

NOS BOWLS SIGNATURE DE SAISON

24^{CHF}
90

POKÉ SAUMON SESAME GINGEMBRE
RIZ VINAIGRÉ, CAROTTES RÂPÉES, RADIS, EDAMAME*, MANGUE, AVOCAT, SAUMON SÉSAME GINGEMBRE*, GRAINES DE SÉSAME, GRENADE ET SAUCE POKÉ.

POKÉ POULET TERIYAKI
RIZ VINAIGRÉ, CAROTTES RÂPÉES, RADIS, EDAMAME*, MANGUE, AVOCAT, POULET SUISSE TERIYAKI, GRAINES DE SÉSAME, CÉBETTE ET SAUCE POKÉ.

POKÉ TOFU MIEL SOJA
RIZ VINAIGRÉ, CAROTTES RÂPÉES, RADIS, EDAMAME*, MANGUE, AVOCAT, TOFU MIEL SOJA BIO, CÉBETTE, GRENADE ET SAUCE POKÉ.

ROUGE SUPRÊME 16CHF
PÂTES, CHAMPIGNONS DE PARIS, TOMATES CERISES, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, MOZZARELLA FUMÉE (SCAMORZA), OIGNONS FRITS ET SAUCE LÉGÈRE.

VERT CRAQUANT 20CHF
ROQUETTE, PÂTES, CONCOMBRE, TOMATES CERISES, OLIVES DE KALAMATA, MOZZARELLA DI BUFALA AOP, JAMBON BLANC SUISSE, CIBOULETTE ET SAUCE OLIVE BALSAMIQUE.

ROSE PASSION 21CHF
MESCLUN, TRIO DE RIZ, CONCOMBRE, TOMATES CERISES, RADIS, CREAM CHEESE, TARTARE DE CREVETTES, CIBOULETTE ET VINAIGRETTE MANGUE PASSION.

ULTRA VIOLET 20CHF
POUSSES D'ÉPINARD, SEMOULE BIO, CHAMPIGNONS DE PARIS, BETTERAVE CRUE RÂPÉE, TARTARE DE COURGETTES, ARTICHAUT À LA ROMAINE, AUBERGINES GRILLÉES, HOUMOUS TOMATES BASILIC, MIX DE GRAINES & FRUITS SECS ET SAUCE TAHINI.

NOS BOWLS SIGNATURE INTEMPORELS

RAINBOWL 16CHF
BATAVIA, QUINOA, BETTERAVE CRUE RÂPÉE, CAROTTES RÂPÉES, BROCOLI, FALAFELS DE POIS CHICHES, NOIX ET SAUCE VINAIGRETTE JOUR.

CHAMPION 21CHF
POUSSES D'ÉPINARD, QUINOA, CHAMPIGNONS DE PARIS, POIS CHICHES MARINÉS, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, AVOCAT, ŒUF DUR SUISSE, AMANDES, CIBOULETTE ET SAUCE VINAIGRETTE JOUR.

MEDITERRANEAN TUNA 22CHF
BATAVIA, TRIO DE RIZ, TOMATES CERISES, MAÏS, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, THON, FETA AOP, CHIPS DE PITA, CIBOULETTE ET HUILE D'OLIVE & QUARTIER DE CITRON.

AVO CAESAR 22CHF
MESCLUN, PÂTES, TOMATES CERISES, CHAMPIGNONS DE PARIS, CONCOMBRE, AVOCAT, GRANA PADANO AOP, POULET SUISSE BASILIC, CROÛTONS ET SAUCE CAESAR.

NOS QUICHES : 14CHF

QUICHE CHÈVRE LÉGUMES
QUICHE LORRAINE

+ petite salade verte et sauce

NOS BOWLCHAUDS

A COMPOSER SUR MESURE A PARTIR DE 9.90CHF

À COMPOSER EN VERSION CHAUDE ÉGALEMENT !

NOS BOWLS SUR MESURE

CHOISISSEZ 2 BASES
+ VOS 3 INGRÉDIENTS EAT
+ 1 SAUCE
ET AGRÉMENTEZ-LES SELON VOS ENVIES



DÉCOUVERTE

2 BASES

3 INGRÉDIENTS EAT

1 SAUCE

9,90CHF



BASES AU CHOIX

BATAVIA • MESCLUN • POUSSES D'ÉPINARD • ROQUETTE • RIZ VINAIGRÉ
PÂTES • QUINOA • TRIO DE RIZ • SEMOULE BIO

3 INGRÉDIENTS

EAT EXTRA 1.50CHF

AMANDES *
BETTERAVE CRUE RÂPÉE
CAROTTES RÂPÉES
CÉBETTE *
CHAMPIGNONS DE PARIS
CHIPS DE PITA *
CIBOULETTE *
CONCOMBRE
CORIANDRE *
CROÛTONS AUX HERBES
DE PROVENCE
GRAINES DE SÉSAME *
GRENADE
KALE MARINÉ
MAÏS
MIX DE GRAINES & FRUITS SECS
NOIX *
OIGNONS FRITS *
OIGNONS ROUGE PICKLES
OLIVES DE KALAMATA *
POIS CHICHES MARINÉS *
TARTARE DE COURGETTES
TOMATES CERISES *

INGRÉDIENTS

FEEL

2.50 CHF
AUBERGINES GRILLÉES *
BROCOLI *
EDAMAME * *
HOUMOUS TOMATES BASILIC
MIX DE POIVRONS GRILLÉS *
RADIS

3.30 CHF
AVOCAT
CREAM CHEESE *
FALAFELS DE POIS CHICHES *
MANGUE
ŒUF DUR SUISSE
TOFU MIEL SOJA BIO *

3.60 CHF
ARTICHAUT À LA ROMAINE *
FETA AOP
GRANA PADANO AOP *
MOZZARELLA FUMÉE *
(SCAMORZA)

4.20 CHF

JAMBON BLANC SUISSE *
MOZZARELLA DI BUFALA AOP *
POULET SUISSE BASILIC *
POULET SUISSE TERIYAKI *
THON *

4.50 CHF
SAUMON SÉSAME GINGEMBRE *
TARTARE DE CREVETTES

SAUCES

CAESAR *
HUILE D'OLIVE & QUARTIER DE CITRON *
HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE *
JOUR LÉGÈRE *
OLIVE BALSAMIQUE *
POKÉ *
TAHINI *
VINAIGRETTE MANGUE PASSION

DOUCEURS & BOISSONS

DESSERTS

FROMAGE BLANC 0%, MIEL, MANGUE, FRAISE YUZU OU GRANOLA SANS GLUTEN 4,00CHF
MANGO COCO CHIA PUDDING 6,50CHF
FRAISE YUZU COCO CHIA PUDDING 6,50CHF
YAHOURT GREC GRANOLA SANS GLUTEN ET MIEL 6,50CHF
COMPOTE CRUMBLE 6,50CHF

SNACKING

PAIN AUX CÉRÉALES, BLANC AU LEVAIN OU MAÏS 1,00CHF

PÂTISSERIES

COOKIE CHOCOLAT AU LAIT 3,00CHF
COOKIE CHOCOLAT NOIR 3,00CHF
COOKIE CHOCOLAT BLANC 3,00CHF
BANANA BREAD 5,00CHF
GATO CHOCO 6,00CHF
CAKE CITRON CHIA 5,00CHF
CARROT CAKE 5,00CHF

FRUITS

FRUITS FRAIS DE SAISON 2,00CHF

BOISSONS FRAÎCHES

SAN PELEGRINO 33CL 4,00CHF
EVIAN 33CL 4,00CHF
COCA-COLA 45CL 4,20CHF
COCA-COLA SANS SUCRES 45CL 4,20CHF

BOISSONS MAISON

THÉ GLACÉ PÊCHE 33CL 5CHF
CITRONNADE 33CL 5CHF

JUS MIXÉS MINUTE

JUS D'ORANGES PRESSÉES 33CL 7,50CHF
GINGER ACE 33CL 7,50CHF
CALIFORNIA GREEN 33CL 7,50CHF
CARIBBEAN PASSION 33CL 7,50CHF
PINKY FRESH 33CL 7,50CHF
REEBOOT 33CL 7,50CHF
ENERGY BOOST 33CL 7,50CHF
RED ROOTS 33CL 7,50CHF
MAGIC PAM 33CL 7,50CHF

BOISSONS CHAUDES

ESPRESSO 5CL 3,50CHF
ALLONGE 10CL 3,50CHF
CAFE RENVERSE 20CL 4,50CHF
CHOCOLAT CHAUD 20CL 4,50CHF
CAPPUCCINO 20CL 4,50CHF
THÉS & INFUSIONS KUSMI TEA 30CL 4,50CHF

BOISSON VÉGÉTALE SUR DEMANDE !

REJOIGNEZ NOTRE PROGRAMME DE FIDELITE "RECOLTE"
www.jour.fr ou sur l'application mobile Jour