

la carte

créez votre propre assiette, choisissez d'abord la base la plus appétissante:

légumes secs avec quinoa et chou kale

8,90 €

Pois chiches Pedrosillanos, quinoa, chou kale, tomates cerises, maïs, avocat, épinards baby, raisins secs, vinaigrette au tahini et coriandre avec une touche de Modène et pain grillé*.

légumes frais rôtis

8,60 €

Asperges vertes, potiron, chou-fleur, brocoli et carottes fraîches rôties avec une touche de garam masala et curcuma aux raisins secs, pousses d'épinards, notre vinaigrette ñoras et miso et pain grillé*.

burrata avec carpaccio d'agrumes

12,60 €

Burrata, carpaccio d'orange navelina, épinards baby, betterave, noix, pistaches, feuilles de menthe fraîche, vinaigrette balsamique et pain grillé*.

trio de quinoas

9,60 €

Avec un trio de quinoa, lentilles mini, avocat, olives noires d'Aragon, tomates cerises, oignon mariné de Figueres, pousses vertes fraîches, des épinards baby, noix, vinaigrette aux agrumes et pain grillé*.

riz complet

9,40 €

Riz complet, lentilles Pardina, chou kale, courge butternut grillée, betteraves, tomates cerises et vinaigrette épicée à la moutarde et à la mangue.

..et si vous voulez, vous pouvez ajouter votre complément préféré:

+ 5,90 €

- burrata
- seitan
- tofu
- ventrèche de thon
- saumon fumé
- tataki de thon
- tataki de saumon
- veau à la créole
- poulet fermier
- jambon ibérique

+ 3,50 €

- oeuf dur bio
- oeuf poché bio
- fromage de chèvre
- avocat
- pomme de terre au romarin
- chips de carotte

+ 1,50 €

- Pain au levain grillé

9 céréales

...ou laissez-vous tenter par nos propositions déjà complètes:

seitan veggie et houmous

11,20 €

Seitan mariné au soja et grillé, houmous de pois chiches Kabuli, betteraves rôties, chou kale, épinards baby, vinaigrette aux agrumes et pain grillé*.

tofu teriyaki et riz complet

10,40 €

Tofu teriyaki, riz complet, brocoli, carottes rôties et notre vinaigrette au piment ñora et miso.

tomates fraîches et ventrèche de thon

12,90 €

Assortiment de tomates, ventrèche de thon blanc, oignon de Figueres mariné au vinaigre de raisin rouge, olives d'Aragon, timbale de pousses vertes fraîches, épinards baby avec vinaigrette balsamique de Modène et pain grillé*.

saumon sauvage au miso

13,60 €

Tataki de filet de saumon sauvage mariné au miso, riz complet brun, avocat frais, chou rouge, chutney de mangue, oignon croustillant, coriandre fraîche et sauce teriyaki.

thon maguro, quinoa et légumes

13,80 €

Tataki de filet de thon rouge grillé, trio de quinoa, tartare de légumes frais locaux, guacamole, sauce teriyaki maison et mayonnaise wasabi Sajalin.

veau à la créole

13,90 €

Veau grillé mariné aux fines herbes, chips de carottes avec mayonnaise wasabi douce, germes frais, épinards baby, sauce chimichurri créole et pain grillé*.

poulet fermier rôti «chilli style»

12,40 €

Blanc de poulet fermier mariné avec une marinade secrète d'épices asiatiques, pommes de terre sautées au romarin, timbale de pousses vertes fraîches, épinards baby avec sauce chili épicée et pain grillé*.

fettuccine aux asperges et champignons

10,90 €

Pâtes fettuccine aux œufs, asperges, champignons frais, fromage pecorino romano et sauce crème légère aux truffes.

elicoidali alla bolognese

11,90 €

Pâtes Elicoidali à la viande de veau et aux légumes frais cuits à basse température, assaisonnées d'herbes de Provence et gratinées avec la délicieuse Burrata.

*Le pain grillé est au levain 9 céréales.

Pour grignoter un peu...

pommes de terre "spicy" au romarin

7,50 €

Pommes de terre grillées au four avec du romarin et accompagnées d'aïoli maison avec une touche épicée.

chips de carottes

7,10 €

Chips de carottes avec sel de l'Himalaya, garam masala, coriandre fraîche et mayonnaise au wasabi.

guacamole maison

7,25 €

Avocats frais, piments jalapeños, oignons rouges de Figueres, tomates, coriandre, jus de citron vert et nachos de maïs maison.

houmous "Kabuli"

6,25 €

Houmous de pois chiches Kabuli avec sauce tahini, jus de citron vert, cumin, sel de l'Himalaya et curry madras, servi avec des crudités de légumes frais.

vichyssoise d'asperges vertes

6,95 €

Avec asperges, poireaux, pommes de terre, pistaches, huile d'olive vierge et lait de coco.

salmorejo de betteraves cuites

6,10 €

Avec des betteraves cuites, de la chapelure de céréales et du vinaigre de xérès. pan de cereales y vinagre de Jerez.

oeufs avec du pain grillé

veggie

10,95 €

Oeufs brouillés éco aux champignons, guacamole, oignons de Figueres marinés et tomates cerises.

ibérique

11,95 €

Oeufs brouillés écologiques au jambon ibérique, avocat, tomate et réduction balsamique de Modène.

nordique

11,25 €

Oeufs brouillés écologiques avec du saumon, du fromage à la crème, fruits secs et huile d'aneth.

le pain grillé

saumon fumé avec oeuf bénédicte

8,50 €

Saumon fumé, oeuf poché, crème d'aneth frais à l'arôme de truffe sur toast de céréales au levain.

jambon ibérique avec oeuf poché

8,80 €

Jambon ibérique, oeuf poché avec une touche de garam masala, avocats frais et coriandre sur toast de céréales au levain.

champignons et asperges vertes

7,90 €

Champignons, asperges vertes, guacamole frais, tomate rôtie et sauce tahini sur toast de céréales au levain.

desserts healthy

chia bowl mangue et noix de coco

5,50 €

lait de coco et avoine, graines de chia, mangue, noix de coco et pistache.

chia bowl avec banane et fraise

5,50 €

lait d'avoine et noix de coco, chia, banane, fraise et amande.

ginger bowl

5,50 €

Yaourt grec, gingembre, miel et noix de pécan.

açaï berry

8,50 €

Açaï, banane, framboise, baies, noix de coco et amandes.