

# Shake eat

RESTAURANTONIQUE

## Formule Express

16,50€

(Servie en moins de 45 minutes)

Plat du Jour

+

Petit Café Gourmand

Uniquement le midi

## Menu à 29€

Au choix à la carte

Entrée

+

Plat

+

Dessert

+

Café

## Entrées et Grandes Salades

### Les Entrées Bien être et Légèreté

#### LES ENTRÉES LÉGÈRES

- Soupe chaude selon le marché du jour** 6,5€
- Salade d'orge perlée au persil et aux pleurotes poêlées** 8€  
*Copeaux de grana, tomates, salade de roquette, sauce légère au persil*
- Salade de spaghettis de légumes au crabe et à la coriandre** 8€  
*Carotte, navet et courgette, servie dans une tulipe de feuille de brique*

#### LES GRANDES SALADES 'FRAÎCHEUR'

- Salade au bacon grillé et à l'œuf cassé** 14€  
*Haricots verts, champignons émincés, œuf mollet, copeaux de grana, salade romaine, ciboulette, vinaigrette légère huile d'olive vinaigre balsamique*

- Carpaccio d'escolier (espadon blanc) et sa sauce à la framboise et au wasabi** 18€  
*Servi avec une salade de roquette et une sauce légère huile d'olive et vinaigre balsamique*

### Entrées Plaisir et Tonus

#### LES ENTRÉES GOURMANDES

- Cake olive, mozzarella et basilic et sa chips de bacon, servi tiède** 7€  
*Avec une salade de pousses d'épinard, sauce légère huile d'olive et vinaigre balsamique*

- Croustillant de chèvre au miel et aux amandes grillées sur sa fondue de poireau** 8€  
*Servi avec une salade de pousses d'épinard, sauce légère à la pomme et à la moutarde à l'ancienne*

#### LES GRANDES SALADES COMPLÈTES

- Salade César poulet ou saumon (+2€)** 14€  
*Salade romaine, croustons, copeaux de grana, œuf dur et tomates, sauce césar 'maison' sans anchois*

- Salade gourmande aux gésiers confits au magret de canard fumé et au bleu** 17€  
*Tomates cerise, œuf dur, haricots verts, pousses d'épinard et sauce légère à la pomme et à la moutarde à l'ancienne*

Plaisir et Tonus



## Plats

### Les Plats Bien-être et Légèreté

#### LES WOKS LÉGERS

**Base :** légumes frais croquants, vermicelles de soja, herbes fraîches, graines de sésame grillées, sauce soja

<b>Wok végétarien</b>	<b>13€</b>
<b>Wok de poulet</b>	<b>16€</b>
<i>Base + suprême de poulet doré à la plancha</i>	
<b>Wok de gambas</b>	<b>19€</b>
<i>Base + gambas dorées à la plancha</i>	

#### LA PAPILOTTE AU NATUREL

<b>Papillote de poulet au bacon, à la ricotta et aux tomates séchées</b>	<b>15€</b>
<b>Filet de bar à la plancha aux citrons confits</b>	<b>18€</b>

#### ACCOMPAGNEMENTS AU CHOIX

Riz parfumé  
 Purée de carottes et de céleri  
 Poêlée de légumes du marché  
 Salade de pousses d'épinard

Bien-être et Légèreté



## Les Desserts

### Les Desserts Bien-être et Légèreté

#### LES DESSERTS TOUT LÉGERS 'maison'

<b>Perles du Japon crémeuses à la mangue et au lait de coco</b>	<b>8€</b>
<i>Servies avec son coulis de passion</i>	

<b>Panna cotta toute légère parfumée à la vanille</b>	
<b>Pommes et fraises et crumble de spéculos</b>	<b>8€</b>
<i>Recette à base de crème allégée et de fromage blanc 0%</i>	

<b>Nuage léger au citron et au yaourt à la grecque sur son biscuit croustillant</b>	<b>8€</b>
<i>La version light du Cheese Cake façon Shake Eat !!!</i>	

#### LE CAFE GOURMAND « SHAKE EAT » 7€

*Café expresso accompagné d'une soupe de fruits frais et d'une mini pana cotta à la vanille*

Bien-être et Légèreté

### Les Plats Plaisir et Tonus

#### LES WOKS GOURMANDS

<b>Wok de saumon</b>	<b>17€</b>
<i>Base + escalope de saumon</i>	
<i>(Origine du saumon : Norvège)</i>	
<b>Wok de bœuf</b>	<b>18€</b>
<i>Base + bœuf émincé finement et laqué</i>	
<i>(Origine du bœuf : UE)</i>	

#### LA PLANCHA

<b>Magret de canard, servi rosé avec une sauce menthe, miel et sésame grillé</b>	<b>18€</b>
<i>Origine du magret : UE</i>	
<b>Pavé d'escolier grillé, sauce aux poivrons</b>	<b>23€</b>

#### LES RISOTTI aux PLEUROTES et au PERSIL

**La vraie recette italienne, sans crème ni mascarpone !**

<b>Risotto aux légumes</b>	<b>14€</b>
<b>Risotto et poulet grillé</b>	<b>16€</b>
<b>Risotto et pavé de saumon grillé</b>	<b>18€</b>
<b>Risotto et gambas à la plancha</b>	<b>19€</b>

Plaisir et Tonus

### Les Desserts Plaisir et Tonus

#### LES DESSERTS GOURMANDS 'maison'

<b>Fondant au chocolat noir à 70% cuit à la minute (7 minutes)</b>	<b>8€</b>
<i>Servi avec une boule de glace lait d'amande</i>	
<i>Conseillé avec une verre de Domaine des Songes pour un bel accord mets vins</i>	

<b>Le « tiramisu »</b>	<b>8€</b>
<i>Recette légèrement parfumée à l'Amaretto</i>	

<b>Tarte aux framboises et sa crème au chocolat blanc</b>	<b>8€</b>
<i>Surmonté d'un macaron à la framboise, pâte sablée aux amandes</i>	

<b>La véritable crème brûlée à la vanille</b>	<b>7€</b>
<i>Recette avec de la crème légère à seulement 18% de matières grasses !!</i>	

#### LES CAFÉS GOURMANDS

<b>Petit café gourmand</b>	<b>4,5€</b>
<i>Café express et le brownie fondant aux trois chocolats</i>	

<b>Café gourmand très gourmand</b>	<b>7€</b>
<i>Café expresso, mini crème brûlée et petites mignardises</i>	

Plaisir et Tonus