









CHERS CLIENTS MERCI DE NOUS PRÉVENIR EN CAS D'ALLERGIES OU D'INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

NOTRE CARTE A ÉTÉ CRÉÉE POUR VOUS, EN COLLABORATION AVEC MARCOLINE HERNANDO, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE, CHARGÉE DE PROJET PRÉVENTION SANTÉ ET INGÉNIEURE EN PHYSIOLOGIE MÉDICALE.







 Sans gluten  Sans lactose  Végétarien

POUR COMMENCER









BIKINI À LA TRUFFE	15.00
3 pains de mie toastés, crème de truffe et jambon blanc*	
PETITE PLANCHE DE CHARCUTERIE* 	11.00
Rosette nature, jambon de pays, boeuf séché et coppa	
TEMPURA DE CREVETTES, SAUCE SOJA 	7.00
POULET PANKO 	7.00
Sauce aigre douce	
DEMI-CAMEMBERT TRUFFÉ ET POUSSES D'ÉPINARDS  	8.00

*NOTRE CHARCUTERIE EST FAITE MAISON, SANS ALLERGÈNES, SANS CONSERVATEURS ET VIENT DE LA BOUCHERIE AU BON GROIN À SIGEAN.












ENTRÉES

TATAKI DE CANARD  	16.00
Sauce chimichurri, herbes fraîches légèrement pimentées (<i>non modifiable</i>)	
LA COQUETTE	14.00
Pousses d'épinards, poulet effiloché, tomates séchées, avocat, pignons et parmesan	
SOUPE DE PATATES DOUCES   	11.00
Patates douces, carottes, poireaux, oignons, lait de coco et cacahuètes	
TOAST AVOCAT FETA 	10.50
Avocat, fêta, grenades, graines de courge et huile d'olive	
TOAST AVOCAT SAUMON	13.50
Fromage frais, saumon gravlax, pousses d'épinards, avocat, oignons frits et sauce soja	

SUPPLÉMENTS

RATATOUILLE À L'ORIENTALE / POUSSES D'ÉPINARDS / RIZ BAMBOU  	4.00
FRITES  	4.50
PURÉE DE VIEUX GARÇON  	4.00
Pommes de terre et poireaux	
PATATES DOUCES RÔTIES ET SAUCE AUX ÉPICES 	5.50
CRÈME DE TRUFFE 	3.50

PLATS

PASTILLA DE SAUMON 	18.50
Courgettes, poivrons, aubergines, tomates, pois chiches, raisins secs, abricots secs, amandes Servi avec une purée de vieux garçon (<i>non modifiable</i>)	
PAVÉ DE THON ALBACORE MI-CUIT ET GRAINES DE SÉSAME*  	22.00
TARTARE DE BŒUF THAÏ COUPÉ AU COUTEAU*  	18.00
Oignons, coriandre, menthe et citron vert (<i>non modifiable</i>)	
EPAULE D'AGNEAU CONFITE DE 7 HEURES* 	22.00
Sauce à l'orientale	
HOT DOG VEGGIE* 	16.00
Pain brioché, saucisse de tofu, cheddar, oignons frits, moutarde et ketchup	
COQUILLETES LÉGÈREMENT TRUFFÉES	16.00
Jambon blanc de la boucherie Au Bon Groin et plein de fromage	
RAVIOLES RICOTTA 	17.00
Crème d'artichaut, sauce arrabbiata et tomates séchées	
TUNA BOL 	18.00
Riz bambou, thon rouge mariné, carottes, avocat, pousses d'épinards, oignons frits, grenades	
VEGGIE BOL  	17.00
Patates douces, tomates séchées, avocat, pousses d'épinards, fêta, graines de chia et cacahuètes	

*1 ACCOMPAGNEMENT AU CHOIX

RATATOUILLE À L'ORIENTALE / POUSSES D'ÉPINARDS / RIZ BAMBOU / FRITES / PURÉE DE VIEUX GARÇON / PATATES DOUCES RÔTIES

PLAT DU JOUR

NON MODIFIABLE
SERVI TOUS LES MIDIS SAUF LE WEEK-END ET LES JOURS FÉRIÉS,
DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

PLAT DU JOUR, CAFÉ	13.00
PLAT DU JOUR, DESSERT	17.00
Sauf café douceur, açai bol et big COkie	

MENU PETITE COCOTTE

JUSQU'À 12 ANS	9.00
COQUILLETES JAMBON FROMAGE	
POISSON PANÉ / POULET PANÉ / JAMBON BLANC	
FRITES / PATATES DOUCES RÔTIES / PURÉE	
GAUFRE NUTELLA / GAUFRE SUCRE	

DESSERTS

BIG COKIE	15.00
Chocolat au lait, noisettes et purée de noisettes	
Supplément : Boule de glace vanille bourbon (1.50)	
ANANAS LÉGÈREMENT CARAMELISÉ	8.00
CAFÉ DOUCEUR	8.00
Tarte tatin, ananas caramélisé, cookie et mousse au chocolat	
AFFOGATO	4.50
Glace vanille noyée dans un espresso	
MOUSSE AU CHOCOLAT ET CACAHUÈTES	7.00
TARTE TATIN ET GLACE VANILLE BOURBON	7.00
FRENCH TOAST	7.50
Nutella, banane et cacahuètes	
Supplément : Boule de glace vanille bourbon (1.50)	
DEMI-CAMEMBERT TRUFFÉ	8.00

BOLS SUCRÉS

AÇAI	12.00
Base de sorbet d'açai, banane, granola, noix de coco râpée et peanut butter	
MUESLI BOL	8.00
Base de yaourt, muesli, copeaux de chocolat noir, ananas rôti, et sucre de canne	
CACAHUÈTE	8.00
Base de yaourt, granola, banane, peanut butter et graines de chia	
CÂLIN	7.00
Base de yaourt, crème de marron et brisures de marron glacé	
PEANUT BUTTER / NUTELLA / BANANE / MARRON	1.00

1 Boulevard du Dr Ferroul
11100 Narbonne

