



PLATS CHAUDS

RISOTTO GOURMAND (Y)	18
Butternut & champignons sautés, edamame*, noisettes grillées, fromage Grana Padano	
CABILLAUD RÔTI (Y) <small>LOW CAL</small>	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 (Y)	16
Épinards et oignon rouge, fromage Grana Padano	
SPAGHETTI DE KONJAC (Y)	19
Crème de truffe, champignons sautés, fromage Grana Padano	
VELOUTÉ DE BUTTERNUT & CAROTTE (Y)	12
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®, spaghetti 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 (Y)	17
Salade romaine, lentilles Béluga*, féta, 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

PETITS PLUS

ŒUF POCHÉ	2.5
DEMI AVOCAT	3
CHAMPIGNONS SAUTÉS - HARICOTS VERTS	
SALADE Verte - RIZ CURCUMA - POMMES GRENAILLES	
SAUMON FUMÉ - SAUMON CUIT MARINÉ	



BUNS

Pain brioché artisanal multigrains*	
Supplément cheddar maturé +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	

AVOCADO

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



Menu Enfant

PLAT + BOISSON + DESSERT 10

Demi pavé de saumon, ou Mini club dinde ou thon, pommes grenailles
Sirop à l'eau ou jus de pomme pressé
Crêpe au sucre ou Nutella, ou Cake du moment

COCKTAILS FRAIS PRESSÉS (40cl) 8.5

Supplément collagène "Day+" +2€

GINGER ADDICT	
Pomme, citron, gingembre	
FRESH	
Ananas, pomme, menthe fraîche	
IPANEMA	
Baies d'açaï BIO*, banane, myrtille, pomme	
SWEET TROPICAL	
Lait de coco, banane, purée de mangue*	

BOISSONS FRAÎCHES

EAU AQUA CHIARA	5
Plate ou gazeuse 75cl	
EAU DÉTOX	5.5
Concombre & menthe 75cl	
COCA COLA, COCA COLA SANS SUCRE	5.5
33cl	
FUZE TEA	5
Pêche 25cl	
PERRIER	5.5
33cl	
BIÈRE GALLIA CHAMPS LIBRE	7
33cl	



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, Roibos vanille. Infusion "Détox" <i>Les boissons laitées peuvent être servies au lait végétal +1€</i> <i>Sirop de vanille ou de caramel +0.5€</i> Supplément collagène "Day+" +2€	

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	



PIADINAS

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

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 <small>LOW CAL</small>	9.5
Gâteau au fromage blanc allégé	
POIRE POCHÉE & CRÊPE	9
Caramel beurre salé, noix de pécan	
DS LIGHT <small>LOW CAL</small>	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	
AÇAÏ BOWL (Y)	12
Açaï BIO*, banane, muesli, coco rapé, myrtille	
CAFÉ GOURMAND	10
DS light, Crumble de pommes, Cake du moment	

FROZEN YOGURT <small>(avec 2 toppings au choix)</small> <small>LOW CAL</small> (Y)	9.5
Glace au yaourt nature basse calorie	
<i>Topping supplémentaire +1€</i>	
TOPPINGS : Banane, myrtille, caramel beurre salé, miel, Oréo, muesli, amandes	