

# 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 bio + 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

**SUNNY WINTER** 12.50€  
Mâche + chou chinois,  
crevettes rôties, avocat frais, champignons  
de Paris, pamplemousse frais, carotte,  
oignons pickles, coriandre, sauce Sweet  
Chili. **600 kcal**

**WARM VEGGIE BOWL** 10.50€  
Boullgour bio + baby kale,  
houmous de kale, grenade, feta AOP, courge  
butternut rôtie, haricots Azuki, raisins secs  
bio, ciboulette, sauce Tahini. **541 kcal**

**WARM ENERGY BOWL** 10.00€  
Mélange de pousses + riz noir bio,  
sweet veggie balls, edamames, chou rouge  
rôti aux marrons, brocolis, coriandre, graines  
de chanvre bio, sauce Maca. **680 kcal**

**GREEN ANTIDOTE** 11.20€  
Batavia + pousses d'épinard,  
jambon blanc, fourme d'Ambert AOP,  
pommes de terre grenaille rôties, champi-  
gnons de Paris, courge butternut rôtie,  
ciboulette, sauce Blue Cheese. **589 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  
Chou rouge rôti aux marrons **new**  
Concombre  
Carottes rapées  
Lentilles vertes **new**  
Butternut rôtie  
Radis rose  
Brocolis vapeur  
Pousses de soja  
Kale bio mariné

Champignons de Paris  
Maïs bio  
Pois chiche bio  
Petites olives noires  
Raisins secs bio  
Haricots Azuki **new**  
Oignons frits  
Mix de graines bio  
Coriandre  
Ciboulette

Basilic  
Oignons rouges pickles  
Croûtons  
Chips de pita  
Cacahuètes  
Amandes bio  
Noisettes bio  
Noix bio  
Graines de chanvre  
bio **new**

**+ 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.  
**Maca** : huile d'olive, vinaigre de cidre, poudre de Maca.

## TOPPINGS PREMIUM

**LÉGUMES & FRUITS**  
Houmous de kale **new** 1.20€  
Mix de poivrons rôtis 1.20€  
Courgette rôtie 1.20€  
Minis betteraves 1.20€  
Chou-fleur rôti 1.20€  
Champignons rôtis 1.20€  
Edamames 1.50€  
Avocat frais 1.50€  
Pommes de terre grenaille rôties **new** 1.90€  
Sweet veggie balls **new** 1.90€  
Pamplemousse frais **new** 1.90€  
Grenade **new** 2.90€

**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€  
Fourme d'Ambert AOP **new** 1.90€

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

## D'AUTRES ENVIES

### SANDWICHES

<b>SMOKED SALMON SANDWICH</b> 3.90€	Pain brioché, saumon fumé, crème fouettée, citron, aneth, pousses d'épinard.
<b>PASTRAMI LOVER SANDWICH</b> 4.10€	Pain brioché, pastrami, mimolette, pousses d'épinards, sauce au fromage blanc.
<b>BACON &amp; EGG SANDWICH</b> 3.60€	Pain brioché, bacon, œuf, ciboulette, sauce moutardée
<b>HAM &amp; GOAT CHEESE SANDWICH</b> 3.90€	Pain brioché, jambon cru, chutney de figue, fromage de chèvre frais, roquette.
<b>ROSETTE SANDWICH</b> 3.70€	Pain moricette, rosette, cornichons & beurre.
<b>TURKEY &amp; MIMOLETTE SANDWICH</b> 3.90€	Pain moricette, dinde, mimolette, pousses d'épinards, sauce moutardée.

### TARTES

<b>TARTE BROCOLI FETA</b> <b>new</b> 7.90€	Du brocoli, de la feta, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une salade verte
<b>TARTE LORRAINE</b> 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.
<b>TARTES TOMATES RICOTTA</b> 7.90€	Des tomates cerise, de la ricotta, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte.

## DESSERTS

<b>MUFFIN</b> 3.00€	Muffin moelleux fruits rouges, chocolat ou pomme & cannelle 🍷
<b>MINIS FINANCIERS</b> 2.60€	Déclinaisons de la recette originale en versions miniatures.
<b>COOKIE</b> 2.10€	Moelleux, fondant, délicieux et généreusement truffé de pépites de chocolat au lait, noir ou blanc
<b>COMPOTE &amp; CRUMBLE</b> 3.90€	Compote du moment recouverte d'un crumble croustillant. Encore un dur au cœur tendre.
<b>STARLIGHT AUX FRUITS ROUGES</b> 3.90€	Mousse vanillée au fromage blanc 0 % sucrée à l'aspartame et aux fruits rouges.
<b>MANGO &amp; COCO CHIA PUDDING</b> 3.10€	Graines de chia, lait de coco, mangue.
<b>YAOURT GREC</b> 3.90€	Miel & granola ou fruits rouges cuisinés et granola.

<b>WRAP JAMBON &amp; COMTÉ</b> 5.80€	Galette de blé aux céréales, jambon blanc, comté, batavia, cornichons, mayonnaise moutardée.
<b>WRAP CÆSAR</b> 5.90€	Galette de blé à la tomate, poulet, Grana Padano, tomates, batavia, mayonnaise, sauce caesar.
<b>WRAP THAÏ PULLED PORK</b> 5.90€	Galette de blé aux céréales, porc mariné et confit, tomates, chou rouge, chou chinois, carottes, coriandre, sauce asiatique.
<b>WRAP LIBANAIS</b> 5.90€	Galette de blé aux céréales, falafel, concombres, navet mariné, pois chiche, houmous, menthe, pousses d'épinard.
<b>WRAP PULLED BEEF</b> 5.90€	Galette de blé aux céréales, pulled beef, chou rouge, chou blanc, carottes, sauce Barbecue.

### SNACKING

<b>CRACKERS MULTIGRAINES</b> 1.10€	
<b>CRACKERS FROMAGE ET GRAINES DE COURGE</b> 1.10€	
<b>CHIPS TEN ACRE</b> 2.00€	Sel, sel et vinaigre ou poulet.
<b>CHIPS «EMILLY FRUIT CRISPS»</b> 2.50€	Ananas séché, pomme séchée ou banane séchée.
<b>BARRE ÉNERGETIQUE «BE-KIND»</b> 2.50€	Noix de coco & amandes, cranberry & amandes ou peanut butter.

<b>BLACK SESAME &amp; CHOCOLATE PUDDING</b> 3.90€	Crème fouettée, crème au sésame noir et mousse au chocolat.
<b>COCO CRUSH</b> 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.
<b>YAOURT 0% «IT MYLK»</b> 2.70€	Yaourts artisanaux au lait écrémé et aux parfums variés.
<b>FROMAGE BLANC 0% BIO</b> 1.50€	Accompagné d'un petit pot sucré au choix.
<b>PETIT POT SUCRÉ</b> 0.95€	Pour accompagner vos desserts! Caramel, mangue, miel, granola, crème de marrons.
<b>MAXI SALADE DE FRUITS FRAIS</b> 4.90€	
<b>FRUIT SHAKER</b> 4.40€	Sélection de fruits frais selon les saisons.
<b>FRUITS</b> 1.50€	Selon arrivages et saisons.

## BOISSONS

<b>JUS D'ORANGE FRAIS</b> 25cl 3.20€	
<b>REBEL KITCHEN</b> 25cl 3.20€	
<b>JUS DE POMME</b> 25cl 4.20€	
<b>COCO JUICE</b> 25cl 3.50€	
<b>ALO</b> 50 cl 3.70€	Jus l'aloe vera 100% naturel (pêche et pastèque, goyave et ananas, grenade et cranberry ou mangue et litchi)
<b>COCA-COLA</b> 33cl 2.10€	Normal, light, zéro ou life. (sauf COCA-COLA life uniquement en 33 cl)
<b>VITTEL</b> 50cl 2.10€	
<b>S.PELLEGRINO</b> 50cl 2.30€	
<b>BIERE BRIARDE</b> 33 cl 3.70€	
<b>TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» PARIS</b> 3.20€	Pêche, verveine et citron.
<b>TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» BERLIN</b> 3.20€	Grenade, cassis et menthe poivrée.
<b>TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» LONDON</b> 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.

