



# côme

ma cuisine équilibrée

Automne  
Hiver **2020**

# SALADES SIGNATURES



## WINTER CAESAR

**Batavia**, Poulet au basilic, Parmesan, Tomates confites, Chips de pita, Olives

11,30 €

## MID SEASON

**Quinoa épinard**, Poulet au basilic, Patates douces, Avocat, Feta, Mix graines

12,10 €

## HOUMOUS & CO

**Quinoa épinard**, Cabillaud, Edamame, Houmous de betterave, Chou rouge, Carottes, Mix graines

13,90 €

## CHICKEN GARAMASALA

**Pâtes roquette**, Poulet Garamasala, Brocolis aux noisettes, Coeurs d'artichauts, Houmous, Coriandre menthe

10,30 €

## FRESH HEAVEN

**Mâche**, Thon, Edamame, Mozza, Concombres, Tomates confites, Chips de pita

13,90 €

## SWEET COLOR

**Mâche**, Jambon blanc, Choux de Bruxelles, Parmesan, Patates douces, Mix graines

12,10 €

## ORIENTAL FALAF

**Mesclun**, Choux-fleur zaatar, Falafels, Houmous de betterave, Avocat, Oignons rôtis

12,90 €

## PUMPKIN POWER

**Mesclun**, Potimarron, Feta, Choux de Bruxelles, Oignons frits, Graines de courge

11,30 €

# BOWLS CHAUDS



# POKÉS



## TERIYAKI BABY

**Riz basmati**, Saumon teriyaki, Tomates séchées, Edamame, Chou rouge, Graines de sésame

**14,50 €**

## CHICKEN CURRY

**Riz basmati**, Poulet curry coco, Edamame, Oignons rôtis, Chou rouge, Ciboulette

**14,20 €**

## SWEET CAFÉ

**Riz basmati**, Poulet au saté, Concombres, Oignons rôtis, Persil menthe, Noisettes grillées

**13,40 €**

## TOFUFUFU

**Épeautre épinard**, Tofu fermenté bio, Potimarrons, Coeurs d'artichauts, Marrons concassés, Ciboulette

**14,20 €**

## SALMON JAP

**Épeautre épinard**, Saumon teriyaki, Choux rouge, Brocolis aux noisettes, Edamame, Cébettes thaï

**14,20 €**

## SALMON POKÉ

**Riz vinaigré**, Saumon teriyaki, Edamame, Mangue, Avocat, Cébettes thaï, Graines de sésame, Sauce soja sweet spicy

**15,20 €**

## FALAFEL POKÉ

**Quinoa**, Falafels, Edamame, Avocat, Concombres, Mangue, Choux rouge, Graines de sésame, Sauce tahini

**15,70 €**

# SALADES À LA CARTE



## BASES 3,90 €

### CHAUDES

Riz Basmati  
Boulgour  
Épautre Épinard

### FROIDES

Mâche  
Endives  
Pousses d'épinard  
Batavia  
Roquette  
Mesclun  
Pâtes  
Pâtes Roquette  
Quinoa  
Quinoa Epinard  
Riz poké

## SANS BASE 1,50 €

## TOPPINGS

### CHAUDS 3,90€\*

Poulet Saté  
Saumon Teriyaki  
Poulet Curry Coco

### PROTÉINES 1,80€\*

Tofu  
Jambon blanc  
Cabillaud Thym - Citron  
Poulet garamasala  
Poulet basilic  
Thon  
Oeufs durs  
Falafel

### FROMAGES 1,80€\*

Grana Padano  
Fêta AOC  
Mozarella

### LÉGUMES CUISINÉS MAISON

#### 1,80€\*

Pois chiche au cumin  
Choux de Bruxelles  
Fenouils  
Brocolis Amandes  
Patates douces  
Oignons rôtis  
Poires caramélisées  
Chou-fleur  
Potimarron  
Houmous de betterave  
Chou Kale  
Marrons  
Lentilles Cerfeuil  
Betteraves  
Avocat  
Chou rouge  
Concombre  
Carottes rapées  
Edamame  
Artichaut  
Tomates séchées  
Champignons  
Mangue  
Olives Ciboulette  
Chips de pita

### GRAINES CONDIMENTS 1€\*

Cébette thaï  
Oignons frits  
Persil/Basilic  
Menthe/Coriandre  
Noisettes grillées

### SAUCES

Soja spicy  
Olive Balsamique  
Olive citron  
Vinaigrette  
Miel balsamique  
Miel Moutarde  
Madras  
Ciboulette et fromage blanc  
Caesar  
Huile d'olive seule  
Balsamique seul  
Citron

## PAINS

0,60€

Céréales/Pavot/Sésame

## SOUPES

4,60€

Soupe maison du jour

## PETITS PLAISIRS

### Barres céréales Eat natural

2,20€

Noix - Raisin - Amande/Chocolat - Macadamia/  
Cacahuète - Caramel/Chocolat lait - Cacahuète

### Chips John John

2,20€

Légumes/Sel de Mer/Vinaigre

### Cookies

5,60€

Caramel/Chocolat

### Cakes

2,90€

Pistache Amande/Chocolate cake/Citron pavot

### Madeleine

2,90€

## JUS FRAIS PRESSÉS

5,60€

### RED DINGUE

Fruits rouges, Pommes, Ananas

### PICK ME UP

Betterave, Pomme, Orange

### TUDO BEM

Baie Açai, Pomme, Banane

### MORNING BOOSTER

Orange, Carotte, Gingembre

### BIM BAM BOOST

Pamplemousee, Orange, Carotte

### LOW BATTERY

Banane, Carotte, Pomme

### SWEET GREENS

Pomme, Ananas, Concombre

### GOOD MOOD

Épinard, Ananas, Pomme

## BOISSONS

<b>Perrier</b>	<b>2,40 €</b>	
Classic ou Fines Bulles		
<b>Vittel</b>	<b>2,40 €</b>	
<b>Coca Cola</b>	<b>2,40 €</b>	
Classic, Light ou Zero		
<b>Lipton Green Menthe</b>	<b>2,40 €</b>	
<b>Orangina Zero</b>	<b>2,40 €</b>	<b>0,60 €</b>
<b>Vittel Up Citron</b>	<b>2,60 €</b>	<b>0,90 €</b>
<b>Pure Leaf</b>	<b>2,90 €</b>	
Pêche ou Citron		<b>0,90 €</b>
<b>Blue Keld</b>	<b>2,90 €</b>	
Framboise, Poire ou Mûre		<b>1,60 €</b>
<b>Vai Vai</b>	<b>3,60 €</b>	<b>1,60 €</b>
<b>Naked</b>	<b>3,60 €</b>	
Blue, Green ou Mango		<b>1,60 €</b>
<b>Aloe Vera</b>	<b>3,60 €</b>	
Pommes Framboises, Citron Fleur de Sureau ou Citron		<b>1 €</b>
<b>Jus d'oranges Pressé</b>	<b>3,90 €</b>	<b>1,90 €</b>
<b>The Bio Pascal hamou</b>	<b>3,90 €</b>	<b>2,20 €</b>
<b>Kombucha</b>	<b>4,20 €</b>	
Ananas Pêche, Cerise Griotte ou Nature bio		

Supp Menu

## DESSERTS

<b>Compotine &amp; spéculoos</b>	<b>2,90 €</b>	
<b>Fromage blanc</b>	<b>2,20 €</b>	
<b>Mousse au chocolat</b>	<b>2,90 €</b>	
<b>Pomme</b>	<b>1,50 €</b>	
Granny ou Gala		
<b>Yaourt de la ferme</b>	<b>2,20 €</b>	
Citron/Vanille/Framboise		
<b>Crunchy caramel &amp; granola au chocolat</b>	<b>3,40 €</b>	<b>0,90 €</b>
<b>Graine de chia</b>	<b>3,90 €</b>	<b>1,90 €</b>
Mague ou Fruits Rouges		
<b>Panacotta pain d'épice</b>	<b>3,90 €</b>	<b>1,90 €</b>
<b>Panacotta Chocolat</b>	<b>3,90 €</b>	<b>1,90 €</b>
<b>Fruits Frais Coupés</b>	<b>4,20 €</b>	<b>2,30 €</b>
Ananas, Mangue ou Figue		
<b>Fruit parfait</b>	<b>5,20 €</b>	<b>2,30 €</b>
<b>Yogourt parfait</b>	<b>5,20 €</b>	<b>2,30 €</b>

Supp Menu

côme