# NOS BOWLS CHAUDS DE SAISON

**VEGETOFU** — 18CHF

POMMES DE TERRE GRENAILLE, JAMBON BLANC SANS NITRITE, MEULE DE SAVOIE, CHAMPIGNONS DE PARIS, OIGNONS CARAMÉLISÉS, CIBOULETTE ET SAUCE LÉGÈRE.

**HAPPY BOWL** — 19CHF

FALAFELS DE POIS CHICHES, TRIO DE RIZ, CHAMPIGNONS RÔTIS, BROCOLI, TOMATES CERISES, OIGNONS FRITS ET SAUCE TOMATE ÉPICÉE.

**ALPI'GNOCCHI** — 22CHF

GNOCCHIS, JAMBON SEC, GRUYERE AOP, BUTTERNUT RÔTIE , OIGNONS CARAMÉLISÉS, CIBOULETTE ET SAUCE CRÈME.

**CHAMPOULET** — 20CHF

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

**VEGGIE CURRY** — 18CHF

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

**GNOCCHISSIMA** — 20CHF

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

**LEMON'PASTA** — 21CHF

SAUMON CITRON CIBOULETTE , PÂTES, CITRON, CHAMPIGNONS DE PARIS, BUTTERNUT RÔTIE , POUSSES D'ÉPINARD, CIBOULETTE ET SAUCE CRÈME.

# NOS SANDWICHS SIGNATURE

**LE BANH MI** POULET — 12CHF

POULET, CAROTTES RÄPEES, BETTERAVES CRUES RÄPEES, POUSSES D'EPINARDS, CORIANDRE ET SAUCE FROMAGE FRAIS &HERBES

**LE MEDITERRANEEN** FALAFELS — 12CHF

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

**LE BAGNAT** THON — 12CHF

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

**LE RUSTIQUE** JAMBON — 12CHF

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

**LE COCORICO** POULET — 13CHF

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

# NOS BOWLS SIGNATURE INTEMPORELS

**RAINBOWL** — 16CHF

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

**MEDITERRANEAN TUNA** — 22CHF

THON, FETA AOP, BATAVIA, TRIO DE RIZ, TOMATES CERISES, MAÏS, 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'ION** — 21CHF

OEUF DUR SUISSE, AVOCAT, POUSSED'EPINARD, QUINOA BIO, CHAMPINONS DE PARIS, POIS CHICHES MARINES, MIX DE POIVRIONS GRILLES, AMANDES, CIBOULETTE ET SAUCE VINAIGRETTE JOUR.

## SOUPES ET TARTES SALEES

| | |
|---|---|
| SOUPES | 7CHF |
| TARTE LORAINNE | 13CHF |
| TARTE SAUMON EPINARDS | 13CHF |

## POKE BOWLS 24.90CHF

**SAUMON CITRON CIBOULETTE**

SAUMON CITRON CIBOULETTE , RIZ VINAIGRÉ, CAROTTES RÂPÉES, RADIS, EDAMAME , MANGUE, AVOCAT, GRAINES DE SÉSAME, GRENADE ET SAUCE POKÉ.

**POULET AUX HERBES**

POULET SUISSE , RIZ VINAIGRÉ, CAROTTES RÂPÉES, RADIS, EDAMAME , MANGUE, AVOCAT, GRAINES DE SÉSAME, GRENADE ET SAUCE POKÉ.

**TOFU FUME BIO**

TOFU FUME , RIZ VINAIGRÉ, CAROTTES RÂPÉES, RADIS, EDAMAME , MANGUE, AVOCAT, GRAINES DE SÉSAME, GRENADE ET SAUCE POKÉ.

# 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

+ INGRÉDIENTS

3 EAT

ET SELON MON ENVIE MES INGRÉDIENTS

FEEL

GENÈVE RÉGION TERRE AVENIR

## NOS BASES

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

**EAT** (EXTRAS 1.50CHF)

- 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
- Maïs
- Mix de graines & fruits secs
- Noix
- Oignons caramélisés
- Oignons frits
- Pois chiches marinés
- Tomates cerises

**FEEL**

2.50CHF
- Brocoli
- Butternut rôtie
- Champignons rôtis
- Chou fleur rôti
- Courgettes poêlées
- Edamamé
- Radis

3.30CHF
- Avocat
- Falafels de pois chiches
- Mangue
- Oeuf 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

# NOS BOWLS SIGNATURE DE SAISON

JOUR VOUS RÉGALE !

**APPLE BOWL** — 20CHF

FALAFELS DE POIS CHICHES , FETA AOP, LAMELLES DE POMMES, POUSSES 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.

# DOUCEURS & BOISSONS

## 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 MAÏS | 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

BOISSON VÉGÉTALE SUR DEMANDE !

| | |
|---|---|
| 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 |

Les produits signalés de ❄ ont été décongelés.

jour EATING GOOD FEELING GOOD

Végétarien