

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, feta, 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 RÔTIRES 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 BOEUF 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	
COQUILLETTES 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, féta, 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 RÔTIRES

PLAT DU JOUR

NON MODIFIABLE

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

PLAT DU JOUR, CAFÉ

13.00

PLAT DU JOUR, DESSERT

17.00

Sauf café douceur, açaï bol et big COkie

MENU PETITE COCOTTE

9.00

JUSQU'À 12 ANS

COQUELLETTES JAMBON FROMAGE

POISSON PANÉ / POULET PANÉ / JAMBON BLANC ☕

FRITES / PATATES DOUCES RÔTISSÉES / 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 CARAMÉLISÉ 🥭☕

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'açaï, 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

