CHERS CLIENTS MERCI DE NOUS PRÉVENIR EN CAS D'ALLERGIES OU D'INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

NOTRE CARTE A ÉTÉ CRÉÉE POUR VOUS, EN COLLABORATION AVEC MARCOLINE HERNANDO, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE, CHARGÉE DE PROJET PRÉVENTION SANTÉ ET INGÉNIEURE EN PHYSIOLOGIE MÉDICALE.

Sans gluten · Sans lactose · Végétarien

TAPAS

POULET PANKO SAUCE AIGRE-DOUCE	7.00
BIKINI À LA TRUFFE 3 pains de mie toastés, crème de truffe et jambon blanc*	15.00
PETITE PLANCHE DE CHARCUTERIE* Rosette nature, jambon de pays, boeuf séché et coppa	11.00
TEMPURA DE CREVETTES, SAUCE SOJA	7.00
DEMI-CAMEMBERT TRUFFÉ ET MÉLANGE DE SALADE	8.00
TOMME DE BREBIS DE CHEZ PAPILLON	8.00

**NOTRE CHARCUTERIE EST FAITE MAISON, SANS ALLERGÈNES, SANS CONSERVATEURS ET VIENT DE LA BOUCHERIE AU BON GROIN À SIGEAN.*

ENTRÉES

TATAKI DE CANARD Sauce chimichurri, herbes fraîches légèrement pimentées *(non modifiable)*	16.00
TOMATES ET BURRATA Pesto, basilic et pignons	15.00
TABOULÉ DE QUINOA Concombre, tomates, oignons rouges, féta et menthe *(non modifiable)*	13.00
CEVICHE DE DORADE AUX AGRUMES *(non modifiable)*	16.50
TOAST AVOCAT FETA Grenades, graines de courge et huile d'olive	10.50
TOAST AVOCAT SAUMON Fromage frais, saumon gravlax, pousses d'épinards, oignons frits et sauce soja	13.50

SUPPLÉMENTS

RATATOUILLE À L'ORIENTALE / MÉLANGE DE SALADE / RIZ BAMBOU	4.00
FRITES	4.50
PATATES DOUCES RÔTIES ET SAUCE AUX ÉPICES	5.50
CRÈME DE TRUFFE	3.50

PLATS

CARPACCIO DE BOEUF Parmesan, pesto maison et frites	18.00
ÉPAULE D'AGNEAU CONFITE DE 7 HEURES, SAUCE À L'ORIENTALE*	22.00
COUSCOUS DE POISSON Aux légumes et épices orientales	15.00
PAVÉ DE THON ALBACORE MI-CUIT ET GRAINES DE SÉSAME*	22.00
BAHN MI Pain à la semoule, poulet mariné au soja, carottes râpées, concombre, chou rouge, oignons frits, pousses d'épinards et cream cheese	18.50
HOT-DOG VEGGIE* Pain brioché, saucisse de tofu, cheddar, oignons frits, moutarde, ketchup	16.00
RAVIOLES PESTO, TOMATES CERISES ET BURRATA FONDUE	17.00
COQUILLETTES LÉGÈREMENT TRUFFÉES Jambon blanc de la boucherie Au Bon Groin et gruyère	16.00
POKE SAUMON Riz bambou, saumon gravlax, concombre, avocat, tomates cerises, chou rouge, cream cheese et sésame	18.00
VEGGIE BOL Patates douces, tomates, avocat, pousses d'épinards, féta et pignons	17.00

**1 ACCOMPAGNEMENT AU CHOIX : FRITES / PATATES DOUCES / MÉLANGE DE SALADE / RIZ BAMBOU / RATATOUILLE À L'ORIENTALE*

PLAT DU JOUR

NON MODIFIABLE
SERVI TOUS LES MIDIS SAUF LE WEEK-END ET LES JOURS FÉRIÉS,
DANS LA LIMITE DES STOCKS DISPONIBLES

PLAT DU JOUR, CAFÉ	13.00
PLAT DU JOUR, DESSERT Sauf café douceur, açaï bol et big cokie	17.00

MENU PETIT LAPIN

9.00

JUSQU'À 12 ANS

COQUILLETTES JAMBON ET GRUYÈRE
POISSON PANÉ OU POULET PANKO
FRITES OU PATATES DOUCES RÔTIES
GAUFRE NUTELLA / SUCRE OU BOULE DE GLACE ARTISANALE DES CORBIÈRES

DESSERTS

TOMME DE BREBIS DE CHEZ PAPILLON	8.00
DEMI-CAMEMBERT TRUFFÉ ET MÉLANGE DE SALADE	8.00
CAFÉ DOUCEUR	8.00
BIG COKIE À PARTAGER Framboises fraîches, chocolat blanc en morceaux et caramel de framboise Supplément : Glace yaourt (1.50)	15.00
MOUSSE AU CHOCOLAT ET CACAHUÈTES	7.00
TARTE TATIN ET GLACE VANILLE BOURBON	7.00
FRAISES BASILIC	6.80
FRENCH TOAST, NUTELLA, FRAISES ET GLACE YAOURT	7.50
FRENCH TOAST, FRAISES, CARAMEL DE FRAMBOISE ET GLACE YAOURT	7.50

GLACES ARTISANALES DES CORBIÈRES

1 BOULE DE GLACE	2.90
2 BOULES DE GLACE	3.90
3 BOULES DE GLACE Crème glacée : café, caramel, chocolat, vanille, pistache, yaourt Sorbet : citron, framboise, mangue	4.90
SAINDAY Glace yaourt, caramel de framboise et cacahuètes	5.80
AFFOGATO Glace vanille noyée dans un expresso	4.50
PISTACCHIO AFFOGATO Glace pistache et crème pistache noyées dans un expresso	5.80

BOLS SUCRÉS

AÇAI Base de sorbet d'açai, fraises, granola, noix de coco râpée et beurre de cacahuète	12.00
CHÉRI Base de fromage blanc, fraises, graines de chia, chouchous et chocolat blanc fondu	8.00
BONJOUR Base de fromage blanc, fraises, granola, copeaux de chocolat noir et graines de chia	7.80
SOLEIL Base de fromage blanc, fraises, muesli, copeaux de chocolat noir, graines de chia et sucre de canne	7.50

SUPPLÉMENTS

BEURRE DE CACAHUÈTE	1.00
CHOCOLAT BLANC FONDU	1.00
CARAMEL DE FRAMBOISE	1.00
CRÈME DE PISTACHE	1.00

1 Boulevard du Dr Ferroul
11100 Narbonne