

NOS BOWLS SIGNATURE DE SAISON

APPLE BOWL 11,90€ JOUR VOUS RÉGALE !

Falafels de pois chiches, feta, lamelles de pommes, feuille de chêne, quinoa, betterave crue râpée, edamame*, noix et vinaigrette moutarde miel.

BUDDHA BOWL 11,90€

Avocat, feta, feuille de chêne, riz complet, chou varié, lentilles marinées, butternut rôtie, mix de graines et fruits secs et sauce tahini.

BOWL'YWOOD 11,90€

Poulet aux herbes, batavia, quinoa, champignons de Paris, pois chiches marinés, brocoli, butternut rôtie, amandes et sauce curry.

CHAMP'OLET 11,50€

Riz complet, oignons caramélisés, champignons rôtis, poulet aux herbes, ciboulette et sauce crème.

VEGGIE CURRY 11,90€

Lentilles marinées, courgettes poêlées, chou-fleur rôti, pois chiches marinés, mix de salade, ciboulette et sauce curry.

GNOCCHISSIMA 11,90€

Gnocchis, mozzarella, tomates cerises, mix de poivrons grillés, oignons frits et sauce tomate épicée.

LEMON'PASTA 11,90€

Saumon citron ciboulette*, pâtes, citron, champignons de Paris, butternut rôtie, ciboulette et sauce crème.

ALPI'GNOCCHI 11,90€

Gnocchis, coppa, raclette des montagnes, butternut rôtie, oignons caramélisés, ciboulette et sauce crème.

FROM'ALPES 11,50€

Pommes de terre rôties, oignons caramélisés, champignons rôtis, jambon blanc, raclette des montagnes, ciboulette et sauce légère.

NOS BOWLS SIGNATURE INTEMPORELS

RAINBOWL 9,90€ BON, SAIN ET GOURMAND

Batavia, quinoa, betterave, carotte râpée, brocoli, falafels de pois chiches, noix et sauce vinaigrette Jour.

MEDITERRANEAN TUNA 11,80€

Feuille de chêne, riz complet, tomates cerises, maïs, mix de poivrons grillés, thon, feta, chips de pita, ciboulette et huile d'olive & quartier de citron.

AVO CAESAR 13,00€

Batavia, pâte, tomates cerises, champignons, concombre, avocat, Grana Padano AOP, poulet aux herbes, croûtons aux herbes et sauce caesar.

POKÉ SAUMON 13,20€

Riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame*, mangue, avocat, saumon citron ciboulette*, graines de sésame, oignon vert et sauce poké.

NOS QUICHES ET SOUPES

SOUPE AU CHOIX 5,30€ **COMBO SOUPE** 9,60€

SOUPE CHAMPIGNONS PERSIL CIBOULETTE

Champignons de Paris, persil, ciboulette.

SOUPE CAROTTE CUMIN CORIANDRE

Carotte, pomme de terre, oignon, cumin, coriandre.

LENTILLES CORAIL CURRY LAIT DE COCO

Lentilles corail, lait de coco, mélange d'épices, curry.

BUTTERNUT GINGEMBRE LAIT DE COCO

Courge butternut, lait de coco, pomme de terre, citronnelle, gingembre.

COURGETTE PARMESAN NOISETTE

Courgettes, pomme de terre, parmesan, échalottes, noisette, ail, basilic.

Ma soupe, accompagnée d'une salade (batavia, tomates cerises et Grana Padano AOP), d'une sauce olive balsamique et d'un pain.

QUICHE AU CHOIX 5,60€

QUICHE LORRAINE

Lardons, lardons fumés, emmental, crème légère, œuf, lait et pâte brisée pur beurre.

QUICHE AU SAUMON

Saumon citron ciboulette*, épinards, emmental, crème, œuf et pâte pur beurre.

COMBO QUICHE 9,00€

Ma quiche accompagnée d'une salade (batavia, tomates cerises et Grana Padano AOP) et d'une sauce olive balsamique.

Les produits signalés de * ont été décongelés.

NOS BOWLS SUR MESURE

1 ÉTAPE
JE CHOISIS MON BOWL

BOWL DÉCOUVERTE

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

9,90€

BOWL ÉQUILIBRE

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

11,80€

BOWL PLAISIR

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

13,20€

2 ÉTAPE
JE SÉLECTIONNE MES INGRÉDIENTS

5
INGRÉDIENTS

3 EAT
1 FEEL
1 CONDIMENT

6
INGRÉDIENTS

3 EAT
2 FEEL
1 CONDIMENT

7
INGRÉDIENTS

3 EAT
3 FEEL
1 CONDIMENT

NOS BASES

BATAVIA - MESCLUN - FEUILLE DE CHÊNE VERTE - RIZ VINAIGRÉ - BRÈDE
- PÂTES - QUINOA - RIZ COMPLET - GNOCCHIS

EAT

Betterave crue râpée
Carottes râpées
Champignons de Paris
Concombre
Maïs
Tomates cerises
Pois chiches marinés
Edamame
Brocoli
Radis
Chou rouge
Lentilles marinées
Oignons caramélisés
Courgettes poêlées
Lamelles de pommes
Mix de poivrons grillés
Haricot vert

FEEL

Les légumes :
Mangue
Avocat
Champignons rôtis
Pomme de terre rôties
Butternut rôtie
Chou fleur rôti
Les fromages :
Feta AOP
Grana Padano AOP
Mozzarella
Raclette des Montagnes

Les protéines :

Falafels de pois chiches
Poulet aux herbes de Provence
Oeuf dur
Jambon blanc
Thon
Coppa
Saumon citron
ciboulette*

CONDIMENT

Amandes
Chips de pita
Ciboulette
Coriandre
Croûtons aux herbes de Provence
Graines de sésame
Oignon vert
Mix de graines & fruits secs
Noix
Oignons frits

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

SALAD KID 4,90€

SALA'KID JAMBON

Pâtes, tomates cerises, maïs, jambon blanc et sauce vinaigrette Jour.

SALA'KID FROMAGE

Pâtes, tomates cerises, maïs, Grana Padano AOP et sauce vinaigrette Jour.

BOWLS FORMAT MEDIUM

LITTLE CAESAR

9,20€

Batavia, tomates cerises, Grana Padano AOP, poulet, croûtons aux herbes, ciboulette et sauce caesar.

LITTLE TUNA

7,80€

Batavia, mix de poivrons grillés, maïs, thon, chips de pita, ciboulette et sauce olive balsamique.

LITTLE ITALY

9,50€

Pâtes, tomates cerises, courgettes, mozzarella, oignon frit, ciboulette et sauce olive balsamique.

DOUCEURS & BOISSONS

A 2€ OU 3€
DANS VOTRE MENU !

DESSERTS

FROMAGE BLANC 0%
MIEL ET GRANOLA SANS GLUTEN 3,50€
MANGO COCO CHIA PUDDING 3,50€
POIRE COCO CHIA PUDDING 3,50€
COMPOTE POMME VANILLE
ET BRISURES DE SPÉCULOOS 3,50€
MOUSSE AU CHOCOLAT BIO
ET COPEAUX DE CHOCOLAT VEGAN* 3,80€
STARLIGHT POIRE* 3,50€

SNACKING

PAIN 0,50€

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€
THÉ VERT CITRON MAISON 50CL 2,80€
THÉ VERT HIBISCUS MAISON 50CL 2,80€
CITRONNADE MAISON 33CL 2,80€
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 AÇAÏ - 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€

FRUITS

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

PÂTISSERIES

COOKIE CHOCOLAT BLANC* 2,90€
COOKIE CHOCOLAT LAIT 2,90€
CAKE CITRON PAVOT* 3,20€
CARROT CAKE* 3,20€
MUFFIN BANANA BREAD* 3,50€
MUFFIN MYRTILLES* 3,50€
MUFFIN CHOCOLAT* 3,50€

JUS MIXÉS MINUTE

JUS D'ORANGES PRESSÉES 33CL 4,30€
GINGER ACE 33CL 5,00€
CALIFORNIA GREEN 33CL 5,00€
CARIBBEAN PASSION* 33CL 5,50€

SMOOTHIES

CHOCO BON 33CL 5,00€
PUMPKIN SPICE* 33CL 5,50€

BOISSONS CHAUDES

ESPRESSO 5CL 1,50€
DOUBLE ESPRESSO 10CL 2,80€
ESPRESSO VANILLE 5CL 1,50€
ESPRESSO NOISETTE 5CL 1,50€

VIENNOISERIES

CROISSANT 1,20€
PAIN AU CHOCOLAT 1,20€