

PETITES SALADES FRAICHEUR 4.90

Carbonara de pâtes à la spiruline, légumes croquants et saumon gravelax

Salade de wakamé et baies de Goji

Salade de céréales et petits légumes, vinaigrette au yuzu

SOUPES CHAUDES 4.90

- Bouillon thaï

- Velouté du moment (voir ardoise)

FORMULE MY ORLY 18.50

Poke salé au choix - **Supplément de 2€ pour le Poke thon et sur-mesure**

Salade **ou** Soupe **ou** Dessert maison

Boisson

FORMULE VEGAN 17.50

Poke Tofu **ou** Veggie + Salade **ou** Soupe **ou** Dessert maison + Boisson

POKE SAUMON

Base au choix, saumon mariné,
pousses d'épinard,
wakamé, agrumes,
avocat, cébette

14.00

POKE THON

Base au choix, thon sashimi mariné,
mangue, fèves de soja,
concombre, radis rose,
cébette

15.00

POKE GAMBAS

Base au choix, gambas à l'aneth marinées,
pousses d'épinard, choux rouge vinaigré
à la coriandre, houmous de pois
chiche, mangue, cébette

13.50

POKE POULET

Base au choix, poulet au thym et
citron mariné, pousses d'épinard,
carotte, ananas, betterave,
cébette

13.00

POKE BOEUF

Base au choix, bavette Angus au
poivre de Sichuan marinée, fèves
de soja, choux chinois, mangue,
avocat, cébette

14.00

POKE TOFU

Base au choix, tofu mariné, confit de
courge aux marrons, avocat, radis
rose, concombre, choux chinois,
fèves de soja, cébette

12.50

POKE VEGGIE

Base au choix, soja, avocat,
betterave, carotte, pousses
d'épinard, graines de chanvre,
cébette

11.50

POKE CHAUD GAMBAS

Gambas à l'aneth marinées, pâte de
riz, soja, choux chinois, carotte, fèves
de soja, cébette, bouillon thaï,
coriandre

13.50

POKE CHAUD POULET

Poulet au thym et citron mariné, pâte de
riz, soja, choux chinois, carotte, fèves de
soja, cébette, bouillon thaï,
coriandre

13.00

POKE ENFANT (-12 ANS) 8.00

Base au choix, poulet au thym et citron mariné, betterave, avocats, pousses d'épinard, cébette

POKE SUR MESURE 15.50

Une base au choix

Une protéine au choix : Viande, poisson, tofu

Un mélange de 4 fruits et légumes

Deux toppings au choix

POKE POUR DEUX 23.00

Une même base : Mix Boulgour - Quinoa ou Riz jasmin

Deux protéines au choix : Viande, poisson, tofu

Un mélange de fruits et légumes en fonction du choix des protéines

Deux toppings au choix

NOS POKES : DE 11H00 À 15H00 LA SEMAINE ET JUSQU'À 15H30 LE SAMEDI

POKES SWEET ET DOUCEURS

Perles du Japon au lait de coco, fruits frais, sans lactose, sans gluten ★ ★ 4.90

Salade de fruits de saison, sans lactose, sans gluten ★ 4.90

Crèmeux d'Açaï et crumble coco, sans lactose, sans gluten ★ ★ 4.90

Confit de pommes à la cannelle, pudding de chia au lait d'amande, crèmeux au chocolat noir sans lactose, sans gluten ★ ★ 4.90

Financier noisette et crème de marron 3.90

Brownies au chocolat noir et granola 3.90

Carotte cake 3.90

LES JUS DE FRUITS MAISON Un concentré d'énergie, «fait maison» ★ 4.90

BOOSTER Carotte, poire, banane, citron jaune, gingembre, orange

DETOX Céleri branche, ananas, concombre, citron vert, pomme granny, orange, Spiruline

ENERGÉTIQUE Kiwi, grenade, ananas, orange

JUS D'ORANGE 4.00

★ ★ sucré avec du sirop d'agave

★ sans sucre ajouté