

crée ton bowl



1 grand 13€ petit 9,50€

2 **choisis ta base** 2 inclus puis 0,50€ par ingrédient

- mesclun salade romaine chou kalé riz pommes de terre rôties
 salade iceberg couscous aux olives et tomates séchées patates douces

Sous-total ____

3 **ajoute des couleurs** 4 inclus puis 0,50€ par ingrédient

- roquette mâche quinoa lentilles noires edamames
 haricots rouges betterave brocolis carottes tomates
 concombre aubergine courgettes grillées asperges vertes
 champignons à la vapeur pois chiches petits pois oignon rouge
 maïs poivrons mixtes radis rouge filets d'orange ananas
 chili guacamole houmous olives oeufs

Sous-total ____

4 **fais-le croquer** 1 inclus puis 0,50€ par ingrédient

- baies de goji croûtons chips de banane graines de grenade
 cacahuètes canneberges graines de tournesol

Sous-total ____

5 **arrose-le**

- yaourt miel-moutarde
 sauce mangue-chili
 sauce César
 sauce wasabi-pêche
 sauce sriracha épicée
 sauce carotte-gingembre

6 **finis en beauté**

- poke de saumon +5€
 sashimi de saumon +5€
 filet de sandre +4,50€
 filet de dinde grillé +4,50€
 tranches de rumsteak +5,50€
 galette de haricots noirs +1,50€
 falafel +1,50€
 morceaux de parmesan +1,50€
 mozzarella aux herbes +1,50€
 feta +1,50€
 gouda +1,50€

TOTAL : _____

BOWLS