jour Healthy by nature

SALADES

ALL GREEN

BABY KALE CÆSAR 8.90€
Batavia + baby kale,
poulet fermier, Grana Padano AOP, tomates cerise allongées, croûtons, oignons frits, sauce Cæsar. 527 Kcal

CHICKEN AVOCADO Ⓖ 11.50€
Batavia + mélange de pousses,
poulet fermier, tomates cerise allongées, maïs bio, avocat frais, mix de poivrons rôtis, oignons rouges rôtis, ciboulette, sauce Légère. 471 Kcal

MEDITERRANEAN MIX VGI 9.50€
Mélange de pousses + pousses d'épinard,
carottes râpées, grenade, tomates cerise allongées, concombre, feta AOP, houmous de kale, oignons rouges rôtis, chips de pita, sauce Tahini.
437 Kcal

OMEGA CRUSH Ⓖ Ⓛ 12.40€
Baby kale + roquette,
pavé de saumon rôti, tomates cerise allongées, brocolis, avocat frais, coriandre, amandes bio, sauce Miso. 424 Kcal

PÂTES & GRAINES

GREEN PASTA 11.50€
Pâtes bio + roquette,
jambon fumé, mozzarella di Bufala ou straciatella (+1€), tomates cerise allongées, courgettes rôties, amandes bio, ciboulette. Tomato sauce ou Sauce Pesto.
538 Kcal

QUINOA BOWL VGI Ⓖ 9.50€
Quinoa,
butternut rôtie, tomates cerise allongées, feta AOP, betterave crue, oignons rouges rôtis, coriandre, sauce Olive & Citron.
521 Kcal

CET HIVER FAITES MONTER LA TEMPÉRATURE AVEC NOS TOPPINGS ET SAUCES CHAUDES !

GLUTEN FREE Ⓖ - LACTOSE FREE Ⓛ
VEGGIE VGI SERVI CHAUD

RECETTES DE SAISONS

WARM WINTER BOWLS new

WARM HARVEST BOWL 11.50€
Organic wild rice + roquette,
poulet fermier, feta AOP, pommes, kale mariné bio, carottes et patates douces rôties, granola au fenouil bio. Green curry sauce ou Sauce Jour. 474 Kcal

GREEN ANTIDOTE VGI Ⓛ Ⓖ 11.50€
Organic wild rice + pousses d'épinard,
falafels, avocat frais, brocolis, courgettes rôties, lentilles noires, champignons rôtis, coriandre. Green curry sauce ou Sauce Miso. 560 Kcal

WARM BUDDHA BOWL VGI Ⓛ Ⓖ 9.50€
Quinoa + baby kale,
betterave crue, pois chiches rôtis, houmous de kale, choux de Bruxelles rôtis, butternut rôtie, mix de graines bio. Tomato sauce ou Sauce Tahini. 494 Kcal

WINTER TREAT 11.50€
Pommes de terre grenaille + mâche,
bacon, tomates cerise allongées, oeuf dur bio, fourme d'Ambert, noix bio, ciboulette. Tomato sauce ou Sauce Jour. 584 Kcal

SALADE SUR MESURE

5.90€

2 BASES simple ou duo (extra 1.10€)
Salades, céréales ou pâtes bio

+ 3 TOPPINGS ESSENTIEL au choix (extra 0.50€)

Tomates cerise allongées
Concombre
Carottes rapées
Brocolis vapeur
Betterave crue
Kale bio mariné
Lentilles noires new
Champignons de Paris
Maïs bio
Pois chiche rôtis new
Raisins secs bio
Pomme new
Oignons frits
Coriandre
Ciboulette
Oignons rouges rôtis new
Croûtons
Chips de pita
Mix de graines bio new
Amandes bio
Granola au fenouil et épices bio new
Noix bio new

+ 1 SAUCE au choix

Jour : huile de colza, vinaigre de Xérès, moutarde.
Cæsar : huile d'olive, parmesan, ail, moutarde, anchois, œuf.
Blue Cheese : bleu de Bresse, yaourt grec, œuf, ail.
Miso : huile de sésame, vinaigre de riz, miso rouge, sauce soja, mirin, jus de citron vert.
Tahini : huile de colza, purée de sésame, jus de citron.
Olive & Citron : huile d'olive, jus de citron.
Pesto : huile d'olive, vinaigre de Xérès, pesto.
Olive & Balsamique : huile d'olive, vinaigre balsamique.
UK : huile de colza, moutarde, sauce Worcester, miel.
Légère : fromage blanc, vinaigre de Xérès, moutarde, ciboulette.
Tomato sauce : tomates, ail, oignon, basilic, mijotés à l'huile d'olive. new
Green curry sauce : curry vert thaï maison et lait de coco. new

TOPPINGS PREMIUM

LÉGUMES & FRUITS

Houmous de kale new	1.20€
Champignons rôtis	1.20€
Mix de poivrons rôtis	1.20€
Courgette rôtie	1.20€
Butternut rôtie	1.20€
Choux de Bruxelles rôtis new	1.20€
Avocat frais	1.20€
Falafels de pois chiche	1.50€
Carottes et patates douces rôties new	1.20€
Pommes de terre grenaille new	1.20€
Grenade new	1.20€

FROMAGES

Feta AOP	1.90€
Mozzarella di Bufala	1.90€
Comté AOP 12 mois	1.90€
Straciatella new	2.90€
Grana Padano AOP	1.90€
Fourme d'Ambert AOP new	1.90€

PROTÉINES

Œuf dur bio	1.20€
Jambon blanc	2.10€
Jambon fumé	2.50€
Bacon fumé	2.50€
Poulet fermier	2.50€
Filet de thon	2.50€
Pavé de saumon rôti	4.50€

Prix en euros TTC / Les calories ne comprennent pas la sauce. / Tous les produits ci-dessus sont disponibles selon les arrivages. - Suite à de nombreux impayés, nous n'acceptons plus les chèques.

D'AUTRES ENVIES

SANDWICHES & WRAPS

SMOKED SALMON SANDWICH **3.90€**
Pain brioché, saumon fumé, pousses d'épinard, crème fouettée au citron et à l'aneth.

BACON & EGG SANDWICH **3.60€**
Pain brioché, bacon, œuf, ciboulette, sauce fromage blanc et moutarde.

CREAMY TUNA **4.10€**
Pain brioché, thon crémeux aux herbes et œuf dur, germes de radis.

WRAP JAMBON & COMTÉ **5.80€**
Wrap au jambon de Paris, comté de 12 mois de chez Marcel Petite, mayonnaise et cornichons.

WRAP AVE CÆSAR **5.90€**
Wrap au poulet grillé, Grana Padano AOP, batavia et sauce cæsar.

MIE CLASSIC SUPER CLUB **5.60€**
Pain de mie, poulet, œuf, tomate, bacon, salade et mayonnaise.

MIE SMOKED SALMON **5.90€**
Pain de mie, tzatziki, saumon fumé, mélange de pousses, germes de radis.

TARTES

TARTE LORRAINE **7.90€**
Du bacon, des oignons caramélisés, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une salade verte.

TARTE VÉGÉTARIENNE new **7.90€**
Du kale, betterave râpée, feta, graines de tournesol, oignons rôtis sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte.

TARTE SAUMON ÉPINARDS **7.90€**
Du saumon, des épinards, de l'aneth et des baies roses, des œufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte.

PLATS CHAUDS

CREAMY SPINACH LASAGNA **9.20€**
Lasagnes, épinards, ricotta, sauce tomate, mozzarella, Grana Panado AOP et basilic frais.

THAÏ CHICKEN CURRY **9.90€**
Poulet, patates douces, coriandre, riz thaï parfumé, sauce curry vert et lait de coco.

TAJINE DE POULET **9.90€**
Mijoté de poulet, semoule aux brocolis & épices, olives noires et citrons confits.

SAUMON TERIYAKI **9.90€**
Trio de riz bio, pavé de saumon, édamames, carottes rôties, sésame, sauce teriyaki.

RECETTES PRÉPARÉES AVEC AMOUR PAR NOTRE CHEF ET SA BRIGADE !

SNACKING

CRACKERS MULTIGRAINES **1.10€**

CRACKERS FROMAGE ET GRAINES DE COURGE **1.10€**

CHIPS TEN ACRE **2.00€**
Sel
Sel et vinaigre
Poulet.

BARRE BIO CATHERINE KLUGER GRANOLA CHOCOLAT ET GRAINES new **2.50€**

BARRE BIO CATHERINE KLUGER GRANOLA MIEL ET GRAINES new **2.50€**

DESSERTS

MUFFINS **3.30€**
Muffin moelleux pomme & cannelle, coco framboise ou double-choco.

CAKES **3.00€**
Carrot cake ou banana bread.

CAKE ULTRA CHOCO **3.30€**

COOKIES
Moelleux, fondant et généreusement truffés de pépites de chocolat ou noir **2.20€**
Chocolat au lait et noisettes. **2.50€**

CHOCOLATE PIE **3.90€**
Pâte sablée, ganache fondante au chocolat noir et gru de cacao.

PANNA COTTA SÉSAME NOIR **3.90€**
lait de coco, purée de sésame torréfié, copeaux de chocolat.

JE RÊVE D'OREO new **3.90€**
Biscuits Oreo, mousse au chocolat et crème fouettée... La crème de la crème.

STARLIGHT AUX FRUITS ROUGES **3.90€**
Mousse vanillée au fromage blanc 0 % sucrée à l'aspartame et aux fruits rouges.

YAOURT GREC **3.90€**
Miel & granola ou fruits rouges cuisinés et granola.

COCO CRUSH + TOPPING **3.85€**
Un yaourt à la noix de coco 100% végétal et sans gluten accompagné de coulis ou d'un granola croustillant avec ou sans gluten.

YAOURT 0% « IT MYLK » **2.70€**
Yaourts artisanaux au lait écrémé et aux parfums variés.

FROMAGE BLANC 0% + TOPPING **2.45€**
Un fromage blanc 0% accompagné de coulis ou d'un granola croustillant avec ou sans gluten.

MAXI SALADE DE FRUITS FRAIS **4.90€**

FRUIT SHAKER **4.40€**
Sélection de fruits frais selon la saison.

FRUITS **1.50€**
Selon arrivage et saison.

PECAN PIE new **3.90€**
Pâte sablée, sirop d'érable et noix de pécan.

MANGO & COCO CHIA PUDDING **3.90€**
Graines de chia, lait de coco, mangue.

RED FRUITS & MATCHA CHIA PUDDING **3.90€**
Graines de chia, lait d'amande bio, thé vert matcha, coulis de fruits rouges.

Prix en euros TTC / Les calories ne comprennent pas la sauce. / Tous les produits ci-dessus sont disponibles selon les arrivages. - Suite à de nombreux impayés, nous n'acceptons plus les chèques.

BOISSONS

JUS D'ORANGE FRAIS 25 cl **3.20€**

REBEL KITCHEN 25 cl **3.20€**

JUS DE POMME 25 cl **4.20€**

COCO JUICE 25 cl **3.50€**

ALO 50 cl **3.70€**
Jus l'aloe vera 100% naturel
(pêche et pastèque, grenade et cranberry
ou mangue et mangoustan)

COCA-COLA 33 cl **2.10€**
Light ou zéro

VITTEL 50 cl **2.10€**

S.PELLEGRINO 50 cl **2.30€**

BIÈRE BRIARDE 33 cl **3.70€**

TISANE GLACÉE BIO «INFUSION» PARIS **3.20€**
Pêche, verveine et citron.

TISANE GLACÉE BIO «INFUSION» BERLIN **3.20€**
Grenade, cassis et menthe poivrée.

TISANE GLACÉE BIO «INFUSION» LONDON **3.20€**
Pomme, poire, bardane, pissenlit, origan et citron vert.

JUS MIXÉS MINUTES **4.90€**

100% FRUITS & LÉGUMES 35cl
Sans sucre ajouté

SUR MESURE
4 ingrédients max : Pomme bio, orange, carotte bio, gingembre bio, citron.

GREEN DETOX
Céleri, concombre bio, pomme bio, épinard, citron.

RED ROOTS
Betterave bio, carotte bio, orange, citron.

MAGIC PAM
Pomme bio, ananas, menthe.

REBOOT
Framboises, pomme bio, banane bio, myrtilles.

CHOCO BON
Banane bio, cacao, lait d'amande bio.

CARRIBEAN PASSION
Ananas, mangue, pomme bio, fruit de la passion.

ENERGY BOOST
Banane bio, pomme bio, kiwi bio.

BOOSTERS (+0.50€)
Graines de Chia, spiruline

jour Healthy by nature

Prix en euros TTC / Tous les produits ci-dessus sont disponibles selon les arrivages. - Suite à de nombreux impayés, nous n'acceptons plus les chèques.