



## 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 fraîche du moment** 6€\*

**Salade de boulgour et légumes croquants** 7€  
Tomates, concombre, carottes, betterave, radis noir, vinaigrette aux herbes fraîches

**Salade de spaghettis de courgettes crues aux crevettes et aux éclats d'amandes grillées** 8€  
Servie dans une tulipe de feuille de brick, avec une vinaigrette balsamique

### LES GRANDES SALADES 'FRAÎCHEUR'

**Salade de légumes au bacon grillé et à l'œuf poché, et au parmesan** 13€  
Haricots verts, champignons crus émincés, parmesan, salade romaine, ciboulette

**Tartare de thon au gingembre et au citron vert** 18€  
Servi avec une salade de roquette, des dés de légumes crus et une sauce légère huile d'olive et citron vert

*Bien-être et Légèreté*

## Entrées Plaisir et Tonus

### LES ENTRÉES GOURMANDES

**Croustillant de fêta et ricotta au basilic frais et ses crudités croquantes** 7€  
Mesclun de salades mêlées, sauce huile d'olive et vinaigre balsamique

**Terrine de légumes du soleil au parmesan** 7€  
Courgettes, poivrons, aubergines, tomates, copeaux de parmesan, mesclun de salades mêlées, sauce balsamique

### LES GRANDES SALADES COMPLÈTES

**Salade César poulet ou saumon (+2€)** 14€  
Salade romaine, croutons, copeaux de parmesan, œuf dur et tomates,

**Salade d'été au melon, à la mozzarella et au jambon cru** 16€  
Tomates cerise, billes de mozzarella, roquette et sauce balsamique

*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

Wok végétarien 13€

Wok de poulet 16€  
Base + suprême de poulet doré à la plancha

Wok de gambas 19€  
Base + gambas dorées à la plancha

#### LA PAPILOTTE AU NATUREL

Papillote de poulet à la ricotta 15€  
Bacon, tomates séchées et herbes fraîches

#### LA PLANCHA

Filet de bar à la plancha 18€  
et sa sauce au pesto

#### ACCOMPAGNEMENTS\* AU CHOIX

\*pour la plancha, la papillote et les brochettes

Riz parfumé

Purée de patate douce

Poêlée de légumes du marché

Salade verte

Bien-être et Légèreté

### Les Desserts

### Les Desserts Bien-être et Légèreté

#### LES DESSERTS TOUT LÉGERS 'maison'

Perles du Japon crémeuses au lait de coco et à la vanille des îles 6€\*

Servies avec ses fruits de saison

Panna cotta toute légère au goût du Chef !!! 7€

Recette à base de crème allégée et de fromage blanc 0%

Tiramisu 'light' sur sa déclinaison de fraises 8€

Le yaourt à la grecque remplace le mascarpone : tout aussi crémeux, mais 8 fois moins calorique !

LE CAFE GOURMAND « SHAKE EAT » 7€

Café expresso accompagné d'un minestrone de fruits au thé vert et d'une mini pana cotta au citron

Bien-être et Légèreté

### Les Plats Plaisir et Tonus

#### LES WOKS GOURMANDS

Wok de saumon 17€  
Base + escalope de saumon  
(Origine du saumon : Norvège)

Wok de bœuf 18€  
Base + bœuf émincé finement et laqué  
(Origine du bœuf : UE)

#### LA PLANCHA

Aiguillettes de canard, servi rosé avec une sauce au miel et aux épices 17€

Pavé de thon grillé frais grillé, sauce vierge 23€  
A l'huile d'olive, au citron et aux petits légumes croquants

#### LES RISOTTI AU PESTO ET PETITS LEGUMES

La vraie recette italienne, sans crème ni mascarpone

Risotto au naturel 14€

Risotto au poulet 16€

Risotto au saumon 18€

Risotto aux gambas 19€

Plaisir et Tonus

### Les Desserts Plaisir et Tonus

#### LES DESSERTS GOURMANDS 'maison'

Fondant au chocolat Valrhona Guanaja 70%, cuit minute (7 minutes) 8€

Servi avec une boule de glace du moment Guanaja 70%, cuit à la minute

Cheese cake au citron vert sur son biscuit croquant 8€

Recette légère à la ricotta et au fromage blanc

La véritable crème brûlée à la vanille 7€

Recette avec de la crème légère à seulement 18% de matières grasses !!

#### LES CAFÉS GOURMANDS

Petit café gourmand 4,5€

Café expresso, mini brownie et une petite mignardise

Café gourmand « très gourmand » 7€

Café expresso au nutella et trois petites mignardises

Plaisir et Tonus