

La fraîche

La carte restaurant



Les salades Jar « Healthy »

TOMATES CERISES, AVOCAT, BASILIC, QUINOA ROUGE, ROQUETTE, ADJI CRESS

MELON, PASTÈQUE, KIWI, FETA, MENTHE, PIGNONS DE PIN, BOULGOUR, ENDIVETTES, ATSINA CRESS

MELON VERT, MÎRES, AGASTACHE, FENOUIL, ASPERGES, ESTRAGON, RIZ COMPLET,
GRAINES DE COURGES, MÉLISSA CRESS

COLESLAW AUX ALGUES WAKAMÉ, PATATE DOUCE, SEMOULE DE CHOUX, POMMES VERTES,
JEUNES POUSSÉS DE KALE, NOIX DE CAJOU, BABY CLOVER CRESS

FÈVES DE SOJA, PÂTES RADIATORI AU BLÉ COMPLET, OLIVES NOIRES, BROCOLI, HARICOTS VERTS,
COURGETTES, CHAMPIGNONS, BASILIC, PARMESAN ET GRAINES DE MOUTARDE, RED MUSTARD

ARTICHAUTS, POIVRONS CRUS ET CUITS, TOMATES CONFITES, AUBERGINES, COURGETTES,
BLETTES, OIGNONS ROUGES, TAPENADE, ROQUETTE, BASILIC, ROMARIN, ORIGAN,
GRAINES DE TOURNESOL, TIME CRESS

TOMATES MULTICOLORES, OLIVES NOIRES, CONCOMBRE, BURRATA, BASILIC,
PAIN GRILLÉ À L'AIL, LIMON CRESS



Les salades Jar « Terre »

Salade chili

CECINA, HARICOTS ROUGES, MAÏS GRILLÉS, POIVRONS ROUGES, RIZ CAJUN

15,00€

Salade Vitello Tonnato romaine

CÉLERI BRANCHE, POMME VERTE, CAPRE, TOMATE, BASILIC, POLENTA AU ROMARIN, PARMESAN, CERISES AU VINAIGRE, PISTACHES

15,00€

Salade Beaucaire

CÉLERI BRANCHE, POMMES VERTES, COMTÉ, ENDIVES, SALAMI À LA TRUFFE ET JAMBON TRUFFÉ, CHAMPIGNONS DE PARIS, BETTERAVE CHIOGGIA, GRAINES DE MOUTARDE ET POUSSÉS DE MOUTARDE, PERSIL, CERFEUIL

15,00€

Salade Landaise

MAGRET DE CANARD FUMÉ, NOISETTE, HARICOTS VERTS, ASPERGES, PÊCHES, PETIT ÉPEAUTRE, ÉCHALOTES

15,00€

Les salades Jar « Mer »



CONCOMBRE, SAUMON FUMÉ, PAMPLEMOUSSE, PÊCHE, KASHA, SUCRINE

CREVETTES, MANGUE VERTE, PAPAYE, CORIANDRE, OIGNONS ROUGES,
POUSSES DE SOJA, LENTILLES CORAIL, MENTHE, SHISO POURPRE, CACAHUÈTES

Salade de Soba

TARTARE DE DORADE AU JUS DE YUZU, GRENADE, CORIANDRE, BASILIC THAÏ,
EDAMAMÉ, CAROTTES POURPRES, TOFU, NORI, SHOP SUEY, NOIX DE PÉCAN

Salade Tahitienne

POISSON MARINÉ AU LAIT DE COCO, VANILLE, MANGUE, PASSION, COCO RAPÉE,
AVOCAT, RIZ CRÉOLE

Salade de poulpe au persil plat

POMME DE TERRE, TOMATE CONFITE, FENOUIL, ORANGE, ROQUETTE

Salade de maquereaux au citron vert

POMMES VERTES, HARICOTS MUNGO, POIREAUX, NOISETTES, ŒUF DUR MIMOSA

Salade Niçoise

TOMATE, ARTICHAUTS, FÈVES, CONCOMBRE, POIVRONS, OIGNONS BLANCS, ANCHOIS, THON,
BASILIC, JUS DE CITRON, HUILE D'OLIVE

Les sandwiches



Les Wraps grillés en trois versions:

CÉSAR POULET

CÉSAR CREVETTES

CÉSAR VÉGÉTARIEN

Notre interprétation d'un Pain Bagnat en deux versions:

« Terre ou Mer » individuel ou à partager

THON DE MÉDITERRANÉE ISSU DE LA PÊCHE LOCALE, FUMÉ « MAISON »

BŒUF FUMÉ « MAISON » ET COPEAUX DE CECINA

Les Croq' tartines au pain de campagne:

JAMBON TRUFFÉ

CHÈVRE ET BASILIC

MORUE EN BRANDADE SAFRANÉE

FAÇON PISSALADIÈRE AUX ANCHOIS



Les planches à partager

L'anchoïade:

LÉGUMES CROQUANTS, ANCHOÏADE ET TARTINADES **EMB'OCAUX**

La planche de fromages et de charcuterie

La plancha

Mi-cuit de Poisson « Méditerranée » thon ou espadon,
ISSUS DE LA PÊCHE LOCALE

Brochettes de picanha de boeuf
CONFIT AUX ÉPICES DOUCES

Brochettes de canard et foie gras,
FLAMBÉES SUR MINI-BBQ



Le bar à fruits

Fruits

ENTIERS ou PRÉALABLEMENT TAILLÉS

Compilez votre salade de fruits

AVEC LES DIFFÉRENTS THÉS GLACÉS, COULIS DE FRUITS OU SMOOTHIES...

PROPOSITION DE FRUITS DE SAISON ET FRUITS EXOTIQUES

