

MY BOWL A COMPOSER

à partir de 13,90€
(selon protéines)

BASE : Riz vinaigré japonais.

PROTÉINES (2 différents max)

Saumon cru / Saumon fumé maison /
Tofu / Saumon cuit / Boeuf mariné /
Thon cru (qualité sushi) /
Tempuras (crevettes panées).

LÉGUMES (5 différents max)

Concombre / Carotte / Tomate cerise /
Choux rouge croquant / Avocat /
Choux blanc mariné (sauce maison) /
Champignons / Haricots de soja /
Oignons doux.

FRUITS

(3 différents max, et selon disponibilité)

Ananas / Mangue / Fraise /
Framboise / Mûre / Mirtille / Figue.

TOPPING (2 différents max)

Graines de sésame / Amandes / Noix /
Cacahuettes / Pignons / Noix de pécan /
Rainsins secs.

SAUCES

Soja Kikkoman salé / Soja sucré maison /
Blanche maison.

SUPPLÉMENTS

Saumon 2€ / Thon 3€ / Avocat 1€.

VEUILLEZ NOUS SIGNALER VOS ALLERGIES

Gluten / Crustacés / Oeuf / Poisson / Soja /
Fruits à coque / Graines de sésame /
Arachides / Gingembre / Poudre de Miso /
Alcool de riz / Wasabi / Vinaigre japonais /
Sucre / Sel / Oignon / Ail / Moutarde.

L'atelier



RESTAURATION

SUR PLACE

À EMPORTER

ET LIVRAISON sur croutons.fr

de 11h45 à 21h30
CONTINU
7/7

3, carrefour de l'Hours - POLYGONE
34500 BEZIERS
04 99 41 89 85

NOS RECETTES



BUNA BOWL
Saumon cru
14,90€

MÉLI BOWL
Saumon fumé
maison
14,90€



PAULI BOWL
Saumon cuit
14,90€

OTRA BOWL
Thon cru
15,90€



SABA BOWL
Tempuras Crevettes
14,90€

DAMI BOWL
Boeuf mariné
14,90€



LAGA BOWL
Végétarien
Gros avocat et/ou Tofu
13,90€

COMPOSITION DE NOS RECETTES

Riz vinaigré japonais / Concombre / Carotte / Choux rouge croquant / Choux blanc mariné / Haricots de soja / Avocat / Ananas / Mangue / Fraise / Framboise / Figue / Graines de sésame.

LES FORMULES DE L'ATELIER

- ① Bowl Saumon ou Tempuras + Boisson 16,50€
- ② Bowl Saumon ou Tempuras + Dessert 17,90€
- ③ Bowl Saumon ou Tempuras + Boisson + Dessert 19,50€

BOISSONS

SODA 33cl

Coca / Coca Zéro / Orangina / Ice Tea / Perrier / Fanta / Sprite
2,50€

JUS DE FRUITS PAGO 20cl

Pomme / Fraise / Abricot / Multi
2,90€

Eau 50cl
2,00€

Café
1,80€

DESSERTS

Salade de fruits mélangés
(selon disponibilité)
4€

Salade de mangues et ananas
4€

Fraises Chantilly
4,50€

Fraises et framboises
4,50€

Glaces : voir carte.