

Cuisine bio, végétale
& sans gluten



SUR PLACE OU À EMPORTER
Du lundi au samedi de 12h à 14h30 /
19h à 22h30
Le dimanche de 12h à 14h30

Après votre repas, offrez vous un
superaliment en boutique, et
bénéficiez de 10%

CARTE DU JOUR

FORMULE MIDI 19€ Entrée OU boisson + Assiette du jour OU Assiette crue	FORMULE COMPLÈTE 27€ Entrée + Assiette + Dessert	FORMULE BOWL 22€ Superbowl + Boisson ET dessert au choix
---	---	--

ENTRÉE

Le bouillon aux superaliments 5,00€

Au choix :

- Spiruline - gingembre
- Maca - curcuma
- Caroube - cumin

PLATS

L'assiette du jour – Voir tableau

Une création gourmande et équilibrée à base d'ingrédients frais et de saison.

Au menu : une céréale, une légumineuse, des légumes cuisinés, une salade et des crudités, le tout agrémenté de crèmes végétales, de caviar d'oléagineux et de **superaliments**.

16,00€

Le superbowl – Voir tableau

Un bowl avec céréale, légumineuse du jour, salade et crudités accompagné des crèmes végétales du jour et de **superaliments**.

12,50€

L'assiette crue – Voir tableau

Une création gourmande et rafraîchissante à base d'ingrédients crus et de saison.

Au menu : trois crudités du jour, une salade et des fruits, le tout agrémenté de crèmes végétales, de caviar d'oléagineux et de **superaliments**.

15,00€

La soupe complète – Voir tableau

Une grande soupe avec la céréale, les légumes et la légumineuse du jour, des herbes fraîches et comme base un de nos bouillons aux **superaliments** (voir plus haut).

12,50€

Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande.

Cuisine bio, vegan
& sans gluten



SUR PLACE OU À
EMPORTER
Du lundi au samedi de 12h à
14h30 / 19h à 22h30 Le
dimanche de 12h à 14h30

DESSERTS

Les douceurs de fruit exotiques Ces douceurs sont obtenues à partir de fruits exotiques issus de la polyculture, cueillis à maturité, puis séchés à moins de 45° dans leurs terres d'origine. Trempés dans l'eau toute la nuit, ils redeviennent alors tendres, parfaits pour un mariage heureux avec nos superaliments :

Banana açai	8,00€
Bananes fifi séchées réhydratées, açai, nopal, jus de citron, huile de colza	
Mangue urucum	8,00€
Mangue séchée réhydratée, urucum, nopal, jus de citron, huile d'olive, cannelle	
Anana lucuma	8,00€
Ananas séché réhydraté, lucuma, racine de guimauve, cynnorrodhon, curcuma, huile de chanvre, jus de citron	
Lingot xoco - Une création mi cuite (le cacao, l'urucum et les épices) mi crue.	8,50€
Servi avec l'une des douceurs de fruits. Moût du Xocolatl (cacao, cannelle, urucum, baies roses, piment), poudre de lucuma, graines de tournesol, sucre de coco, caroube crue de Méditerranée, huile d'olive à l'urucum, sel de Guérande.	
Les gourmandises aux superaliments	
Brownie cacao maca	5,50€
Purée de patate douce, compote de pomme, noix, cacao, maca	
Muffin spiruline	4,00€
Compote de pomme, arrow roots, spiruline	
Cookie cacao amandes	3,70€
Pépites de chocolat, éclat d'amande, cacao	
Energy ball	2,50€ pièce 4,50€ les deux
Pâte de datte, cacao, oléagineux, noix de coco	
Café gourmand (thé ou chocolat chaud+2€)	9,00€
Espresso ou allongé, servi avec une energy ball, et deux douceurs de fruit exotique	
Pâtisserie du jour	9,00€
Voir tableau	

Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande.

Cuisine bio, vegan
& sans gluten



SUR PLACE OU À
EMPORTER
Du lundi au samedi de 12h à
14h30 / 19h à 22h30 Le
dimanche de 12h à 14h30

BOISSONS SERVIES FROIDES OU CHAUDES (20cl)

BOISSONS CHAUDES

 Boisson du jour Voir tableau	6,00€	Café - 6cl Café paysan biologique et solidaire.	2,50€
Potion magique - Magique ! Jus de pomme bio, acérola et nopal Sol Semilla	6,00€	Café au lait - 40cl Lait végétal d'avoine, soja, riz ou amande.	4,50€
Purple power – Anti-oxydant Alliant bien-être et plaisir, découvrez notre boisson riche en antioxydants, réalisée à base de maïs mauve, de gingembre, de jus de pomme et de jus de citron.	6,00€	Décoction de plantes - 40cl La théière – Demandez notre sélection du moment.	6,00€
Soleil - Bonne mine & désaltérant Une boisson revitalisante à base d'urucum Sol Semilla, mangue et pomme, rehaussée de poivre Timut. Riche en bêta-carotène, elle prépare la peau au soleil en été et donne bonne mine en hiver.	6,00€	Thé noir / vert - 40cl La théière.	5,00€
Guarana tchaï – Énergie Notre boisson énergisante au guarana Sol Semilla, lin et cardamome est idéale pour un coup de boost en journée ou avant une soirée festive.	6,00€	Guarana boost - 16cl La puissance du guarana Sol Semilla, l'arôme du chocolat.	3,90€
Xocolatl Inspirée des préparations amérindiennes, découvrez notre boisson frappée au cacao, épices et nopal Sol Semilla	6,00€	Lucu'matcha – 40cl Thé vert matcha, lucuma Sol Semilla	6,00€
 Bleu comme toi* : Clarté d'esprit Klamath, cardamome, pomme. Servi froid uniquement	5,00€	Cacao andino* - 40cl Cacao, maca, caroube, lucuma.	5,00€ 
 Green boost* : Nutritif & vitaminé Jus de pomme bio, spiruline, acérola. Servi froid uniquement	5,00€	Lucuma d'or* - 40cl Lucuma, curcuma, maca.	5,00€ 

*Découvrez la gamme des Supermix SOL
SEMILLA en boutique



SMOOTHIES

Nos smoothies sont réalisés à partir de fruits exotiques issus de la polyculture, cueillis à maturité, puis séchés à moins de 45° dans leurs terres d'origine.

Banane-açaï	6,00€
Mangue-urucum	6,00€
Ananas-lucuma	6,00€

Nous intégrons les superaliments dans nos préparations. N'hésitez pas à nous solliciter ou à consulter le catalogue pour plus de renseignements !
Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande.

Cuisine bio, vegan
& sans gluten



SUR PLACE OU À
EMPORTER
Du lundi au samedi de 12h à
14h30 / 19h à 22h30 Le
dimanche de 12h à 14h30

VINS, BIÈRES & CIDRES

Tous nos vins sont bio, biodynamiques ou nature

	Verre 12cl	Bouteille 75cl
VINS BLANCS		
Domaine Ortola - Chardonnay Un vin blanc frais et fruité aux notes délicates de fruits blancs et à l'acidité vive. 13,5%vol <i>IGP - Indication Géographique Protégée</i>	6,00€	25,00€
Oé -Côtes-du-Rhône Un vin blanc équilibré, aux reflets dorés, qui allie arômes de pêche blanche et de poire. 13,5% vol <i>Appellation Côtes du Rhône contrôlée</i>	6,00€	30,00€
VINS ROUGES		
Château Ferran - Bordeaux Un vin rouge frais et velouté qui dévoile des notes de crème de cassis et d'épices douces. 12,5%vol <i>Appellation Bordeaux Supérieur</i>	6,00€	25,00€
C. Vigne -Côtes-du-Rhône Un vin rouge élégant et complexe aux arômes de fruits rouges et de fleurs. 14%vol <i>AOP - Appellation d'Origine Protégée</i>	6,00€	28,00€
BIÈRES & CIDRES		
Bière blanche BIO –33cl 4,5%vol		6,00€
Bière blonde BIO –33cl 5%vol		6,00€
Bière ambrée sans gluten BIO– 33cl 5,4%vol		6,00€
Cidre brut de Normandie BIO – 33cl 4,5%vol		6,00€

Cuisine bio, vegan
& sans gluten



SUR PLACE OU À
EMPORTER
Du lundi au samedi de 12h à
14h30 / 19h à 22h30 Le
dimanche de 12h à 14h30

Après votre repas, offrez
vous un superaliment, et
bénéficiez de 10%

CARTE DU SOIR



ENTRÉES

L'entrée du moment

8,00€

Tous les soirs, une nouvelle création fraîche et gourmande selon les inspirations de notre chef, le tout agrémenté de **superaliments**.

Le bouillon aux superaliments

6,50€

Au choix :

- Spiruline - gingembre
- Maca - curcuma
- Caroube - cumin

PLATS

L'assiette du soir – Voir tableau

20,00€

Une création gourmande et équilibrée à base d'ingrédients frais et de saison.

Au menu : une céréale, une légumineuse, des légumes cuisinés, une salade et des crudités, le tout agrémenté de crèmes végétales, de caviar d'oléagineux et de **superaliments**

L'assiette crue – Voir tableau

18,00€

Une création gourmande et rafraîchissante à base d'ingrédients crus et de saison.

Au menu : trois crudités du jour, une salade et des fruits, le tout agrémenté de crèmes végétales, de caviar d'oléagineux et de **superaliments**.

La soupe complète – Voir tableau

16,00€

Une grande soupe avec la céréale, les légumes et la légumineuse du jour, des herbes fraîches et comme base un de nos bouillons **aux superaliments** (voir plus haut)

Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande.

Cuisine bio, vegan
& sans gluten



SUR PLACE OU À
EMPORTER
Du lundi au samedi de 12h à
14h30 / 19h à 22h30 Le
dimanche de 12h à 14h30

DESSERTS

Les douceurs de fruit exotiques Ces douceurs sont obtenues à partir de fruits exotiques issus de la polyculture, cueillis à maturité, puis séchés à moins de 45° dans leurs terres d'origine. Trempés dans l'eau toute la nuit, ils redeviennent alors tendres, parfaits pour un mariage heureux avec nos superaliments :

Banana açai 10,00€

Bananes fifi séchées réhydratées, açai, nopal, jus de citron, huile de colza

Mangue urucum 10,00€

Mangue séchée réhydratée, urucum, nopal, jus de citron, huile d'olive, cannelle

Anana lucuma 10,00€

Ananas séché réhydraté, lucuma, racine de guimauve, cyrnorrodhon, curcuma, huile de chanvre, jus de citron

Lingot xoco - Une création mi cuite (le cacao, l'urucum et les épices) mi crue. 10,50€

Servi avec l'une des douceurs de fruits. Moût du Xocolatl (cacao, cannelle, urucum, baies roses, piment), poudre de lucuma, graines de tournesol, sucre de coco, caroube crue de Méditerranée, huile d'olive à l'urucum, sel de Guérande.

Les gourmandises aux superaliments

Brownie Cacao Maca 5,50€

Purée de patate douce, compote de pomme, noix, cacao, maca

Muffin spiruline 4,00€

Compote de pomme, arrow roots, spiruline

Cookie cacao amandes 3,70€

Pépites de chocolat, éclat d'amande, cacao

Energy ball

Pâte de datte, cacao, oléagineux, noix de coco

2,50€ 4,50€
pièce les deux

Café gourmand (thé ou chocolat chaud+2€) 11,00€

Espresso ou allongé, servi avec une energy ball, et deux douceurs de fruit exotique

Pâtisserie du jour 12,00€

Voir tableau

Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande.






Cuisine bio, vegan
& sans gluten



SUR PLACE OU À
EMPORTER
Du lundi au samedi de 12h à
14h30 / 19h à 22h30 Le
dimanche de 12h à 14h30

BOISSONS SERVIES FROIDES OU CHAUDES (20cl)

BOISSONS CHAUDES

 Boisson du jour Voir tableau	6,00€	Café - 6cl Café paysan biologique et solidaire.	2,50€
Potion magique - Magique ! Jus de pomme bio, acérola et nopal Sol Semilla	6,00€	Café au lait - 40cl Lait végétal d'avoine, soja, riz ou amande.	4,50€
Purple power – Anti-oxydant Alliant bien-être et plaisir, découvrez notre boisson riche en antioxydants, réalisée à base de maïs mauve, de gingembre, de jus de pomme et de jus de citron.	6,00€	Décoction de plantes - 40cl La théière – Demandez notre sélection du moment.	6,00€
Soleil - Bonne mine & désaltérant Une boisson revitalisante à base d'urucum Sol Semilla, mangue et pomme, rehaussée de poivre Timut. Riche en bêta-carotène, elle prépare la peau au soleil en été et donne bonne mine en hiver.	6,00€	Thé noir / vert - 40cl La théière.	5,00€
Guarana tchaï – Énergie Notre boisson énergisante au guarana Sol Semilla, lin et cardamome est idéale pour un coup de boost en journée ou avant une soirée festive.	6,00€	Guarana boost - 16cl La puissance du guarana Sol Semilla, l'arôme du chocolat.	3,90€
Xocolatl Inspirée des préparations amérindiennes, découvrez notre boisson frappée au cacao, épices et nopal Sol Semilla	6,00€	Lucu'matcha – 40cl Thé vert matcha, lucuma Sol Semilla	6,00€
 Bleu comme toi* : Clarté d'esprit Klamath, cardamome, pomme. Servi froid uniquement	5,00€	Cacao andino* - 40cl Cacao, maca, caroube, lucuma.	5,00€ 
 Green boost* : Nutritif & vitaminé Jus de pomme bio, spiruline, acérola. Servi froid uniquement	5,00€	Lucuma d'or* - 40cl Lucuma, curcuma, maca.	5,00€ 

*Découvrez la gamme des Supermix SOL
SEMILLA en boutique



SMOOTHIES

Nos smoothies sont réalisés à partir de fruits exotiques issus de la polyculture, cueillis à maturité, puis séchés à moins de 45° dans leurs terres d'origine.

Banane-açaï	6,00€
Mangue-urucum	6,00€
Ananas-lucuma	6,00€

Nous intégrons les superaliments dans nos préparations. N'hésitez pas à nous solliciter ou à consulter le catalogue pour plus de renseignements !
Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande.

Cuisine bio, vegan
& sans gluten



SUR PLACE OU À
EMPORTER
Du lundi au samedi de 12h à
14h30 / 19h à 22h30 Le
dimanche de 12h à 14h30

VINS, BIÈRES & CIDRES

Tous nos vins sont bio, biodynamiques ou nature

	Verre 12cl	Bouteille 75cl
VINS BLANCS		
Domaine Ortola - Chardonnay Un vin blanc frais et fruité aux notes délicates de fruits blancs et à l'acidité vive. 13,5%vol <i>IGP - Indication Géographique Protégée</i>	6,00€	25,00€
Oé -Côtes-du-Rhône Un vin blanc équilibré, aux reflets dorés, qui allie arômes de pêche blanche et de poire. 13,5% vol <i>Appellation Côtes du Rhône contrôlée</i>	6,00€	30,00€
VINS ROUGES		
Château Ferran - Bordeaux Un vin rouge frais et velouté qui dévoile des notes de crème de cassis et d'épices douces. 12,5%vol <i>Appellation Bordeaux Supérieur</i>	6,00€	25,00€
C. Vigne -Côtes-du-Rhône Un vin rouge élégant et complexe aux arômes de fruits rouges et de fleurs. 14%vol <i>AOP - Appellation d'Origine Protégée</i>	6,00€	28,00€
BIÈRES & CIDRES		
Bière blanche BIO –33cl 4,5%vol		6,00€
Bière blonde BIO –33cl 5%vol		6,00€
Bière ambrée sans gluten BIO– 33cl 5,4%vol		6,00€
Cidre brut de Normandie BIO – 33cl 4,5%vol		6,00€