



# RIPE & RÅ

## MENU DE LA SEMAINE

### BOWLS FROIDS & TOASTS

**QUINOA BOWL:** QUINOA, SALADE, PATATES DOUCES, AVOCAT, GRENADE, FROMAGE DE CHÈVRE, GRAINES, VINAIGRETTE AU ROMARIN & MIEL **CHF 16**  
**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **+ CHF 2**

**HABIBI BOWL:** QUINOA, FALAFEL AUX ÉPINARDS, COURGETTE & POIVRONS GRILLÉS, FETA, HOUMMOUS AU CURCUMA, MENTE, HUILE D'OLIVE & BALSAMIC **CHF 16**

**CRUNCH BOWL:** RIZ NOIR, SALADE, CHOU ROUGE, CAROTTES, EDAMAME, OIGNONS NOUVEAUX, OIGNON CROUSTILLANT, MENTHE, CORIANDRE, CACAHUËTES, SAUCE ASIATIQUE **CHF 16**  
**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ OU TOFU AU SÉSAME **+ CHF 2**

**SCANDI TOAST:** TOAST AU PAIN COMPLET, SAUMON FUMÉ, CREAM CHEESE, ANETH, POIVRE CITRONNÉ **CHF 7**

### BOWLS CHAUDS

**GREEN CURRY:** CURRY VERT, ÉPICES, GINGEMBRE, LAIT DE COCO, BROCOLI, CHOUFLEUR, OIGNON, CHAMPIGNONS, COURGETTE, EDAMAME, CORIANDRE, RIZ COMPLET **CHF 14**  
**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **+CHF 2**

### DESSERTS

**MANGO & TURMERIC MOUSSE:** MANGUE, LAIT DE COCO, CURCUMA, SIROP D'ÉRABLE, CITRON, AGAR, YOGURT AU COCO **CHF 4.5**

**STONEFRUIT CRUMBLE:** PECHES, AVOINE, FARINE, AMANDES, HUILE DE COCO, VANILLE, SUCRE DE COCO, ÉPICES **CHF 4.5**