



PLATS CHAUDS

RISOTTO GOURMAND	18
Butternut & champignons sautés, edamame*, noisettes grillées, fromage Grana Padano	
CABILLAUD RÔTI *	22
Crumble panko, purée de carotte au curry & carottes colorées	
PAVÉ DE SAUMON MI-CUIT SOJA SÉSAME	23
Riz curcuma, haricots verts & champignons sautés	
GRATIN DE PATATE DOUCE	16
Épinards et oignon rouge, fromage Grana Padano	
SPAGHETTI DE KONJAC	19
Crème de truffe, champignons sautés, fromage Grana Padano	
VELOUTÉ DE BUTTERNUT & CAROTTE	12
AIGUILLETES DE POULET	22
Aiguillettes de poulet marinées au gingembre & citron confit, patate douce rôtie, haricots verts	
CURRY DE POULET AU LAIT DE COCO	18
Riz curcuma, julienne de carotte & courgette grillée	

SALADES GOURMANDES

TAI CHI	18
Salade romaine, chou chinois, chou rouge, julienne de carotte, pousses de soja, poulet , spaghettis de konjac, radis, cacahuète, menthe, coriandre, sauce soja-sésame	
CHICKEN QUINOA BOWL	19
Émincé de poulet , quinoa, avocat, concombre, grenade, pousses d'épinard, chèvre frais, amandes, basilic, salade romaine, sauce huile d'olive-citron-miel	
MUM TO BE	20.5
Saumon cuit mariné soja-sésame, haricots verts, edamame*, champignons sautés, patate douce, fromage Grana Padano, graines de lin, amandes, huile d'olive-citron-miel	
BÉLUGA BOWL	17
Salade romaine, lentilles Béluga*, fêta, patate douce, edamame, champignons, radis, graines de courge & cranberry, huile d'olive-citron-miel	
CRISPY QUINOA	18
Pousses d'épinard, salade romaine, quinoa, émincé de poulet , avocat, oignons crispy, sauce au miel	
CAESAR	18
Salade romaine, émincé de poulet , champignons, tomates cerise, fromage Grana Padano, oignons crispy, sauce caesar	

Toutes nos salades sont désormais disponibles en version VEGGIE avec notre aiguillette végétale BIO*



AVOCADO

AVOCADO TOAST	17
Pain nordique BIO, avocat slicé, fêta, œuf poché grenade, sésame, salade verte	
Avec du saumon fumé + 5€	

PETITS PLUS

ŒUF POCHÉ	2.5	CHAMPIGNONS SAUTÉS - HARICOTS VERTS	
DEMI AVOCAT	3	SALADE VERTE - RIZ CURCUMA- POMMES GRENAILLES	5
		SAUMON FUMÉ - SAUMON CUIT MARINE	



Paiements acceptés: Espèces, Tickets restaurant, CB, American Express. Prix nets en euros, service et TVA inclus.
* Produit surgelé. DOP = dénomination d'origine protégée. Une carafe d'eau potable sera mise à votre disposition gratuitement sur demande. Liste des allergènes sur demande.

= sans gluten = végétarien = Recettes les plus faibles en calories de la catégorie, calculées par la nutritionniste Alexandra Murcier

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI

Du Lundi au Vendredi de 10h à 15h et de 17h à 22h30



BUNS

Pain brioché artisanal multigrains*	
Supplément cheddar mûruré +1.5€	
BROOKLYN	18
Pastrami, cornichons, émincé de chou, mayonnaise miel-moutarde, pommes grenailles, salade verte	
OSLO	18.5
Saumon fumé, concombre, yaourt aux herbes, pommes grenailles, salade verte	
NAPOLI	15.5
Tomates séchées, courgette, aubergine, mozzarella fondue, pesto	
CALIFORNIEN	16.5
Poulet ou dinde fumée, tomate, romaine, œuf dur, mayonnaise miel-moutarde, pommes grenailles, salade verte	

PIADINAS

Galette de blé non levée légèrement toastée	
PIADINA VEGGIE	18
Pesto, courgettes & poivrons grillés, tomates confites, fromage fiore di latte, salade verte	
PIADINA POULET	18
Pesto rosso, tomates confites, fromage fiore di latte, salade verte	
PIADINA THON	18
Tomates confites, miettes de thon, œuf poché, fiore di latte, salade verte	

CLUBS SANDWICHES

CLUB POULET OU DINDE FUMÉE	17
Poulet ou dinde fumée , tomate, salade romaine, œuf dur, pommes grenailles, salade verte	
CLUB TUNA	16
Rillettes de thon à l'aneth, tomate, avocat, pommes grenailles, salade verte	
CLUB SAUMON	18
Saumon fumé, fromage à la crème, avocat, pommes grenailles, salade romaine	
CLUB PASTRAMI	19
Pastrami de bœuf , cornichons, émincé de chou, mayonnaise Savora, pommes grenailles, salade verte	
CLUB DUO	18
Pastrami de bœuf , dinde fumée , cornichons, émincé de chou, mayonnaise Savora, pommes grenailles, salade verte	

DESSERTS

CRUMBLE POMMES	8.5
LE PLUME	9.5
Gâteau au fromage blanc allégé	
POIRE POCHÉE & CRÊPE	9
Caramel beurre salé, noix de pécan	
DS LIGHT	8.5
Mousse de fromage blanc allégé coulis de fruits rouges*	
MOELLEUX AU CHOCOLAT	8
Crème anglaise	
CAKE DU MOMENT	5.5
Carrot cake ou Pépites de chocolat ou Banana bread	
CRÊPE AU SUCRE*	5.5
Supplément Nutella ou crème sucrée ou chocolat maison +1€	
COOKIE	6.5
Tout chocolat ou Matcha - chocolat blanc ou Chocolat au lait	
CAFÉ GOURMAND	10
DS light, Crumble de pommes, Cake du moment	

COCKTAILS FRAIS PRESSÉS (40 cl) 8.5

GINGER ADDICT	CELERY KISS
Pomme, citron, gingembre	Pomme, citron, épinard, céleri
FRESH	WAKE UP
Ananas, pomme, menthe fraîche	Carotte, pomme, gingembre
IPANEMA	GREEN JUICE
Baies d'acai BIO*, banane, myrtille, pomme	Concombre, pomme, gingembre
SWEET TROPICAL	GOOD MOOD
Lait de coco, banane, purée de mangue*	Pomme, kiwi, citron

SHOTS (7 cl) 3.5

GINGER SHOT	LEMON SHOT
Pomme, gingembre	Citron, gingembre



VINS

	VERRE 14 cl	VERRE 25 cl	BTL 75 cl
ROUGES			
Côtes du Rhone Amour de Fruits	6	9	29
Saint Nicolas de Bourgueil AOP	6	9	29
Graves AOP	8	-	35
BLANCS			
 IGP Côtes de Gascogne Sauvignon Gros-Manseng	6	9	29
IGP D'OC Chardonnay	6	9	29
Petit Chablis	9	-	45
ROSÉ			
Vin de France Gris de Gris Les Oliviers	6	9	29

BOISSONS FRAÎCHES

EAU AQUACHIARA Plate ou gazeuse 75 cl	5
EAU DÉTOX Concombre & menthe 75 cl	5.5
COCA COLA, COCA COLA SANS SUCRE 33 cl	5.5
FUZE TEA Pêche 25 cl	5
PERRIER 33 cl	5.5
BIÈRE PRESSION MORETTI 25 cl / 50 cl	5.9 / 8.5
AFFLIGEM BLONDE 25 cl / 50 cl	5.9 / 8.5

BOISSONS CHAUDES

CAFÉ EXPRESSO, DÉCAFÉINÉ	3
CAFÉ NOISETTE	3.5
DOUBLE EXPRESSO, CAFÉ CRÈME	5.5
GRANDE LATTE MACCHIATO, CAPPUCCINO	6
CHOCOLAT CHAUD	6
GREEN MATCHA LATTE	7
THÉS BIO & INFUSION PAR L'INFUSEUR	6
Thé vert Sencha, thé vert menthe, thé vert gingembre, thé Earl grey, Roiboos vanille, Infusion "Détox"	
Les boissons lactées peuvent être servies au lait végétal +1€	
Sirop de vanille ou de caramel +0.5€	

LATTE BIO de la Main Noire 7.5

GOLDEN LATTE	
Curcuma, gingembre, poivre noir, muscade, cardamome, sucre de betterave	
BLUE LATTE	
Spiruline bleue, coco, gingembre, sumac, sucre de betterave	
CHAI LATTE	
Thé noir Rukeri AOP, poivre noir, gingembre, cannelle, cardamome, clou de girofle, sucre de betterave	
UBE LATTE	
Patate douce violette, ube violet, sucre de betterave, vanille Bourbon de Madagascar	



AOP : Appellation d'Origine Protégée, IGP : Indication Géographique Protégée.
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Toute boisson alcoolisée doit être accompagnée d'un plat.