



Compose ton **bow**

Au choix pour **13,90 €**

BASE

1

- ☐ TABOULÉ DE BOULGOUR AUX HERBES
- ☐ SALADE DE LENTILLES
- ☐ LANGUES D'OISEAU CRÉMEUSES
- ☐ RIZ BLANC À L'HUILE DE SÉSAME
- ☐ ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE

PROTÉINES

1

- ☐ FALAFELS FÉTA ÉPINARDS
- ☐ HALLOUMI GRILLÉ AU MIEL
- ☐ GRAVELAX DE TRUITE FUMÉE
- ☐ TEMPURA DE CREVETTES
- ☐ PULLED PORK
- ☐ POULET RÔTI AU CURRY

INGRÉDIENTS

3

- ☐ BETTERAVES
- ☐ BROCOLIS RÔTIS
- ☐ CAROTTES RÂPÉES
- ☐ CAROTTES RÔTIES À LA PROVENÇALE
- ☐ CHOUX FLEUR CRU MARINÉ AU CITRON
- ☐ CHOUX ROUGE
- ☐ ENDIVES BRAISÉES
- ☐ FONDUE DE POIREAUX
- ☐ HOUMOUS D'AVOCAT
- ☐ PAK CHOI BRAISÉ

TOPPINGS

2

- ☐ COPEAUX DE PARMESAN
- ☐ CROUTONS
- ☐ DÉS D'EMMENTAL
- ☐ DUKKAH
- ☐ GRANOLA SALÉ AU SOJA
- ☐ MÉLANGE SPORTIF
- ☐ OIGNONS FRITS
- ☐ PICKLES D'OIGNONS ROUGE
- ☐ PICKLES DE RADIS
- ☐ POIS CHICHES GRILLÉS
- ☐ POUDRE D'OLIVES NOIRES

SAUCE

1

☐ VINAIGRETTE MOUTARDE CURCUMA

« LA DÉTOX »

(VINAIGRE, HUILE D'OLIVE
MOUTARDE & CURCUMA)

☐ SALSA VERDE VEGAN

« L' HERBACÉE »

(PERSIL, ROQUETTE, AIL,
HUILE & CITRON)

☐ SAUCE BLANCHE

« LA LACTÉE »

(FROMAGE BLANC, AIL,
MAYONNAISE, CUMIN,
CITRON JAUNE & MENTHE)

☐ SAUCE MIMI

« LA SUCRÉE-SALÉE »

(MISO, MIEL, SOJA & SÉSAME)

☐ KETCHUP DE BETTERAVES

« LA FUMÉE »

(BETTERAVES, TOMATES
& PAPRIKA)

SUPPLÉMENT

- ☐ PROTÉINE **+3,50€**
- ☐ INGRÉDIENT **+1,20€**
- ☐ TOPPING **+0,80€**

bow

Nos Formules



17,50€

ENTRÉE + PLAT
OU
PLAT + DESSERT



19,90€

ENTRÉE +
PLAT +
DESSERT

Nos Entrées

4,50€

☐ SOUPE DU MOMENT

☐ ENTRÉE DU
MOMENT

Nos Desserts

4,50€

☐ DESSERT DU MOMENT

☐ FONDANT AUX FRUITS

☐ GÂTEAU CHOCO-MATCHA

3,50€

COOKIE ☐

Les bow du chef

13,90€

VEGGIE bow

☐ HALLOUMI GRILLÉ AU MIEL

SALADE DE LENTILLES,
BROCOLIS RÔTIS, BETTERAVES, ENDIVES BRAISÉES,
POIS CHICHES GRILLÉS, POUDRE D'OLIVES NOIRES,
VINAIGRETTE MOUTARDE CURCUMA

☐ FALAFELS

TABOULÉ DE BOULGOUR AUX HERBES,
CAROTTES RÂPÉES, CHOUX ROUGE, HOUMOUS
D'AVOCAT,
PICKLES D'OIGNONS ROUGES, DUKKAH
SALSA VERDE VEGAN

FISH bow

☐ TEMPURA DE CREVETTES

LANGUE D'OISEAUX CRÉMEUSES,
PAK CHOI BRAISÉ, CAROTTES RÂPÉES, BROCOLIS
RÔTIS,
OIGNONS FRITS, GRANOLA SALÉ AU SOJA,
SAUCE MIMI

☐ GRAVELAX DE TRUITE FUMÉE

RIZ BLANC À L'HUILE DE SÉSAME,
CHOU-FLEUR CRU MARINÉ, CHOUX ROUGE,
FONDUE DE POIREAUX,
PICKLES DE RADIS, MÉLANGE SPORTIF,
SAUCE BLANCHE

MEAT bow

☐ POULET RÔTI AU CURRY

TABOULÉ DE BOULGOUR AUX HERBES,
BROCOLIS RÔTIS, FONDUE DE POIREAUX,
HOUMOUS D'AVOCAT,
POIS CHICHES GRILLÉS, DUKKAH,
SAUCE BLANCHE

☐ PULLED PORK

SALADE DE LENTILLES,
CAROTTES RÂPÉES, CHOU-FLEUR CRU MARINÉ,
BETTERAVES,
PICKLES D'OIGNONS ROUGES, OIGNONS FRITS,
KETCHUP DE BETTERAVES

bow