

## **Abricot**

<i>Coulis d'abricot à l'umebosis</i>	84
<i>Crème d'abricot à la purée d'amande</i>	275
<i>Far aux abricots et au thé matcha</i>	284
<i>Grande salade estivale</i>	80
<i>Mille-feuille tomate-abricot au chèvre frais</i>	222
<i>Miniclafoutis aux abricots et aux pistaches</i>	304
<i>Pudding de tapioca à l'abricot et au lait d'amande</i>	46
<i>Salade de fruits d'été</i>	279
<i>Tarte Tatin aux abricots</i>	285
<i>Verrines d'abricot au crumble de pistaches</i>	303
<i>Yaourts de tofu soyeux aux fruits</i>	62

## **Agar-agar**

<i>Barres à la rhubarbe</i>	294
<i>Blanc-manger et coulis de fruits de la passion</i>	300
<i>Bouchées de tofu et de gelée de légumes</i>	186
<i>Bûche à la gelée de pomme-mandarine, aux cranberries et au chocolat</i>	312
<i>Cheese-cake végétalien sans cuisson</i>	286
<i>Confiture fraise-rhubarbe</i>	50
<i>Crème brûlée végétale à l'huile essentielle de bergamote</i>	289
<i>Crème chocolatée au gingembre et coulis de mangue</i>	303
<i>Crème dessert au chocolat et à la noisette</i>	274
<i>Crème pâtissière végétale</i>	309
<i>Flan bonne mine</i>	204
<i>Flans de fromage de chèvre aux petits pois</i>	74
<i>Gaspacho aux glaçons de tomate et de concombre</i>	256
<i>Gelée de fruits et mousse au thé matcha</i>	302
<i>Gelée citronnée aux framboises et aux spéculoos</i>	302
<i>Lemon curd</i>	309
<i>Mousse de fromage de chèvre et crème d'avocat à l'umebosis</i>	184
<i>Mousse végétale à la crème de marron</i>	292
<i>Panna cotta à la crème d'amande</i>	292
<i>Panna cotta à la mangue</i>	292
<i>Panna cotta au chou-fleur, coeur de roquefort</i>	254
<i>Panna cotta au sésame noir</i>	303
<i>Tarte au citron végétale</i>	288
<i>Tarte moelleuse aux poires et aux noisettes</i>	278
<i>Terrine marron-chocolat aux poires</i>	288
<i>Verrines d'abricot au crumble de pistaches</i>	303
<i>Yaourts de lait de riz-amande à l'agar-agar</i>	62

## **Algues**

<i>Bricks aux poireaux et aux algues</i>	97
--	----

<i>Brocoli au coulis de pois cassé</i>	70	
<i>California rolls végétariens</i>	214	
<i>Crème d'algues à l'huile de noisette</i>	92	
<i>Galettes de pois chiches</i>	84	
<i>Makis aux agrumes</i>	253	
<i>Makis sushis au natto</i>	216	
<i>Makis sushis au tartare d'algues et au concombre</i>	217	
<i>Mégasando de riz au miso</i>	216	
<i>Minitartes au tartare d'algues, courgette et sésame</i>	186	
<i>Onigiris grillés</i>	243	
<i>Pâté de tempeh aux algues</i>	107	
<i>Petite salade, sablés aux noisettes, tartare d'algues et copeaux de tomme de brebis</i>	248	
<i>Pilaf « quinoaamarante » aux algues et aux noix</i>	68	
<i>Purée de brocoli aux pois cassés</i>	88	
<i>Riz façon chirashi</i>	212	
<i>Soirée temaki sushis</i>	198	
<i>Soupe miso aux algues et au tofu</i>	72	
<i>Tamagoyaki à l'algue nori</i>	212	
<i>Tartare d'algues</i>	70	
<i>Tomates farcies au quinoa germé, avocat et algues</i>	120	
<i>Tortilla aux algues fraîches</i>	72	
<i>Velouté de pois cassés au céleri branche</i>	135	

## **Amande**

<i>Bricks de riz au lait aux amandes et pistaches</i>	273	
<i>Crème kokkoh à l'amande</i>	54	
<i>Crêpes complètes aux champignons et amandes</i>	233	
<i>Furikake amande-estragon</i>	212	
<i>Galette des Rois aux amandes et aux pistaches</i>	306	
<i>Gnocchis sauce pesto aux fèves et aux amandes</i>	163	
<i>Gratin au pain et aux aubergines</i>	146	
<i>Gratin de boulgour à la purée de carottes et aux fruits secs</i>	127	
<i>Orgeotto au chou-fleur et au parmesan</i>	152	
<i>Panzanella aux amandes grillées</i>	117	
<i>Parmesan aux fruits secs</i>	136	
<i>Pêches rôties au miel</i>	278	
<i>Petite salade de topinambour au citron</i>	143	
<i>Petit taboulé aux groseilles et aux amandes</i>	84	
<i>Poêlée de haricots verts râpés</i>	83	
<i>Sauce à la courge butternut</i>	92	
<i>Salade d'endives et de pomme aux fruits secs et tofu fumé</i>	96	
<i>Seitan aux fruits secs</i>	124	

<i>Spirales gourmandes aux amandes et aux noisettes</i>	296
<i>Tartare d'avocat aux olives vertes</i>	120

## **Amarante**

<i>Burgers d'amarante</i>	154
<i>Flan de purée d'amande aux fruits de saison</i>	280
<i>Graines soufflées pour compotes de fruits</i>	270
<i>Petits pains aux graines de lin et aux pruneaux</i>	58
<i>Petits farcis « quinoamarante »</i>	155
<i>Pilaf « quinoamarante » aux algues et aux noix</i>	68

## **Ananas**

<i>Brochettes de tofu et d'ananas</i>	240
<i>Jus d'ananas au kombucha</i>	57
<i>Poêlée de fruits exotiques</i>	279
<i>Yaourts de tofu soyeux aux fruits</i>	62

## **Artichaut**

<i>Champignons farcis</i>	225
<i>Fonds d'artichaut farcis aux épinards</i>	127
<i>Houmous de haricot blanc à l'artichaut</i>	78
<i>Minitartes à la crème d'artichaut et aux radis roses</i>	180

## **Asperge**

<i>Salade d'asperges au parmesan et vinaigrette à la fraise</i>	76
---	----

## **Aubergine**

<i>Brochettes d'aubergine au miso</i>	242
<i>Caviar d'aubergine à la mélasse de grenade</i>	181
<i>Curry d'aubergine aux pois chiches</i>	227
<i>Gratin au pain et aux aubergines</i>	146
<i>Makis d'aubergine au chèvre et à la tapenade</i>	182
<i>Moussaka végétalienne</i>	146
<i>Pizza aux légumes et au tofu</i>	236
<i>Raclette végétarienne</i>	228
<i>Ratatouille en crumble de quinoa</i>	258
<i>Roulés d'aubergine au pesto rosso</i>	127
<i>Salade de boulgour à l'aubergine et aux poivrons, sauce pistou</i>	142
<i>Salade de lentilles et de riz aux aubergines et au cumin</i>	142
<i>Sauce bolognaise végétalienne</i>	161
<i>Tatin d'aubergines aux tomates confites</i>	82

## **Avocat**

<i>California rolls végétariens</i>	214	
<i>Crème d'avocat à l'umebosis</i>	94	
<i>Crème d'avocat au gingembre pour brochettes de légumes</i>	244	
<i>Galettes de petit épeautre au pesto et mayonnaise d'avocat</i>	74	
<i>Makis wraps à l'avocat et à la crème fève-gingembre</i>	188	
<i>Mousse de fromage de chèvre et crème d'avocat à l'umebosis</i>		184
<i>Rouleaux de printemps</i>	257	
<i>Salade d'avocats au radis noir</i>	76	
<i>Salade de mangue et d'avocat aux cacahuètes</i>	225	
<i>Sandwich à l'avocat, au fromage de chèvre et aux petits pois</i>	206	
<i>Sauce salade à l'avocat et au gingembre</i>	143	
<i>Soirée temaki sushis</i>	198	
<i>Tartare d'avocat aux olives vertes</i>	120	
<i>Tartare de légumes au yaourt de brebis</i>	257	
<i>Tartines d'avocat à l'umebosis</i>	77	
<i>Tomates farcies au quinoa germé, à l'avocat et aux algues</i>	120	

## **Banane**

<i>Crème Budwig détournée</i>	52	
<i>Gâteau au chocolat végétal</i>	289	
<i>Poêlée de fruits exotiques</i>	279	
<i>Smoothie au cacao, à la banane et à l'orange</i>	57	
<i>Smoothie vert</i>	200	
<i>Tiramisu de bananes aux spéculoos</i>	288	
<i>Yaourts de tofu soyeux aux fruits</i>	62	

## **Betterave**

<i>Blinis de légumes râpés au quinoa</i>	112	
<i>Brioche roses aux graines germées</i>	108	
<i>Crackers sandwichs à la betterave</i>	254	
<i>Pan-bagnat aux crudités et à la tapenade de noix</i>	207	
<i>Petits chaussons aux légumes râpés, aux noix et à la feta</i>	202	
<i>Riz girly</i>	94	
<i>Röstis à la betterave</i>	96	
<i>Scones de betterave au fromage et aux fruits secs</i>	200	
<i>Salade de betterave à la grenade et au pomelo</i>	96	
<i>Salade de potimarron-betterave au pain d'épices</i>	88	
<i>Sauce toute rose</i>	161	
<i>Soufflé aux carottes et à la betterave, saveur noisette</i>	166	
<i>Soupe froide de pomme et betterave</i>	180	
<i>Taboulé d'agrumes à la menthe et à la coriandre</i>	184	

Vinaigrette de betterave 143

## **Beurre (purée) de cacahuète**

Boulettes de lentilles corail au pain perdu 116  
Burgers d'amarante 154  
Burgers de haricots rouges au fromage 209  
Carrés aux fruits secs et au chocolat 298  
Carottes râpées et graines germées sauce cacahuète 76  
Cookies cacahuète et chocolat 299  
Patates douces grillées 148  
Sauce aux lentilles corail et à la cacahuète 84  
Sauce au beurre de cacahuète pour brochettes de légumes 244  
Tofu laqué au beurre de cacahuète 137  
Wok comme à Bali 262

## **Blette**

Gâteau au vert façon pudding 116  
Muffins à la blette, citron et raisins secs 50  
Purée de blettes au petit épeautre 171  
Purée verte de polenta aux blettes 153  
Risotto de coquillettes aux blettes et au citron confit 160  
Tarte aux blettes et à la feta 192  
Tarte aux blettes et crumble feta-noisette 144  
Tortilla de blettes aux pois chiches 102

## **Brocoli**

Spicy flans de légumes sur un plateau 186  
Terrine de brocoli aux noix 110  
Purée de brocoli aux pois cassés 88  
Brocoli au coulis de pois cassé 70  
Salade de brocolis aux cacahuètes 264

## **Cacahuètes**

Carottes râpées et graines germées sauce cacahuète 76  
Rouleaux de printemps 257  
Salade de brocolis aux cacahuètes 264  
Salade de mangue et d'avocat aux cacahuètes 225  
Salade verte qui croque 108  
Wok comme à Bali 262

## **Carotte**

Aïoli de légumes aux deux petites sauces 254

<i>Blanquette de seitan aux légumes oubliés</i>	100
<i>Blinis de légumes râpés au quinoa</i>	112
<i>Carottes râpées et graines germées sauce cacahuète</i>	76
<i>Chorba aux fèves et au petit épeautre</i>	264
<i>Couscous de légumes aux dattes</i>	265
<i>Crêpes avec des légumes cachés dedans</i>	232
<i>Croque-monsieur au tofu et à la carotte</i>	167
<i>Crumble de carottes et navets aux spéculoos</i>	253
<i>Curry de tofu</i>	106
<i>Duo de veloutés</i>	256
<i>Gratin de boulgour à la purée de carottes et aux fruits secs</i>	127
<i>Lasagnes aux légumes planqués</i>	239
<i>Légumes sautés aux nouilles udon</i>	147
<i>« Lentillesotto » aux petits légumes et à la pomme verte</i>	103
<i>Macédoine de légumes à la purée de cajou</i>	77
<i>Millet cantonais</i>	153
<i>Muffins aux fruits secs façon carrot cake</i>	299
<i>Panade aux légumes d'hiver et œufs à cheval</i>	134
<i>Pan-bagnat aux crudités et à la tapenade de noix</i>	207
<i>Petits chaussons aux légumes râpés, aux noix et à la feta</i>	202
<i>Porridge d'avoine aux carottes et au curry</i>	117
<i>Purée de carottes au millet et au persil</i>	171
<i>Purée de sarrasin à la carotte et au comté</i>	152
<i>Riz aux lentilles corail et au curry</i>	125
<i>Rouleaux de printemps</i>	257
<i>Soufflé aux carottes et à la betterave, saveur noisette</i>	166
<i>Soupe de légumes aux flocons d'orge et à la purée d'amande</i>	135
<i>Spicy flans de légumes sur un plateau</i>	186
<i>Tarte moelleuse aux flocons d'avoine et aux carottes</i>	99
<i>Velouté de pois cassés au lait de coco</i>	125

## **Céleri-branche**

<i>« Lentillesotto » aux petits légumes et à la pomme verte</i>	103
<i>Panade aux légumes d'hiver et œufs à cheval</i>	134
<i>Sandwich aux rillettes de céleri</i>	207
<i>Tarte fine au céleri branche et au roquefort</i>	90
<i>Velouté de pois cassés au céleri branche</i>	135

## **Céleri-rave**

<i>Galettes de sarrasin au céleri-rave</i>	98
<i>Petits chaussons aux légumes râpés, aux noix et à la feta</i>	202
<i>Terrine de céleri-rave aux fruits secs</i>	91

## **Champignons**

<i>Brochettes de quenelle et de champignons</i>	242
<i>Brouillade de tofu aux champignons</i>	106
<i>Champignons farcis</i>	225
<i>Champignons farcis au pesto</i>	243
<i>Crêpes complètes aux champignons et aux amandes</i>	233
<i>Feuilletés aux champignons de Paris</i>	126
<i>Kouloubiac végétarien</i>	250
<i>Millet aux champignons de Paris et au citron</i>	79
<i>Ramequins lutés aux poireaux, champignons et marrons</i>	248
<i>Ravioles aux champignons de Paris et à la mozzarella</i>	162
<i>Seitan sauce moutarde</i>	98
<i>Tartines de fromage fondu et champignons</i>	238
<i>Tofu burgers</i>	208
<i>Velouté « champimarrons »</i>	126

## **Chocolat**

<i>Brownie au chocolat, citron et fleur de sel</i>	294
<i>Bûche à la gelée de pomme-mandarine, aux cranberries et au chocolat</i>	312
<i>Carrés aux fruits secs et au chocolat</i>	298
<i>Chocolat chaud végétal</i>	57
<i>Cookies cacahuète et chocolat</i>	299
<i>Crème chocolatée au gingembre et coulis de mangue</i>	303
<i>Crème dessert au chocolat et à la noisette</i>	274
<i>Fondant au chocolat et aux pruneaux</i>	298
<i>Fraisier au chocolat au lait</i>	309
<i>Ganache au chocolat</i>	310
<i>Gâteau au chocolat végétal</i>	289
<i>Glace au chocolat et à la purée de noisette</i>	310
<i>Minimuffins au chocolat noir et au sésame blond</i>	298
<i>Minitartes au citron vert et au chocolat</i>	300
<i>Mousse au chocolat parfumée</i>	310
<i>Mousse au chocolat végétale</i>	292
<i>Pâte à tartiner chocolat-cranberries</i>	310
<i>Terrine marron-chocolat aux poires</i>	288
<i>Très gros gâteau au chocolat</i>	311
<i>Petits moelleux chauds au chocolat et praliné</i>	311
<i>Truffes au sésame noir</i>	305

## **Chou, choucroute**

<i>Émincée de choucroute crue aux fruits secs</i>	73
---	----

<i>Salade de chou au sésame</i>	94	
<i>Salade de chou blanc au tofu fumé et aux dattes</i>	68	
<i>Soupe de ravioles « trop chou »</i>	134	
<i>Pizza rose au chou rouge et aux noix</i>	236	
<i>Tarte fine au sarrasin, au chou rouge et aux châtaignes</i>	259	
<i>Chutney de chou vert aux dattes et aux figues</i>	71	
<i>Châtaignes rôties au chou rouge, à la pomme et au quinoa</i>	148	
<i>Rouleaux de printemps</i>	257	

## **Chou-fleur**

<i>Dhal de pois cassés</i>	260	
<i>« Orgeotto » au chou-fleur et au parmesan</i>	152	
<i>Panna cotta au chou-fleur, cœur de roquefort</i>	254	
<i>Velouté de chou-fleur et de panais</i>	97	

## **Chou-rave**

<i>Gratin de choux-raves au tofu fumé</i>	147	
<i>Jeunes légumes hachés façon taboulé</i>	112	
<i>Petite salade de chou-rave à l'orange</i>	204	
<i>« Quinotto » au chou-rave et aux navets boule d'or</i>	99	

## **Citron**

<i>Blinis de légumes râpés au quinoa</i>	112	
<i>Boisson dynamisante au citron</i>	56	
<i>Brownie au chocolat, citron et fleur de sel</i>	294	
<i>Carrés au citron et aux framboises</i>	304	
<i>Châtaignes rôties au chou rouge, à la pomme et au quinoa</i>	148	
<i>Compote sans cuisson</i>	270	
<i>Coulis d'épinard au citron</i>	78	
<i>Dhal de pois cassés</i>	260	
<i>Eau citron-concombre</i>	51	
<i>Génoise au citron</i>	308	
<i>Kéfir de fruits</i>	56	
<i>Lemon curd</i>	309	
<i>Petite salade de topinambour au citron</i>	143	
<i>Petits pots de semoule parfum citron-amande</i>	293	
<i>Pilaf « quinoamarante » aux algues et aux noix</i>	68	
<i>Salade de petit épeautre à la feta panée</i>	193	
<i>Salade de petit épeautre aux petits pois, citron et pignons de pin</i>	192	
<i>Taboulé d'agrumes à la menthe et à la coriandre</i>	184	
<i>Tartare de légumes au yaourt de brebis</i>	257	
<i>Tarte au citron végétale</i>	288	

## **Citron vert**

<i>Kéfir de fruits</i>	56
<i>Kit brioche à tartiner</i>	202
<i>Minitartes au citron vert et au chocolat</i>	300
<i>Poêlée de fruits exotiques</i>	279

## **Coco (lait / noix)**

<i>Brochettes de tofu et d'ananas</i>	240
<i>Croquants de polenta à la noix de coco</i>	296
<i>Curry de lentilles corail aux épinards et abricots secs</i>	122
<i>Dhal de pois cassés</i>	260
<i>Duo de veloutés</i>	256
<i>Orge au lait de coco</i>	122
<i>Panna cotta au sésame noir</i>	303
<i>Porridge d'avoine aux carottes et au curry</i>	117
<i>Riz au curry de légumes et noix de cajou</i>	150
<i>Soupe de lentilles corail au potimarron, chantilly au fromage de brebis et chips de pita</i>	132
<i>Velouté de pois cassés au lait de coco</i>	125
<i>Wok comme à Bali</i>	262

## **Concombre**

<i>Bouchées de concombre et de tempeh à croquer</i>	180
<i>Gaspacho aux glaçons de tomate et concombre</i>	256
<i>Makis sushis au tartare d'algues et au concombre</i>	217
<i>Panzanella aux amandes grillées</i>	117
<i>Salade fattouche</i>	196
<i>Soirée pitas</i>	198
<i>Tzatziki au concombre et à la grenade</i>	82

## **Courge**

<i>Courge spaghetti à la sauce tomate</i>	149
<i>Courge butternut rôtie aux épices</i>	91
<i>Crème de lentilles vertes aux deux courges</i>	73
<i>Parmentier de cucurbitacées au fonio et au quinoa</i>	230
<i>Purée de haricots verts à la courge butternut</i>	171
<i>Sauce à la courge butternut</i>	92
<i>Velouté de courge muscade et chantilly parfumée</i>	250

## **Courgette**

<i>Blinis de légumes râpés au quinoa</i>	112
--	-----

<i>Brochettes de légumes et de ravioles</i>	240
<i>Caviar de courgette et d'aubergine grillées</i>	245
<i>Chaussons aux légumes sucrés-salés</i>	193
<i>Chorba aux fèves et au petit épeautre</i>	264
<i>Courgettes farcies à l'oseille et à la menthe</i>	258
<i>Crêpes avec des légumes cachés dedans</i>	232
<i>Crumble de courgettes au parmesan et aux flocons d'avoine</i>	226
<i>Dip de courgette à la purée de sésame</i>	182
<i>Dip de courgette et crudités à tremper</i>	110
<i>Duo de veloutés</i>	256
<i>Gratin de boulgour aux courgettes</i>	230
<i>Gratin de courgettes</i>	245
<i>Lasagnes aux légumes planqués</i>	239
<i>Lasagnes de courgette aux herbes et au curcuma</i>	259
<i>Légumes sautés aux nouilles udon</i>	147
<i>Minitartes au tartare d'algues, courgette et sésame</i>	186
<i>Pizza aux légumes et au tofu</i>	236
<i>Purée de petits pois à la courgette</i>	170
<i>Purée façon ratatouille</i>	171
<i>Raclette végétarienne</i>	228
<i>Riz au curry de légumes et noix de cajou</i>	150
<i>Salade de riz emmaillotée</i>	203
<i>Soupe au pistou</i>	135
<i>Soupe de riz complet à la courgette et à la tomate</i>	134
<i>Spätzles à la courgette</i>	163
<i>Tarte à la polenta, aux courgettes et au sésame</i>	155
<i>Tartare de légumes au yaourt de brebis</i>	257
<i>Tian de quenelles aux courgettes et aux patates douces</i>	113

## **Cranberries séchées**

<i>Bûche à la gelée de pomme-mandarine, aux cranberries et au chocolat</i>	312
<i>Chèvres panés aux flocons d'avoine</i>	108
<i>Émincée de choucroute crue aux fruits secs</i>	73
<i>Gratin de boulgour à la purée de carottes et aux fruits secs</i>	127
<i>Muesli aux cranberries et noix de cajou</i>	54
<i>Pâte à tartiner chocolat-cranberries</i>	310
<i>Pudding à la polenta, à l'orange et aux cranberries</i>	272
<i>Salade d'endives et de pomme aux fruits secs et tofu fumé</i>	96
<i>Tarte aux pommes et aux cranberries</i>	282

## **Crème de marron**

<i>Biscuits à la crème de marron</i>	296
--------------------------------------	-----

<i>Mousse végétale à la crème de marron</i>	292
<i>Terrine marron-chocolat aux poires</i>	288

## **Endive**

<i>Salade d'endives et de pomme aux fruits secs et tofu fumé</i>	96
<i>Salade d'endives et d'oranges, sauce au sésame</i>	90

## **Epinard**

<i>Cupcakes aux épinards et à la mousse de chèvre</i>	176
<i>Curry de lentilles corail aux épinards et abricots secs</i>	122
<i>Dhal de pois cassés</i>	260
<i>Flan au fromage blanc de chèvre et épinards</i>	113
<i>Koulibiac végétarien</i>	250
<i>Légumes sautés aux nouilles udon</i>	147
<i>Purée de potimarron aux épinards</i>	170
<i>Rouleaux d'épinards au sésame</i>	71
<i>Smoothie vert</i>	200
<i>Soirée temaki sushis</i>	198
<i>Tarte aux épinards et à l'orange confite, feta et noisette</i>	91

## **Fanes de légumes**

<i>Tourte aux fanes et à la tomme de chèvre</i>	118
<i>Sauce aux fanes et à la purée d'amande</i>	233
<i>Croquettes de riz aux feuilles de céleri</i>	153
<i>Pâtes au pesto de fanes</i>	118
<i>Empanadas au seitan et aux fanes</i>	119

## **Fenouil**

<i>Brandade de haricots blancs au fenouil</i>	103
<i>Brochettes de seitan et de légumes</i>	242
<i>Coulis de fenouil à l'amande blanche</i>	92
<i>Jus de fenouil à l'orange</i>	71
<i>Lentilles vertes au fenouil et à l'œuf qui coule</i>	93
<i>Purée de fenouil à l'amande</i>	68
<i>Purée de patate douce au fenouil</i>	170
<i>Toasts aux rillettes de fenouil</i>	100

## **Fève**

<i>Falafels de fèves et de pois chiches</i>	196
<i>Gnocchis sauce pesto aux fèves et aux amandes</i>	163
<i>Makis wraps à l'avocat et à la crème fève-gingembre</i>	188
<i>Salade de fèves au cumin</i>	76

<i>Salade tiède de riz et d'avoine aux fèves et petits pois</i>	78
<i>Velouté de fèves</i>	126

## **Figue**

<i>Flan de purée d'amande aux fruits de saison</i>	280
<i>Minipizzas à la figue et au basilic</i>	182
<i>Pudding de figues fraîches à la vanille</i>	282

## **Flocons d'avoine**

<i>Barres à la rhubarbe</i>	294
<i>Barres-repas au miso, son d'avoine et graines de lin</i>	204
<i>Blueberry oatmeal squares</i>	299
<i>Carrés au citron et aux framboises</i>	304
<i>Chèvres panés aux flocons d'avoine</i>	108
<i>Crumble aux agrumes et aux dattes</i>	283
<i>Crumble de courgettes au parmesan et aux flocons d'avoine</i>	226
<i>Crunch au sésame et lait d'amande</i>	294
<i>Flans d'avoine aux pommes et à la noisette</i>	272
<i>Granola aux graines de courge et de lin</i>	55
<i>Lait d'avoine maison</i>	63
<i>Muesli aux cranberries et noix de cajou</i>	54
<i>Porridge d'avoine au lait de riz, parfum citron-figue</i>	54
<i>Porridge d'avoine aux carottes et au curry</i>	117
<i>Tarte fine au céleri branche et au roquefort</i>	90
<i>Tarte moelleuse aux flocons d'avoine et aux carottes</i>	99

## **Fraise**

<i>Salade d'asperges au parmesan et vinaigrette à la fraise</i>	76
<i>Confiture fraise-rhubarbe</i>	50
<i>Soupe de fraises menthe-gingembre</i>	279
<i>Fraisier au chocolat au lait</i>	309

## **Framboise**

<i>Smoothie de framboises au kéfir de lait</i>	56
<i>Gelée citronnée aux framboises et aux spéculoos</i>	302
<i>Clafoutis à la mangue, aux fraises et au gingembre</i>	284
<i>Riz au lait d'amande et aux framboises</i>	270
<i>Crumble de framboises au muesli exotique</i>	285
<i>Cupcakes à la framboise</i>	305
<i>Pain perdu aux framboises</i>	50
<i>Smoothie pour l'été</i>	57
<i>Compote sans cuisson</i>	270

Salade de fruits d'été 279

## **Fromage de chèvre**

<i>Blinis sandwichs</i>	234
<i>Briochettes au fromage de chèvre, au thym et au miel</i>	252
<i>Cake au pesto et aux pignons de pin</i>	187
<i>Champignons farcis au pesto</i>	243
<i>Chèvres panés aux flocons d'avoine</i>	108
<i>Crêpes mi-fromage mi-dessert</i>	233
<i>Croquettes de ratatouille</i>	85
<i>Coquillettes en gratin à la ratatouille, sauce au chèvre et au sésame</i>	228
<i>Croque-monsieur au brie et à la pomme</i>	207
<i>Crostinis au tofu et à la tomme de chèvre</i>	239
<i>Crumble aux tomates et à la tomme de chèvre</i>	112
<i>Cupcakes aux épinards et à la mousse de chèvre</i>	176
<i>Feuilletés aux champignons de Paris</i>	126
<i>Flans de fromage de chèvre aux petits pois</i>	75
<i>Gratin de choux-raves au tofu fumé</i>	147
<i>Lasagnes aux poireaux et au fromage de chèvre</i>	158
<i>Makis d'aubergine au chèvre et à la tapenade</i>	182
<i>Mille-feuille de tomate et d'abricot au chèvre frais</i>	222
<i>Mousse de fromage de chèvre et crème d'avocat à l'umebosis</i>	184
<i>Pain perdu aux tomates et au brie de chèvre</i>	114
<i>Petits farcis « quinoamarante »</i>	155
<i>Pizza verte aux pistaches et à la roquette</i>	236
<i>Poivron farci au fromage</i>	243
<i>Poivrons grillés farcis au fromage de chèvre</i>	245
<i>Purée gratinée de lentilles vertes et panais</i>	147
<i>Salade de mizuna aux raviolis végétariens</i>	162
<i>Salade de petit épeautre aux petits pois, citron et pignons de pin</i>	192
<i>Sandwich à l'avocat, au fromage de chèvre et aux petits pois</i>	206
<i>Tarte aux poireaux et au curry</i>	97
<i>Tarte aux prunes, fromage de chèvre et spéculoos</i>	280
<i>Tartines d'avocat à l'umebosis</i>	76
<i>Terrine de pois chiche, fromage de chèvre et poivrons</i>	200
<i>Tourte aux fanes et à la tomme de chèvre</i>	118
<i>Velouté de châtaigne, mousse de chèvre et figues balsamiques</i>	225
<i>Velouté de courge muscade et chantilly parfumée</i>	250
<i>Verrines de ratatouille qui croustillent</i>	181

## **Fruits de la passion**

*Blanc-manger et coulis de fruit de la passion* 300

## **Fruits rouges**

<i>Salade verte aux fruits rouges et tomme de brebis</i>	82
<i>Crumble de muesli aux fruits rouges</i>	48

## **Fruits secs**

<i>Bouchées de fromages aux fruits secs</i>	176
<i>Carrés aux fruits secs et au chocolat</i>	298
<i>Chaussons aux légumes sucrés-salés</i>	193
<i>Émincée de choucroute crue aux fruits secs</i>	73
<i>Fondue de lentilles corail aux fruits secs et crackers à la châtaigne</i>	98
<i>Granola maison</i>	271
<i>Gratin de boulgour à la purée de carottes et aux fruits secs</i>	127
<i>Muffins aux fruits secs façon carrot cake</i>	299
<i>Parmesan aux fruits secs</i>	136
<i>Porridge au millet et aux fruits secs</i>	55
<i>Salade d'endives et de pomme aux fruits secs et tofu fumé</i>	96
<i>Scones de betterave au fromage et aux fruits secs</i>	200
<i>Seitan aux fruits secs</i>	124
<i>Terrine de céleri-rave aux fruits secs</i>	91
<i>Terrines de roquefort aux fruits secs et pain d'épices</i>	253

## **Graines de sésame**

<i>Burgers d'amarante</i>	154
<i>California rolls végétariens</i>	214
<i>Chausson géant au potimarron</i>	113
<i>Cheese-cake aux herbes et au sésame</i>	190
<i>Coquillettes en gratin à la ratatouille, sauce au chèvre et au sésame</i>	228
<i>Crème Budwig détournée</i>	52
<i>Crunch au sésame et lait d'amande</i>	294
<i>Galettes de pois chiches</i>	85
<i>Lasagnes aux poireaux et au fromage de chèvre</i>	158
<i>Légumes sautés aux nouilles udon</i>	147
<i>Makis sushis au natto</i>	216
<i>Makis sushis au tartare d'algues et au concombre</i>	217
<i>Makis wraps à l'avocat et à la crème fève-gingembre</i>	188
<i>Minitartes au tartare d'algues, courgette et sésame</i>	186
<i>Minimuffins au chocolat noir et au sésame blond</i>	298
<i>Mousse de fromage de chèvre et crème d'avocat à l'umebosis</i>	184
<i>Onigiris au sésame</i>	217
<i>Petits pains à burgers maison</i>	208
<i>Quiche sans pâte aux légumes</i>	238

<i>Riz façon chirashi</i>	212	
<i>Rouleaux d'épinards au sésame</i>	71	
<i>Salade de chou au sésame</i>	94	
<i>Salade de chou blanc au tofu fumé et aux dattes</i>	68	
<i>Salade d'endives et d'oranges, sauce au sésame</i>	90	
<i>Salade de petit épeautre à la feta panée</i>	187	
<i>Salade de pois mange-tout aux tomates cerises</i>	82	
<i>Spaghettis sauce sésame</i>	124	
<i>Tarte à la polenta, aux courgettes et au sésame</i>	155	
<i>Tarte fine au sarrasin, au chou rouge et aux châtaignes</i>	259	
<i>Tempeh pané au gingembre</i>	107	
<i>Tofu laqué et purée de pommes de terre au wasabi</i>	225	
<i>Tofu pané au sésame</i>	136	
<i>Truffes au sésame noir</i>	305	
<i>Wok de seitan au poivron et pois gourmands</i>	107	

### **Graines germées et jeunes pousses**

<i>Blinis sandwiches</i>	234	
<i>Brioche roses aux graines germées</i>	108	
<i>Carottes râpées et graines germées sauce cacahuète</i>	76	
<i>Club sandwich aux pousses de tournesol</i>	206	
<i>Minitartes à la crème d'artichaut et aux radis roses</i>	181	
<i>Soirée temaki sushis</i>	198	

### **Grenade**

<i>Salade de betterave à la grenade et au pomelo</i>	96	
<i>Tzatziki au concombre et à la grenade</i>	82	

### **Groseille**

<i>Petit taboulé aux groseilles et aux amandes</i>	84	
--	----	--

### **Haricots azuki**

<i>Brioche végétale à l'huile d'olive et aux haricots azuki</i>	46	
---	----	--

### **Haricots blancs**

<i>Brandade de haricots blancs au fenouil</i>	103	
<i>Houmous de haricot blanc à l'estragon</i>	80	
<i>Houmous de haricot blanc à l'artichaut</i>	79	

### **Haricots rouges**

<i>Burgers de haricots rouges au fromage</i>	209	
--	-----	--

Chili sin carne 102

### **Haricots verts, haricots beurre**

<i>Aïoli de légumes aux deux petites sauces</i>	254
<i>Poêlée de haricots verts râpés</i>	83
<i>Soupe au pistou</i>	135

### **Herbes aromatiques**

<i>Caillettes végétariennes au fonio et aux herbes</i>	154
<i>Chaussons aux légumes sucrés-salés</i>	193
<i>Cheese-cake aux herbes et au sésame</i>	196
<i>Crème d'amande au persil</i>	70
<i>Houmous de haricot blanc à l'estragon</i>	80
<i>Quenelles de purée d'amande à la sauge</i>	136
<i>Ravioles aux noix et aux fines herbes</i>	163
<i>Salade de pâtes aux pignons de pin</i>	190
<i>Sauce pesto-miso</i>	161
<i>Tofu burgers</i>	208

### **Jus de légumes**

<i>Bouchées de tofu et de gelée de légumes</i>	186
<i>Flan bonne mine</i>	204

### **Lentilles**

<i>Boulettes de lentilles corail au pain perdu</i>	116
<i>Burgers de lentilles corail aux poireaux</i>	208
<i>Crème de lentilles vertes aux deux courges</i>	73
<i>Curry de lentilles corail aux épinards et abricots secs</i>	122
<i>Fondue de lentilles corail aux fruits secs et crackers à la châtaigne</i>	98
<i>Galette des Rois aux lentilles vertes, orange et vanille</i>	306
<i>« Lentillesotto » aux petits légumes et à la pomme verte</i>	103
<i>Lentilles vertes au fenouil et à l'œuf qui coule</i>	93
<i>Pâte à tartiner aux lentilles vertes et au germe de blé</i>	181
<i>Purée gratinée de lentilles vertes et panais</i>	147
<i>Riz aux lentilles corail et au curry</i>	125
<i>Roulés de lentilles vertes du Puy</i>	103
<i>Salade de lentilles et de riz aux aubergines et au cumin</i>	142
<i>Sauce aux lentilles corail et à la cacahuète</i>	84
<i>Soupe de lentilles corail au potimarron, chantilly au fromage de brebis et chips de pita</i>	132
<i>Velouté de lentilles corail</i>	92

### **Maïs**

<i>Épi de maïs grillé</i>	243
<i>Miniclafoutis au maïs, aux oignons et au gingembre</i>	122
<i>Pop-corn maison au curcuma et au gingembre</i>	180

## **Mandarine**

<i>Bûche à la gelée de pomme-mandarine, aux cranberries et au chocolat</i>	312
--	-----

## **Mangue**

<i>Crème chocolatée au gingembre et coulis de mangue</i>	303
<i>Panna cotta à la mangue</i>	292
<i>Poêlée de fruits exotiques</i>	279
<i>Salade de mangue et d'avocat aux cacahuètes</i>	225
<i>Sauce salade à la mangue</i>	143
<i>Yaourts de tofu soyeux aux fruits</i>	62

## **Marrons**

<i>Châtaignes rôties au chou rouge, à la pomme et au quinoa</i>	148
<i>Ramequins lutés aux poireaux, champignons et marrons</i>	248
<i>Velouté « champimarrons »</i>	126
<i>Velouté de châtaigne, mousse de chèvre et figues balsamiques</i>	225

## **Mélange de fruits**

<i>Gelée de fruits et mousse au thé matcha</i>	302
<i>Moelleux aux fruits de saison</i>	297

## **Mélange de légumes**

<i>Blinis sandwiches</i>	234
<i>Croque-brioche aux légumes verts façon œuf au plat</i>	166
<i>Cannelés de légumes verts au zaatar</i>	182
<i>Galettes de céréales aux légumes râpés</i>	79
<i>Pancakes de purée de légumes et yaourt à tartiner</i>	231
<i>Quiche sans pâte aux légumes</i>	238
<i>Verrines de légumes grillés</i>	244

## **Melon**

<i>Salade de fruits d'été</i>	279
<i>Salade de melon et pastèque à la menthe et à la feta</i>	83

## **Miso**

<i>Barres-repas au miso, son d'avoine et graines de lin</i>	204
<i>Bricks aux poireaux et aux algues</i>	96

<i>Brochettes d'aubergine au miso</i>	242
<i>Carottes râpées et graines germées sauce cacahuète</i>	76
<i>Croque-monsieur au tofu et à la carotte</i>	167
<i>Mégasando de riz au miso</i>	216
<i>Omelette roulée au miso</i>	73
<i>Pancakes de purée de légumes et yaourt à tartiner</i>	231
<i>Parmentier de cucurbitacées au fonio et au quinoa</i>	230
<i>Pâte à tartiner au miso</i>	72
<i>Pesto miso à la roquette</i>	78
<i>« Quinotto » au chou-rave et aux navets boule d'or</i>	99
<i>Salade de pommes de terre sauce sésame</i>	92
<i>Sandwich aux rillettes de céleri</i>	207
<i>Sandwich de pain essène aux noix, à la roquette et au miso</i>	206
<i>Sandwichs roulés au fromage végétal</i>	187
<i>Sauce miso-sésame</i>	161
<i>Sauce pesto-miso</i>	161
<i>Soupe miso aux algues et au tofu</i>	72
<i>Toasts aux rillettes de fenouil</i>	100
<i>Tofu burgers</i>	208
<i>Wok de seitan au poivron et pois gourmands</i>	107

## **Mozzarella**

<i>Boules de mozzarella farcies à la tomate et au poivron</i>	120
<i>Croque-brioche aux légumes verts façon oeuf au plat</i>	166
<i>Minipizzas à la figue et au basilic</i>	182
<i>Petits pains à la mozzarella et au romarin</i>	240
<i>Ravioles aux champignons de Paris et à la mozzarella</i>	162
<i>Salade de pâtes aux pignons de pin</i>	190

## **Myrtille**

<i>Blueberry oatmeal squares</i>	299
<i>Mini cheese-cake aux myrtilles</i>	305
<i>Smoothie à la myrtille, au pollen et à l'orange</i>	52

## **Navet**

<i>Carpaccio de navets nouveaux au sel de pistache</i>	74
<i>Couscous de légumes aux dattes</i>	265
<i>Crumble de carottes et navets aux spéculoos</i>	253
<i>Gratin de navets nouveaux</i>	118
<i>Jeunes légumes hachés façon taboulé</i>	112
<i>Macédoine de légumes à la purée de cajou</i>	77
<i>Soupe de légumes aux flocons d'orge et à la purée d'amande</i>	135
<i>Tarte navet-cantal à la farine de châtaigne</i>	88

## **Noisettes**

<i>Crêpes mi-fromage mi-dessert</i>	233
<i>Croque-monsieur au brie et à la pomme</i>	207
<i>Émincée de pommes fuji au raisin et aux noisettes</i>	90
<i>Galette des Rois poire et noisette</i>	306
<i>Parmesan aux fruits secs</i>	136
<i>Petite salade, sablés aux noisettes, tartare d'algues et copeaux de tomme de brebis</i>	248
<i>Poêlée de potimarron aux champignons et noisettes</i>	149
<i>Pommes cuites à la noisette</i>	260
<i>Scones de betterave au fromage et aux fruits secs</i>	200
<i>Spirales gourmandes aux amandes et aux noisettes</i>	296
<i>Tarte aux blettes et à la feta</i>	192
<i>Tarte aux blettes et crumble feta-noisette</i>	144
<i>Tarte aux épinards, orange confite, feta et noisette</i>	91
<i>Tarte moelleuse aux poires et aux noisettes</i>	278

## **Noix**

<i>Brocoli au coulis de pois cassé</i>	70
<i>Conchiglias farcies aux noix et au fromage frais</i>	160
<i>Mégasalade</i>	234
<i>Muesli aux cranberries et noix de cajou</i>	54
<i>Pan-bagnat aux crudités et à la tapenade de noix</i>	207
<i>Petits chaussons aux légumes râpés, noix et feta</i>	202
<i>Pilaf « quinoamarante » aux algues et aux noix</i>	68
<i>Pizza rose au chou rouge et aux noix</i>	236
<i>Poêlée de seitan aux noix</i>	124
<i>Quiche lorraine détournée et salade verte aux noix</i>	164
<i>Ravioles aux noix et aux fines herbes</i>	163
<i>Rouleau de potimarron aux noix</i>	149
<i>Salade de mizuna aux raviolis végétariens</i>	162
<i>Salade d'endives et de pomme aux fruits secs et tofu fumé</i>	96
<i>Sandwich de pain essène aux noix, à la roquette et au miso</i>	206
<i>Sauce toute rose</i>	161
<i>Tarte fine au céleri branche et au roquefort</i>	90
<i>Tartelettes aux noix</i>	275
<i>Terrine de brocoli aux noix</i>	110
<i>Terrine de céleri-rave aux fruits secs</i>	91
<i>Terrines de roquefort aux fruits secs et pain d'épices</i>	253
<i>Tofu burgers</i>	208

## **Noix de cajou**

<i>Millet cantonnais</i>	153
--------------------------	-----

<i>Muesli aux cranberries et noix de cajou</i>	54
<i>Riz au curry de légumes et noix de cajou</i>	150
<i>Riz girly</i>	94
<i>Salade tiède de riz et d'avoine aux fèves et petits pois</i>	78
<i>Salade verte qui croque</i>	108

### **Oignon et oignon nouveau, cébette**

<i>Chorba aux fèves et au petit épeautre</i>	264
<i>Matefaim</i>	116
<i>Miniclafoutis au maïs, aux oignons et au gingembre</i>	122
<i>Minitatins aux oignons et aux dattes</i>	252
<i>Soupe miso aux algues et au tofu</i>	72
<i>Panade aux légumes d'hiver et œufs à cheval</i>	134
<i>Salade fattouche</i>	196
<i>Scones à l'oignon et au bleu</i>	48

### **Orange**

<i>Crumble aux agrumes et aux dattes</i>	283
<i>Petite salade de chou-rave à l'orange</i>	204
<i>Pudding à la polenta, à l'orange et aux cranberries</i>	272
<i>Salade d'endives et d'oranges, sauce au sésame</i>	90
<i>Salade de riz emmaillotée</i>	203
<i>Seitan laqué à l'orange</i>	264
<i>Smoothie à la myrtille, au pollen et à l'orange</i>	52
<i>Smoothie pour l'hiver</i>	57
<i>Soirée temaki sushis</i>	198
<i>Smoothie vert</i>	200
<i>Taboulé d'agrumes à la menthe et à la coriandre</i>	184

### **Orge**

<i>Croquettes d'orge au curcuma</i>	93
<i>« Orgeotto » au chou-fleur et au parmesan</i>	152
<i>Orge à la menthe et à la feta</i>	84
<i>Orge au lait de coco</i>	122
<i>Soupe de légumes aux flocons d'orge et à la purée d'amande</i>	135

### **Ortie**

<i>Cake au thé matcha et à l'ortie</i>	48
--	----

### **Oseille**

<i>Courgettes farcies à l'oseille et à la menthe</i>	258
--	-----

## **Panais**

<i>Blanquette de seitan aux légumes oubliés</i>	100
<i>Purée gratinée de lentilles vertes et panais</i>	147
<i>Soupe de légumes aux flocons d'orge et à la purée d'amande</i>	135
<i>Velouté de chou-fleur et de panais</i>	97

## **Patate douce**

<i>Chips de patates douces au gomasio</i>	245
<i>Cubes de patate douce croustifondants</i>	137
<i>Patates douces grillées</i>	148
<i>Purée de patate douce au fenouil</i>	170
<i>Riz au curry de légumes et noix de cajou</i>	150
<i>Tajine hivernal</i>	265
<i>Tian de quenelles aux courgettes et aux patates douces</i>	113

## **Pastèque**

<i>Bruschettas à la pastèque et à la feta</i>	194
<i>Salade de melon et pastèque à la menthe et à la feta</i>	83
<i>Smoothie pour l'été</i>	57

## **Pâtes**

<i>Boulettes de coquillettes pour enfants antiratatouille</i>	231
<i>Conchiglias farcies aux noix et au fromage frais</i>	160
<i>Lasagnes aux poireaux et au fromage de chèvre</i>	158
<i>Lasagnes de ravioles aux poireaux et au potimarron</i>	166
<i>Pâtes au pesto de fanes</i>	118
<i>Quiche aux ravioles et aux tomates</i>	167
<i>Salade de pâtes aux pignons de pin</i>	190
<i>Spaghettis sauce sésame</i>	124
<i>Spirales gourmandes aux amandes et aux noisettes</i>	296
<i>Sobas d'été</i>	258
<i>Wok comme à Bali</i>	262

## **Pêche**

<i>Carpaccio de pêches blanches aux petites graines</i>	222
<i>Compote sans cuisson</i>	270
<i>Grande salade estivale</i>	80
<i>Pêches rôties au miel</i>	278
<i>Salade de fruits d'été</i>	279

## **Petit épeautre**

<i>Chili sin carne</i>	102	
<i>Chorba aux fèves et au petit épeautre</i>	264	
<i>Galettes de petit épeautre au pesto et mayonnaise d'avocat</i>	74	
<i>Pancakes au petit épeautre et à la mélasse</i>	273	
<i>Purée de blettes au petit épeautre</i>	171	
<i>Salade de petit épeautre à la feta panée</i>	193	
<i>Salade de petit épeautre aux petits pois, citron et pignons de pin</i>		192

## **Petits pois**

<i>Bouchées de petits pois à la menthe et au pamplemousse</i>	178	
<i>Flans de fromage de chèvre aux petits pois</i>	74	
<i>Kit brioche à tartiner</i>	202	
<i>Purée de petits pois à la courgette</i>	170	
<i>Salade de petit épeautre à la feta panée</i>	193	
<i>Salade de petit épeautre aux petits pois, citron et pignons de pin</i>		192
<i>Salade tiède de riz et d'avoine aux fèves et petits pois</i>	78	
<i>Samossas</i>	260	
<i>Sandwich à l'avocat, au fromage de chèvre et aux petits pois</i>	206	
<i>Soupe de cosses de petits pois à la menthe</i>	119	

## **Pistache**

<i>Bricks de riz au lait aux amandes et pistaches</i>	273	
<i>Carpaccio de navets nouveaux au sel de pistache</i>	74	
<i>Carrés aux fruits secs et au chocolat</i>	298	
<i>Fingers aux pistaches et au parmesan</i>	180	
<i>Galette des Rois aux amandes et aux pistaches</i>	306	
<i>Miniclafoutis aux abricots et aux pistaches</i>	304	
<i>Pizza verte aux pistaches et à la roquette</i>	236	
<i>Seitan aux fruits secs</i>	124	
<i>Semoule au lait végétal et à la pistache</i>	293	
<i>Variations autour du furikake</i>	212	
<i>Verrines d'abricot au crumble de pistaches</i>	303	

## **Poire**

<i>Compote de poires à la purée d'amande</i>	274	
<i>Compote de prunes et de poires au fonio</i>	273	
<i>Douillons pomme-poire à la crème de marron</i>	283	
<i>Fondants de yaourt de brebis aux poires</i>	283	
<i>Risotto aux poires et au roquefort</i>	227	
<i>Smoothie pour l'hiver</i>	57	
<i>Terrine marron-chocolat aux poires</i>	288	
<i>Tarte moelleuse aux poires et aux noisettes</i>	78	

## **Poireau**

<i>Bricks aux poireaux et aux algues</i>	97
<i>Burgers de lentilles corail aux poireaux</i>	208
<i>Lasagnes aux poireaux et au fromage de chèvre</i>	158
<i>Lasagnes de ravioles aux poireaux et au potimarron</i>	166
<i>Panade aux légumes d'hiver et œufs à cheval</i>	134
<i>Pilaf « quinoamarante » aux algues et aux noix</i>	68
<i>Ramequins lutés aux poireaux, champignons et marrons</i>	248
<i>Risotto aux poireaux et à la purée d'amande</i>	152
<i>Tarte aux poireaux et au curry</i>	97

## **Pois cassés**

<i>Brocoli au coulis de pois cassé</i>	70
<i>Dhal de pois cassés</i>	260
<i>Purée de brocoli aux pois cassés</i>	88
<i>Velouté de pois cassés au céleri branche</i>	135
<i>Velouté de pois cassés au lait de coco</i>	125

## **Pois chiches**

<i>Curry d'aubergine aux pois chiches</i>	227
<i>Falafels de fèves et de pois chiches</i>	196
<i>Galettes de pois chiches</i>	85
<i>Salade de poivrons grillés aux pois chiches</i>	244
<i>Tajine hivernal</i>	265
<i>Tortilla de blettes aux pois chiches</i>	102

## **Pois mange-tout et pois gourmand**

<i>Salade de pois mange-tout aux tomates cerises</i>	83
<i>Wok comme à Bali</i>	262
<i>Wok de seitan au poivron et pois gourmands</i>	107

## **Poivron**

<i>Brochettes de seitan et de légumes</i>	242
<i>Boules de mozzarella farcies tomate-poivron</i>	120
<i>Chili sin carne</i>	102
<i>Gaspacho de poivrons jaunes</i>	178
<i>Petits farcis « quinoamarante »</i>	155
<i>Pizza aux légumes et au tofu</i>	236
<i>Poivron farci au fromage</i>	243
<i>Poivrons grillés farcis au fromage de chèvre</i>	245
<i>Purée façon ratatouille</i>	171

<i>Salade de boulgour à l'aubergine et aux poivrons, sauce pistou</i>	142
<i>Salade de poivrons grillés aux pois chiches</i>	244
<i>Sauce bolognaise végétalienne</i>	161
<i>Seitan basquaise et riz</i>	238
<i>Soirée pitas</i>	198
<i>Soirée tacos</i>	199
<i>Terrine de pois chiche au fromage de chèvre et aux poivrons</i>	200
<i>Wok comme à Bali</i>	262
<i>Wok de seitan au poivron et pois gourmands</i>	107

### **Pomelo, pamplemousse**

<i>Compote de fruits d'hiver</i>	279
<i>Crumble aux agrumes et aux dattes</i>	283
<i>Makis aux agrumes</i>	253
<i>Salade de betterave à la grenade et au pomelo</i>	96
<i>Soirée temaki sushis</i>	198
<i>Taboulé d'agrumes à la menthe et à la coriandre</i>	184

### **Pomme**

<i>Châtaignes rôties au chou rouge, à la pomme et au quinoa</i>	148
<i>Compote de fruits d'hiver</i>	279
<i>Crêpes mi-fromage mi-dessert</i>	233
<i>Croque-monsieur au brie et à la pomme</i>	207
<i>Douillons pomme-poire à la crème de marron</i>	283
<i>Émincée de pommes au raisin et aux noisettes</i>	90
<i>Flans d'avoine aux pommes et à la noisette</i>	272
<i>Galette des Rois pomme et pruneaux</i>	306
<i>Gâteau pomme-cannelle</i>	297
<i>« Lentillesotto » aux petits légumes et à la pomme verte</i>	103
<i>Mille-feuille pomme-mimolette</i>	224
<i>Pommes cuites à la noisette</i>	274
<i>Riz aux lentilles corail et au curry</i>	125
<i>Rouleaux de printemps</i>	257
<i>Salade d'endives et de pomme aux fruits secs et tofu fumé</i>	96
<i>Soupe froide de pomme et betterave</i>	180
<i>Smoothie à la pomme verte et au thé matcha</i>	51
<i>Tarte aux pommes et aux cranberries</i>	282
<i>Tarte fine au sarrasin, au chou rouge et aux châtaignes</i>	259

### **Pomme de terre**

<i>Aïoli de légumes aux deux petites sauces</i>	254
<i>Chorba aux fèves et au petit épeautre</i>	264

<i>Curry de tofu</i>	106
<i>Gâteau de pommes de terre au tofu et au fromage</i>	231
<i>Macédoine de légumes à la purée de cajou</i>	77
<i>« Patatesotto » à la courge</i>	239
<i>Purée de pommes de terre au cresson</i>	71
<i>Salade de pommes de terre sauce sésame</i>	92
<i>Samossas</i>	260
<i>Soupe au pistou</i>	135
<i>Tofu laqué et purée de pommes de terre au wasabi</i>	226

## **Potimarron**

<i>Chausson géant au potimarron</i>	113
<i>Crêpes au potimarron</i>	233
<i>Kabocha en salade</i>	214
<i>Flans de potimarron au pesto et au fromage</i>	91
<i>Lasagnes de ravioles aux poireaux et au potimarron</i>	166
<i>Nems au potimarron et au tofu</i>	262
<i>Parmentier de cucurbitacées au fonio et au quinoa</i>	230
<i>Poêlée de potimarron aux champignons et aux noisettes</i>	149
<i>Purée de potimarron aux épinards</i>	170
<i>Rouleau de potimarron aux noix</i>	149
<i>Salade de potimarron-betterave au pain d'épices</i>	88
<i>Soupe de lentilles corail au potimarron, chantilly au fromage de brebis et chips de pita</i>	132

## **Protéines de soja texturées**

<i>Burgers de soja</i>	243
<i>Lasagnes aux légumes planqués</i>	239
<i>Sauce bolognaise végétalienne</i>	161

## **Prune**

<i>Compote de prunes et de poires au fonio</i>	273
<i>Tarte aux prunes, au fromage de chèvre et aux spéculoos</i>	280

## **Pruneau**

<i>Fondant au chocolat et aux pruneaux</i>	298
<i>Gâteau de riz aux pruneaux</i>	272
<i>Pâte à tartiner pruneau-amande</i>	52
<i>Petits pains aux graines de lin et aux pruneaux</i>	58

## **Purée d'amande**

<i>Barres à la rhubarbe</i>	294
-----------------------------	-----

<i>Blueberry oatmeal squares</i>	299	
<i>Carrés au citron et aux framboises</i>	304	
<i>Caviar de courgette et d'aubergine grillées</i>	245	
<i>Compote de poires à la purée d'amande</i>	274	
<i>Coulis de fenouil à l'amande blanche</i>	92	
<i>Crème d'abricot à la purée d'amande</i>	275	
<i>Crème d'amande au persil</i>	70	
<i>Crème kokkoh à l'amande</i>	54	
<i>Crème pâtissière végétale</i>	309	
<i>Crumble de framboises au muesli exotique</i>	285	
<i>Crumble de muesli aux fruits rouges</i>	48	
<i>Cupcakes à la framboise</i>	305	
<i>Douillons pomme-poire à la crème de marron</i>	283	
<i>Flan de purée d'amande aux fruits de saison</i>	280	
<i>Galette des Rois aux amandes et aux pistaches</i>		306
<i>Génoise au citron</i>	308	
<i>Houmous de haricot blanc à l'artichaut</i>	79	
<i>Houmous de haricot blanc à l'estragon</i>	80	
<i>Lait d'amande-cajou maison</i>	62	
<i>Muffins aux fruits secs façon carrot cake</i>	299	
<i>Miniclafoutis aux abricots et aux pistaches</i>	304	
<i>Minitartes au citron vert et au chocolat</i>	300	
<i>Quenelles de purée d'amande à la sauge</i>	136	
<i>Pâte à tartiner chocolat-cranberries</i>	310	
<i>Pâte à tartiner pruneau-amande</i>	52	
<i>Petits pots de semoule parfum citron-amande</i>	293	
<i>Purée de fenouil à l'amande</i>	68	
<i>Risotto aux poireaux et à la purée d'amande</i>	152	
<i>Sandwich mâche, orange et purée d'amande</i>	206	
<i>Sandwich aux rillettes de céleri</i>	207	
<i>Sauce aux fanes et à la purée d'amande</i>	233	
<i>Soupe de légumes aux flocons d'orge et à la purée d'amande</i>	135	
<i>Spirales gourmandes aux amandes et aux noisettes</i>	296	
<i>Tarte au citron végétale</i>	288	
<i>Tarte aux pommes et aux cranberries</i>	282	
<i>Tarte Tatin aux abricots</i>	285	
<i>Toasts aux rillettes de fenouil</i>	100	
<i>Velouté de pois cassés au céleri branche</i>	135	

## **Purée de noisette**

<i>Briochettes à la crème de noisette</i>	59
<i>Brownie au chocolat, citron et fleur de sel</i>	294

<i>Crème dessert au chocolat et à la noisette</i>	274
<i>Crêpes à la farine de châtaigne et purée de noisette</i>	274
<i>Flans d'avoine aux pommes et à la noisette</i>	272
<i>Galette des Rois poire et noisette</i>	306
<i>Glace au chocolat et à la purée de noisette</i>	310
<i>Petite salade, sablés aux noisettes, tartare d'algues et copeaux de brebis</i>	248
<i>Pommes cuites à la noisette</i>	274
<i>Salade de potimarron et betterave au pain d'épices</i>	88
<i>Soufflé aux carottes et à la betterave, saveur noisette</i>	166
<i>Spirales gourmandes aux amandes et aux noisettes</i>	296
<i>Yaourts à la purée de noisette</i>	62
<i>Yaourts de lait de riz-amande à l'agar-agar</i>	62

### **Purée de noix de cajou**

<i>Bouchées de petits pois à la menthe et au pamplemousse</i>	178
<i>Caviar d'aubergine à la mélasse de grenade</i>	181
<i>Cheese-cake végétalien sans cuisson</i>	286
<i>Croque-monsieur au tofu et à la carotte</i>	167
<i>Crumble aux agrumes et aux dattes</i>	283
<i>Crumble aux tomates et à la tomme de chèvre</i>	112
<i>Dip de courgette et crudités à tremper</i>	110
<i>Kit brioche à tartiner</i>	202
<i>Lait d'amande-cajou maison</i>	63
<i>Macédoine de légumes à la purée de cajou</i>	77
<i>Makis wraps à l'avocat et à la crème fève-gingembre</i>	188
<i>« Quinotto » au chou-rave et aux navets boule d'or</i>	99
<i>Salade verte qui croque</i>	108
<i>Sandwichs roulés au fromage végétal</i>	187
<i>Sandwich de pain essène aux noix, à la roquette et au miso</i>	206
<i>Terrine de brocoli aux noix</i>	110

### **Purée de sésame**

<i>Béchamel de sésame</i>	70
<i>Burgers de lentilles corail aux poireaux</i>	208
<i>Dip de courgette à la purée de sésame</i>	182
<i>Mégasando de riz au miso</i>	216
<i>Minimuffins au chocolat noir et au sésame blond</i>	298
<i>Moussaka végétalienne</i>	146
<i>Pâte à tartiner au miso</i>	72
<i>Pâte à tartiner aux lentilles vertes et au germe de blé</i>	181
<i>Rouleaux de printemps</i>	257
<i>Salade de chou au sésame</i>	94

<i>Salade de chou blanc au tofu fumé et aux dattes</i>	68
<i>Salade de lentilles et de riz aux aubergines et au cumin</i>	142
<i>Salade d'endives et d'oranges, sauce au sésame</i>	90
<i>Salade de pommes de terre sauce sésame</i>	92
<i>Sauce à la purée de sésame et au yaourt</i>	196
<i>Sauce miso-sésame</i>	161
<i>Soirée pitas</i>	198
<i>Spaghettis sauce sésame</i>	124
<i>Truffes au sésame noir</i>	304

## **Quinoa**

<i>Blinis de légumes rôtés au quinoa</i>	112
<i>Châtaignes rôties au chou rouge, à la pomme et au quinoa</i>	148
<i>Gnocchis au quinoa</i>	154
<i>Parmentier de cucurbitacées au fonio et au quinoa</i>	230
<i>Petits farcis « quinoamarante »</i>	155
<i>Pilaf « quinoamarante » aux algues et aux noix</i>	68
<i>Ratatouille en crumble de quinoa</i>	258
<i>Tomates farcies au quinoa germé, à l'avocat et aux algues</i>	120

## **Radis noir**

<i>Salade d'avocats au radis noir</i>	76
---------------------------------------	----

## **Radis rose**

<i>Kit brioche à tartiner</i>	202
<i>Minitartes à la crème d'artichaut et aux radis roses</i>	181

## **Raisin**

<i>Émincée de pommes au raisin et aux noisettes</i>	90
---	----

## **Raisins secs**

<i>Chausson géant au potimarron</i>	113
<i>Couscous de légumes aux dattes</i>	265
<i>Fondue de lentilles corail aux fruits secs et crackers à la châtaigne</i>	98
<i>Jeunes légumes hachés façon taboulé</i>	112
<i>Muffins à la blette, citron et raisins secs</i>	50
<i>Parmesan aux fruits secs</i>	136
<i>Petit taboulé aux groseilles et aux amandes</i>	84
<i>Poêlée de fruits exotiques</i>	279
<i>Terrine de céleri-rave aux fruits secs</i>	91

## **Ratatouille**

<i>Croquettes de ratatouille</i>	85
<i>Coquillettes en gratin à la ratatouille, sauce au chèvre et au sésame</i>	228
<i>Crêpes complètes à la ratatouille et au tofu</i>	233
<i>Ratatouille en crumble de quinoa</i>	258
<i>Verrines de ratatouille qui croustillent</i>	181

## **Rhubarbe**

<i>Barres à la rhubarbe</i>	294
<i>Confiture fraise-rhubarbe</i>	50
<i>Tarte amandine à la rhubarbe et coulis de fraise</i>	284

## **Riz**

<i>Bricks de riz au lait aux amandes et pistaches</i>	273
<i>Croquettes de riz aux feuilles de céleri</i>	153
<i>Gâteau de riz aux pruneaux</i>	272
<i>Makis sushis au natto</i>	216
<i>Mégasando de riz au miso</i>	216
<i>Onigiris grillés</i>	243
<i>Onigiris au sésame</i>	217
<i>Riz au curry de légumes et noix de cajou</i>	150
<i>Riz au lait d'amande et aux framboises</i>	270
<i>Riz aux lentilles corail et au curry</i>	125
<i>Riz curcumisé</i>	100
<i>Riz façon chirashi</i>	212
<i>Riz girly</i>	94
<i>Salade de lentilles et de riz aux aubergines et au cumin</i>	142
<i>Salade de riz emmaillotée</i>	203
<i>Salade tiède de riz et d'avoine aux fèves et petits pois</i>	78
<i>Seitan basquaise et riz</i>	238
<i>Soupe de riz complet à la courgette et à la tomate</i>	134

## **Roquefort**

<i>Crêpes roulées au roquefort, figue et cacao</i>	252
<i>Panna cotta au chou-fleur, cœur de roquefort</i>	254
<i>Risotto aux poires et au roquefort</i>	227
<i>Tarte fine au céleri branche et au roquefort</i>	90
<i>Terrines de roquefort aux fruits secs et pain d'épices</i>	253

## **Salades (mâche, roquette, laitue...)**

<i>Grande salade estivale</i>	80
-------------------------------	----

<i>Mégasalade</i>	234
<i>Pesto miso à la roquette</i>	78
<i>Petite salade, sablés aux noisettes, tartare d'algues et copeaux de tomme de brebis</i>	248
<i>Pizza verte aux pistaches et à la roquette</i>	236
<i>Quiche lorraine détournée et salade verte aux noix</i>	164
<i>Raclette végétarienne</i>	228
<i>Rouleaux de laitue au tofu et aux herbes</i>	184
<i>Salade Caesar au tempeh pané</i>	140
<i>Salade de mizuna aux raviolis végétariens</i>	162
<i>Salade fattouche</i>	196
<i>Salade verte aux fruits rouges et tomme de brebis</i>	82
<i>Salade verte qui croque</i>	108
<i>Sandwich à la mâche, à l'orange et à la purée d'amande</i>	206
<i>Sandwich de pain essène aux noix, à la roquette et au miso</i>	206
<i>Soirée pitas</i>	198
<i>Tarte fine au pistou et à la roquette</i>	192
<i>Velouté de laitue</i>	114

## **Sarrasin**

<i>Bouillie de flakes de sarrasin</i>	55
<i>Boulettes de sarrasin au comté</i>	110
<i>Galettes de sarrasin au céleri-rave</i>	98
<i>Purée de sarrasin à la carotte et au comté</i>	152
<i>Tarte fine au sarrasin, chou rouge et châtaignes</i>	259

## **Seitan**

<i>Blanquette de seitan aux légumes oubliés</i>	100
<i>Brochettes de seitan et de légumes</i>	242
<i>« Côtelettes » de seitan</i>	242
<i>Empanadas au seitan et aux fanes</i>	119
<i>Poêlée de seitan aux noix</i>	124
<i>Seitan aux fruits secs</i>	124
<i>Seitan basquaise et riz</i>	238
<i>Seitan laqué à l'orange</i>	264
<i>Seitan pané aux corn flakes et sauce barbecue</i>	203
<i>Seitan sauce moutarde</i>	98
<i>Soirée tacos</i>	199
<i>Wok de seitan au poivron et pois gourmands</i>	107

## **Sésame**

<i>Béchamel de sésame</i>	70
<i>Cheese-cake aux herbes et au sésame</i>	196

<i>Coquillettes en gratin à la ratatouille, sauce au chèvre et au sésame</i>	228
<i>Crunch au sésame et lait d'amande</i>	294
<i>Dip de courgette à la purée de sésame</i>	182
<i>Minimuffins au chocolat noir et au sésame blond</i>	298
<i>Minitartes au tartare d'algues, courgette et sésame</i>	186
<i>Onigiris au sésame</i>	217
<i>Panna cotta au sésame noir</i>	303
<i>Rouleaux d'épinards au sésame</i>	71
<i>Salade de chou au sésame</i>	94
<i>Salade d'endives et d'oranges, sauce au sésame</i>	90
<i>Salade de pommes de terre sauce sésame</i>	92
<i>Sauce à la purée de sésame et au yaourt</i>	196
<i>Sauce miso-sésame</i>	161
<i>Spaghettis sauce sésame</i>	124
<i>Tarte à la polenta, aux courgettes et au sésame</i>	155
<i>Tofu pané au sésame</i>	136
<i>Truffes au sésame noir</i>	305

## **Tapioca**

<i>Pudding de tapioca à l'abricot et au lait d'amande</i>	46
---	----

## **Tempeh**

<i>Bouchées de concombre et tempeh à croquer</i>	180
<i>Pâté de tempeh aux algues</i>	107
<i>Salade Caesar au tempeh pané</i>	140
<i>Soirée temaki sushis</i>	198
<i>Tempeh pané au gingembre</i>	107

## **Thé matcha**

<i>Cake au thé matcha et à l'ortie</i>	48
<i>Far aux abricots et au thé matcha</i>	284
<i>Gelée de fruits et mousse au thé matcha</i>	302
<i>Légumes à tremper et mayonnaise au thé matcha et au yuzu</i>	214
<i>Smoothie à la pomme verte et au thé matcha</i>	51

## **Tofu ferme**

<i>Bouchées de tofu et de gelée de légumes</i>	186
<i>Brioche roses aux graines germées</i>	108
<i>Bricks aux poireaux et aux algues</i>	97
<i>Brochettes de tofu et d'ananas</i>	240
<i>Cheese-cake végétalien sans cuisson</i>	286

<i>Champignons farcis au pesto</i>	243
<i>Club sandwich aux tomates séchées et au tofu</i>	207
<i>Crackers sandwichs à la betterave</i>	254
<i>Crêpes complètes à la ratatouille et au tofu</i>	233
<i>Croque-monsieur au tofu et à la carotte</i>	167
<i>Crostinis au tofu et à la tomme de chèvre</i>	239
<i>Curry de tofu</i>	106
<i>Flan bonne mine</i>	204
<i>« Far » au tofu fumé</i>	106
<i>Gâteau de pommes de terre au tofu et fromage</i>	231
<i>Gratin de choux-raves au tofu fumé</i>	147
<i>Jardinière de légumes au tofu fumé</i>	77
<i>Kouloubiak végétarien</i>	250
<i>Lasagnes aux poireaux et au fromage de chèvre</i>	158
<i>Légumes sautés aux nouilles udon</i>	147
<i>Mayonnaise végétale pour brochettes de légumes</i>	244
<i>Millet cantonais</i>	152
<i>Moussaka végétalienne</i>	146
<i>Nems au potimarron et au tofu</i>	262
<i>Pizza aux légumes et au tofu</i>	236
<i>Quiche lorraine détournée</i>	164
<i>Rouleaux de laitue au tofu et aux herbes</i>	184
<i>Rouleaux de printemps</i>	256
<i>Salade de boulgour à l'aubergine et aux poivrons, sauce pistou</i>	142
<i>Salade de chou blanc au tofu fumé et aux dattes</i>	68
<i>Salade de mizuna aux ravioli végétariens</i>	162
<i>Salade d'endives et de pomme aux fruits secs et tofu fumé</i>	96
<i>Sauce toute rose</i>	161
<i>Soirée temaki sushis</i>	198
<i>Soupe miso aux algues et au tofu</i>	72
<i>Steak de tofu fumé au topinambour</i>	107
<i>Tarte à la polenta, aux courgettes et au sésame</i>	154
<i>Tartines de fromage fondu et champignons</i>	238
<i>Tofu burgers</i>	208
<i>Tofu laqué au beurre de cacahuète</i>	137
<i>Tofu laqué et purée de pommes de terre au wasabi</i>	226
<i>Tofu pané au sésame</i>	136

## **Tofu soyeux**

<i>Aïoli de légumes aux deux petites sauces</i>	254
<i>Brouillade de tofu aux champignons</i>	106
<i>Chantilly au fromage de brebis</i>	132

<i>Cupcakes aux épinards et à la mousse de chèvre</i>	176
<i>Fraisier au chocolat au lait</i>	309
<i>Gâteau au chocolat végétal</i>	289
<i>Glace au chocolat et à la purée de noisette</i>	310
<i>Miniclafoutis au maïs, aux oignons et au gingembre</i>	122
<i>Minitartes à la crème d'artichaut et aux radis roses</i>	181
<i>Minitartes au citron vert et au chocolat</i>	300
<i>Mousse au chocolat parfumée</i>	310
<i>Mousse au chocolat végétale</i>	292
<i>Patates douces grillées</i>	148
<i>Pâte à tartiner à la tomate ancienne</i>	80
<i>Quiche sans pâte aux légumes</i>	238
<i>Sandwichs roulés et fromage végétal</i>	186
<i>Tiramisu de bananes aux spéculoos</i>	288
<i>Très gros gâteau au chocolat</i>	311
<i>Velouté de châtaigne, mousse de chèvre et figues balsamiques</i>	225
<i>Velouté de courge muscade et chantilly parfumée</i>	250
<i>Verrines de légumes grillés</i>	244
<i>Yaourts de tofu soyeux aux fruits</i>	62

## **Tomate**

<i>Boules de mozzarella farcies tomate-poivron</i>	120
<i>Bread pudding aux tomates et au cantal</i>	187
<i>Brochettes de légumes et de ravioles</i>	240
<i>Chili sin carne</i>	102
<i>Chorba aux fèves et au petit épeautre</i>	264
<i>Crumble aux tomates et à la tomme de chèvre</i>	112
<i>Gaspacho aux glaçons de tomate et concombre</i>	256
<i>Grande salade estivale</i>	80
<i>Mégasalade</i>	234
<i>Mille-feuille tomate-abricot au chèvre frais</i>	222
<i>Pain perdu aux tomates et au brie de chèvre</i>	114
<i>Panzanella aux amandes grillées</i>	117
<i>Pâte à tartiner à la tomate ancienne</i>	80
<i>Petits farcis « quinoamarante »</i>	155
<i>Quiche aux ravioles et aux tomates</i>	167
<i>Raclette végétarienne</i>	228
<i>Salade de pâtes aux pignons de pin</i>	190
<i>Salade de pois mange-tout aux tomates cerises</i>	83
<i>Salade fattouche</i>	196
<i>Seitan basquaise et riz</i>	238
<i>Soirée pitas</i>	198

<i>Soirée tacos</i>	199
<i>Soupe au pistou</i>	135
<i>Soupe de riz complet à la courgette et à la tomate</i>	134
<i>Tartare de légumes au yaourt de brebis</i>	257
<i>Tiramisu à la tomate confite, au fromage de brebis et au citron confit</i>	224
<i>Tomates farcies au quinoa germé, à l'avocat et aux algues</i>	120

### **Topinambour**

<i>Blanquette de seitan aux légumes oubliés</i>	100
<i>Petite salade de topinambour au citron</i>	143
<i>Steak de tofu fumé au topinambour</i>	107

### **Umebosis (purée / vinaigre)**

<i>California rolls végétariens</i>	214
<i>Carpaccio de pêches blanches aux petites graines</i>	222
<i>Crème d'avocat à l'umebosis</i>	94
<i>Coulis d'abricot à l'umebosis</i>	84
<i>Mousse de fromage de chèvre et crème d'avocat à l'umebosis</i>	184
<i>Onigiris au sésame</i>	216
<i>Salade de chou blanc au tofu fumé et aux dattes</i>	68
<i>Salade d'endives et d'oranges, sauce au sésame</i>	90
<i>Salade de potimarron et betterave au pain d'épices</i>	88
<i>Sobas d'été</i>	258
<i>Tartines d'avocat à l'umebosis</i>	77
<i>Tomates farcies au quinoa germé, à l'avocat et aux algues</i>	120