

jour *Healthy by nature*

ALL GREEN

BABY KALE CÆSAR 8.90€
Batavia + baby kale,
poulet fermier, Grana Padano AOP,
tomates cerise allongées, croûtons,
oignons frits, sauce Cæsar. **527 Kcal**

CHICKEN AVOCADO 11.50€
Batavia + mélange de pousses,
poulet fermier, tomates cerise allongées,
maïs bio, avocat frais, mix de poivrons rôtis,
oignons rouges pickles, ciboulette,
sauce Sweet Chili. **471 Kcal**

MEDITERRANEAN MIX 9.50€
Mélange de pousses + pousses d'épinard,
kale bio mariné, tomates cerise allongées,
concombre, feta AOP, houmous,
oignons rouges pickles, chips de pita,
sauce Tahini. **437 Kcal**

SUPER COBB 12.50€
Batavia + pousses d'épinard,
poulet fermier, bacon fumé, avocat frais,
œuf dur bio, tomates cerise allongées,
maïs bio, sauce Blue Cheese. **726 Kcal**

ASIAN CRUNCH 10.30€
Batavia + roquette,
crevettes rôties, carotte, concombre,
pousses de soja, cacahuètes pilées,
coriandre, sauce Thaï. **357 Kcal**

PÂTES & GRAINES

GREEN PASTA 11.50€
Pâtes + roquette,
jambon fumé, mozzarella di Bufala,
tomates cerise allongées,
courgettes rôties, noisettes bio,
ciboulette, sauce Pesto. **538 Kcal**

SAUMON SOBA 11.30€
Nouilles soba + baby kale,
saumon rôti, carotte, brocolis,
pousses de soja, edamames,
mix de graines, sauce Miso. **494 Kcal**

QUINOA BOWL 9.90€
Quinoa,
tomates cerise allongées,
minis betteraves, brocolis, chèvre frais bio,
carotte, pois chiche bio, coriandre,
sauce Olive & Citron. **616 Kcal**

GLUTEN FREE
LACTOSE FREE
VEGGIE
SERVI TIÈDE

RECETTES D'HIVER

WINTER TREAT 11.50€
Mâche + frisée,
gésiers de canard, pommes de terre
grenaille, fourme d'Ambert AOP, tomates
cerise allongées, croûtons, ciboulette,
sauce Jour. **634 Kcal**

WARM BUDDHA BOWL 7.90€
Quinoa tiède + pousses d'épinard,
butternut rôtie, minis betteraves, pomme,
chou rouge rôti à la châtaigne, noix bio,
raisins secs, sauce UK.
541 Kcal

WARM COUNTRY BOWL 10.50€
Riz noir tiède + baby kale,
bacon, mimolette fermière, chou-fleur
rôti aux épices, tomates cerise allongées,
champignons, cranberries bio, sauce
Tahini. **682 kcal**

PRETTY VEGGIE 11.90€
Batavia + mélange de pousses,
falafels, tomates cerise allongées, feta
AOP, avocat frais, grenade, coriandre,
chips de pita, sauce Olive & Citron.
602 kcal

SALADE SUR MESURE

5.90€

1 BASE simple ou duo (extra 1.10€)
Salades, céréales ou pâtes bio

+ 3 TOPPINGS ESSENTIEL au choix (extra 0.50€)

Tomates cerise allongées	Kale bio mariné	Ciboulette
Lentilles Beluga bio	Champignons de Paris	Oignons rouges
Chou rouge rôti à la châtaigne	Maïs bio	pickles
Courge butternut rôtie	Pomme	Croûtons
Concombre	Pois chiche bio	Chips de pita
Carotte	Raisins secs bio	Cacahuètes
Radis rose	Oignons frits	Amandes bio
Brocolis vapeur	Mix de graines bio	Noisettes bio
Pousses de soja	Cranberries bio	Noix bio
	Coriandre	

+ 1 SAUCE au choix

Jour : huile de colza, vinaigre de Xérès, moutarde.

Cæsar : huile d'olive, parmesan, ail, moutarde, anchois, œuf.

Blue Cheese : bleu de Bresse, yaourt grec, œuf, ail.

Thaï : huile de sésame, sauce soja.

Miso : huile de sésame, vinaigre de riz, miso rouge, sauce soja, mirin, jus de citron vert.

Sweet Chili : fromage blanc, jalapeño, coriandre.

Tahini : huile de colza, purée de sésame, jus de citron.

UK : huile de colza, moutarde, sauce Worcester, miel.

Olive & Citron : huile d'olive, jus de citron.

Détox : huile d'olive, jus de citron, persil.

Pesto : huile d'olive, vinaigre de Xérès, pesto.

Olive & Balsamique : huile d'olive, vinaigre balsamique.

TOPPINGS PREMIUM

LÉGUMES & FRUITS

Pommes de terre grenaille	1.20€
Chou-fleur rôti aux épices	1.20€
Houmous	1.20€
Mix de poivrons rôtis	1.20€
Grenade	1.20€
Minis betteraves	1.20€
Edamames	1.50€
Avocat frais	1.50€
Falafels	2.10€

PROTÉINES

Œuf dur bio	1.20€
Jambon blanc	2.10€
Jambon fumé	2.50€
Bacon fumé	2.50€
Poulet fermier	2.50€
Gésiers de canard	2.50€
Filet de thon	2.50€
Saumon rôti	3.50€
Crevettes rôties	3.50€

FROMAGES

Chèvre frais bio	1.90€
Feta AOP	1.90€
Mozzarella di Bufala	1.90€
Comté AOP 12 mois	1.90€
Grana Padano AOP	1.90€
Mimolette fermière	1.90€
Fourme d'Ambert AOP	1.90€

D'AUTRES ENVIES

SANDWICHES

PITA FALAFEL & HOUMOUS 5.80€

Pain pita, falafel, houmous, navet, menthe, concombres, pois chiche, pousses d'épinard.

PITA CHICKEN TAHINI 5.80€

Pain pita, poulet grillé, tomates, concombres, amandes effilées, coriandre, batavia, sauce Tahini au yaourt grec.

PITA LIBANAISE 5.70€

Pita, tzatziki, houmous, féta, tomates, concombre, salade, coriandre.

PITA CHICKEN TANDOORI 5.80€

Pita, poulet tandoori, coriandre, tomates, salade, oignons rouges.

WRAP LÉGUMES RÔTIS & CHÈVRE FRAIS BIO 5.90€

Galette de blé à la tomate, chèvre bio, légumes grillés, pickles d'oignons, ciboulette, batavia.

WRAP JAMBON & COMTÉ 5.80€

Galette de blé aux céréales, jambon blanc, comté, batavia, cornichons, mayonnaise moutardée.

WRAP CÆSAR 5.90€

Galette de blé à la tomate, poulet, Grana Padano, tomates, batavia, mayonnaise, sauce caesar.

WRAP THAÏ PULLED PORK 5.90€

Galette de blé aux céréales, porc mariné et confit, tomates, chou rouge, chou chinois, carottes, coriandre, sauce asiatique.

WRAP TUNA 5.90€

Galette de blé aux céréales, thon, cream cheese, aneth, carottes râpées, tomates, concombre, batavia.

DESSERTS

MUFFIN 3.00€

Muffin moelleux fruits rouges, chocolat ou pomme & cannelle 🍷

MINIS MADELEINES 2.30€

Déclinaisons de la recette originale en versions miniatures: nature, chocolat ou citron

COOKIE 2.10€

Moelleux, fondant, délicieux et généreusement truffé de pépites de chocolat au lait, noir ou blanc

COMPOTE & CRUMBLE 3.90€

Compote du moment recouverte d'un crumble croustillant. Encore un dur au cœur tendre.

STARLIGHT AUX FRUITS ROUGES 3.90€

Mousse vanillée au fromage blanc 0 % sucrée à l'aspartame et aux fruits rouges.

MANGO & COCO CHIA PUDDING 3.10€

Graines de chia, lait de coco, mangue.

QUINOA & CHIA PUDDING 3.90€

Quinoa bio, lait d'amandes bio, graines de chia bio, sirop d'agave, coulis de fraises.

TARTES

TARTES CHÈVRE & ÉPINARDS 7.90€

Des épinards, du fromage de chèvre, de l'origan, de la crème et des œufs sur une délicieuse pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte au choix.

TARTE LORRAINE 7.90€

Du bacon, des oignons caramélisés, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte au choix.

TARTE FETA POIVRONS TOMATES 7.90€

De la feta, du poivron, des tomates, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte au choix.

SOUPES

SOUPE PHÔ POULET 8.50€

Nouilles de riz, poulet grillé, carottes râpées, radis blanc, shiitakés, haricots verts, pousses d'épinard, citronnelle, coriandre, bouillon de bœuf.

SOUPES GYOZAS 100% VEGGIE 8.80€

Nouilles de konjac, gyozas végétariens, pak-choï, chou chinois, radis blanc, piment, ciboulette, bouillon miso.

SNACKING

CHIPS TEN ACRE 2.00€

Sel, sel et vinaigre ou poulet.

CHIPS «EMILLY FRUIT CRISPS» 2.50€

Ananas séché, pomme séchée ou banane séchée.

BARRE ÉNERGETIQUE «BE-KIND» 2.50€

Noix de coco & amandes, cranberry & amandes ou peanut butter.

YAOURT GREC 3.90€

Miel & granola ou fruits rouges cuisinés et granola.

COCO CRUSH 2.90€

Un yaourt à la noix de coco 100% végétal et sans gluten à accompagner d'un petit pot sucré de coulis ou d'un granola croustillant avec ou sans gluten.

YAOURT 0% «IT MYLK» 2.70€

Yaourts artisanaux au lait écrémé et aux parfums variés.

FROMAGE BLANC 0% BIO 1.50€

Accompagné d'un petit pot sucré au choix.

PETIT POT SUCRÉ 0.95€

Pour accompagner vos desserts! Caramel, mangue, miel, granola, crème de marrons.

MAXI SALADE DE FRUITS FRAIS 4.90€

FRUIT SHAKER 4.40€
Sélection de fruits frais selon les saisons.

FRUITS 1.50€

Selon arrivages et saisons.

BOISSONS

JUS D'ORANGE FRAIS 25cl 3.20€

JUS DE PAMPLEMOUSSE FRAIS 25cl 3.20€

JUS DETOX 25cl 3.50€

Concombre, fenouille, pomme, poire.

JUS «IMMUNITY» 25cl 3.50€

Orange, carotte, gingembre.

ALO 50 cl 3.70€

Jus l'aloë vera 100% naturel (pêche et pastèque, goyave et ananas, grenade et cranberry ou mangue et litchi)

COCA-COLA 33 ou 50 cl 2.10€

Normal, light, zéro ou life. (sauf COCA-COLA life uniquement en 33 cl)

VITTEL 50 cl 2.10€

S.PELLEGRINO 50 cl 2.30€

BIERE BRIARDE 33 cl 3.70€

TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» PARIS 3.20€

Pêche, verveine et citron.

TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» BERLIN 3.20€

Grenade, cassis et menthe poivrée.

TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» LONDON 3.20€

Pomme, poire, bardane, pissenlit, origan et citron vert.

JUS MIXÉS MINUTE

4.90€

100% FRUITS & LÉGUMES 40cl Sans sucre ajouté

SUR MESURE (4 ingrédients max)
Pomme bio, orange, carotte bio, gingembre bio, citron.

GREEN DETOX

Céleri, concombre bio, pomme bio, épinard, citron.

CHOCO BON

Banane bio, cacao, lait d'amande bio.

REBOOT

Framboises, pomme bio, banane bio, myrtilles.

MAGIC PAM

Pomme bio, ananas, menthe.

RED ROOTS

Betterave bio, carotte bio, orange, citron.

CARRIBEAN PASSION

Ananas, mangue, pomme bio, fruit de la passion.

ENERGIE BOOST

Banane bio, pomme bio, kiwi bio.

BOOSTERS (+ 0.50€)

Graines de chia, Spiruline, Klamath, Chorella.

