

# composition

## Bases

(1 au choix)

Riz  
Quinoa  
Lentilles  
Roquette  
Batavia  
Wrap  
Pain

## Protéines

(1 au choix)

Poulet grillé 18.-  
Jambon cru 17.-  
Dinde fumée 14.-  
Pastrami (boeuf) 18.-  
Thon 14.-  
Saumon fumé 20.-  
Tofu fumé 16.-  
Végétarien (1 au choix) 14.-

- Aubergine
- Avocat
- Houmous

## Garnitures

(5 au choix)

Tomate cube amandes  
Haricots verts  
Haricots rouges  
Carottes râpées  
Maïs  
Oignon rouge  
Tomate datterino  
Concombre  
Champignons  
Olives noires  
Oeuf dur  
Poivrons à l'ail  
Grenade  
Mangue  
Edamame  
Patate douce  
Betteraves râpées  
Fêta  
Grana Padano

## Sauces

Miel moutarde  
César  
Huile piquante  
Huile d'olive basilic  
Huile d'olive citronnée  
Mayo spicy paprika  
Asia (soja & wasabi)  
Huile d'olive à la truffe  
Italienne  
Yuzu ponzu  
Teryaki

## Suppléments

Burrata 5.-  
Buffala 4.-  
Protéine 5.-  
Avocat 2.-  
Houmous 3.-  
Aubergine 2.-

## Toppings

Sésame noir  
Mélange de graines  
Oignons frits  
Graines de chia  
Cacahuètes au curry  
Coriandre  
Basilic  
Ciboulette  
Cébette  
Croûtons



# salades signatures

## Végétarienne

Batavia - aubergine - concombre - oignon rouge - tomate - carottes râpées - olives noires & huile d'olive basilic

14.-

## Quinoa crevettes

Quinoa - crevettes - avocat - mangue - grenade - edamame - sésame noir & sauce Asia

20.-

## Saumon

Batavia - saumon fumé - avocat - patate douce - riz - oignon rouge & huile d'olive citronnée

22.-

## Institut salad

Batavia - quinoa - tofu - patate douce - edamame - betteraves râpées & sauce Italienne

14.-

## Forest

Roquette - poulet - lentilles - champignons - patate douce - tomate - Grana Padano & sauce miel moutarde

18.-



# nos pâtes

## Penne all'arrabbiata

Sauce tomate - ail - piment - persil & Grana Padano

16.-

## Penne puttanesca

Sauce tomate - anchois - câpres - ail - olives noires & Grana Padano

17.-

## Gnocchi gorgonzola

Sauce gorgonzola - noix & roquette

18.-

## Linguine alla caprese

Sauce tomate - mozzarella buffala - basilic & Grana Padano

17.-

## Linguine pesto buffala

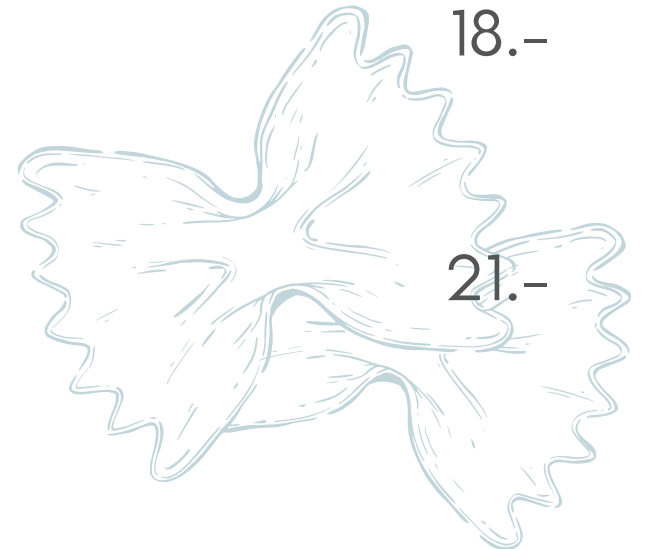
Pesto genovese - mozzarella buffala - basilic & amandes

18.-

## Linguine bolognaise buratta

Sauce bolognaise - basilic - burrata & Grana Padano

21.-



# les wraps

## **Poulet césar**

Poulet - Grana Padano - oeuf - tomate - carottes râpées - batavia  
& sauce césar

18.-

## **Pastrami**

Pastrami - Grana Padano - oeuf - oignon rouge - maïs - carottes râpées  
- batavia & sauce mayo spicy paprika

18.-

## **Mexicain**

Poulet - haricots rouges - maïs - poivrons à l'ail - avocat - tomate -  
carottes râpées - épices chili & sauce mayo spicy paprika

20.-

## **Végétarien**

Tofu fumé - concombre - olives noires - champignons - tomate - oignon  
rouge - batavia & huile d'olive basilic

16.-

## **Thon façon niçoise**

Thon - olives noires - oeuf - haricots verts - patate douce - tomate -  
oignon rouge - batavia & huile d'olive citronnée

14.-

# desserts

- Cheesecake 6.-
- Cookie 4.-
- Muffin 5.-
- Panna cotta 6.-
- Salade ananas à la menthe 6.-
- Mousse au chocolat 6.-



# jus frais maison

- Orange 3dl - 7.-
- Orange, carotte & ananas 5dl - 11.-
- Orange, carotte, kiwi & pomme
- Epinard, concombre, kiwi & pomme
- Pomme, ananas, betterave & gingembre



# les boissons

• Ristretto		4.-
• Espresso		4.-
• Café		4.-
• Latte		5.-
• Thé chaud		4.-
• Vitaley	50cl	6.-
• Eau/Soft	50cl	4.-
• Bière	50cl	5.50.-



\*tous les prix s'entendent en francs suisse