



arkose
natural urban climbing

SUR LE POUCE

nem de boeuf fermier / sauce aigre doux : 7€

tartare de saumon Label Rouge d'Écosse
mariné à la matsushima : 7€

assiette de jambon de Parme : 8€

légumes de saison confits / sauce yaourt : 4€

velouté de courge et châtaigne : 6€

fingers de poulet fermier croustillant / sauce yaourt maison : 7€

GRANDES ASSIETTES

boeuf fermier d'Aquitaine - poulet fermier français - saumon Label Rouge d'Écosse
les buns sont issus de l'agriculture biologique et les frites sont faites maison

LE BO BUN : 14€

nems / carotte / concombre / vermicelle de riz / boeuf sauté / herbes fraîches

LA GRAVLAX : 12€

saumon Label Rouge mariné / fenouil / orange / pamplemousse / avocat

LA BUDDHA BOWL : 11€

quinoa / lentilles / chou rouge / betterave / avocat / graines

BURGER ORIGINAL (+ bacon 1€ / + oeuf 1€) : 12€

boeuf fermier d'Aquitaine assaisonné / chutney d'oignons rouges
tomme de Savoie fermière IGP / sauce BBQ

BURGER DU MOIS : 13,5€

CAESAR BURGER : 13,5€

poulet fermier pané / sauce Caesar / chutney d'oignons / tomme de Savoie accompagné de frites maison

VEGGIE BURGER : 12€

steak de polenta / écrasé de courges rôties / sauce yaourt / tomme de Savoie fermière IGP / oignons confits

PÂTES FRAICHES DU MOMENT : 13€

MAGRET DE CANARD ET SES LÉGUMES : 16,5€

magret de canard des Landes de la ferme Jean Sarthe et légumes anciens

DESSERTS

TIRAMISU "le vrai" : 5€

MOUSSE AU CHOCOLAT / nougatine : 5€

RIZ AU LAIT AUX AGRUMES : 5€

DESSERT DU JOUR : 4€

CAFÉ GOURMAND : 7€

HORAIRES

de 12h à 14h30

de 19h à 22h30 (dernière commande)

NOS FORMULES ARDOISE

entrée, plat & dessert du jour / uniquement le midi

LE DUO : 15€

entrée ou dessert + plat

LE GOURMAND : 18€

entrée + plat + dessert

L'ENFANT : 9€

plat + dessert + sirop bio à l'eau

LE BRUNCH : 18,5€

uniquement le dimanche

boisson chaude bio


jus de fruit bio

assiette salée

assiette sucrée



Retrouvez-nous à Montreuil, Massy, Paris, Lyon, Villeurbanne
prix de vente TTC, service compris
la liste des allergènes est disponible sur demande

 recette
élaborée par une naturopathe

 plat végétarien