

Plat + dessert + eau minérale 8,75€

Menu juin 07

## Nos Plats Principaux

**Tomates farcies au quinoa et légumes** 5,45€

Le Quinoa est une céréale extraordinaire. Ce petit grain brésilien contient tous les acides aminés, ainsi que des minéraux, des vitamines, des fibres et des acides gras essentiels. Nous le cuisinons avec des noix, des légumes et des épices avant de le mettre dans nos tomates. (V, L, G)

**Salade de nouilles aux crevettes** 6,45€

Accompagné d'une sauce thaïlandaise légère, un mariage parfait de saveurs occidentales et orientales. Faite avec des nouilles de blé complet et du sarrasin complet. (L)

**Saumon Poché** 6,65€

Tendre saumon, légèrement poché, servi avec sa salade de lentilles et une petite salade verte (L, G)

**Poulet Tandoori** 6,65€

Une cuisse de poulet, marinée dans du yaourt et épices délicates, saisie dans un four très chaud. Servie avec sa salade de semoule et une petite salade verte.

**Salade Alfalfa** 5,45€

Notre classique. De la salade, du brocoli, de l'épinard, de l'avocat, de l'oignon, des pois, des carottes, des grains de sésame et bien sûr de l'alfalfa, avec une vinaigrette légère. Parfait pour le corps et l'esprit. (V, L, G)

**Salade Alfalfa au Poulet** 6,45€

Notre salade Alfalfa avec du poulet mariné et grillé. Servie avec une sauce au yaourt et tahini. (G)

## Nos Galettes

Roulées et farcies de saveur, nos galettes changent selon la saison.

**Houmous et carotte** 3,45€

Toujours bon pour les végétaliens. (VI, L)

**Poivrons rôtis et feta** 3,95€

Nos poivrons sont rôtis lentement pour garder leurs saveurs au maximum. (V)

**Poulet Fajita** 4,25€

Du poulet, cuit doucement avec des poivrons, des oignons et des épices. (L)

**Gruyère & Jambon** 4,25€

Plus classique mais toujours populaire.

Notre nourriture est faite avec des produits frais et locaux. Leur prix dépend donc beaucoup des prix de nos petits fournisseurs. Nous nous réservons le droit de changer ces prix sans préavis.

## Nos Petits pots

**Houmous** 1,95€

Un petit pot d'houmous, servi avec des bâtonnets de carotte pour tremper (VI, L, G)

## Nos Desserts

Tous nos desserts sont sucrés avec du fructose ou du miel. Nous essayons d'utiliser des farines complètes ou semi-complètes autant que possible. En cas d'exception, nous vous le dirons.

**Pain de banane** 1,95€

Fait avec de la farine de riz. (V, G)

**Muffins** 1,95€

(selon la saison)

**Flapjack** 1,95€

Une barre de céréales et de graines (V)

**Yaourt** 1,95€

Nature ou avec une compote de fruit (V, G)

## Dessert du jour

## Nos Boissons

**Citronnade Alfalfa** 2,45€

Faite maison avec du fructose (sucre extrait de fruits) pour garder un index glycémique plus faible. (VI, L, G)

**Smoothie de saison** 2,95€

Une purée de fruits et de baies mélangée selon la saison. (VI, L, G)

**Smoothie Spécial** 2,95€

La spécialité Alfalfa. Du yaourt, de la banane, du miel, des flocons d'avoine et de la cannelle. Un vrai repas complet ! (V, B)

**Jus d'Orange Pressé** 1,95€

Plus classique mais toujours populaire. (VI, L, G)

**Eau Minérale** 1,00€

Plate ou gazeuse (VI, L, G)

(V) Végétarien (VI) Végétalien

(L) Sans lait ou produit laitier.

(B) Sans blé

(G) Sans gluten