



## CARTE ETÉ 2017

### MENU ESTATE 2017

#### ENTRÉES POUR COMENCER OU A PARTAGER .... *ANTIPASTI PER COMINCARE O SPARTIRE*

- Houmous du jour avec des biscuits salés (vegan) (option sans gluten) **7.95€**  
*HUMMUS DEL GIORNO CON CRACKERS (vegano) (opzione senza glutine)*
- Artichauts croustillants passés au four avec de l'huile de persil et ail **8.95€**  
 (v) (SG)  
*CARCIOFI AL FORNO APPETITOSI, ELABORATI CON OLIO DI PREZZEMOLO E AGLIO*
- Pommes de terre au four avec trois sauces :  
 • aïoli, ketchup fait maison de gingembre, **7.90€**  
 sauce « brava » (piquante) au poivron rouge (v) (SG)  
*PATATE AL FORNO CON TRE SALSE: AIOLI, KETCHUP DI ZENZERO, BRAVA DI PEPERONI ROSSI*
- Demi portion de pommes de terre au four avec 3 sauces (v) (SG) **5.90€**  
*MEZZA PORZIONE DI PATATE AL FORNO CON 3 SALSE*
- Pommes de terre au four avec sauce « brava » (piquante) (v) (SG) **4,90€**  
*PATATE AL FORNO CON SALSIA BRAVA (PICANTE)*
- Hors-d'œuvre variés: oignons caramélisés, tomate séchée, cœurs d'artichaut, carpaccio de seitan en vinaigrette, olives, roquette, huile d'ail et persil (v) **9.90€**  
*ANTIPASTI: CIPOLLE CAMELLATE, TOMATE SECCO, CUORI DI CARCIOFO, CARPACCIO DI SEITAN IN VINAIGRETTE, OLIVE, RUCOLA, OLIO D'AGLIO E PREZZEMOLO*
- Provolone avec épices Mérken et origan (SG) **8.50€**  
*PROVOLONE CON SPEYIE MERKEN E ORIGANO*

## NOS DELICIEUSES SOUPES OU CRÈMES ...

### LE NOSTRE DELIZIOSE ZUPPE O CREME ...

- Soupe miso avec algues wakame (fougère de mer), radis, céleri, poireau, Shiitake (lentin du chêne), champignons et riz intégral (v) **6.70€**  
ZUPPA MISO CON ALGUE WAKAME, RAFANO, SEDANO, PORRO, SHIITAKE ("FUNGO DELLA QUERCIA"), FUNGHI PORCINI E RISO INTEGRALE
- Crème du jour avec des croûtons **6.70€**  
CREMA DEL GIORNO CON CROSTINI

## SALADES ...

### INSALATE ...

- Salade Fang i Aram avec de carottes épicées, avocat, yaourt, pain aux graines grillées, graines de tournesol et vinaigrette de acidulée (ov) **12.50€**  
INSALATA FANG I ARAM CON CAROTE SPEZIATE, AVOCADO, YOGURT, PANE AI SEMI TOSTATO, SEMI E VINAIGRETA DE CITRICE
- Salade « de couleurs », copeaux de parmesan, coing et vinaigrette de soja (ov) **8.95€**  
INSALATA AI COLORI, TRUCIOLI DI PARMIGIANO, COTOGNE E VINAIGRETA DI SOJA ...

## HAMBURGER ...

### HAMBURGER ...

- « Hamburger » végétarien du jour avec des pommes de terre au four et sauce tomate **9.90€**  
HAMBURGER DEL GIORNO CON PATATE AL FORNO E SALSA DI POMODORO

## PAINS ... PANE...

- Assortiment de pains: la portion **1.80€**  
DIVERSI TIPI DI PANE: UNA PORZIONE
- Assortiment de pains à la tomate écrasée : la portion **2.80€**  
DIVERSI TIPI DI PANE CON POMODORO : UNA PORZIONE
- Pain sans gluten **1.50€**  
PANE SENA GLUTINE

## PÂTES... *PASTE...*

- Lasagnes aux épinards, Quorn (mycoprotéine), aux quatre fromages et à la sauce tomate au basilic **12.50€**  
*LASAGNE CON SPINACI, QUORN (MICOPROTEINA), AI QUATTRO FORMAGGI E SALSA POMODORO CON BASILICO*
- Wok de pâtes aux légumes, champignons Portobello, sauce de soya et huile de gingembre (v) \* option: de pâtes sans gluten + 2€ **10.75€**  
*WOK DE PASTA CON VERDURE, FUNGHI PORTOBELLO, SALSA DI SOIA, OLIO DI ZENZERO; \*opzione: pasta senza glutine + 2€*
- Spaghetti avec sauce au choix **7.90€**  
*SPAGHETTI CON SALSA A SCEGLIERE\**
- Spaghetti sans gluten avec sauce au choix **9.90€**  
*SPAGHETTI SENZA GLUTINE CON SALSA A SCEGLIERE\**

\*De tomate et basilic *DI POMODORI E BASILICO (V) (SG)*

\*De fromages de Minorque *DI FORMAGGIO DI MINORCA (SG)*

\*De Pesto vert et parmesan – *di pesto verde e parmigiano*

## LE SEITAN...

### *IL SEITAN...*

- Seitan avec sauce au fromage de Minorque et pommes de terres au four (ov) **11.95€**  
*SEITAN CON SALSA DI FORMAGGIO DI MINORCA E PATATE AL FORNO*

## CRÊPES...

### *CRÊPES...*

- Crêpe d'épinards et de légumes avec des raisins secs et pignons, rondelle de chèvre et sauce au fromage **11.95€**  
*CRÊPE AGLI SPINACI E VERDURE, CON UVE E PINOLI, FORMAGGIO DI CAPRA E SALSA DI FORMAGGIO*

## AUTRES PLATS...

### *ALTRE PIETANZE...*

- Boulettes de Quorn (mycoprotéine) accompagnées de riz épicé et d'une sauce au fromage **11.95€**  
*POLPETTE DI QUORN (MICOPROTEINA) CON SALSA DI FORMAGGIO E RISO SPEZIATO*
- « Saucisses » de tofu et seitan à la sauce tomate et au basilic accompagnées de pommes de terre au four **7.95€**  
*SALSICCE DI TOFU E SEITAN CON SALSA DI POMODORO AL BASILICO E PATATE AL FORNO*

## LES DESSERTS...

### I DESSERT...

- Crêpe à la caroube et à la confiture maison avec chocolat fondu **4.25€**  
CRÊPE ALLA CARRUBA CON CONFETTURA CASERECCIA E CIOCOLLATO FUSO
- Crêpe avec 1 boule de glace à la menthe et au chocolat fondu **5.25€**  
CRÊPE CON GELATO ALLA MENTA E CIOCOLLATO FUSO
- Gâteau à la caroube et au yaourt avec 1 boule de glace coco **5.75€**  
TORTA DI CARRUBE E YOGURT CON GELATO DI COCO
- Gâteau au potiron à l'orange confite et à la crème de carroube (V) **5.75€**  
TORTA ALLA ZUCCA CON ARRANCIO CANDITA E CREMA DI CARRUBA
- Coupe de crème de fromage Minorquin à la mangue (SG) **5.50€**  
COPPA DI CREMA DI FORMAGGIO DI MINORCA CON MANGO
- Coupe végane à la crème de coco, avec 1 boule de sorbet  
aux myrtilles minorquines et morceaux croquants de coco (v) (SG) **5.75€**  
COPPA VEGANA DE "NATA DE COCO", SORBETE DE MIRTILLI DI MINORCA  
E CROCCANTI DI COCCO
- Mille-feuille à la crème de fromage, de mangue et de chocolat fondu **6.50€**  
DOLCI DI CREMA DI FORMAGGIO E MANGO, CIOCOLLATI FUSI
- Brownie au carroube avec 1 boule de glace à la noisette  
et au chocolat fondu (ov) **6.50€**  
BROWNIE ALLA CARRUBA CON GELATO ALLE NOCCIOLE E CIOCOLLATI FUSI
- **Denrées crues « raw food » :**  
Coupe de fruits de la saison à la crème de mangue (V) (SG) **4.50€**  
COPPA DI FRUTTA FRESCA CON CREMA DE MANGO
  
- 2 boules de Glace:  
Noisette (SG), menthe (SG), vanille (SG), chocolat, coco (SG) **4.95€**  
GELATI: NOCCIOLA, MENTA, VANIGLIA, CIOCOLATE, COCCO
  
- 2 boules de Sorbet :  
Mangue, myrtille, citron (v) (SG) **4.95€**  
SORBETTI: MANGO, MIRTILLO, LIMONE
  
- 1 BOULE de glace ou sorbet **2.70€**  
1 CONO GELATI o SORBETTI