



HARMONIE

Bowl & Juice

DEZE

BOISSONS MAISON

	20cl	30cl
Jus à l'extracteur	5,20€	6,20€
Boisson aux probiotiques (Kéfir aux myrtilles ou grenades)	5,20€	6,20€
Thé glacé Maison sans sucre	4,50€	
Eau Détox	3,50€	

Il est conseillé de boire un jus à l'extracteur pour préparer à la digestion. Pourquoi un extracteur et pas une centrifugeuse ? Car l'extracteur fonctionne très lentement à froid, ce qui permet d'extraire un jus avec un maximum de nutriments. Ainsi, même les personnes au système digestif fragile bénéficieront de vitamines sans fatiguer leur système digestif.

COCKTAILS SANS ALCOOL

Virgin Mojito 35cl	7,00€
Cassonade, citron vert, menthe fraîche	
Limonade de Fruits frais 35cl	7,00€
Mangue ou kiwi écrasé, citron vert, limonade	

COCKTAILS AVEC ALCOOL

Apérol Spritz 35cl	8,50€
Apérol, crémant, eau pétillante	
Mojito 35cl	8,50€
Rhum Havana, cassonade, citron vert, menthe fraîche	

BIÈRES SANS GLUTEN

	25cl	50cl
Mont Blanc La Blonde	4,00€	7,50€
Mont Blanc La Bleue Myrtille	4,30€	7,90€

La composition des bières du Mont Blanc est réalisée avec les meilleurs ingrédients sélectionnés (eau, houblons, épices), des recettes exclusives ont été développées. L'eau provient de captages d'altitudes situés sur les flancs même du Mont-Blanc. Filtrée en profondeur par les sables et gravières morainiques, cette eau exceptionnellement pure, sans composé indésirable et non traitée est la base de la réussite de ces bières françaises sans gluten.

SOFTS

Eau osmosée Carafe de 75cl	2,00€
Eau minérale Celtic Plate/Pétillante	50cl 3,80€ 1L 5,80€
Uma Cola Bio 33cl	5,00€
Kyo Kombucha bio non pasteurisé 33cl Original, Gingembre/Curcuma, Cardamome, Mauve Rose, Cannelle/Anis	5,50€
Lemonaid+ 33cl Maté, Orange Sanguine, Passion, Gingembre, Citron Vert	4,50€
Pom'Lisbeth 33cl	3,50€
Miss Tonic 33cl	4,00€
Sautter Bio Tomate ou Raisin 33cl	4,00€

Nous sélectionnons des petits producteurs de vins bio ou nature, parfois GOP, qui produisent peu de bouteilles. N'hésitez pas à demander notre ardoise !

EFFERVESCENT

Coupe de Crémant 12cl	8,50€
-----------------------	-------

VIN ROUGE

	12cl	75cl
Château Moulin Bénédict et Grégoire Hubau 2020 Fronsac Sans sulfites	6,50€	36,00€

VIN ROSÉ

	12cl	75cl
Les Sept Pierres François Tissot 2020 Côteaux de l'Ardèche	5,50€	25,50€

VINS BLANCS

	12cl	75cl
Château Haut-Monplaisir Famille Fournié 2022 Côtes du Lot Cépage loin de l'oeil Blanc moelleux	5,50€	25,50€
Pinot Auxerrois Vieille Vigne Domaine Maurice Schoech 2023	5,20€	25,50€

ENTRÉES - 9€

Nori Raw

Maki de produits 100% crus et fermentés, feuille de nori, chou rouge fermenté, carottes, mangue, avocat, graines germées

Salade Chouchou

Chou chinois, carottes, avocat, pamplemousse, oignons frits, vinaigrette à base d'huile de sésame grillée

Assiette de Nems et Crudités

Nos nems sont faits maison et accompagnés de crudités (concombres, menthe fraîche, salade, cacahuètes toastées et sauce nem vegan)

Assortiment de légumes fermentés maison

Kimchi, chou rouge, concombres

Soupe du jour

Jetez un oeil à l'ardoise

HARMONIE BOWLS - 15€

Nos Bowls vous garantissent un repas végétal et sans gluten nourrissant et complet !

Tokyo Bowl

Riz complet bio, azukis bio, mélange d'algues et de vermicelles de soja, concombre mariné, avocat bio
Sauce Miso & Sésame

K-Bowl

Riz complet bio, patate douce bio, brocolis bio, tofu français grillé, kimchi maison
Sauce Ciboulette & Piment Coréen

Quin'Bowl

Quinoa au curcuma bio, lentilles bio, courgettes et tomates à l'ail et persil, shitakés marinés, chou rouge fermenté
Sauce Cacahuètes grillées & Coco

Tempeh Bowl

Riz complet bio, fèves germées, tempeh au gingembre, pak choi, carottes et daikon marinés
Sauce Petit pois, Noix de Cajou & Wasabi

Extra (sauce, tofu, kimchi, riz...) ou changement +3€

PLATS TRADITIONNELS

Le meilleur des plats typiques de l'Asie en une version saine, végétale et sans gluten !

Soupe de nouilles « Phnom Penh » 16,00€

Bouillon 100% végétal, nouilles de riz, tofu, champignon, pak choi, pousses de soja, ail grillé, oignons grillés, piment maison (contient de la cacahuète)

Bio Bun 16,80€

Salade, vermicelles de riz, carottes, concombre, menthe fraîche, sauté de tofu, nems de légumes maison et sauce nem vegan

Curry de Légumes 16,80€

Curry traditionnel avec tofu grillé, aubergine, courgette, épinard, carotte et oignons servi avec du riz complet bio

ou « Comme au Cambodge » 17,80€

avec vermicelles de riz, pousses de soja, concombre, citron vert et menthe fraîche

Crêpe au Curcuma 18,80€

Une crêpe croustillante et parfumée au curcuma à base de farine de riz, pousses de soja, sauté de tofu, accompagné de salade, concombre, menthe fraîche, carotte, sauce nem vegan et cacahuètes toastées

Pad Thai 17,80€

Nouilles de riz sautées, chou et carottes, tofu crouillant, pousses de soja, citron vert, coriandre fraîche et cacahuètes

Pourquoi il est important de consommer des légumes fermentés ? Grâce à la présence de probiotiques, ils améliorent la digestion, renforcent le système immunitaire, permettent une meilleure absorption des nutriments et ont également un effet anti-oxydant et détox, oui tout ça !

P'TITS HARMONIEUX - 10€

Mini Bowl

Riz complet bio, une protéine au choix et légumes

Mini Bio Bun

Une version adaptée à nos P'tits Harmonieux

Prendre plaisir à manger et partager un repas en famille ou entre amis, libère des endorphines, une hormone du bonheur et permettent de détendre le corps en général. Sans stress ou culpabilité, le système digestif produit des enzymes et fonctionnera mieux.

DESSERTS

Nous choisissons volontairement de préparer nos desserts avec peu de sucres et parfois pas du tout

Chia Pudding 6,00€
Notre célèbre dessert aux graines de chia et lait de coco avec mangue fraîche ou bleuet

Cake du Jour 6,00€
Jetez un oeil à l'ardoise

Crème Chocolat Mangue-Passion 6,50€
Une crème onctueuse végétale, sans sucre, à teneur en cacao garantie à plus de 70%, coulis de mangue et fruit de la passion
De quoi se faire plaisir sans culpabiliser !

Pannacota au Matcha 6,00€
La douceur du matcha et de la vanille

Cheesecake 7,00€
Une version maison du célèbre dessert en version végétale, avec moins de calories et sans gluten

Brownie aux Noix de Pécan 6,50€

Yaourt Maison 6,00€
Lait de coco et soja bio accompagné de granola au chocolat et d'un coulis cru de fruits rouges, sans sucres

Cookies Moelleux aux pépites de Chocolat 3 pièces 6,00€
Croustillant et moelleux en son cœur



HARMONIE

Bowl & Juice

BOISSONS CHAUDES

Toutes nos boissons chaudes contenant du lait sont servies avec du lait végétal bio (avoine, coco, soja)

Ristretto 2,50€

Espresso 2,50€

Allongé 2,80€

Café « Céréales » sans gluten 2,50€
Allongé 3,00€

Double Espresso 4,50€

Café Noisette 2,80€

Café au Lait 4,00€

Capuccino 4,80€

Latte Macchiato 5,50€
Version glacée 6,50€

Chocolat Chaud 4,50€

Chai / Pink Chai Latte sucré 6,00€
Matcha Latte / Ubé Latte sucré
Version glacée 7,00€

Qu'est-ce que le Ubé ? C'est un tubercule violet très proche de la patate douce, donc naturellement sucré. Grâce à sa couleur il est plein d'antioxydant, riche en fibres, et en provitamine A, vitamine C et potassium. Une vraie merveille de la nature !



THÉS ET TISANES

Nous vous proposons une sélection de Thés et Tisanes servis en théière de 50cl



Thés 4,50€

Blanc Fruits Exotiques, Vert Sencha, Vert Genmaicha, Vert Jasmin, Vert Agrumes, Vert Fruit du Dragon, Noir Yunnan, Noir Neiges éternelles aux épices et agrumes

Infusions 4,50€

Rooibos Citron Gingembre, Yin Yang Digest, Respiration

Les Thés de la Pagode Bio : Les thés de la Pagode garantissent une cueillette précieuse de leur thés issus de petits jardins d'altitude préservés, dans la tradition médicinale asiatique ancestrale allée à l'innovation technologique occidentale. Le plaisir du goût, l'efficacité santé sans effets secondaires. Ils sont certifiés bio et garantis sans pesticides.