

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...

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...

Gaspacho  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 !

Veggie Bowl  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 mélangent 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, oignons rouges... on les tranche finement dans l'assiette puis, on assaisonne avec une huile basilic fraîchement cueillie...

 Végétarien

 Sans gluten

 Vegan

 Sans lactose

- Tarte Vegan**  19.00
Tartelette olive & tomates, tzatziki & crudités
 Tous en fraîcheur, la pate a 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 crudité 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 detous les jours de la cuisine malaisienne. Le tofu mariné, les noix de cajou et une omelette émincée se mêlentaux légumes du coin dans les nouilles de riz. La sauce un peu piquante vous donnera, je l'espère, une idée dela 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 ultimegourmandise...



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...

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.

Fresh Fruit'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€).

Menu Découverte

37.00€

Une entrée au choix

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

OU

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

*Assortiment de gourmandises * (possible    )*

Menu Végé

30.00€

Une entrée au choix

Tartelette olive & tomates, tzatziki & crudités

OU

Mee Goreng au tofu mariné & légumes locaux

Ou

Club sandwich aux légumes rôtis et steak de tofu mariné

*Assortiment de gourmandises * (possible    )*

*Supplément dessert à la carte 2.00€

Blanc	75cl	37,5cl	Verre
<u>Coteaux du Layon, 2015, AOC</u>	34		5
<i>Chenin, Pays de la Loire : vin liquoreux aux notes de fruits exotiques</i>			
<u>Lapin de 6 semaines, 2017 (non bio)</u>	22		3,40
<i>Muscadet primeur, Vallée de la Loire : vin alliant la fraîcheur du fruit, la finesse et la minéralité</i>			
<u>Byo, 2017, IGP Côtes de Gascogne</u>	20		3,70
<i>Sauvignon Chardonnay, Domaine Uby : vin tout en rondeur avec de belles notes citronnées</i>			
<u>Pouilly Fumé, 2016, AOC</u>	33	20	
<i>Sauvignon, Bourgogne : vin aux notes d'agrumes, chèvrefeuille et fleurs blanches</i>			
<u>Reuilly, 2017, AOC</u>			5,00
<i>Sauvignon, Val de Loire : vin aromatique, sec et minéral</i>			
<u>Le p'tit grain, 2017, IGP Côtes Catalanes (non bio)</u>	29		3,90
<i>Muscat: vin sec surprenant avec des arômes de muscat au nez et une bouche d'agrumes</i>			
<u>Roussette de Savoie, 2014, AOP</u>	42		
<i>Altesse : bouche fine et délicate aux notes de fruits frais et aux senteurs de fleurs blanches</i>			
Rosé	75cl	50cl	Verre
<u>Bandol, 2017, AOP</u>	41	31	5,90
<i>Cinsault, grenache et mourvèdre : nez franc et fin avec des saveurs de fruits exotiques</i>			
<u>Byo 2017, IGP Côtes de Gascogne</u>	21		3,60
<i>Cabernet franc- merlot : un rosé vif et fruité, une fraîcheur en bouche agréable</i>			
Rouge	75cl	50cl	Verre
<u>Reuilly, 2018 AOC</u>	32		4,60
<i>Pinot noir, Val de Loire : tanins fins et léger, vin aux saveurs de fruits rouges et épices légers.</i>			
<u>Amour de Fruit, 2017, IGP Méditerranée</u>	24		3,60
<i>Grenache, syrah et cinsault : vin équilibré entre acidité, sucrosité et gourmandise</i>			
<u>Vacqueyras, 2017, AOP</u>	29	21	3,90
<i>Grenache, mourvèdre, syrah, cinsault, Vallée du Rhône, notes de fruits rouges et épices</i>			
<u>Monestir, 2014 (en conversion)</u>	43		
<i>Merlot, Catalogne Espagne : vin tannique et corsé fort du soleil emmagasiné sur ses coteaux</i>			
<u>Monthelie, 2015, AOP</u>	74		
<i>Pinot noir, Pommard : bouche charnue et croquante avec une expression de fruits rouges laissant une sensation de fraîcheur</i>			
<u>Pommard 1^{er} cru Les Chanlins, 2013, AOP</u>	110		
<i>Pinot noir, Pommard : vin sensuel, racé et élégant, un nez puissant marqué par les fruits noirs rehaussé d'une note florale. L'emblème des vins rouges de Bourgogne.</i>			
Les Bulles (non bio)	75cl	37,5cl	Verre
<u>Crémant, Charles de Fère</u>	20		3,50
<u>Champagne, Leblond-Lenoir</u>	52,00	39	10

<u>Apéritifs</u> : Apéritif Maison	8,00	- sans alcool	6,00
Apérol Spritz	6,00		
Pastis Janot	5,00		
Martini blanc ou rouge	3,00		
Kir (non bio)	4,50		
Kir royal (non bio)	8,00		
Rhum Cabane Libre	5,00		
Whisky Main Fiels	6,00		
Vodka Naiskaia	5,00		
Gin Kingly	6,00		

Bières Savoyardes : Blonde, Blanche, Brune, Ambrée, Génépi, Myrtille 6,00
Nonne Triple, IPA, APA 7,00

Bière Pression du moment : 3,50

Softs bio : Limonade nature ou citron vert, Thé froid citron, Yaute Cola 3,50
Sirop à l'eau 1,50
Jus de fruits frais 5,00
Jus de fruits bio 3,40

Eaux : Evian 1L 4,50 / 50cl 3,50
San Pellegrino 1L 5,00 / 50cl 4,00

<u>Digestifs</u> :	Limoncello	4,00	Génépi	6,00
	Cognac	7,00	Grappa	4,00
	Chartreuse Jaune	6,00	Chartreuse Verte	7,00
	Baileys	4,00	Amaretto	4,00

Ainsi que d'autres breuvages à découvrir