

LE MODERNI'THÉ

mer > ven 8.30 - 18.00 sam > dim 11.00 - 18.00

MERCREDI au VENDREDI

8h30 à 14h30

BREAKFAST <i>[gluten free +1€]</i>	5.5€
Pain grillé et œufs brouillés <i>Parmigiano +0.5€ ½ Avocat +1.5€ Bacon +1.5€ Saumon fumé +2.5€</i>	
TARTINE AVOCAT lactose free - vegan <i>[gluten free +1€]</i>	6.9€
Pain grillé, avocat, graines de courge, grenade, pousses d'épinards <i>Parmigiano +0.5€ Œuf au plat +1€ Bacon +1.5€ Saumon fumé +2.5€</i>	
PANCAKES BACON	9€
2 pancakes au blé semi-complet, lard grillé, œuf au plat, sirop d'érable <i>Parmigiano +0.5€ ½ Avocat +1.5€</i>	
PANCAKES SAUMON	9.9€
2 pancakes au blé semi-complet, avocat, saumon fumé, pousses d'épinards <i>Parmigiano +0.5€ Œuf au plat +1€</i>	
BUN ^{new}	8.5€
Pain brioché garni de sauce barbecue, jambon Serrano, Parmigiano, œuf au plat <i>½ Avocat +1.5€</i>	

MERCREDI au DIMANCHE

Toute la journée

NOS PANCAKES (par 2, épais et moelleux)	
PANOFFEE Confiture de lait - Banane - Crème fouettée maison ^{new}	8€
ROYAL Banane - Erable - Noisettes	8€
CHOCO-NOISETTE maison	7€
ÉRABLE	6€
NATURE	4.5€
	<i>Banane +1€ Crème fouettée maison +1€</i>
BRIOCHE PERDUE maison	7.5€
<i>Brioche maison poêlée, glace vanille et noisettes torréfiées</i>	
FROMAGE BLANC <i>gluten free +1€</i>	7€
<i>Fromage blanc, granola maison, fruits, érable</i>	
AÇAI BOWL gluten & lactose free - vegan	8€
<i>Banane-Baies d'açai, topping (courge, amande, coco râpée)</i>	
GREEN BOWL gluten & lactose free - vegan	8€
<i>Banane-Epinards-Spiruline, topping (courge, chia, tournesol)</i>	
RED BOWL gluten & lactose free - vegan	8€
<i>Banane-Framboises, topping (chia, coco râpée)</i>	
LA PÂTISSERIE DU JOUR	4€
<i>Voir l'ardoise ou en story Instagram</i>	
COOKIES	2.2€

SAMEDI & DIMANCHE

Services 11.00 et 13.00

Formule BRUNCH 22€

Réservation en ligne vivement conseillée

Formule sans gluten +2€ sur réservation

Prix nets service compris

Fin du service 17.45

LE MODERNI'THÉ

mer > ven 8.30 - 18.00 sam > dim 11.00 - 18.00

BOISSONS CHAUDES

ESPRESSO / RISTRETTO	1.5€
DOUBLE ESPRESSO	3€
ALLONGÉ	2€
AMERICANO	3€
NOISETTE [Espresso + Nuage de lait]	2€
AFFOGATO [Espresso + Glace vanille]	3€
LATTE [Lait + Espresso]*	3.5€
CAPPUCCINO [Double espresso + Lait + Mousse de lait]	4€
CASCARA [Infusion de pulpe de cerise de café]	4€
CASCARA LATTE [Infusion de pulpe de cerise de café + Lait]*	4.5€
ALIZÉS [Thé vert de Chine, pêche blanche, kiwi, pastèque]	3.7€
FLEUR DE GEISHA [Thé vert de Chine et fleurs de cerisiers]	3.7€
BLUE OF LONDON [Thé noir du Yunnan et Chine et bergamote]	3.7€
MONTAGNE BLEUE [Thés noirs Sri Lanka et Chine, rhubarbe, miel, fraise]	3.7€
JARDIN TROPICAL [Infusion pomme, poire, papaye, ananas, mangue, pêche, citronnelle]	3.7€
^{Bio} DETOX SCANDINAVE [Infusion bouleau, argousier, cranberry, myrtille]	4€
CHAÏ LATTE [Thé noir aux épices et lait] *	4€
CHOCOLAT [Sucette au chocolat noir 50% + lait chaud]* ^{new}	4.5€
MOCCA [Sucette au chocolat noir 50% + lait chaud + Espresso] * ^{new}	5.5€
CRÈME FOUETTÉE MAISON	+1€
*LAIT DE RIZ	+0.5€

BOISSONS FRAÎCHES

ORANGE PRESSÉE 25cl [extrait à froid]	3.8€
CITRONNADE Maison 25cl	3.8€
THÉ GLACÉ Maison	3.5€
CAFÉ GLACÉ	3.5€
CHAÏ LATTE GLACÉ*	4€
PERRIER, VITTEL	3€
*LAIT DE RIZ	+0.5€

LE SAVIEZ-VOUS ?

LA BAIE D'AÇAÏ

L'açaï est un palmier qui peut mesurer jusqu'à 20 mètres. Le stipe est gris, très droit, avec un cône de racines aériennes partant de sa base. Il porte 8 à 14 palmes (ce qui est peu), constituées de nombreuses folioles pendantes

Les fruits, également nommés « açaï », sont d'un violet très foncé et ressemblent à la myrtille. Ils poussent en grappes le long du tronc du palmier. Leur goût rappelle le chocolat et les fruits rouges. Le fruit fait 1 à 2 centimètres de diamètre et est composé à plus de 90 % par son noyau. Sa chair est pulpeuse et fine, d'épaisseur inférieure à 1 millimètre. Très fragile, elle ne peut être consommée fraîche que dans les 48 heures suivant sa cueillette. La seule manière de la conserver sur une plus longue durée est de la congeler le plus rapidement après la cueillette ou de le sécher pour le réduire en poudre.

La récolte des baies d'açaï se fait à la main par les populations locales d'août à décembre. Les cueilleurs escaladent les arbres à la force de leurs jambes et à l'aide d'une corde végétale. Ils peuvent récolter entre 150 et 200 kg de fruits dans la journée. La récolte doit être effectuée le matin, le temps humide et pluvieux de l'après-midi rendant l'escalade dangereuse.

L'açaï est une très bonne source de minéraux et d'oligo-éléments, en particulier en manganèse (antioxydant) et en cuivre (renforce le système immunitaire) et contient très peu de glucides.

LA SPIRULINE

Algue microscopique, la spiruline est considérée comme l'un des premiers organismes vivants apparus à la surface de la Terre. Elle appartient au groupe des cyanophycées (algues bleues). Elle est pluricellulaire, sans noyau défini, douée de mouvements oscillatoires. Elle ne développe ni fleurs, ni feuilles, ni racines, ni fruits, ni cellules sexuelles. Sa reproduction se fait par simple division.

La spiruline se caractérise par une richesse exceptionnelle en protéines (60 à 70% de son poids sec). Elle contient des sucres assimilables rares dans le règne végétal, mais aussi des polysaccharides favorisant les activités enzymatiques et la prolifération des bactéries lactiques. Autre composé présent: les phycocyanines qui stimulent le système immunitaire.

Mais le plus étonnant est la présence de nombreuses vitamines A, B ou cobalamine (B12), C, E, K, bêta-carotène ou provitamine A, qui semblent avoir un effet synergique entre elles. Enfin n'oublions pas les oligo-éléments tels que le fer et les sels minéraux. Signalons encore que la spiruline est l'une des meilleures sources connues d'acide gamma-linoléique après le lait maternel et quelques huiles rares.

LA CASCARA

La cascara, a longtemps été considérée comme un résidu du café. Lors de la voie humide, caractérisée par le dépulpage, la peau des cerises arrivée à maturité est séparée du grain. Alors que le grain et une partie de la pulpe vont être fermentés, la cascara, elle, est séchée pour être servie en infusion chaude ou froide, contenant beaucoup d'antioxydants.

Son goût sucré et ses notes d'hibiscus et de tamarin apporteront fraîcheur et douceur à vos moments de dégustation.