



NOS ASSIETTES COMPLÈTES




Un repas complet et équilibré contenant tout l'apport nutritif nécessaire

- MÉDITERRANÉENNE**  **75** Dhs
Vinaigrette balsamique
Lentille verte, riz blanc, poivron rouge et jaune rôtis, betterave rôtie, mozzarella artisanale, courgette, tomate cerise, pesto pistache
- VEGAN**  **78** Dhs
Tahiné
Riz long blanc, lentilles, chou-fleur grillé, courge rôtie, courgette, fenouil, pois chiches chimichurri, noix de cajou
- PROTÉINÉE**  **85** Dhs
Crème au bleu
Quinoa, ballotine de poulet, œuf, haricots verts, tomates cerises, pickles d'oignon, courge rôtie
- POULET**  **86** Dhs
Crème moutarde à l'ancienne
Riz complet, poulet chimichurri, haricots verts, champignons, pickles de courge, poireau frit, brocoli
- LA GRECQUE**  **89** Dhs
Vinaigrette balsamique
Blé, tomate séchée, carotte caramélisée, haricot vert, feta artisanale, pois chiche rôti
- LA LIBANAISE**  **98** Dhs
Crème aux 4 épices
Riz complet, poulet chawarma, chou-fleur rôti, chou blanc, tomate cerise, cornichons guacamole, graine de pavot, sésame blanc
- SAUMON**  **130** Dhs
Crème de poireaux
Blé, pavé de saumon, champignons, fenouil braisé, courgette, petits pois, poivrons
- L'INDIENNE**  **130** Dhs
Crème de curry
Riz complet, haricots rouges, chutney de courge, épinards mentholés, carotte marinée, blanc de poulet, crevettes grises, coriandre, raisins secs, amandes effilées
- FILET DE BŒUF**  **159** Dhs
Teriyaki
Riz complet, filet mignon, haricots verts, brocoli, champignons, carotte marinée, gingembre mariné

NOS SALADES

- La Mexicaine** **32** Dhs
Vinaigrette classique
Riz blanc, maïs, poivron, carotte, concombre, tomate, thon
- L'Italienne** **34** Dhs
Vinaigrette balsamique
Pâtes de blé tendre, tomate cerise, aubergine rôtie, jambon de dinde fumée, concombre, poivron, maïs
- La Vietnamiennne** **38** Dhs
Sauce satay
Carotte, menthe, coriandre, vermicelle de riz, cacahuètes, gingembre frais, choux vert, radi, poulet satay, courgette, concombre
- La Niçoise** **39** Dhs
Vinaigrette classique
Riz blanc, pomme de terre, carotte, betterave, thon, œuf, haricot vert, concombre, maïs, olive noir

SUR LE POUCE

- SANDWICH THON HROUR**  **39** Dhs
- FALAFELS**  **39** Dhs
Sauce verte
Pois chiches, oignon, ail, coriandre, épices orientales
- QUICHE CHÈVRE, TOMATE SÉCHÉE ET OIGNONS CARAMÉLISÉS ***  **42** Dhs
- QUICHE SAUMON ÉPINARDS ***  **42** Dhs
- SANDWICH AU CRÉMEUX DE THON ***  **48** Dhs
- SANDWICH KEFTA**  **48** Dhs
- SANDWICH POULET TOMATE SÉCHÉE ***  **65** Dhs
- SANDWICH PHILLY CHEESE STEAK ***  **68** Dhs
- SANDWICH GAMBAS AVOCAT ***  **72** Dhs
- QUESADILLAS VÉGÉTARIENNES**  **93** Dhs
Guacamole et sour cream
Épinards, mozzarella, champignons sautés, courgettes
- QUESADILLAS AU POULET CHIMICHURRI**  **98** Dhs
Guacamole et sour cream
Mozzarella, poulet chimichurri, poivrons rouges et jaunes



Se mange chaud



Se mange froid

* Accompagné d'une salade de crudités

JUS FRAIS PRESSÉS

À FROID (SANS SUCRE AJOUTÉ)

- JUS BOOSTER** - 33cl **38** Dhs
Courge, orange, carotte, curcuma, fleur d'oranger
 - JUS VERT** - 33cl **38** Dhs
Fenouil, concombre, citron, persil, coriandre, épinard, pomme & orange
 - JUS ROUGE** - 33cl **40** Dhs
Betterave, pomme, gingembre frais, orange
- ### NOS JUS FRAICHEUR
- ICE TEA** - 33cl **25** Dhs
Fruit de saison, citron, cannelle gingembre, sucre
 - CITRONNADE** - 33cl **28** Dhs
Citron, menthe, cannelle, gingembre, sucre
 - JUS DE FRUITS ROUGES** - 33cl **38** Dhs
Fruits rouges, orange, basilic frais
 - JUS DE PÊCHE** - 33cl **38** Dhs
Pêche, vanille

DIPS

- Épinards & fromage fondant** **34 dhs**
Fromage, épinards
- Tzatziki** **34 dhs**
Fromage blanc, concombre, aneth
- Hummus** **35 dhs**
Pois chiche, tahiné, huile d'olive extra vierge
- Muttabal** **35 dhs**
Aubergine, tahiné, fromage blanc, huile d'olive extra vierge
- Muhammara** **45 dhs**
Poivrons rouges, cumin, harissa, mélasse de grenade, citron, noix, piment doux, huile d'olive extra vierge.
- Guacamole** **45 dhs**
Avocat, citron, tomate, oignon
- Crémeux de thon** **51 dhs**
Thon, crème, ciboulette, coriandre, citron

CRACKERS

- NACHOS MAISON**  **10 dhs**
- GRESSINI MAISON**  **15 dhs**
Parmesan, graines de pavot, grains de sésames
- GALETTES AUX GRAINES**    **26 dhs**
Graines de courges, graines de tournesol, graines de chia, graines de lin, sel marin

DOUCEURS

- LA BARRE MINI / GRANDE**   **24 Dhs / 38 Dhs**
- YAOURT BRASSÉ** - Avec son granola maison **34** Dhs
- PUDDING** Aux graines de chia et coulis de mangue **34** Dhs
- CRUMBLE AUX POMMES**  **34** Dhs
Crème anglaise et caramel au beurre salé
- COOKIE AUX FLOCONS D'AVOINE**  **25** Dhs
- COOKIE AU CHOCOLAT ET CACAHUËTES** **18** Dhs
- BANANA BREAD** - INDIVIDUEL / GRAND **15 Dhs / 80 Dhs**
- CAKE AU CITRON** - INDIVIDUEL / GRAND  **22 Dhs / 80 Dhs**
- TARTE AUX POMMES AMANDINE** **26 Dhs / 120 Dhs**
- TARTE AU CITRON MERINGUÉE** **26 Dhs / 120 Dhs**
- TARTE AU CHOCOLAT ET CAMEL**  **26 Dhs / 120 Dhs**
- TARTE À LA CITROUILLE** **25** Dhs

EPICERIE

- MARINADE ASIATIQUE** **38** dhs
- MARINADE CHIMICHURRI** **38** dhs
- MARINADE PESTO PISTACHE** **45** dhs
- PIZZA SPICE** **48** dhs
- LEMON PAPPER** **60** dhs
- GRANOLA MAISON** Sans sucre ajouté **68** dhs
- CARAMEL AU BEURRE SALÉ** **35** dhs
- LE VRAI BEURRE DE CACAHUËTES** **36** dhs

NOS BOISSONS

- EXPRESSO** **15** Dhs
- CAFÉ AMÉRICAIN** **15** Dhs
- DOUBLE EXPRESSO** **18** Dhs
- CAFÉ AU LAIT** **19** Dhs
- CAPPUCCINO** **20** Dhs
- EAU PLATE** **12** Dhs
- EAU PÉTILLANTE** **12** Dhs
- SODAS** **12** Dhs