

# POKÉS à Composer



9,90€

JE CHOISIS  
MA BASE



JE CHOISIS  
2 PROTÉINES



JE CHOISIS  
4 VEGGIES



JE CHOISIS  
3 TOPPINGS



JE CHOISIS  
MA SAUCE

MARINADE SOJA SALÉE  
MARINADE SOJA SUCRÉE  
VINAIGRETTE MAISON

RIZ SUSHI  
BLÉ ET QUINOA  
SALADE JEUNES POUSSÉS  
CHOUX ROUGES  
CAROTTES

THON ROUGE  
SAUMON  
TARAMA +0,50€  
POULET  
CHORIZO  
NEMS X2 +1€  
BOEUF SÉCHÉ +0,50€  
FALAFEL +0,50€  
OEUF  
THON CUIT  
BURRATA +2,5€

CONCOMBRE  
WAKAME  
EDAMAME  
CHOUX ROUGES  
RADIS  
MAÏS  
HOUMOUS +1€  
CAVIAR D'AUBERGINES +1€  
TOMATES CERISES  
CAROTTES  
AVOCAT +0,50€  
ANANAS  
MANGUE +0,50€  
GRENADE +1€

OIGNONS FRITS  
OIGNONS ROUGES  
GRAINES DE SESAMES  
CEBETTES  
SOJA  
FRUITS SECS +1,50€  
FÉTA +1€  
MENTHE FRAÎCHE  
BASILIC FRAIS  
CACAHUETES  
GRAINES DE LIN  
GRAINES DE CHIA  
PARMESAN +1€

HUILE D'OLIVE  
HUILE D'OLIVE CITRON  
CREME BALSAMIQUE +0,20€  
SAUCE TAHINE +0,20€



12,90€

JE CHOISIS  
MA BASE



JE CHOISIS  
3 PROTÉINES



JE CHOISIS  
MES 5 VEGGIES



JE CHOISIS  
MES 4 TOPPINGS



JE CHOISIS  
MA SAUCE

# ENTRÉES

## TOASTS

**TOAST LIBANON 6,90€**

PAIN CEREALES / HOUMOUS/ AVOCAT / GRENADES / SALADE

**TOAST SALMON 6,50€**

PAIN CEREALES / CREAM CHEESE / SAUMON / CONCOMBRES SALADE

**TOAST GREEK 6,90€**

PAIN CEREALES / AVOCAT / FETA / GRENADES / SALADE

**TOAST CHEVRE 6,50€**

PAIN CEREALES / CHEVRE / CERNAUX DE NOIX / SALADE

## POKÉ ROLLS

**ROLL AVOCADO 5,5€**

FEUILLE DE RIZ / SALADES / AVOCAT / SOJA / GRENADES / NOIX / CREME BALSAMIQUE

**ROLL BEEF 5,5€**

FEUILLE DE RIZ / SALADE / BOEUF SÉCHÉ / TOMATES CERISES / BASILIC / FROMAGE / CREME BALSAMIQUE

**ROLL CEASAR 5€**

FEUILLE DE RIZ / SALADE / POULET / SOJA / SAUCE CEASAR

**ROLL SALMON 5,5€**

FEUILLE DE RIZ / SALADE / CREAM CHEESE / SAUMON / SOJA / ANETH SAUCE MIEL MOUTARDE

**ROLL VEGGIE 5€**

FEUILLE DE RIZ / SALADE / CAROTTES / TOMATES CERISES / OIGNONS ROUGES

## SALADES

**WAKAMÉ 4€**

**GREEK 5€**

**EDAMAME 4€**

**HOUMOUS 4€**

## BIG TOASTS

**BEEF TOAST 8,50€**

PAIN / SAUCE TOMATE / FROMAGE / BOEUF SÉCHÉ / CHORIZO

**CHICKEN TOAST 8€**

PAIN / SAUCE CRÉME / FROMAGE / POULET / OIGNONS ROUGES

**ITALIAN TOAST 8€**

PAIN / SAUCE TOMATE / TOMATES CERISES / BASILIC FRAIS

## boissons

**LIMONADE BIO 3,5€**

**THÉ FROID BIO 3,5€**

**JUS DE FRUITS BIO 3,5€**

**SODA 33CL 2€**

**SMOOTHIE MAISON 5€**

## POKÉS *Collection*



**9,90€**



**12,90€**

### POKE SALMON

RIZ / SAUMON / CONCOMBRE / MANGUE / AVOCAT / WAKAME / CAROTTE / GRAINES DE SESAME

### POKE TUNA

RIZ / THON ROUGE / CONCOMBRE / MANGUE / AVOCAT / EDAMAME CAROTTE / GRAINES DE SESAME

### POKE VEGGIE

BLE ET QUINOA / FALAFEL / AVOCAT / CHOUX ROUGES / ANANAS / TOMATES CERISE / CAROTTES / OIGNONS ROUGES

### POKE CHICKEN

RIZ / POULET / TOMATES CERISES / AVOCAT / ANANAS / CAROTTES / CONCOMBRE / OIGNONS ROUGES

### POKE BEEF

BLE ET QUINOA / BOEUF SÉCHÉ / CAROTTES / TOMATES CERISES / CHOUX ROUGES / CONCOMBRE / OIGNONS ROUGES

## POKÉS *Signature*

**POKE LIBANON 13,90€**

BLÉ QUINOA / 2 FALAFELS / HOUMOUS / CAVIAR D'AUBERGINES / CONCOMBRE / NAVET / GRENADES / MENTHE FRAÎCHE / GRAINES DE SÉSAMES

**ASIAN POKE 13,90€**

RIZ / CONCOMBRE / 3 NEMS AUX LÉGUMES / CAROTTES / SOJA / CHOUX ROUGES / MANGUE

**GREEK POKE 13,50€**

BLÉ QUINOA / CAVIAR D'AUBERGINES / TARAMA / CONCOMBRE / TOMATES CERISES / OIGNONS ROUGES / FÉTA / OLIVES KALAMATA

**ITALIAN POKE 14,50€**

BLÉ QUINOA / BURRATA / POIVRONS MARINÉS / TOMATES SECHÉES OIGNONS CONFITS / SALADE / BASILIC FRAIS / CERNEAUX DE NOIX

### POKE DU MOMENT

## desserts

**RIZ COCO MANGO 3,5€**

**RIZ COCO ANANAS 3,5€**

**SALADE DE FRUITS FRAIS 3€**

**TIRAMISU 3€**

**FROMAGE BLANC MARRON 3€**

**PUDDING DE CHIA 3,5€**