

SALADES

ALL GREEN

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

MEDITERRANEAN MIX **9.50€** **vgl**
Mesclun + pousses d'épinard,
kale bio rôti, tomates cerise allongées,
concombre, feta AOP, houmous de betterave,
oignons rouges pickles, chips de pita,
sauce tahini.

OMEGA CRUSH **11.50€** **G L**
Baby kale + roquette,
pavé de saumon rôti, tomates cerise allongées,
brocolis, avocat frais,
coriandre, amandes bio, sauce Miso.

CHICKEN AVOCADO **11.50€** **G**
Batavia + mesclun,
poulet du Gâtinais, mix de poivrons rôtis,
tomates cerise allongées, maïs bio, avocat
frais, oignons rouges pickles,
ciboulette, sauce Légère.

PÂTES & GRAINES

GREEN PASTA **11.50€**
Pâtes bio + roquette,
jambon sec, mozzarella di Bufala ou burrata
bio (+2€), courgettes rôties, tomates cerise
allongées, amandes bio, ciboulette, sauce
pesto.

QUINOA BOWL **12.50€** **vgl G**
Quinoa + baby kale,
asperges vertes rôties, butternut rôtie,
tomates cerise allongées, feta AOP, pois
gourmands, mix de graines bio, coriandre,
sauce Olive citron.

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

GLUTEN FREE **G** - **LACTOSE FREE** **L**
VEGGIE **vgl**

RECETTES *de Printemps*

COLOR THERAPY **11.50€** **vgl**
Batavia + mâche,
falafels de petits pois, courgettes rôties,
feta AOP, tomates cerise allongées, radis
roses, houmous de betterave, coriandre,
sauce Tahini.

SPRING TUNA **11.50€** **G L**
Pâtes sans gluten + pousses d'épinard,
thon, avocat, pois gourmands, tomates
cerise allongées, oignons rouges pickles,
radis roses, menthe, sauce pesto.

ROSA VERDE **11.50€** **G vgl**
Mesclun + roquette,
artichauts à la romaine, kale bio rôti, burrata
bio, tomates cerise allongées, radis rose,
olives, ciboulette, sauce Légère.

LOCAL FARM BOWL **13.50€**
Pâtes bio + roquette,
jambon sec, comté AOP, asperges vertes
rôties, pois gourmands, tomates cerise
allongées, cornichons français, ciboulette,
sauce olive & balsamique.

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€)

Kale bio rôti new	Radis roses new	Croûtons
Brocolis vapeur	Olives new	Chips de pita
Oignons rouges pickles new	Cornichons français new	Mix de graines bio
Tomates cerise allongées	Maïs bio	Granola au fenouil et
Concombre	Raisins secs bio	épices bio
Carottes rapées	Coriandre	Amandes bio
Betterave crûe râpée	Ciboulette	Noix bio
Champignons de Paris	Menthe 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.
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**
Légère: fromage blanc, vinaigre de Xérès, moutarde, ciboulette.

TOPPINGS PREMIUM

LÉGUMES & FRUITS

Houmous de betterave new	1.20€
Mix de poivrons rôtis	1.20€
Courgette rôtie	1.20€
Butternut rôtie new	1.20€
Avocat frais	1.50€
Pois gourmands new	1.90€
Falafels de petits pois new	2.10€
Artichauts à la romaine new	2.50€
Asperges vertes rôties new	2.50€

FROMAGES

Feta AOP	1.90€
Mozzarella di Bufala	1.90€
Comté AOP 8/11 mois	1.90€
Grana Padano AOP	1.90€
Burrata bio new	4.20€

PROTÉINES

Œuf dur bio	1.20€
Jambon blanc	2.10€
Jambon sec	2.50€
Bacon fumé	2.50€
Poulet du Gâtinais cuit au Thym	2.50€
Filet de thon	2.50€
Pavé de saumon rôti	4.50€

D'AUTRES ENVIES

SANDWICHES & WRAPS

BRIOCHÉ SMOKED SALMON 4.30€
Pain brioché, saumon fumé, pousses d'épinard, crème fouettée au citron et à l'aneth.

BRIOCHÉ CREAMY TUNA 4.30€
Pain brioché, pastrami, mimolette, pousses d'épinard, sauce moutardée.

WRAP HAM & CHEESE COMTÉ 5.80€
Wrap aux céréales, jambon blanc, comté AOP Marcel Petite, batavia, mayonnaise et cornichons.

WRAP AVE CAESAR 5.90€
Wrap aux céréales, poulet grillé, Grana Padano AOP, batavia, tomate et sauce caesar.

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

MIE SMOKED SALMON 5.90€
Pain de mie, tzatziki, saumon fumé, salade mêlée, germes de radis.

SOUPES ASIATIQUES

GYOZAS 100% VEGGIE 9.30€
Nouilles Ramen, gyozas végétariens, pak-choï, chou chinois, radis blanc, piment, ciboulette, bouillon maison pâte Tom Yam au curry vert.

PHŌ CREVETTES 9.30€
Nouilles de riz, crevettes, carottes rapées, radis blanc, shiitakés, haricots verts, pousses d'épinard, citronnelle, coriandre, cébettes, bouillon maison pâte Tom Yam au curry vert.

DESSERTS

MUFFINS 2.40€
Muffin moelleux pomme & cannelle, coco framboise ou double-choco.

COOKIES
Moelleux, fondants et généreusement truffés de chocolat noir ou au lait 2.20€
ou de chocolat lait noisettes 2.50€

CAKES 3.00€
Carrot cake ou banana bread.

CAKE ULTRA CHOCO 3.50€

CHOCOLAT E PIE 3.90€
Pâte sablée, ganache fondante au chocolat noir et gruê de cacao.

TARTES

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

TARTE GREEN VEGGIE new 7.90€
De la courgette, de la feta, du pesto, de la crème et des œufs sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte.

TARTE THON PETIT POIS new 7.90€
Du thon, des petits pois, de la menthe, de la moutarde, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte.

RECETTES PREPARÉES AVEC AMOUR PAR NOTRE CHEF ET SA BRIGADE !

PHŌ POULET 9.30€
Nouilles de riz, poulet grillé, carottes rapées, radis blanc, shiitakés, haricots verts, pousses d'épinard, citronnelle, coriandre, cébettes, bouillon maison pâte Tom Yam au curry vert.

PHŌ CREVETTES 9.30€
Nouilles de riz, crevettes, carottes rapées, radis blanc, shiitakés, haricots verts, pousses d'épinard, citronnelle, coriandre, cébettes, bouillon maison pâte Tom Yam au curry vert.

FROMAGE BLANC 0% + TOPPING 2.45€
Un fromage blanc 0% accompagné de coulis ou d'un granola croustillant avec ou sans gluten.

YAOURT 0% « IT MYLK » 2.70€
Yaourt 0% accompagnement abricot, fraise, myrtille ou vanille.

COCO CRUSH + TOPPING 3.85€
Un yaourt à la noix de coco 100% végétal et sans gluten accompagné de coulis de fruits rouges, coulis de mangue ou granola maison.

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

YAOURT GREC MIEL 3.90€
Yaourt grec, granola maison, miel.

PLATS CHAUDS

CREAMY SPINACH LASAGNA 9.20€
Lasagnes, épinards, ricotta, sauce tomate, mozzarella, Grana Padano AOP et basilic frais.

THAÏ CHICKEN CURRY 9.90€
Poulet, butternut rôtie, coriandre, riz thai parfumé, sauce curry vert & lait de coco.

TAJINE DE POULET 9.90€
Mijoté de poulet, semoule aux épices, courgettes, amandes torréfiées, olives.

SAUMON TERIYAKI 9.90€
Quinoa rouge, pavé de saumon, brocolis, ciboule, sauce teriyaki, gettes, amandes torréfiées, olives.

SNACKING

GRANOLA MAISON 3.90€

MÉLANGE DE FRUITS SECS 3.90€

ENERGY BALLS 3.90€
dattes, noisettes, eau et enrobage coco, cacao ou avoine.

AMANDES ET NOIX DE CAJOU 3.90€
RÉACTIVÉES

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.

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

MOUSSE AU CHOCOLAT new 2.40€
Chocolat noir 54,5%, œuf, sel.

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 33 cl	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 Pêche, verveine et citron.	3.20€		

JUS MIXÉS MINUTES

4.90€

100% FRUITS & LÉGUMES 40cl

Sans sucre ajouté

SUR MESURE

4 ingrédients max : Banane, kiwi, pomme bio, orange, betterave, céleri, concombre, épinard, carotte bio, gingembre bio, citron.

GREEN JUICE

Céleri, concombre 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.

SUPPLÉMENTS (+0.50)

Graines de Chia, Spiruline.



jour *Healthy by nature*