

# menu

## concevez votre propre plat équilibré et savoureux 70 + 30

### 70%

#### choisissez d'abord la base: légumes, légumineuses, céréales et fruits

ils portent tous une timbale de pousses vertes, de roquette et de jeunes épinards!

**salade grecque avec melon d'eau** 11,50€  
melon d'eau, fromage de chèvre, raisins rouges, nouilles de concombre, tomates, radis, mini-pois chiches, vinaigrette à la menthe, noix et sumac.

**mediterranean grill** 11,70€  
chou-fleur braisé, courgette, courge, chou, carottes, tomates, oignon, champignons et brocoli avec amandes, parmesan, sauce citron vert et huile d'harissa.

**budha plate** 10,60€  
lentilles caviar marinées, potiron rôti avec tomates, coriandre, raisins rouges, noix, "pico de gallo", zaatar, vinaigrette au curry rouge et sauce soja.

**green mexican güey!** 10,60€  
tartare d'avocat, quinoa noir, mini pois chiches, tomates, oignon mariné, canneberges sèches, raisins rouges, chou rouge, tahini et vinaigrette de Modène.

**vegan show** 11,50€  
avocat, tomates et champignons, germes de soja, betteraves, concombre, raisins rouges et chou rouge.

**toma tomate!** 11,20€  
mélange de tomates de saison, tartare d'avocat, fromage feta, olives Kalamata, oignon rouge, betterave, radis et vinaigrette à la menthe.

**burrata lovers** 13,60€  
burrata, tomates rôties, tartare de betterave, pomme, avocat, chou braisé et pistaches avec vinaigrette fraise et moutarde.

### 30%

#### ajouter des suppléments: protéines animales ou végétales

**poulet** 5,90€  
poêlé et mariné avec marinade aux épices asiatiques et sauce chili.

**bœuf à la créole** 6,50€  
grillé et mariné aux fines herbes et sauce "chimichurri".

**saumon d'Alaska** 7,90€  
cuit au four avec pesto de pistache, basilic frais et sésame.

**tataki thon** 6,90€  
tataki mariné au soja et grillé avec une mayonnaise au wasabi.

**falafel au zaatar** 5,40€  
pois chiches, oignon nouveau, poireau, coriandre fraîche, cumin et curry.

**burrata** 5,40€  
au sésame noir.

**œuf poché** 2,75€  
de poules en liberté.

**feta grecque** 3,20€  
aux olives Kalamata et fines herbes macérées.

**fromage de chèvre** 3,20€  
avec grenade et zaatar aux épices.

**riz frit kerala** 3,60€  
riz basmati, carotte, oignon, légumes rôtis, petits pois, raisins secs et cannelle.

**salade de pommes de terre à la grecque** 3,50€  
à l'aneth, tomates, câpres, fromage feta, oignon mariné, olives Kalamata, noix et huile d'harissa.

**salade de pastèque au chèvre** 4,30€  
pastèque, tomates, fromage de chèvre, radis, concombre, olives Kalamata, noix et vinaigrette orientale.

**wok légumes au curry rouge** 3,80€  
chou-fleur, citrouille, carotte, brocoli, amandes émietées, courgettes, germes de soja, sauce végétalienne au citron vert et huile d'harissa.

**champignons grillés** 3,60€  
mélange de champignons aux fines herbes sautés sur le gril avec des pistaches et une crème légère au citron vert.

**salade de chou à la poire rôtie** 3,80€  
avec tartare de betterave, pomme et avocat, sauce légère, amandes grillées et huile d'harissa.

**avocat grillé** 3,90€  
crème légère de citron vert et harissa aux amandes.

**chips de patates douces** 3,60€  
croustilles de patates douces croustillantes avec sauce végétalienne à la betterave et pistache.

**quinoa noir & mini-pois chiches** 3,50€  
quinoa aux mini-pois chiches, canneberges sèches, grenade et vinaigrette à la moutarde à l'ancienne.

**pommes de terre «al caliu»** 3,60€  
mini pomme de terre avec «all i oli» végétalien épicé et huile de harissa.

**houmous «kabouli»** 3,50€  
avec olives Kalamata, grenade, chapati et coriandre.

**pain** 1,50€  
artisan du levain aux 7 céréales.

## ou laissez-vous aimer par notre proposition complète 70/30

tout accompagné d'une garniture de cœurs de Tudela braisés aux tomates de fines herbes macérées, avec une vinaigrette à la moutarde à l'ancienne!

**mex-vegan vurger** 16,90€  
vurger de pois, betteraves, carottes et pommes avec guacamole, jalapeños, tomate, pain végétalien et brioix léger accompagné de pommes de terre granalla et "all i oli" végétalien épicé.

**falafel au zaatar** 12,50€  
pois chiches à la ciboule, poireau, coriandre fraîche, cumin, curry, piment épicé et tahini de Modène, accompagnés de salade de chou et poire rôtie.

**tex-gourmet vurger** 16,90€  
vurger de pois, betteraves, carottes et pommes avec champignons sautés au wok, sauce tartufada et pain brioix léger accompagné de chips de patates douces et sauce végétalienne à la betterave.

**poulet braisé** 13,90€  
poitrine marinée avec marinade secrète aux épices asiatiques, mini pommes de terre granalla avec "all i oli".

**bœuf créole** 14,90€  
boeuf grillé mariné aux fines herbes, avec "chimichurri", chips de patate douce avec une sauce légère à la betterave.

**maguro thon** 14,50€  
tataki mariné au soja, grillé et mayonnaise au wasabi de Sajaline accompagné de quinoa aux mini-pois chiches, canneberges sèches et grenade.

**saumon d'Alaska** 15,90€  
au pesto de pistache, basilic frais et sésame, accompagné de riz frit du Kerala.

## pour partager

**carpaccio de courgettes** 8,70€  
avec copeaux de parmesan et câpres, zumac, roquette, tomate semi-séchée, pesto de basilic et pistache et crème légère de betterave.

**chips de patates douces** 7,10€  
croustillant de patate douce avec une sauce légère à la betterave et à la pistache.

**tartare de betterave** 5,90€  
à la vinaigrette de pomme verte, pistache et mangue à la moutarde à l'ancienne.

**houmous «kabouli»** 6,50€  
avec olives Kalamata, grenade, pain libanais et coriandre.

**courgettes braisées** 5,90€  
avec crème légère au citron vert, zaatar et noix.

**"bravas"** 7,90€  
Mini pommes de terre au four marinées au jus de citron et accompagnées de «all i oli» avec une touche épicée.

**tofu croustillant** 6,90€  
steck de tofu croustillant avec sauce style chili.

**potiron rôti** 9,30€  
au four avec sauce légère, mini-pois chiches à la menthe, harissa et noix.

**guacamole aux nachos artisanaux** 7,90€  
avocats frais, piments, jalapeños, oignons rouges, tomates, coriandre, nachos artisanaux au citron vert et au maïs.

**"gazpacho" de pastèque** 6,40€  
avec pastèque fraîche, tomate, pistache émietée et zumac.

## pasta fraîche

**elicoidali alla bolognese** 12,95€  
pâtes fraîches elicoidali aux œufs avec bolognaise de légumes frais cuits à basse température, soja, herbes provençales et Grana Padano.

**calabacettis al pesto** 11,60€  
nouilles de courgettes fraîches au pesto de pistache, basilic, tomate semi-séchée et grana padano.

**gnocco alla napolitana** 11,90€  
pâtes fraîches au «sugo dei pomodoro», basilic et burrata pugliana gratinées.

## healthy desserts

**vegan brownie** 5,90€  
avec du cacao bio, du sucre de canne, des noix, de la crème de truffe vegan et de la cerise naturelle.

**ginger bowl** 5,25€  
à base de yogourt grec, de gingembre, de miel et de pacanes.

**chia bowl et mangue** 6,25€  
lait de coco et d'avoine, graines de chia, mangue, noix de coco et pistache.

**chia bowl avec banane et fraise** 6,25€  
avoine et lait de coco, chia, banane, fraise et amande.

**fruits bowl** 5,25€  
bol de fruits de saison préparé.

Nous n'utilisons que de l'huile d'olive vierge.

Si vous avez une allergie alimentaire ou intolérance au gluten n'hésitez pas à nous contacter.

Tous les prix incluent la TVA.