0,50€

BOISSONS MAISON

THÉ VERT CITRON 50CL	2,80€
THÉ VERT HIBISCUS 50CL	2,80€
CITRONNADE 33CL	2,80€
BUBBLE TEA 30CL	5,20€

BOISSONS FRAÎCHES

CILAOS 50CL	2,00€
COCA-COLA® 50CL	2,80€
COCA-COLA ZÉRO® 50CL	2,80€
TEZI MELON 50CL	3,20€
TEZI PÊCHE 50CL	3,20€
AUSTRALINE 50CL	1,80€
CITRO 50CL	2,20€
TACT GINGER BEER BIO 33CL	3,00€
MANGAJO GRENADE - THÉ VERT 25CL	3,20€
MANGAJO CITRON - THÉ VERT 25CL	3,00€
MANGAJO BAIE DE GOJI - THÉ VERT 25CL	3,00€
MANGAJO YUZU CITRON 25CL	3,00€
MANGAJO AÇAI - THÉ VERT 25CL	3,00€

ALCOOL

AFFLIGEM BLANCHE 25CL 6,8°	4,00€
AFFLIGEM BLONDE 25CL 6,8°	4,00€
DODO 33CL 5°	3,00€

JUS MIXÉS MINUTE

JUS D'ORANGES PRESSÉES 30CL	4,30€
GRINGER ACE 33CL	5,00€
CALIFORNIA GREEN 33CL	5,00€
CARIBBEAN PASSION 33CL	5,50€
PINKY FRESH 33CL	5,50€
REBOOT 33CL	5,30€

BOISSONS CHAUDES

ESPRESSO 12CL	1,50€
ESPRESSO SAVEUR VANILLE 12CL	1,50€
ESPRESSO SAVEUR NOISETTE 12CL	1,50€
DOUBLE ESPRESSO 24CL	2,80€

jour **EATING GOOD FEELING GOOD**

Rejoignez-nous ! JOUR-LA RÉUNION @JOUR.RESTAURANT.LAREUNION

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.