



MENU

POKEBOWL

.

SPÉCIALITÉS

.

ROLL



POKEBOWL SIGNATURE

Avocat, Edamame, Carotte, Concombre,
Radis rose, Mangue

Par défaut, nous vous proposons :

- une base de Riz vinaigré
- de la sauce soja salé & Honey Home
- des graines de sésame torréfiées,
ciboulette et graines de grenade

Ecossais (saumon cru) 14.20€


 Saumon teriyaki 14.20€

Daurade (cru) 14.20€

Thon cuit 14.20€


Crevette 14.20€

Gyoza 14.20€

 Gyoza légumes 14.20€

 Tofu 14.20€

 **HONEY BOWL** 15.20€

 Ceviche de poissons, avocat, mangue,
concombre, oignons, coriandre, menthe,
sésame, sur un bol de riz vinaigré
Sauce soja salée et des condiments du jour.

ROLL SIGNATURE

Le Dragon 13.90€

Intérieur : Crevette, Concombre
Extérieur : Avocat, Oignons frits
Sauce maison
10 pièces

Le Mango 13.90€

Intérieur : Crevette, Avocat, Concombre
Extérieur : Saumon, Mangue, Menthe
Sauce maison
10 pièces

L'Arc-en-ciel 13.90€

Intérieur : Concombre, Avocat
Extérieur : Saumon, Thon, Daurade,
Avocat, Chips vitelotte
Sauce épicée
10 pièces

 Le Roll Vegan 13.90€

Intérieur : Tofu, concombre, carotte
Extérieur : Avocat, Chips vitelotte,
Sauce vegan épicée et tonkatsu
10 pièces

 Le Roll Mi-Cuit 13.90€

Intérieur : Concombre, Avocat, Cheese
Extérieur : Saumon mi-cuit, Cheese,
Ciboulette, Pousses de poireaux, Sauce
maison
10 pièces

SPÉCIALITÉS MI-CUIT

Sushi Saumon Mi-Cuit 14.90€

Ciboulette, Pousses de poireaux,
Sauce maison
7 pièces

– OU – 10 pièces pour 19.90€

Saumon Mi-Cuit 15.50€

12 tranches de saumon braisé au
chalumeau et assaisonné avec une
sauce maison, servi avec un bol de riz

Thon Mi-Cuit 17.50€

12 tranches de thon braisé au
chalumeau et assaisonné avec une
sauce maison, servi avec un bol de riz

Daurade Mi-Cuit 16.50€

12 tranches de daurade braisé au
chalumeau et assaisonné avec une
sauce maison légèrement relevée
Servi avec un bol de riz

Personnalisez votre pokebowl
pour qu'il convienne à vos
envies du moment.



POKEBOWL SUR-MESURE EN 4 ÉTAPES

ETAPE 1 : TAILLE

Bol Moyen

9.90€

Taille idéale pour un plat sain et léger incluant :

- 3 choix de garnitures
- 1 choix de protéine
- 2 choix de condiments

Bol Large

13.90€

Taille parfaite pour un plat complet et varié incluant :

- 5 choix de garnitures
- 2 choix de protéines
- 3 choix de condiments

ETAPE 2 : BASE

Vous pouvez mixer 2 bases.

Riz blanc

Riz rond réconfortant (chaud)

Riz noir

Variété de riz complet (chaud)

Riz vinaigré

Riz rond acidulé et sucré (tiède)

Salade

Salade verte du jour

ETAPE 3 : COMPOSEZ

Choisissez vos garnitures et protéines parmi plus d'une trentaine de produits de qualité présentés en vitrine.

LISTE DES INGRÉDIENTS AVEC SUPPLÉMENT

Avocat	+0,50€
Cream Cheese	+0,50€
Thon cru*	+2,00€

*Selon arrivage

UNE ENVIE ?

Par garniture	+1,00€
Par protéine	+2,00€
Par condiment	+0,50€
Par sauce (dans un récipient à part)	+0,50€

ETAPE 4 : ASSAISONNEZ

Choisissez parmi plus de dix sauces et condiments pour agrémenter votre pokebowl

IDÉES D'ASSAISONNEMENT



GOURMANDE

Sauce H&H (moutarde et miel) + Soja sucré

FRUITÉE

Sauce agrumes (Yuzu) + Soja salé

CLASSIQUE

Huile d'olive + Vinaigre balsamique + Sel rose d'Himalaya + Poivre noir

LÉGÈRE

Soja salé + Jus de citron + Huile de sésame + Poivre noir

SPICY CORÉEN

Sauce spicy coréenne + Soja salé

ÉPICÉE

Sriracha chili + Soja salé + Jus de citron + 7 épices japonaises

Un bento est un assortiment japonais de saveurs variées et équilibrées.



Une soupe miso est comprise avec le Bento

BENTO ROLL

-  **L comme Légende** 16.00€
8 Maki Saumon
8 Maki Thon
8 California Saumon Avocat
- L1 comme Légende 1.0** 14.50€
8 Saumon Roll Cheese
8 California Saumon Avocat
-  **LV comme Légende Végé** 16.00€
8 Maki avocat
8 Maki Radis mariné
8 California concombre cheese

BENTO GYOZA

- G comme Gyoza** 12.50€
5 Gyoza Poulet – version végété, à préciser à la commande
8 California Saumon Avocat
- G1 comme Gyoza 1.0** 16.00€
5 Gyoza Poulet – version végété, à préciser à la commande
5 Sushi Saumon
-  **GV comme Gyoza Végé** 12.50€
5 Gyoza aux légumes variés
8 California Avocat Cheese

BENTO SASHIMI

- Bento Sashimi Saumon** 17.90€
16 tranches de saumon cru accompagnées d'un bol de riz
- Bento Sashimi Assortiment** 16.90€
16 tranches de poissons crus selon l'arrivage accompagnées d'un bol de riz

BENTO SUSHI

- S comme Sushi** 17.90€
10 Sushi assortis selon l'arrivage
• +1€ pour des Sushi que au saumon
- S1 comme Sushi 1.0** 19.90€
8 California Saumon Avocat
8 Sushi assortis selon l'arrivage
• +1€ pour des Sushi que au saumon

BENTO SPECIAL

-  **Saumon Lover** 26.90€
8 California Saumon Avocat
4 Sushi Saumon
12 Sashimi Saumon
-  **Bento Dégustation** 35€
Assortiments de Rolls, Sashimi et Sushi élaborés par le Chef.
Minimum 2 personnes.
Uniquement le soir

Le chirachi: un festin de poisson cru sur un lit de riz délicieusement orchestré.



CHIRACHI

Servi avec une soupe miso

♥ Chirachi Saumon Avocat 14.80€

Bol avec une base de riz vinaigré arrosé de graines de sésame torréfié maison et recouvert de saumon (en cube) et d'avocat.

Chirachi Saumon 14.00€

Bol avec une base de riz vinaigré arrosé de graines de sésame torréfié maison et recouvert de sashimi (tranches) de saumon

Chirachi assortiment 14.80€

Bol avec une base de riz vinaigré arrosé de graines de sésame torréfié maison et recouvert de sashimi (tranches) de poissons crus selon arrivage.

SASHIMI A LA CARTE

*disponibilité selon l'arrivage



Sashimi Saumon 12.80€

9 tranches de saumon cru
Hors formule.

Sashimi Thon* 14.80€

9 tranches de thon cru
Hors formule.

Sashimi Daurade* 14.80€

9 tranches de daurade cru
Hors formule.

Sashimi assortiment 11.80€

9 tranches de poissons crus selon l'arrivage.
Hors formule.

SUSHI A LA CARTE

*selon arrivage
Servi par paire



Sushi Saumon 4.90€

Sushi Thon* 5.20€

Sushi Daurade 4.90€

Sushi Crevette 4.90€

♥ Sushi Wakamé 4.90€

♥ Sushi Avocat 4.90€

✦✦ SUGGESTIONS DU CHEF

Servi par paire

Sushi Saumon Mi-Cuit 5.50€

Sushi Thon Mi-Cuit 5.80€

Sushi Daurade Mi-Cuit 5.50€

♥ Tulippe Concombre Cheese 4.90€

♥ Tulippe Tartare Saumon Avocat 5.50€

Roll sur mesure est un alliage
de saveurs spécialement
préparés pour satisfaire vos
papilles.



ROLL SUR MESURE

RECETTES DOUBLE

Deux (2) ingrédients au choix

California 6.50€

Riz vinaigré, graines de sésame avec
feuille de nori, 8 pièces

♥ Crispy Onion 6.60€

Riz vinaigré, des oignons frits avec feuille
de nori, 8 pièces

Chips Vitelotte 6.60€

Riz vinaigré, éclats de chips vitelotte
avec feuille de nori, 8 pièces

Printemps 7.00€

Riz vinaigré, feuille de riz et salade,
8 pièces

Temaki 6.50€

Riz vinaigré, une feuille de nori sous
forme de cornet
1 pièce

RECETTES SIMPLES

Un (1) ingrédient au choix

Maki classique 5.50€

Feuille de nori et du riz vinaigré
8 pièces

Neige 5.50€

Riz vinaigré, juste le nécessaire
8 pièces

Neige Crispy 5.60€

Riz vinaigré et des oignons frits
8 pièces

Neige Sésame 5.60€

Riz vinaigré et des oignons frits
8 pièces

♥ Saumon roll 7.00€

Riz vinaigré recouverte de saumon cru,
8 pièces

RECETTES GOURMANDES

Six (6) ingrédients au choix

Futomaki 13.50€

Riz vinaigré, une feuille de nori,
10 pièces

Califuto maki 13.50€

Riz vinaigré, une feuille de nori à
l'intérieur et du sésame à l'extérieur,
10 pièces

Suggestion du chef

- Thon
- Saumon
- Crevette
- Radis jaune
- Avocat
- Concombre

LISTE DES INGRÉDIENTS AU CHOIX

Un (1) ingrédient inclus dans les recettes simples.

Deux (2) ingrédients inclus dans les recettes doubles.

- +1€ pour un ingrédient supplémentaire (max. 1)

- Saumon cru
- Saumon teriyaki (cuit)
- Thon cru*
- Thon cuit aux 7 épices japonaise
- Crevette
- Poulet
- Tofu
- Cream cheese
- Avocat
- Concombre
- Mangue
- Pomme
- Carotte
- Daikon
- Poivron
- Chou rouge*

* Selon arrivage



IDÉES DE ROLL SUR MESURE

LES BEST-SELLERS



California
Saumon & Avocat / 6.50



 Printemps
Avocat & Cheese / 7.00



Témaki
Saumon & Avocat / 6.50



California
Saumon & Cheese / 6.50



 Printemps
Concombre & Cheese / 7.00



Saumon Roll
Cheese / 7.00



Saumon Roll
Avocat & Cheese / 8.00



Printemps
Thon cuit & Avocat / 7.00



Crispy Onion
Poulet & Poivron / 6.60



PLUS ORIGINAL

California Thon cuit & Pomme & Cheese 7.50€

Chips Vitelotte Poulet & Mangue 6.60€

Crispy Onion Poulet & Poivron 6.60€



SPÉCIAL VÉGÉTARIEN

California Concombre & Avocat & Cheese 7.50€

Printemps Tofu & Concombre & Cheese 8.00€

Chips Vitelotte Daikon & Carotte & Cheese 7.60€



A LA CARTE

En entrée, pour une petite faim ou pour accompagner vos plats

ACCOMPAGNEMENT

Salade Wakamé 5.20€

Salade d'algues marinées

 Kimchi Fait Maison 5.20€

*Choux mariné maison de la cheffe
Lina*

Riz Blanc 2.20€

*Riz rond japonais, chaud, moelleux et
réconfortant*

Riz Noir 2.50€

*Riz noir complet chaud, texturé et
léger, riche en nutriments et pauvre
en sucre*

Riz Vinaigré 2.50€

*Riz à sushi, gourmand et satisfaisant,
parsemé de graines de sésame
torréfiées maison*

ENTRÉES

Soupe Miso 2.80€

*Bouillon à base de soja fermenté,
servi avec ses condiments.*

Salade du Jour 2.80€

*Salade fraîche et ses condiments.
Sauce maison.*

Edamame 4.50€

Fèves de soja à éplucher.

Gyoza Poulet 5.80€

*5 pièces de raviolis japonais au
poulet et aux légumes*

Gyoza Légumes 5.80€

*5 pièces de raviolis japonais aux
champignons shiitake, chou, carotte,
protéines de soja, vermicelles*



Assortiments de petits mets 14.50€
(à partager ou pas)

- 5 Gyoza Poulet (ou Légumes, à préciser)
- Edamame
- Salade de jour
- Kimchi
- Salade Wakamé



CARTE DES BOISSONS

BOISSONS FRAICHES



M	Canette de soda 33cl	2.50€
	<i>Coca, Coca Zéro, Orangina, Fuzetea Pêche, Fuzetea Citron, Schweppes agrumes, Sprite, Oasis</i>	
M	Eau minérale 50cl	2.50€
M	Eau pétillante 50cl	2.50€
	Jus de fruits	3.20€
	<i>Sélection de parfum au choix (20cl)</i>	
	Lemonaid	4€
	<i>Limonade bio naturelle (33cl) au choix : Citron vert, Orange sanguine, Gingembre</i>	
	Charitea Mate Pétillant	4€
	<i>Infusion pétillante de mate bio (33cl)</i>	
	Charitea Black	4€
	<i>Thé noir bio glacé, infusé au citron (33cl)</i>	
	Ramune	4€
	<i>Limonade japonaise (20cl) au choix : Original, Litchi, Melon, Pastèque</i>	
	Mogu Mogu	4€
	<i>Boisson avec gelée de coco (32cl) au choix: melon, manque, litchi, myrtille, fraise, etc</i>	

THÉS ET INFUSIONS

Thé vert jasmin	3.90€
Thé vert riz soufflé	3.90€
Thé noir Earl Grey	3.90€
Infusion à la menthe	3.90€
Infusion Verveine	3.90€
Infusion Camomille	3.90€
Infusion Miel & Yuzu	3.90€



CAFÉS

*Lait d'avoine +0,50€

Expresso	2.20€
Allongé	2.20€
Café au lait*	4.90€
Capuccino*	4.90€



LATTE

Lait d'avoine +0,50€

Chocolat chaud	4,90€
Matcha Latte	4.90€
Goma Latte	4.90€
♥ Pumpkin Spice Latte	4.90€
Chai Latte	4.90€



BIÈRES (ALCOOL)



Bière blonde Asahi 33cl	4€
Bière blonde Tsingtao 33cl	4€

VINS (ALCOOL)



Verre de Rouge	6.00€
Verre de Rosé	6.00€
Verre de Blanc	6.00€



CARTE DES DESSERTS

FROMAGE BLANC



Purée de mangue	3.90€
Purée de fruits rouges	3.90€
Confiture du Yuzu & Speculos	3.90€
Speculos	3.90€
Éclats de granola	3.90€
Éclats d'oréo	3.90€
Nature	2.90€
Fruits frais	4.90€

Mangue, pomme, ananas

GATEAUX



Brownie	3.90€
---------	-------

Brownie moelleux au noix

Cookie	3.90€
--------	-------

aux pépites de chocolat

AUTRES FRIANDISES



Nougats au sésame	3.90€
-------------------	-------

"bonbon" moelleux au bon goût de sésame et cacahuète

Pocky	2.90€
-------	-------

*bâtonnets enrobés de chocolat.
Parfum au choix, selon les stocks*

Mélange de graines	2.50€
--------------------	-------

Un mix de graines à grignoter

MOCHI



Le Mochi est un dessert traditionnel d'Asie à base de pâte de riz gluant. Il a une texture douce et moelleuse.

MOCHI GLACÉ 5.50€

*Servi par paire
Parfum au choix, selon les disponibilités :*

- Caramel salé
- Choco-noisette
- Chocolat vegan
- Fraise Cheesecake
- Fraise crème
- Mangue
- Noix de coco
- Passion & Mangue
- Pistache
- Thé vert
- Vanille
- Yuzu

MOCHI À LA CRÈME 3.60€

*Servi par pièce
Parfum au choix, selon les disponibilités :*

- Chocolat
- Fruit de la passion
- Haricots rouge
- Litchi
- Mangue
- Melon
- Myrtille
- Sakura
- Sésame
- Thé vert
- Yuzu



COMPLÉTEZ VOTRE REPAS AVEC UNE FORMULE

Plats éligibles: Pokebowl Signature ou Sur-Mesure, Roll Signature, Bento, Chirachi

FORMULE MIDI

du lundi au vendredi (sauf jours fériés)

Boissons soft et desserts (hors mochi) signalés par un "  "

BOISSON ET DESSERT	+3.50€
DESSERT SEUL	+2.50€
BOISSON SEUL	+2€

FORMULE MIDI ET SOIR

Soupe miso	+1.5€
Salade du jour	+1,5€



LIMITÉ À 1 CHOIX

Edamame	+3€
Wakame	+4€
Kimchi	+4€



LIMITÉ À 1 CHOIX

Gyoza Poulet (5 pcs)	+5€
Gyoza Légumes (5pcs)	+5€



HONEY HOME

POKEBOWL

• SPÉCIALITÉS •

ROLL