

Entrées

Toutes les entrées peuvent être servies en guise de plat. N'oubliez pas de le préciser lorsque vous commandez !

Green Up Salade  6.00/ 11.00

Salade et crudités printanières, graines germées et vinaigrette à l'orange

Tout en fraîcheur et simplicité, une belle salade croquante garnie de vitamines colorées...

Guacamole' N Crisp  9.00 / 17.00

Guacamole et chips de légumes du moment

Selon la recette originelle de ce classique de la cuisine mexicaine, je vous propose d'agrémenter votre guacamole avec des chips de légumes du coin cuits lentement au four, avec un filet d'huile d'olive...

Asperge froide  Possible  8.00 / 15.00

Consommé frais d'asperge, fanes de radis & feuilles de céleri, nuage & copeaux de parmesan

Voici un potage frais et gourmand en ce début de saison chaude... Je vous propose de découvrir la rencontre entre la douceur de l'asperge, le piquant du radis et la fraîcheur du céleri... le tout légèrement parfumé aux épices d'ailleurs. Le nuage de parmesan vient en gourmandise...

Bouddha Bowl  8.00 / 15.00

Millet, patate douce, crudités, amandes et vinaigrette au sésame

C'est un peu comme une salade 2.0 hautement Instagrammable. Les origines de ce bowl sont assez mystérieuses... Une des légendes dit que l'origine du Buddha bowl viendrait de son apparence, un bol bien rempli qui rappelle le ventre rebondi du Bouddha. Son contenu 100% veggie ferait ainsi référence au respect du vivant et des animaux, inspiré du bouddhisme.

Vegan Tartare  8.50 / 16.00

Tartare de crudités, graines et pesto à l'ail des ours

Pourquoi pas un tartare 100 % Vegan...? On prend plein de crudités, par exemple du radis, de la salade, du chou kale, des carottes... on les mélange avec un pesto d'ail des ours de nos vallées fraîchement cueilli... et voici une belle façon de démarrer un repas tout en fraîcheur...

Plats

Vegan Club  17.00

Club sandwich aux légumes rôtis et steak de tofu mariné

Club sandwich garni de légumes rôtis, fromage, mayonnaise végan & tofu mariné. Une craquante saladine de crudités accompagnera le tout.

Malaisie 2018  Possible  18.00

Mee Goreng au tofu mariné & légumes locaux

Comme une photo souvenir de l'été dernier, rapportée dans mes bagages, je vous invite à découvrir ce plat de tous les jours de la cuisine malaisienne. Le tofu mariné, les noix de cajou et une omelette émincée se mêlent aux légumes du coin dans les nouilles de riz. La sauce un peu piquante vous donnera, je l'espère, une idée de la succulente cuisine malaisienne.

AspeRitto  Possible  18.00

Risotto d'asperges & légumes printaniers

Voici le risotto du printemps selon le Green Up... De belles asperges se mêlent aux légumes du coin sous le croquant du grain de riz Arborio. La douceur du beurre et la force du parmesan arrivent « en faim » pour votre plaisir.

ShirashiNikkeï

Possible  

23.00

Sushi « éparpillé » (poisson selon la pêche), quinoa aux légumes croquants

Le shirashi (ou sushi éparpillé) est un plat typiquement familial japonais. Nikkeï est le nom de la fusion entre la cuisine japonaise et sud-américaine. Ceci étant dit, à vous de jouer ! Selon votre goût, 3 sauces sont à disposition pour jouer à assaisonner votre plat. Le poisson est à la fois cru et juste snacké sur un lit de quinoa et légumes croquants.

Chicken Suprême

Possible  

24.00

Suprême de poulet, concassé de riz aux légumes croquants, sauce coco à l'ail des ours

Les légumes croquants se mêlent au boulgour de riz, à la noix de coco et au safran, une douce sauce coco à l'ail des ours vient surmonter le suprême de poulet fermier ardéchois juste rôti à la peau croustillante.

Filet de Boeuf

Possible  

28.00

Filet de bœuf, polenta crémeuse, poêlée de légumes et sauce aux morilles

La partie la plus noble de l'animal vous est servi accompagné d'une polenta crémeuse et d'une poêlée de légumes de saison. Une sauce aux morilles apporte la fraîcheur de cette saison printanière

Desserts

Fait chauffer la CB

7.50

Crème brûlée à la vanille bourbon

Cet inconditionnel est toujours dans le hit-parade des desserts ! Francis Massialot a vu juste en mélangeant 4 ingrédients : jaune d'œuf, sucre, vanille et crème. Il ne se doutait sûrement pas qu'en 300 ans la seule chose qui évoluerait de sa recette serait les différentes façons de brûler la cassonade...

Pain Perdu..



7.50

Tartine de pain perdu au lait d'amande, chantilly et fruits frais...

Comme chez Mamie, une tartine de pain perdu... mais ici avec le lait d'amande, de la crème chantilly et des fruits frais...

Papi Brownie

7.50

Brownie aux noix et noix de pécan, crème anglaise au lait d'amande

Mesdames & ... Mesdames... chocolat ... !

Le chocolat est donc à l'honneur avec les noix et noix de pécan dans ce classique dessert américain. Il est accompagné d'une légère crème anglaise au lait d'amande.

Tartelette citron Meringuée



7.50

Tartelette citron meringuée

Un autre indémodable de notre belle pâtisserie... La tarte citron existe depuis le moyen Age, mais ce n'est qu'au XVIII siècle qu'apparu la meringue italienne... L'association nous donne une Ce n'est pas Marie-Antoinette qui nous contredira !!


Green Up Café

Possible   

8.00

Notre café du Mexique (ou déca) est accompagné d'un assortiment de gourmandises dans le but de vous faire découvrir nos desserts du moment. Il est tout à fait possible d'opter pour une infusion ou un thé parmi notre sélection à découvrir (supplément de 1,00€).

 Végétarien

 Sans gluten

 Vegan

 Sans lactose

Menu Découverte


37.00€





Une entrée au choix

Suprême de poulet fermier rôti, concassé de riz aux légumes croquants, sauce coco à l'ail des ours

OU

Shirashi (poisson selon la pêche), quinoa aux légumes croquants


Possible  

Assortiment de gourmandises * (possible    )

Menu Végé





30.00€

Une entrée au choix

Club sandwich aux légumes rôtis & steak de tofu mariné 

OU

Risotto d'asperges & légumes printaniers

Assortiment de gourmandises * (possible    )

*Supplément dessert à la carte 2.00€