

Soupes Crues

Le 3V vous propose des soupes crues de grande qualité. Nous utilisons une eau tiède pour garder tous les éléments nutritifs des plantes et légumes. L'eau est extrêmement pure, filtrée par osmose inverse. Une pointe de sel de l'himalaya relève l'ensemble, pour un velouté de qualité exceptionnelle.

Soupe crue plantes sauvages N°1 détox 8.50-

(Ail des ours - Ortie - Pissenlit - épices)

Soupe crue d'avocat 7.50-

Avocat - gingembre

Soupe crue de Betterave 7,50-

Betterave - avocat - orange

Soupe de céleri 7,50-

Avocat - Courgette - céleri branche - épices

Soupe de champignons 7,50-

champignons -épices -oignons - courgette

Tartinades & Tartares

Tapenade d'olives 7,50-

Olives vertes - concombres et petite salade mêlée

Guacamole revisitée 7,50-

Avocat - oignon - épices

Tapenade de pois chiche 8,-

Carotte - pois chiche - thym - curcuma

Tartare de légumes, sauce acidulée 9,-

Tartare d'Algues 12,-

Goût particulier mais très protéiné et vitaminé

PLATS CUISINES

<i>Curry de légumes au coco, timbale de riz blanc</i>	14,-
<i>Nouilles coco, soja et légumes croquants</i>	15,-
<i>Farandole de galettes végétales, salade aux graines</i>	15,-
<i>Falafels aux 3 saveurs, salade</i>	14,-
<i>Légumes (à la plancha), quinoa, sauce provençale</i>	13,-
<i>Wok de légumes croquants</i>	12,-

LE PLATEAU 3V

Pour une explosion des saveurs

<i>Velouté du moment, Burger végétal, Beignets et brochette de légumes, tartare de légumes crus, salade mêlée, duo de sauce.</i>	22,50
<i>Supplément tartare d'algues</i>	4,-

LES VEGAN BOWLS

<i>Le BOWL PROTEINE</i>	12,50
<i>Riz, patate douce, pois chiches, tomates, avocat, sauce</i>	
<i>Le BOUDDHA</i>	13,-
<i>Quinoa, carottes, betterave, salade, falafels, Aubergines, champignons</i>	
<i>L'AVOCATO</i>	14,50
<i>Avocat, concombre, tomates, amandes, noix de cajou, salade, graines germées, graines de sésame</i>	

LES DESSERTS

<i>Dessert du jour :</i>	5,-
<i>Café gourmand :</i>	8,50