

## Entrées :

### **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...

### **Caviar & chips**



9.00 / 17.00

*Caviar d'aubergines, houmous de courgette & cajou, chips de légumes*

Une généreuse virgule de caviar d'aubergine trouvera ses deux quenelles d'houmous de courgette et noix de cajou.

Le

croquant sera apporté grâce aux chips de légumes...

### **Gaspachho**



Possible

8.00 / 15.00

*Potage froid de tomates et légumes du soleil*

Voici un potage frais et gourmand en ce début de saison chaude... Les tomates bien mures sont marinées puis mixées avec ses meilleurs amis du potager... poivrons, ail, oignon, concombre et huile d'olive... Un peu de piment, de la bonne huile d'olive et du vinaigre de xeres pour la marinade. Juste un peu de mie de pain à ajouter et le tour est Mixer !

### **VeggieBowl**



8.00 / 15.00

*Quinoa, crudités, fruits, amandes et vinaigrette au sésame*

Tout en fraîcheur et vitamine, je vous propose cette salade pleines de bienfaits ! Les meilleurs crudités du moment accompagnées de fruits mures se mélanges aux quinoa et amande craquantes. Une vinaigrette à l'huile de sésame, piment

et noix de cajou permettra de mettre toutes ces fraîcheurs en reliefs.

### **Carpaccio estivale**



8.50 / 16.00

*Carpaccio de légumes croquants et huile basilic*

Pourquoi pas un carpaccio 100 % Vegan...? On prend plein de crudités, par exemple des tomates, du concombre, des courgettes, des radis, oignon rouges... on les tranche finement dans l'assiette puis, on assaisonne avec une huile basilic

fraichement cueillie...

## Plats :

### **Tarte Vegan**



19.00

*Tartelette olive & tomates, tzatziki & crudités*

Tous en fraîcheur, la pâte à tarte aux olives et tomates séchées se charge d'un tzatziki de courgettes mentholée. Chapeauté par les crudités du retour du marché... quelques fruits du verger se sont perdus au sommet... Une petite salade de crudités accompagne votre tarte.

### **Malaisie 2018**



Possible

19.00

*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.

### **Club V-G**




Possible

19.00

*Club sandwich aux légumes rôtis et steak de tofu mariné*

Club sandwich garni d'un steak de tofu mariné, omelette & légumes rôtis. Mayonnaise au wasabi apportera de la force  
balancé par une tranche de fromage. Une craquante saladine de crudités accompagnera ce copieux classique du Snacking.

**Shirashi Nikkeï** 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 aux légumes croquants.

**Fricassée de poulet curry**   24.00

*Fricassée de poulet confit, nouilles de riz aux légumes croquants, sauce curry coco*

Une belle fricassée de poulet fermier ardéchois, accompagnée de nouilles de riz aux légumes croquants du coin. Une puissante et parfumée sauce curry coco réchauffera le bas des nouilles tandis que les noix de cajou grillés surmonteront

le tout...

**Filet de boeuf** Possible   28.00

*Filet de bœuf juste snacké, 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 comme ultime gourmandise...

## 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 cette recette serait les différentes façons de brûler la cassonade...

**Frutti Tartelette**  7.50

*Tartelette aux fruits frais, crème diplomate & coulis de fruits rouge*

Une belle tartelette aux fruits frais... Mon dessert préféré... Je vous propose de sublimer le biscuit sablé avec une onctueuse crème diplomate (crème fouettée + crème pâtissière) ainsi qu'avec la cueillette de fruits frais du matin...

**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.

**FreshFruit's**    7.50

*Salade de fruits frais, sirop de menthe & crumble châtaigne*

Profitons de cette saison pour nous régaler des meilleurs fruits qu'elle peut nous offrir... Nous vous proposons selon la cueillette du matin, une fraîche salade de fruits avec un sirop de menthe léger. Quelques grains de crumble à la châtaigne pour l'instant gourmand.

**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€).