

SALADES

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 Légère. **471 Kcal**

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

OMEGA CRUSH **12.40€**
Baby kale + roquette,
pavé de saumon rôti, tomates cerise
allongées, brocolis, avocat frais, coriandre,
amandes bio, sauce Miso. **424 Kcal**

PÂTES & GRAINES

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

FRESH QUINOA BOWL **9.80€**
Quinoa + baby kale,
butternut rôtie, tomates cerise allongées,
feta AOP, betterave crue, amandes bio,
coriandre, sauce Tahini. **521 Kcal**

SALADES FAITES À LA MINUTE,
COMPOSÉES DE PRODUITS FRAIS
ET DE SAISON.

GLUTEN FREE - **LACTOSE FREE**
VEGGIE

RECETTES d'automne

FRENCHY BOWL **10.80€**
Pâtes bio + baby kale,
jambon blanc, champignons de Paris,
tomates cerise allongées, comté AOP, raisins
blancs, noisettes bio, ciboulette, sauce Blue
Cheese. **754 Kcal**

GREEN DREAM **11.50€**
Trio de riz bio + pousses d'épinard,
poulet fermier, champignons rôtis, tomates
cerise allongées, tomme fermière au poivre,
raisins blancs, ciboulette, sauce Jour.
511 Kcal

YOGA POT **11.50€**
Mélange de pousses + baby kale,
butternut rôtie, falafels de pois chiche, feta
AOP, houmous de carotte, carottes rôties,
chips de pita, coriandre, sauce Maca.
579 Kcal

WILD BOWL **10.80€**
Quinoa + mâche,
poulet fermier, carottes rôties, lentilles
vertes, chou-fleur rôti au paprika, raisins
secs, coriandre, sauce Tahini. **565 Kcal**

SALADE SUR MESURE

5.90€

2 BASES simple ou duo (extra 1.10€)
Salades, céréales ou pâtes bio

+ 3 TOPPINGS ESSENTIEL au choix (extra 0.50€)

Tomates cerise allongées	Champignons de Paris	Oignons rouges pickles
Concombre	Maïs bio	Croûtons
Carottes rapées	Petites olives noires	Chips de pita
Carottes rôties new	Raisins secs bio	Cacahuètes
Brocolis vapeur	Raisins blancs new	Amendes bio
Betterave crûe râpée new	Oignons frits	Noisettes bio new
Kale bio mariné	Coriandre	
Lentilles vertes new	Ciboulette	

+ 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.

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

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

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

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

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

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

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

Légère: fromage blanc, vinaigre de Xérès, moutarde, ciboulette.

TOPPINGS PREMIUM

LÉGUMES & FRUITS

Houmous de carotte new	1.20€
Champignons rôtis new	1.20€
Mix de poivrons rôtis	1.20€
Courgette rôtie	1.20€
Butternut rôti new	1.20€
Chou-fleur rôti au paprika new	1.20€
Avocat frais	1.50€
Falafels de pois chiche new	1.90€

FROMAGES

Feta AOP	1.90€
Mozzarella di Bufala	1.90€
Comté AOP 12 mois	1.90€
Tomme fermière au poivre new	1.90€
Grana Padano AOP	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€
Pavé de saumon rôti	4.50€

D'AUTRES ENVIES

SANDWICHES

SMOKED SALMON SANDWICH 3.90€
Pain brioché, saumon fumé, pousses d'épinard, crème fouettée au citron et à l'aneth.

PASTRAMI LOVER SANDWICH 4.10€
Pain brioché, pastrami, mimolette, pousses d'épinard, sauce moutardée.

BACON & EGG SANDWICH 3.60€
Pain brioché, bacon, œuf, ciboulette, sauce fromage blanc et moutarde.

CREAMY TUNA 4.10€
Pain brioché, thon crémeux aux herbes et œuf dur, germes de radis.

WRAP JAMBON & COMTÉ 5.80€
Wrap au jambon de Paris, comté de 12 mois de chez Marcel Petite, mayonnaise et cornichons.

WRAP THAÏ PULLED PORK 5.90€
Wrap au porc mariné, crudités et sauce thaï.

WRAP SWEET PEAS & FALAFELS 5.90€
Wrap aux céréales, tartinade aux petits pois & citrons confits, falafels de pois chiche, tomates, roquette.

WRAP AVE CÆSAR 5.90€
Wrap au poulet grillé, Grana Padano AOP, batavia et sauce cæsar.

MIE CLASSIC SUPER CLUB 5.60€
Pain de mie, poulet, œuf, tomate, bacon, salade et mayonnaise.

MIE GREEN VEGGIE 5.90€
Pain de mie, avocat, pickles d'oignons rouges, roquette, crème d'edamames.

MIE SMOKED SALMON 5.90€
Pain de mie, tzatziki, saumon fumé, mélange de pousses, germes de radis.

RECETTES
PREPAREES
AVEC AMOUR
PAR NOTRE
CHEF ET
SA BRIGADE !

TARTES

TARTE LORRAINE 7.90€
Du bacon, des oignons caramélisés, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une salade verte.

TARTE BROCOLIS FETA AOP new 7.90€
Des brocolis, de la feta AOP, des oignons caramélisés, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une salade verte.

TARTE SAUMON FUME EPINARD new 7.90€
Du saumon, des épinards, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une salade verte.

SNACKING

CRACKERS MULTIGRAINES 1.10€

CRACKERS FROMAGE ET GRAINES DE COURGE 1.10€

CHIPS TEN ACRE 2.00€
Sel, sel et vinaigre ou poulet.

BARRE ÉNERGETIQUE «BE-KIND» 2.50€
Noix de coco & amandes, cranberry & amandes ou peanut butter.

DESSERTS

MUFFINS 3.30€
Muffin moelleux pomme & cannelle, coco framboise ou double-choco.

MINIS FINANCIERS 2.60€
Déclinaisons de la recette originale en versions miniatures.

CAKES 3.00€
Carrot cake ou banana bread.

CAKE ULTIMATE CHOCO 3.30€

COOKIES 2.20€ / 2.50€
Moelleux, fondant et généreusement truffés de pépites de chocolat ou noir
Chocolat au lait et noisettes

TARTE AU CHOCOLAT 4.30€
Pâte sablée, ganache fondante au chocolat noir et gru de cacao.

PANNA COTTA SÉSAME NOIR 3.90€
lait de coco, purée de sésame torréfié, copeaux de chocolat.

STARLIGHT AUX FRUITS ROUGES 3.90€
Mousse vanillée au fromage blanc 0 % sucrée à l'aspartame et aux fruits rouges.

YAOURT GREC 3.90€
Miel & granola ou fruits rouges cuisinés et granola.

COCO CRUSH + TOPPING 3.85€
Un yaourt à la noix de coco 100% végétal et sans gluten accompagné 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% + TOPPING 2.45€
Un fromage blanc 0% accompagné de coulis ou d'un granola croustillant avec ou sans gluten.

MAXI SALADE DE FRUITS FRAIS 4.90€

FRUIT SHAKER 4.40€
Sélection de fruits frais selon la saison.

FRUITS 1.50€
Selon arrivage et saison.

TARTE AUX FRUITS DE SAISON 4.30€
Fruits selon disponibilité et crème d'amande.

MANGO & COCO CHIA PUDDING 3.90€
Graines de chia, lait de coco, mangue.

RED FRUITS & MATCHA CHIA PUDDING 3.90€
Graines de chia, lait d'amande bio, thé vert matcha, coulis de fruits rouges.

BOISSONS

JUS D'ORANGE FRAIS 25cl	3.20€	COCA-COLA 33cl Light ou zéro	2.10€	TISANE GLACÉE BIO «INFUSION» BERLIN	3.20€
REBEL KITCHEN 25cl	3.20€	VITTEL 50cl	2.10€	Grenade, cassis et menthe poivrée.	
JUS DE POMME 25cl	4.20€	S.PELLEGRINO 50cl	2.30€	TISANE GLACÉE BIO «INFUSION» LONDON	3.20€
COCO JUICE 25cl	3.50€	BIERE BRIARDE 33cl	3.70€	Pomme, poire, bardane, pissenlit, origan et citron vert.	
ALO 50 cl Jus l'aloë vera 100% naturel (pêche et pastèque, grenade et cranberry ou mangue et mangoustan)	3.70€	TISANE GLACÉE BIO «INFUSION» PARIS	3.20€		
		Pêche, verveine et citron.			

JUS MIXÉS MINUTES

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, concomre bio, pomme bio, épinard, citron.

RED ROOTS

Betterave bio, carotte bio, orange, citron.

MAGIC PAM

Pomme bio, ananas, menthe.

REBOOT

Framboises, pomme bio, banane bio, myrtilles.

CHOCO BON

Banane bio, cacao, lait d'amande bio.

CARRIBEAN PASSION

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

ENERGY BOOST

Banane bio, pomme bio, kiwi bio.

BOOSTERS (+0.50€)

Graines de Chia, Spiruline.



jour *Healthy by nature*