



POKE *and Toast*

Desserts

RIZ COCO MANGO 3,90€

RIZ COCO ANANAS 3,90€

FROMAGE BLANC MARRON 3,90€

SALADE DE FRUITS FRAIS 3,90€

ANANAS / MANGUE / GRENADE

SMOOTHIE MAISON 4€

MANGUE ET ANANAS

TIRAMISU CHOCOLAT NUTELLA 3,90€

TIRAMISU Caramel DAIM 3,90€

COOKIES VEGAN BIO 3€

Boissons

LIMONADE BIO 3,90€

ORANGE GINGEMBRE / CITRON BERGAMOTTE /

CITRON / THÉ NOIR PÊCHE /

THÉ VERT GINGEMGRE / MATÉ

THÉ FROID BIO 3,90€

MATCHA / THÉ BLANC MYRTILLE / THÉ VERT

CITRON FLEUR DE SUREAU

JUS DE FRUITS BIO 3,90€

JUS D'ÉPOMMES BIO

SMOOTHIE MAISON ANANAS / MANGUE 4€

SODA 2€

Pokés Collection



10,90€



11,90€



14,90€

POKE SALMON

RIZ / SAUMON / CONCOMBRE /
MANGUE /
AVOCAT / WAKAME / CAROTTES /
GRAINES DE SÉSAME

POKE TUNA

RIZ / THON MARINÉ / CONCOMBRE
/ MANGUE /
AVOCAT / ÉDAMAMÉ / CAROTTES /
GRAINES DE SÉSAME

POKE VEGGIE

BLÉ ET QUINOA / FALAFEL MAISON /
AVOCAT / CHOUX ROUGE/ ANANAS /
TOMATES CERISES / CAROTTES /
OIGNONS ROUGES

POKE CHICKEN

RIZ / BROCHETTES DE POULET
YAKITORI/ CONCOMBRE /
ÉDAMAMÉ /
ANANAS / AVOCAT / CAROTTES /
OIGNONS ROUGES

POKE SALMON CUIT +2€

RIZ / SAUMON / CONCOMBRE /
MANGUE /
AVOCAT / WAKAME / CAROTTES /
GRAINES DE SÉSAME

POKE THON CUIT +2€

RIZ / THON / CONCOMBRE / MANGUE /
AVOCAT / WAKAME / CAROTTES /
GRAINES DE SÉSAME

POKE BEEF

RIZ / PASTRAMI / CHOUX ROUGES
/ TOMAYTES CERISES /
CONCOMBRE / ÉDAMAMÉ /
CAROTTES / OIGNONS ROUGES

POKE I LOVE SAUMON CUIT

+3€

RIZ / SAUMON / AVOCAT / GRAINES DE SÉSAME

Pokés Signatures

LIBANON POKE 14,90€

BLÉ ET QUINOA / 2 FALAFELS MAISON /
SALADE / CONCOMBRE /
HOUMOUS / CAVIAR D'AUBERGINES /
NAVET / GRENADES /
MENTHE FRAICHE / GRAINES DE SÉSAME

ASIAN POKE 14,90€

RIZ / 3 NEMS AUX LEGUMES / MANGUE /
CAROTTES / POUSSES DE SOJA / CHOUX
ROUGES / CONCOMBRE / CEBETTES

GREEK POKE 14,90€

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

BURRATA POKE 15,90€

BLÉ ET QUINOA / BURRATA / SALADE /
CONCOMBRE / POIVRONS MARINÉS /
TOMATES SÉCHÉES / OIGNONS CONFITS /
BASILIC FRAIS / CERNAUX DE NOIX

Pokés Rolls

AVOCADO ROLL 6,90€

FEUILLE DE RIZ / SALADE /
AVOCAT / POUSSES DE SOJA /
GRENADE / CERNAUX DE NOIX

SALMON ROLL 6,90€

FEUILLE DE RIZ / SALADE / SAUMON /
POUSSES DE SOJA / CREAM CHEESE

VEGGIE ROLL 6,50€

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

BEEF ROLL 6,90€

FEUILLE DE RIZ / SALADE /
PASTRAMI / TOMATES CERISE /
PARMESAN / BASILIC FRAIS

CHICKEN THAÏ ROLL 6,90€

FEUILLE DE RIZ / SALADE / POULET /
POUSSES DE SOJA / TOMATES CERISES

BURRATA ROLL 10,90€

FEUILLE DE RIZ / SALADE / BURRATA /
OIGNONS CONFITS /
POIVRONS MARINÉS / TOMATES SÉCHÉES
/ BASILIC FRAIS / CERNAUX DE NOIX

Toast Collection

TOAST LIBANON 7,90€

PAIN DE CAMPAGNE / AVOCAT / HOUMOUS / SALADE / GRENADE

TOAST SALMON 7,90€

PAIN DE CAMPAGNE / CREAM CHEESE / SAUMON / SALADE / CONCOMBRE

TOAST GREEK 7,90€

PAIN DE CAMPAGNE / AVOCAT / FÉTA / SALADE / GRENADE

TOAST CHÈVRE 7,50€

PAIN DE CAMPAGNE / CHÈVRE / MIEL / SALADE / CERNAUX DE NOIX

TOAST BURRATA 11,90€

PAIN DE CAMPAGNE / AVOCAT / BURRATA / SALADE / POIVRONS MARINÉS
TOMATES SÉCHÉES / OIGNONS CONFITS / CERNAUX DE NOIX / BASILIC

Toast Signature

BEEF CHEESE 9,9€

PAIN DE CAMPAGNE / SAUCE TOMATES / MOZZARELLA /
PASTRAMI / CHORIZO / SALADE / OIGNONS ROUGES

CHICKEN CHEESE 9,9€

PAIN DE CAMPAGNE / MOZZARELLA / POULET /
SALADE / CORIANDRE / SAUCE CHILI THAÏ

ITALIAN CHEESE 9,5€

PAIN DE CAMPAGNE / SAUCE TOMATE / MOZZARELLA /
TOMATES CERISES / SALADE / BASILIC / HUILE D'OLIVES

Wraps

WRAP SALMON 8,90€

PAIN WRAP / CREAM CHEESE / SALADE / SAUMON / AVOCAT / CONCOMBRE
OIGNONS ROUGES / SAUCE MAISON MIEL MOUTARDE

WRAP BEEF 8,90€

PAIN WRAP / AVOCAT / PASTRAMI / SALADE / CAROTTES / TOMATES CERISES
/ PARMESAN / SAUCE MAISON MIEL MOUTARDE

WRAP CHICKEN 8,90€

PAIN WRAP / AVOCAT / POULET / TOMATES CERISES / SALADE / CAROTTES /
CONCOMBRE / CORIANDRE FRAÎCHE / SAUCE CHILI THAÏ

WRAP LIBANON 8,90€

PAIN WRAP / CAVIAR D'AUBERGINBES / FALAFEL MAISON / SALADE /
CONCOMBRE / NAVET / GRENADE / MENTHE FRAÎCHE / SAUCE TAHINE

WRAP GREEK 8,90€

PAIN WRAP / CAVIAR D'AUBERGINBES / SALADE / CONCOMBRE / TOMATES
CERISES / OIGNONS ROUGES / FÉTA / OLIVES KALAMATA / HUILE D'OLIVE
CITRON

WRAP BURRATA 11,90€

PAIN WRAP / AVOCAT / BURRATA / SALADE / PROIVONS MARNINÉS /
TOMATES SÉCHÉES / OIGNONS CONFITS / BASILIC FRAIS / CERNEAUX DE
NOIX / SAUCE BALSAMIQUE

Poke à Composer



10,90€

1 BASE
1 PROTÉINE
3 VEGGIES
2 TOPPINGS
1 SAUCE



11,90€

1 BASE
2 PROTÉINES
4 VEGGIES
3 TOPPINGS
1 SAUCE



14,90€

1 BASE
3 PROTÉINES
5 VEGGIES
4 TOPPINGS
1 SAUCE

Base

RIZ À SUSHI / BLÉ ET QUINOA
SALADE JEUNES POUSSÉS / CHOUX ROUGES / CAROTTES



Protéines

THON MARINÉ / SAUMON /
TARAMA +1€ / POULET YAKITORI /
SAUMON CUIT +0,90€ / THON CUIT +0,90€
OEUF / CHORIZO / FALAFEL +1,5€
PASTRAMI / BURRATA 2€



Veggies

CONCOMBRE / WAKAMÉ / ÉDAMAMÉ / CHOUX
ROUGES / RADIS / MAÏS / HOUMOUS +1€
CAVIAR D'AUBERGINES +1€ / TOMATES CERISES
CAROTTES / ANANAS / MANGUE +0,50€
AVOCAT +0,50€ / GRENADE +1€
CREAM CHEESE +0,50€



Toppings

OIGNONS FRITS / OIGNONS ROUGES / CEBETTES
GRAINES DE SÉSAMES / GRAINES DE LIN
GRAINES DE CHIA / CACAHUÈTES / FRUITS SECS
MENTHE FRAÎCHE / BASILIC FRAIS / SOJA
FÊTA +1€ / PARMESAN +1€
POIVRONS MARINÉS +0,50€ / TOMATES SÉCHÉES +0,50€
OIGNONS CONFITS +0,50€



Sauces

SOJA SALÉE / SOJA SUCRÉE
SAUCE MIEL MOUTARDE / HUILE D'OLIVE CITRON
SAUCE TAHINE / SAUCE POK'ZU / SAUCE POK'KIPIC
SAUCE CHILI THAI / SAUCE BALSAMIQUE