

Menu - suite



Wraps		Prix
1	Falafel et hummus Boulettes de falafel bio, houmous maison bio, oignon rouge bio et crudités de saison dans une galette de blé.	4,20 €
2	Baba-feta Babaganoush bio maison, feta bio, tomate fraîche bio et crudités de saison dans une galette de blé.	4,20 €
3	Wrap dinde Filet de dinde, sauce rémoulade bio, œuf dur bio, tomate bio et crudités de saison dans une galette de blé.	3,90 €

Soupe maison - recettes originales		Prix			
4	Bol de 35 cl	2,70 €	6	Bol de 70 cl	5,20 €
5	Bol de 45 cl	3,70 €	7	Petit pain à soupe	0,50 €

Salades Vertes - Et vinaigrette au choix : balsamique, curcuma, passion ou César (yaourt).		Prix
8	La végétarienne aux falafel Boulettes de falafel, taboulé de boulgour aux petits légumes, graines germées, salade verte et crudités de saison. Plat 100% bio!	7,50 €
9	Salade Soleil Feta de brebis, légumes de saison grillés, salade fraîche de pois-chiche, salade verte et crudités de saison. Plat 100% bio!	7,90 €
10	Poulet Cesar Poulet grillé, parmesan, oignons bio caramélisés, tomate bio, cacahuètes bio grillées, pâtes bio aux champignons, salade verte bio.	7,90 €

Pâtes, céréales et légumineuses		Prix
---------------------------------	--	------

Salade 250 gr (idéal accompagné d'une soupe et d'un dessert)		Prix
11	Taboulé falafel Boulette de falafel, taboulé de boulgour, tomate, courgette, raisin, persil, menthe et amandes grillées. Plat 100% bio!	5,50 €
12	Lentilles, millet et saumon fumé Salade de lentilles corail et millet, saumon fumé irlandais et salade fraîche de fenouil et pesto genovese. Plat 100% bio!	5,90 €

Salade 350 gr (portion copieuse)		Prix
13	Lentilles, millet et falafel Salade de lentilles corail et millet, boulette de falafel, tomate séchée, oignons caramélisés et crudités de saison. Plat 100% bio!	7,50 €
14	Riz Thaï au poulet caramélisé Poulet caramélisé au shoyo, duo de riz bio à la Thaï aux légumes croquants, chou chinois bio mariné et cacahuètes bio grillées.	7,50 €
15	Lentilles corail, œuf poché et pain de viande Pain de viande pur bœuf, œuf poché, salade de lentilles corail, crudités de saison et courgette. Plat 100% bio!	7,00 €

Pâtes		Prix
16	Pâtes Genovese Pâtes bio au pesto genovese bio, sauce "ricothon" (thon et ricotta), grana padano et courgettes râpées bio.	7,50 €
17	Lasagne bolognese Plat 100% bio!	7,90 €
18	Lasagne végétarienne Lasagne végétarienne au fromage de chèvre et courgette. Plat 100% bio!	7,90 €

"Side" salade (accompagnement)		Prix
19	Algues Wakame Salades d'algues wakame réhydratées aux graines de sésame. Plat 100% bio!	3,50 €
20	Pois-chiche Jalapenos Salade de pois-chiches au céleri vert, raisins secs et jalapenos. Plat 100% bio!	3,30 €
21	Duo de riz et pois Riz rouge et riz basmati, petits pois, oignons de printemps, amandes grillées et vinaigrette moutarde -gingembre. Plat 100% bio!	3,50 €
22	Betterave et carotte à la coriandre Salade de betterave et carotte râpée, vinaigrette à l'orange, graines de sésame et coriandre. Plat 100% bio!	3,10 €
23	Taboulé Taboulé de boulgour, tomate, courgette, raisin, persil, menthe et amandes grillées. Plat 100% bio!	3,70 €

Desserts		Prix
Desserts maison		
24	Mousse au chocolat	2,95 €
25	Moelleux chocolat	3,90 €
26	Brownie	2,00 €
27	Tiramisu	3,00 €
28	Tiramisu framboise	3,50 €
29	Crumble fraise	2,95 €
Desserts lactés		
30	Lassi (variétés diverses)	2,10 €
31	Yaourt au muesli	2,10 €
32	Crème de mangue	2,10 €

Boissons		Prix
33	Eau plate 50 cl	1,65 €
34	Eau pétillante 50 cl	1,65 €
35	Whole Earth Limonade au gingembre	1,80 €
36	Whole Earth Limonade pomme-framboise	1,80 €
37	Oh so fair! Cola	1,80 €
38	Oh so fair! Iced Tea	1,80 €
39	Oh so fair! Lemonade	1,80 €
40	Little Miracle Thé vert et grenade	2,80 €
41	Little Miracle Thé blanc et cerise	2,80 €
42	Little Miracle Thé noir et pêche	2,80 €

84 rue de Nieuwenhove
1180 Uccle
www.grenzbiobar.com

Merci de passer votre commande avant 10h!

Tel et fax : 02/850 90 63

Sandwiches		Prix	
1	Thon Genovese	Salade de thon maison au pesto genovese bio, tomate bio et salade iceberg sur baguette bio	3,90 €
2	Thon parmesan	Salade de thon maison au pesto genovese bio, oignons bio caramélisés aux vinaigre balsamique bio, parmesan et salade iceberg sur baguette bio	4,50 €
3	Saumon Fumé	Crème de saumon fumé bio au fromage frais, oignon rouge bio et salade verte sur ciabatta bio aux céréales	4,30 €
4	L'Irish	Crème de saumon fumé bio au fromage frais, salade bio de fenouil et courgette marinés et graines germées sur ciabatta bio aux céréales	4,70 €
5	Crème de chèvre	Crème de chèvre bio au thym et romarin, pomme citronnée, miel bio et salade verte de saison sur ciabatta bio aux céréales	3,90 €
6	Le Libanais	Feta bio, légumes bio grillés, tomate bio et houmous bio maison sur ciabatta bio aux céréales	4,30 €
7	Mozza Liza	Mozzarella bio, légumes bio grillés, salade verte et pesto bio à l'ail des ours sur ciabatta bio aux céréales	4,30 €
8	L'Aventura	Mozzarella, jambon serano, tomate bio, salade verte et pesto genovese bio sur ciabatta bio aux céréales	4,70 €
9	Serano Baba	Jambon Serano, légumes bio grillés, roquette bio et sauce babaganoush bio maison (aubergine, courgette et coriandre) sur baguette bio	4,50 €
10	Le végétalien	Boulettes de falafel bio, ketchup maison bio de framboise et betterave, tomate bio et salade verte sur ciabatta bio aux céréales	4,10 €
11	Club Falafel	Boulettes de falafel bio, gouda bio aux herbes italiennes, tomate bio, sauce bio au curry et salade verte sur ciabatta bio aux céréales	4,10 €
12	Lindos	Boulettes de falafel bio, feta bio, oignon rouge bio, cerfeuil et houmous bio maison sur ciabatta aux céréales bio	4,70 €
13	Poulet Curcuma	Salade bio de poulet au curcuma et aux raisins, tomate bio et salade verte sur ciabatta bio aux céréales	4,50 €
14	Le Picoreur	Poulet grillé, cornichon bio, œuf dur bio, sauce rémoulade bio aux herbes fraîches et salade verte sur ciabatta bio aux céréales	4,10 €
15	Poulet César	Poulet grillé, oignons bio caramélisés au vinaigre balsamique bio, tomate bio, sauce rémoulade bio et salade sur baguette bio	4,30 €
16	Poulet Mozza	Poulet grillé, mozzarella bio, tomate bio, salade verte, graines germées et pesto genovese bio sur ciabatta bio aux céréales	4,70 €
17	Le Dodo	Poulet grillé, parmesan, roquette bio et sauce curry bio sur baguette bio	4,70 €
18	Poulet Baba	Poulet grillé, tomate bio, salade verte et sauce babaganoush bio maison (aubergine, courgette et coriandre) sur ciabatta bio aux céréales	4,50 €
19	Baba Cool	Pain de viande bio maison, gouda bio aux herbes, tomate bio, salade verte et sauce babaganoush bio (aubergine, courgette et coriandre) sur ciabatta bio aux céréales	4,50 €
20	L'Ardennais	Pain de viande bio maison, œuf dur bio, tomate bio, salade verte et sauce rémoulade bio sur baguette bio	4,30 €
21	Pur bœuf	Américain maison bio au basilic et parmesan, tomate bio et salade verte sur baguette bio	4,30 €
22	L'Oncle Sam	Américain maison au basilic et parmesan, cornichon, œuf dur bio et salade iceberg sur ciabatta bio aux céréales	4,30 €
Choix du pain		Suppl.	
Baguette blanche bio ou ciabatta bio aux céréales		Inclus	
Baguette omega multi-céréales ou baguette omega aux graines de courge		0,50 €	