



# RIPE & RÅ

## MENU DE LA SEMAINE

### BOWLS FROIDS

**FALAFEL BOWL:** QUINOA, SALADE, FALAFEL À LA BETTERAVE, CHOU FLEUR ROTI À L'HARISSA, COURGETTES GRILLÉES, POIS CHICHES CROUSTILLANTS, FETA, HUILE D'OLIVE & BALSAMIQUE

**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **OU** TOFU GRILLÉ

**CHF 16**  
**+ CHF 2**

**BEET BOWL:** QUINOA, SALADE, ROQUETTE, BETTERAVE, NOIX DE PECAN CARAMÉLISÉES, FROMAGE DE CHÈVRE, AVOCAT, GRAINES DE CHANVRE, HUILE D'OLIVE & BALSAMIQUE

**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **OU** TOFU GRILLÉ

**CHF 16**  
**+ CHF 2**

**NORDIC BOWL:** ORGE, SALADE, PANAIS & PATATES NOUVELLES GRILLÉS, AVOCAT, ANETH, GRAINES, VINAIGRETTE MIEL & MOUTARDE

**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **OU** TOFU GRILLÉ **OU** SAUMON FUMÉ

**CHF 16**  
**+CHF 2**

**TOAST NORVÉGIEN:** PAIN DE SEIGLE, CREAM CHEESE, SAUMON FUMÉ, POIVRE CITRONNÉ, ANETH

**CHF 7**

### BOWLS CHAUDS

**CHILI À LA PATATE DOUCE:** PATATES DOUCES, HUILE D'OLIVE, ÉPICES, CAROTTES, OIGNON, CELERI, HARICOTS NOIRS, TOMATES, CORIANDRE, FETA, RIZ ROUGE, CITRON VERT

**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **OU** TOFU GRILLÉ

**CHF 15**  
**+CHF 2**

### DESSERTS

**BOUNTY CUPS (3 PAR PAQUET):** CHOCOLAT NOIR 70%, COCO, SIROP D'ÉRABLE, VANILLE, HUILE DE COCO, FLEUR DE SEL

**CHF 4.5**

**PUMPKIN SPICED ENERGY BITES (5 PAR PAQUET):** DATTES, NOIX, AVOINE, FARINE D'AMANDE, PURÉE DE COURGE, COCO, FLEUR DE SEL

**CHF 7**

**MUFFIN À LA CAROTTE & FROSTING À LA VANILLE:** CAROTTES, POMMES, FARINE, OEUFS, HUILE VÉGÉTALE, SUCRE DE CANNE, CREAM CHEESE, CITRON, SIROP D'ÉRABLE

**CHF 4.5**

**CRÈME À LA FRAMBOISE & CITRON:** YOGURT GRECQUE, MASCARPONE, VANILLE, SIROP D'ÉRABLE, CITRON VERT, FRAMBOISES, CRUMBLE, MENTHE, MÉLANGE DE BAIES

**CHF 5.5**