

## NOS BOWLS DE SAISON

**AVRIL**  
**ORIENTALE** 22CHF

Poulet, aubergines grillées\*, pousses d'épinard, quinoa, carottes râpées, pois chiches marinés, poivronnade, mélange d'herbes, huile d'olive et citron.

**MAI**  
**MOZZBERRY** 22CHF

Pâtes fraîches, mozzarella di Bufala AOP, roquette, concombre, tomates cerises, courgettes marinées, croûtons, vinaigrette basilic miel.

**JUIN**  
**SUNNY BOWL** 23CHF

Melon, jambon sec pastèque, pâtes, feta AOP, roquette, concombre, chips de pita, sauce olive balsamique.

**JUILLET**  
**SWEET GREEN** 23CHF

Poulet, abricots moelleux, mozzarella di Bufala AOP, mesclun, quinoa bio, edamame, courgettes marinées, mix de graines, vinaigrette framboise.

**AOÛT**  
**SANTORIN** 21CHF

Feta AOP, trio de riz, pousses d'épinard, concombre, tartare de tomates, olives de Kalamata AOP, duo de poivrons grillés, chips de pita, huile d'olive et citron.

**SEPTEMBRE**  
**DIONYSOS** 22CHF

Raisin, jambon blanc suisse et ricotta poivrée, avec mesclun, betterave crue râpée, champignons de Paris, chou rouge, noix et vinaigrette sésame soja

**LE MÉDITERRANÉEN** 13CHF  
**FALAFELS**

Falafels de pois chiches, feta AOP, concombre, pousses d'épinard, noix et sauce fromage frais & herbes.

**LE RUSTIQUE JAMBON** 13CHF

Jambon blanc suisse, Grana Padano AOP, champignons de Paris, batavia, oignons frits et sauce fromage frais & herbes.

**LE BAGNAT THON** 13CHF

Thon, œuf dur suisse, tomates cerises, mesclun, ciboulette et sauce fromage frais & herbes.

**LE COCORICO POULET** 14CHF

poulet suisse, Grana Padano AOP, tomates cerises, mesclun, ciboulette et sauce fromage frais & herbes

**L'ITALIEN** 13CHF  
**MOZZARELLA DI BUFALA AOP**

Tomates cerises, mozzarella di Bufala AOP, roquette, ciboulette et sauce fromage frais & herbes.

**L'ÉPICURIEN** 14CHF  
**JAMBON SEC**

Jambon sec, abricots moelleux, noix, ricotta poivrée & roquette.

## NOS BOWLS INTEMPORELS

**RAINBOWL** 18CHF

Falafels de pois chiches, batavia, quinoa bio, betterave crue râpée, carottes râpées, brocoli, noix et sauce vinaigrette Jour.

**MEDITERRANEAN TUNA** 23CHF

Thon, feta AOP, batavia, trio de riz, tomates cerises, maïs, duo de poivrons grillés, chips de pita, ciboulette et huile d'olive & quartier de citron.

**AVO CAESAR** 23CHF

Poulet, avocat, mesclun, pâtes, tomates cerises, champignons de Paris, concombre, Grana Padano AOP, croûtons aux herbes et sauce Caesar.

**CHAMP'ION** 22CHF

pousses d'épinard, quinoa bio, champignons de Paris, pois chiches marinés, mix de poivrons grillés, avocat, œuf dur suisse, amandes, ciboulette et sauce vinaigrette Jour

### AUTRES ENVIES SALÉES

14CHF

**QUICHE CHÈVRE & ÉPINARDS**

**QUICHE LORRAINE**

accompagnée d'une salade verte et sauce olive balsamique

### POKES BOWL 25,90CHF

**SAUMON sésame soja**

saumon mariné sésame soja, avec riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame, mangue, avocat, graines de sésame, grenade et sauce sésame soja

**POULET suisse**

poulet suisse, avec riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame, mangue, avocat, graines de sésame, grenade et sauce sésame soja

**TOFU fumé bio**

tofu fumé bio, avec riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame, mangue, avocat, graines de sésame, grenade et sauce sésame soja

## NOS BOWLS SUR MESURE

**1 ÉTAPE**  
JE CHOISIS  
MES BASES

**2 ÉTAPE**  
JE SÉLECTIONNE  
MES INGRÉDIENTS  
FEEL en supplément

**BOWL DÉCOUVERTE**  
2 BASES : SALADE ET/OU FÉCULENT  
3 EAT ET 1 SAUCE AU CHOIX

10.90CHF

**NOS BASES**

Batavia - Mesclun - Roquette - Riz vinaigré - Carottes râpées - Pousses d'épinard - Pâtes - Quinoa bio - Trio de riz

**EAT** extra 1.80CHF

Betterave crue râpée  
Carottes râpées  
Champignons de Paris  
Chou rouge  
Concombre  
Courgettes marinées à la menthe  
Kale mariné  
Maïs  
Oignons rouges pickles  
Olives de Kalamata AOP  
Pois chiches marinés  
Tomates cerises

Amandes  
Chips de pita  
Ciboulette  
Coriandre  
Croûtons aux herbes de Provence  
Graines de sésame  
Grenade  
Mélange d'herbes fraîches  
Mix de graines et fruits secs  
Noix  
Oignons frits

**FEEL:**

**Fruits et légumes:**

2.50CHF  
Aubergines grillées  
Brocoli  
Duo de poivrons grillés  
Edamame  
radis  
Raisin frais  
3.30CHF  
Avocat  
Falafel de pois chiche

3.60CHF  
Abricots moelleux  
Artichauts à la romaine  
Melon  
Œuf dur suisse  
Pastèque  
Poivronnade  
Ricotta poivrée  
Tofu fumé bio

4.20CHF  
Fraises fraîches  
Mangue

**Fromages et protéines :**

3.60CHF  
Ricotta poivrée

4.20CHF  
Feta, AOP  
Grana Padano AOP  
Gruyère AOP  
Mozzarella di Bufala AOP

4.20 CHF  
Jambon blanc suisse  
Jambon sec  
Thon

4.50CHF  
Poulet suisse aux herbes  
Saumon sésame soja

**NOS SAUCES**

Vinaigrette basilic & miel - Vinaigrette framboise - Vinaigrette sésame & soja - Vinaigrette miel moutarde - Sauce Caesar - Sauce Jour - Sauce légère - Vinaigrette balsamique - Huile d'olive vierge extra & quartier de citron - Huile d'olive vierge extra - Sauce tahini

## DOUCEURS & BOISSONS

**DESSERTS**

**Fromage blanc 0% miel, coulis de mangue, coulis de pêche ou granola sans gluten** 4.50CHF

**Mango coco chia pudding** 6.80CHF

**Pêche coco chia pudding** 6.80CHF

**Yahourt Grec granola sans gluten et miel** 6.80CHF

**Compote Crumble** 6.80CHF

**Salade de fruits frais** 6.80CHF

**SNACKING**

**Pain aux céréales, blanc au levain ou au maïs** 1.00CHF

**BOISSONS FRAICHES**

**SAN PELEGRINO 33CL** 4.00CHF  
**EVIAN 33CL** 4.00CHF  
**COCA-COLA 45CL** 4.50CHF  
**COCA-COLA SANS SUCRE 45CL** 4.50CHF

**BOISSONS MAISON**

**CITRONNADE MIEL GINGEMBRE** 5.50CHF  
**THE GLACE MANGUE** 5.50CHF

**PÂTISSERIES**

**Cookie chocolat au lait**  
**Cookie au chocolat blanc** 3.30CHF  
**Cookie au chocolat noir** 5.50CHF  
**Banana Bread** 6.50CHF  
**Gato choco** 5.50CHF  
**Cake citron chia** 5.50CHF  
**Carrot cake** 5.50CHF

**FRUITS**

**Fruits frais de saison** 2.00CHF

**JUS MIXES MINUTE 35cl** 8.00CHF

**Jus d'oranges pressées**

**Ginger ACE**  
**California Green**  
**Caribbean Passion**  
**Red Roots**  
**Pinky Fresh**  
**Reebot**  
**Energy Boost**  
**Magic Pam**  
**Strawberry Surprise**

**BOISSONS CHAUDES**

**ESPRESSO 5CL** 4.00CHF  
**ALLONGE 10CL** 4.00CHF  
**CAFE RENVERSE 20CL** 5.00CHF  
**CHOCOLAT CHAUD 20CL**  
**CAPPUCCINO 20CL**  
**THES ET INFUSIONS**  
**KUSMI TEA 30CL**