

# crée ton bowl



1  grand 13,90€  petit 9,90€

2 **choisis ta base** 2 inclus puis 0,70€ par ingrédient

- patates douces « riz « pommes de terre rôties « quinoa  
 mâche  mesclun  iceberg  roquette

3 **ajoute des couleurs** 4 inclus puis 0,70€ par ingrédient







- ananas  chou au curry  algues goma wakamé  olives  
 carottes râpées  edamame  radis noir  betterave  tomates  
 guacamole  haricots rouges  grenade  lentilles  jalapeños  
 oeuf  maïs  pousses de soja  concombre  pois chiches  
 oignons  brocolis  poireaux vinaigrette  butternut rôti «  
 dahl de lentilles à l'indienne « chou rouge confit au vin « poivrons «  
 champignons « aubergines « courgette «

4 **fais-le croquer** 1 inclus puis 0,70€ par ingrédient


- cacahuètes  graines de tournesol  croûtons  pain pita  
 graines de courge  crunch d'oignons  gingembre rose  
 raisins secs

5 **arrose-le**

1 inclus puis 0,70€ par sauce

- sauce teriyaki   
 sauce poivre chaude «  
 sauce kipik    
 sauce César aux herbes  
 sauce blanche  
 sauce potiron-curry chaude «  
 sauce salsa chaude «  
 vinaigrette traditionnelle 

6 **finis en beauté**

- rumsteak de boeuf +7,50€  
 bleu  saignant  à point  bien cuit  
 filet de poulet +5,20€  
 filet de poulet gyros +5,20€  
 poke de saumon +7,90€  
 dorade +6,90€  
 quesadillas au bœuf +6,50€  
 scampis à la plancha +7,50€  
 falafel +3,00€   
 brique reblochon-quorn +6,30€  
 gyoza +5,90€  
 feta +2,30€  
 parmesan +2,30€  
 billes de mozzarella +2,30€  
 chèvre affiné +2,30€

ton prénom :

-----

BOWLS