

Nous privilégions les produits bios et locaux à chaque fois que cela est possible



SHORT BREAKS



Un choix de 6 ardoises aux saveurs diverses pour un équilibre optimal entre divers types d'aliments

ARDOISES Équilibrées et veggies

Nos propositions d'ardoises équilibrées s'inspirent des recommandations de la société suisse de nutrition suggérant des équilibres appropriés aux besoins de chacun entre SOURCES DE PROTEINES

ARDOISES EQUILIBREES (E)

GRECQUE (E) 25.-
Feta, Tsatsiki, Poulpe, Fruits de mer, Tartare de concombre & courgettes, Tomates cerises, Feuilles de vignes farcies, Olives verte & noires, Raisin

SWISS (E) 25.-
Viande séchée, Saucisse sèche, Bâton aux noisettes, Gruyère, Tomme vaudoise, Crudités 3 sauces, Radis, Cornichons, Oignons

NORDIQUE (E) 28.-
Saumon fumé, Saumon roulé fromage blanc aux fines herbes, Crevettes à l'aneth, Tartare de courgettes & concombres, Blinis

IBERIQUE (E) 27.-
Jambon Serano, Chorizo, Poulpe, Fruits de mer, Anchois, Melon, Tartare concombre & tomates & courgettes & poivrons, Manchego, Olives

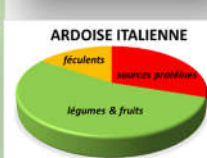
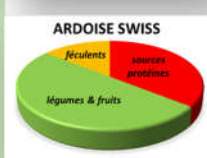
SUD OUEST (E) 26.-
Magret de canard, Pâté Richelieu, Terrine de lapin, Tartare courgettes & melon, Sélection de fromages, Pêches, Raisins

ITALIA (E) 25.-
Jambon parme, Salami italien, Bresaola, Pecorino, Mozzarella & légumes grillés à l'huile, Tartare courgettes & melon, Tomates cerises & Mozzarella, Fruits de mer

ARDOISES VEGGIES (M)

TARTARE (V) 25.-
VEGI MELON, DUO VERT, BETTERAVE GINGEMBRE, FRAICHEUR GRECQUE, DOLMAS

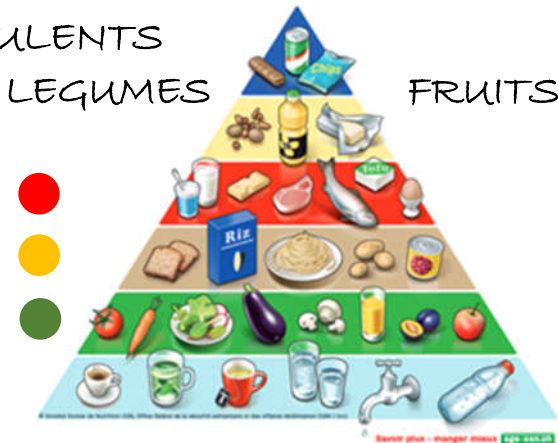
TARTARE (V) 25.-
4 VEGIS, AVOCAT FRUITS, TOMATES MOZZARELLA, BETTERAVE GINGEMBRE



FECULENTS

LEGUMES

FRUITS



TPOLOGIE DES PRODUITS

- Sources de protéines
Viandes, poissons, produits laitiers, œufs, Tofu
- Féculents
Pommes de terre, produits céréaliers, patate douce...
- Légumes et fruits
Légumes et fruits crus ou cuits

Offrez à vos sens des expériences savoureuses, délicates et inoubliables

Equilibre

Comment composer une assiette équilibrée ?
Respecter l'équilibre suivant :
25% protéines
25% féculents
50% légumes et fruits



Composez votre propre sélection selon vos goûts du moment entre sources de protéines, féculents, légumes et fruits




VEGGIES

Les envies


TARTARES VEGGIES petite portion

- VEGI MELON (Avocat, Courgette, Melon, Basilic) 9.-
- 4 VEGIS (Concombre, Courgette, Tomates cerises, Poivrons, Olives, Piments) 9.-
- AVOCAT FRUITS (Avocat, Pomme, Nectarine, Basilic) 9.-
- DUO VERT (Concombre et Courgettes à l'aneth) 9.-
- BETTERAVE GINGEMBRE (Betterave, Radis, Gingembre, Citronnelle) 9.-

SALADES

- TOMATES MOZZARELLA  12.-
- FRAICHEUR GRECQUE (Concombre, Tomates cerises, Feta...)  12.-
- ANTIPASTI & MOZZARELLA  19.-
- CRUDITES & 3 SAUCES 16.-

LES TAPAS SANS FRONTIERES

- SAUCISSE SECHE  8.-
- MELON SERANO 10.-
- CHORIZO 8.-
- ANCHOIS MARINES 9.-
- CREVETTES à L'AIL 10.-
- SALADE FRUITS MER 10.-

- HOUMOUS  7.-
- TSATSIKI 7.-
- LEGUMES GRILLES A L'HUILE  9.-
- MANCHEGO & OLIVES  8.-
- DOLMAS  8.-
- FETA & OLIVES  7.-
- POMME GRENAILLE FROMAGE  7.-
- NACHOS SAUCE SALSA  7.-

viandes d'origine suisse
Légumes et fruits issus de productions locales et bio*

BROCHETTES PICK N EAT

LES BROCHETTES TERRE/MER

- AGNEAU AUX ABRICOTS 9.-
- BOEUF CHIMICHURRI 9.-
- KEFTA DE BOEUF A LA MENTHE 9.-
- POULET AU CITRON CONFIT 8.-
- SAUMON A L'ANETH 10.-
- CREVETTE A L'AIL 10.-

LES BROCHETTES LEGUMES

- CAROTTES 7.-
- COURGETTES 7.-
- POIVRONS DE PADRON 8.-
- LEGUMES MIXTES 8.-

LES BROCHETTES AUTRES

- POMMES GRENAILLES  7.-
- PATATE DOUCE TOFU SESAME  7.-
- POLENTA  6.-
- TOFU SESAME  7.-

* Nous privilégions les produits bios et locaux à chaque fois que cela est possible

Certaines préparations peuvent contenir des aliments allergènes. Veuillez vérifier préalablement auprès de nos collaborateurs
Service entre 12h00 et 14h00 puis entre 19h00 et 22h00

 Plats végétariens