

NOS BOWLS DE SAISON

- MEZZE'TERRANEE** 9.90€
Quinoa d'Anjou BIO x2, pois chiches marinés, brocoli, aubergines grillées, falafels menthe, coriandre et sauce tahini.
- VEGG'ITALIA** 9.90€
Roquette, trio de riz, radis, tomates cerises, courgettes marinées, tofu fumé BIO, ciboulette et huile d'olive & quartier de citron.
- COSTA BRAVA** 11.50€
Trio de riz x2, tomates cerises, maïs, mix de poivrons grillés, Cantal, poulet aux herbes de Provence, oignons frits et sauce légère.
- ALEXANDRIE ALEXANDRA** 11.50€
Mâche, pâtes, betterave râpée BIO, oignons rouges pickles, courgettes marinées, artichauts marinés, houmous au zaatar, mix de graines et fruits secs et sauce tahini.
- FÊTA MYKONOS** 13.00€
Mesclun x2, concombre, tomates cerises, oignons rouges pickles, tzatziki, Feta, olives de Kalamata, menthe et huile d'olive & quartier de citron.
- CIAO ROMA** 13.00€
Mâche, pâtes, tomates cerises, concombre, melon, tomates confites, jambon sec, Mozzarella, ciboulette et sauce pesto.
- SAU'MON AMOUR** 13.00€
Pousses d'épinards, trio de riz, carottes râpées, radis, edamames, avocat, saumon fumé, ciboulette et sauce miso.

NOS COMBOS QUICHES 9,50€

- QUICHE AU CHOIX + UNE SALADE**
(MÂCHE, TOMATES CONFITES, GRANA PADANO AOP)
- QUICHE LORRAINE**
BACON, OIGNONS CARAMÉLISÉS, ŒUF, CRÈME ET PÂTE BRISÉ AU CHEDDAR
- QUICHE LÉGUMES DU SOLEIL**
TOMATES, COURGETTES, AUBERGINES, POIVRONS, OIGNONS, BASILIC, EMMENTAL, ŒUF, CRÈME ET PÂTE PURE BEURRE
- QUICHE SAUMON ÉPINARDS**
SAUMON FRAIS, ÉPINARDS, EMMENTAL, ŒUF, CRÈME ET PÂTE PURE BEURRE

NOS BOWLS SIGNATURE

- RAINBOWL** 9.90€
Mâche, quinoa d'Anjou BIO, betterave râpée BIO, carottes râpées, mix de poivrons grillés, tomates confites, croûtons et sauce vinaigrette Jour.
- CHAMPI'ON** 11.50€
Pousses d'épinards, quinoa d'Anjou BIO, champignons de Paris, pois chiches marinés, mix de poivrons grillés, avocat, œuf dur, amandes, ciboulette et sauce vinaigrette Jour.
- AVO CAESAR** 13.00€
Mesclun, pâtes, tomates cerises, champignons de Paris, concombre, avocat, Grana Padano AOP, poulet aux herbes de Provence, croûtons et sauce Caesar.
- MEDITERRANEAN TUNA** 13.00€
Mâche, trio de riz, tomates cerises x2, maïs, mix de poivrons grillés, thon, Feta, chips de pita, ciboulette et huile d'olive & quartier de citron.

NOS PLATS CHAUDS

- LASAGNE RICOTTA EPINARD 9,90€**
- PROVENÇAL TUNA 9,50€**
TRIO DE RIZ, COURGETTES MARINÉES, OIGNONS ROUGE PICKLES, POULET AUX HERBES DE PROVENCE ET SAUCE CAESAR.
- CHICKEN BURRITO BOWL 9,50€**
TRIO DE RIZ, MAÏS, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, TOMATES CERISES, POULET AUX HERBES DE PROVENCE ET SAUCE TAHINI
- TUNA QUINOTTE 9,50€**
QUINOA D'ANJOU BIO, COURGETTES MARINÉES, EDAMAMES, THON, GRANA PADANO AOP ET SAUCE PESTO
- GRILLED CHICKEN PASTA 9,50€**
PÂTES, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, OIGNONS ROUGE PICKLES, POULET AUX HERBES DE PROVENCE ET SAUCE CAESAR

À COMPOSER EN VERSION CHAUDE ÉGALEMENT !

NOS BOWLS SUR MESURE

BASES AU CHOIX

MÂCHE • MESCLUN • POUSSES D'ÉPINARD • ROQUETTE • BATAVIA
QUINOA D'ANJOU BIO 🍷 • PATES 🍷 • TRIO DE RIZ 🍷

EAT

TOMATES CERISES
MAÏS
CAROTTES RÂPÉES
EDAMAMES
POMME BIO
CONCOMBRE
BETTERAVE RÂPÉE BIO
RADIS
BROCOLI
CHAMPIGNONS DE PARIS
POIS CHICHES MARINÉS
OIGNONS ROUGES PICKLES

FEEL

AVOCAT
OLIVES DE KALAMATA
AUBERGINES GRILLÉES
TOMATES CONFITES
ARTICHAUTS MARINÉS
COURGETTES MARINÉES
MIX DE POIVRONS GRILLÉS
FALAFELS MENTHE
TOFU FUMÉ BIO
HOUMOUS AU ZAATAR
JAMBON BLANC
JAMBON SEC
BACON FUMÉ
POULET HERBES DE PROVENCE
SAUMON FUMÉ
GRANA PADANO AOP
THON
FETA
TZATZIKI
MELON

CONDIMENT

CIBOULETTE
CORIANDRE
MENTHE
CROÛTONS
CHIPS DE PITA
AMANDES
OIGNONS FRITS
MIX DE GRAINES ET FRUITS SECS
NOIX

SAUCES

LÉGÈRE
MISO
TAHINI
PESTO
JOUR
CAESAR
OLIVE BALSAMIQUE
HUILE D'OLIVE & CITRON
HUILE D'OLIVE

CHOISISSEZ PARMIS NOS 3 FORMULES

2 bases + vos ingrédients EAT GOOD et FEEL GOOD
+ 1 condiment + 1 sauce



DÉCOUVERTE

3 INGRÉDIENTS EAT

1 INGRÉDIENT FEEL

9,90€



ÉQUILIBRE

3 INGRÉDIENTS EAT

2 INGRÉDIENTS FEEL

11,50€



PLAISIR

3 INGRÉDIENTS EAT

3 INGRÉDIENTS FEEL

13,00€

DOUCEURS & BOISSONS

DESSERTS

FROMAGE BLANC 0%	
GRANOLA & MIEL	3,30€
MANGO COCO CHIA PUDDING	3,30€
COMPOTE POMME PÊCHE	
ABRICOT & GRANOLA	3,30€
MOUSSE AU CHOCOLAT	3,70€
PANNA COTTA VANILLE & PURÉE DE FRAISES	3,70€
STARLIGHT FRUITS ROUGES	3,90€

FORMULE PETIT DÉJEUNER

CLASSIQUE	4,10€
VITAMINÉ	5,50€
COMPLÉT	7,50€

PÂTISSERIES

COOKIE CHOCOLAT LAIT	2,70€
COOKIE CHOCOLAT NOIR	2,70€
MUFFIN ULTRA CHOCO	3,50€
MUFFIN BANANA BREAD	3,50€
CAKE CITRON PAVOT	3,50€
CARROT CAKE	3,50€

FRUITS

FRUIT FRAIS DE SAISON	1,00€
POMME BIO	1,00€
MINI SHAKER DE FRUITS	3,30€
SHAKER DE FRUITS	4,50€

BOISSONS CHAUDES

ESPRESSO 10CL	4,10€
DOUBLE ESPRESSO 20CL	5,50€
INFUSION BIO PAYS 20CL	7,50€

BOISSONS FRAÎCHES

AUSTRALINE 50CL	2,00€
CILAOS 50CL	2,50€
VOLCANIC 50CL	2,50€
CITRO 50CL	2,00€
COCA-COLA 50CL	2,00€
COCA-COLA SANS SUCRE 50CL	2,00€
ALOE NATURE 50CL	2,00€
TAO PURE THÉ VERT 33CL	3,00€
TAO PURE THÉ BLANC 33CL	3,00€
TAO PURE THÉ NOIR 33CL	3,00€
TAO PURE THÉ ROOBIOS 33CL	3,00€
BIONINA CITRON 20CL	3,60€
BIONINA ORANGE SANGUINE 20CL	3,60€
BIONINA GRENADE 20CL	3,60€
FISCHER TRADITION 33CL	3,60€

JUS MIXÉS MINUTE

JUS D'ORANGE PRESSÉE 33CL	3,90€
CITRONNADE MAISON 33CL	3,90€
GINGER ACE 33CL	4,90€
CALIFORNIA GREEN 33CL	4,90€
CARRIBEAN PASSION 33CL	4,90€
CHOCO BON 33CL	4,90€
DAILY BOOST 33CL	4,90€
MAGIC PAM 33CL	4,90€
PINKY FRESH 33CL	4,90€
RED ROOTS 33CL	4,90€