

NOS BOWLS DE SAISON

AVRIL
ORIENTALE 🌱 22CHF

Poulet, aubergines grillées, pousses d'épinard, quinoa, carottes râpées, pois chiches marinés, poivronnade, ciboulette, 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, tomates cerises, 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 mariné, noix et vinaigrette sésame soja

LE MÉDITERRANÉEN 🌱
FALAFELS 13CHF

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 🌱
MOZZARELLA DI BUFALA AOP 13CHF

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

L'ÉPICURIEN
JAMBON SEC 14CHF

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 mariné
Concombre
Courgettes marinées
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
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
Tofu fumé bio

4.20CHF

Fraises fraîches
Mangue

Fromages et protéines :

3.60CHF
Ricotta poivrée

4.20CHF

Feta AOP
Grana Padano 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

Yaourt 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

