

MENU BIEN ÊTRE

PETIT-DEJEUNER / BRUNCH

Chia pudding – coco / mangue / fruits rouge

Bircher müsli – pomme & gingembre / choc & Maca / Blueberry & Acai

Bol de fruits / salade crudités coupés – selon saison

Option chaud : Œuf poché, épinards sur pain (ou pain GF) / Œufs brouillés et champignons shitake / ou Œufs à la coque hachés, mayo, capres et aneth sur du pain noir / ou Omelette asiatique, piment, soja, riz, pois / ou Avocado toast avec Œuf poché / Galette 'anti-inflammatoire' avoine, quinoa, farine de châtaigne,, curcuma, épinards, champignons

Tea, Infusion, Cafe (option decaf)

ENTREES / PETITS PLATS

Pâté noix et champignons et toast

Salade des trois algues, salicorne et concombre avec dressing noix de coco et soy

Salade avocat, purée de pois wasabi, jeunes pousses, vinaigrette chipotle fumé, citron vert, sirop d'érable

Rouleaux d'été vietnamiens, sauce piment doux, salade de légumes coupé

Salade fenouil, pamplemousse, endives, noix (sorbet pamplemousse)

Salade chevre chaud et froid

Potage chaud - Courge musquée, dattes / Oignon brulée / Topinambour et sauge / Légumes verts

Potage froid de saison – Vichyssoise / Lovage / Cresson d'eau / Tomate / Gazpacho / Citron et haricots blanc

Salade de betteraves, gravlax de truite, salade, glace au wasabi/raifort

BOL BUDDHA / SALADES BIEN ETRE

Bol Buddha Poisson / maquereaux (tiède) poêlé, chou Kale, yaourt à la menthe, fèves, pois, bébé laitue poilée riz brun

Bol Buddha Microbiome / Bol de saumon ou tempeh, riz, chou kale, onions, cou rouge, kimchi

Bol Buddha Piquant / Salade de poulet rôti (ou tofu fune) , légumes et salad de saison crus, Quinoa noir, sauce piquant

Bol Buddha Chaud / Curry chou-fleur, cigare cerneaux et shiitake, vinaigrette yaourt, chou rouge, fenouil, oignon rouge, carotte, salade de chou, lentilles

Bol Mèze / Falafel, tzatziki, humous betterave, olives, courgetti, menthe, salade/verdure

PLATS PRINCIPAL

Tofu /Tempeh fumé, sauce teriyaki, nouilles sauce noix de coco, pois mange-tout au sésame, pousses de brocoli, bok choi

Escalope de dinde farcie aux olives et herbes, courgette farcie, purée courge musquée et patate douce, graines de courge, feuilles vertes

Curry courge musquée, patate douce, carottes, noix de coco, gingembre, lentilles

Chili, tortillas, riz noir, salsa de maïs, crème fraîche, kimchi, avocat

Risotto champignons sauvages et pousses de pois germées

Saumon poêle /Chou-fleur et cajou poêle, dhal, épinards ou légumes verts (brocoli, asperge, kale)

DESSERTS

TOUS LES DESSERTS PEUVENT ETRE VEGETARIENS, VEGETALIENS, SANS PRODUITS LAITIERS, SANS GLUTEN ET SANS SUCRE RAFFINE SUR DEMANDE

Espuma chocolat noir

Sorbet miel lavande, granola, fruits brulés

Matcha sponge cake, sauce chocolate noir

Jelly noix de coco, menthe, gingembre, litchi

Tarte citron, framboises fraîches, poudre de framboises lyophilisée