

ia. i.

iam. i.

TAPAS,

Assiette ensemble , à partager avec les potes, la smala ou les lovers. Bikini truffe, tempura de crevettes, tomme de brebis, poulet panko, charcuterie.	15.00€
Poulet panko , sauce aigre douce	7.00€
Bikini truffe , ✓	6.50€
Petite planche de charcuterie ,* Rosette nature, jambon de pays, boeuf séché et coppa	11.00€
Paté Cabane , de Douzens	7.00€
Tempura de crevettes , sauce soja	6.50€
Demi camembert truffé , ✓	7.50€
Tomme de brebis , de chez Papillon ✓	6.50€

*Notre charcuterie est faite maison, sans allergènes, sans conservateurs, vient de la boucherie au bon groin à Sigean.

Suppléments :

Frites	4.50€
Patates douces rôties, sauce aux épices	5.50€
Pousses d'épinards	4.00€
Ratatouille à l'orientale	4.00€
Riz vert bambou	3.50€

Notre carte a été élaborée en collaboration avec Marcoline HERNANDO
Diététicienne Nutritionniste & Ingénieure en physiologie médicale
@mh_nutrition.sante

TOASTS,

Pain de campagne de la boulangerie le Fournil de Gilles

Toast d'avocat fête , Tomates cerises et quelques graines	10.00€
Toast d'avocat saumon , Fromage frais, saumon gravlax et sauce soja	11.50€

ENTRÉES, SALADES,

Tataki de thon , Pousses d'épinards, pignons & sauce soja	15.00€
Tomates*, stracciatella des Halles , ✓ Pesto maison au basilic & pignons, vinaigre « forum », fleur de sel de Gruissan * Malléus Primeur	15.50€
Supplément jambon de pays	3.00€
Salade Grecque , Tomate, avocat, concombre, fête, pastèque, olives noires, menthe	15.50€
Salade Farniente , Pousses d'épinards, poulet panko, tomates cerises, avocat, parmesan & fraises.	16.00€

BOLS,

Poke Saumon Feuille de bananier, riz bambou, saumon mariné, avocat, concombre, carottes, graines de sésame, wakame, sauce soja & citron vert.	16.50€
Poke Veggie ✓ Patates douces rôties, tomates cerises, avocat, fête, pousses d'épinards, pignons, grenade, menthe & levure de bière.	16.50€

POISSONS,

Pavé de thon Albacore mi-cuit et graines de sésame 1 accompagnement au choix , Ratatouille, patates douces rôties, frites, pousses d'épinards, riz bambou.	19.50€
Pastilla de saumon maison , (non modifiable) Sur galette de pommes de terre	18.00€

VIANDES,

Epaule d'agneau confite , De 7 heures, sauce à l'orientale	20.00€
Tartare de boeuf Thaï , Coupé au couteau, oignons, coriandre, menthe et citron vert 1 accompagnement au choix , Ratatouille, patates douces rôties, frites, pousses d'épinards, riz bambou	18.80€

PÂTES,

Ravioles à la ricotta , Pesto maison, tomates cerises & feuilles de basilic	16.50€
Coquillettes légèrement truffées , Jambon blanc de la boucherie au bon groin et gruyère	15.50€

COCO CLUB,

Club Italien, 16.50€

Pain cristal, huile d'olives et tomates, jambon de pays de la boucherie au bon groin, stracciatella, pousses d'épinards.

Hot dog veggie, 15.50€

Pain brioché, saucisse de tofu, cheddar, oignons frits, moutarde et ketchup

Plat du jour non modifiable.

Servis tous les midis sauf le week-end et les jours fériés, dans la limite des stocks disponibles.

Plat du jour, café. 12.50€

Plat du jour, dessert de votre choix. 16.50€

Sauf café douceur et açaï bol.

MENU PETITS CHOUX,

jusqu'à 12 ans

9.00€

Fish and chips ou poulet panko,

Frites ou ratatouille à l'orientale,

Gaufre Nutella, sucre ou une boule de glace artisanale des Corbières

Glaces : Yaourt, oréo, caramel beurre salé, vanille, chocolat

Sorbets : Framboise, citron, mangue

Set de table à colorier réutilisable à l'infini 18€

FROMAGES,

Tomme de brebis, de chez Papillon ✓ 6.50€

Demi-camembert truffé ✓ 7.50€

DESSERTS,

Café douceur, 7.80€

Accompagné de gourmandises

Notre big COkie, signature à partager 13.00€

Aux saveurs de Matcha, framboises fraîches, chocolat blanc & sorbet framboise

Salade pastèque & menthe fraîche 7.00€

Mousse au chocolat & noisettes concassées 7.00€

Tarte tatin maison & glace vanille bourbon 7.00€

French toast, (non modifiable) 7.50€

♥ Nutella, fraises ou banane & noisettes concassées

♥ Coulis de caramel beurre salé, fraises ou banane & boule de glace vanille macadamia

Supplément :

Chantilly 0.50€

GLACES,

Artisanales des Corbières

Glaces :

Yaourt, oréo, café, caramel beurre salé, vanille, chocolat

Sorbets :

Framboise, citron, mangue

♥ 1 boule 2.80€

♥ 2 boules 3.80€

♥ 3 boules 4.80€

Coupe de glace CO, 7.00€

Glace yaourt, coulis caramel beurre salé & noisettes concassées

Affogato, 4.50€

1 boule de glace vanille accompagné d'un espresso

Café liégeois, 6.80€

1 boule vanille, 2 boules café, 1 shot de café et chantilly

Chocolat liégeois, 6.80€

1 boule vanille, 2 boules chocolat, chocolat noir maison et chantilly

Dame blanche, 6.80€

3 boules vanille, chocolat noir maison et chantilly

BOLS sucrés,

Açaï bol, propriétés antioxydantes, source d'énergie, riche en minéraux. 10.50€

Sorbet d'açaï, banane, fraises, granola, graines de chia & baie de goji

Recommandation : supplément beurre de cacahuète 1.00€

Granola bol 6.80€

Base de yaourt, granola, grenade, fraises & sirop d'agave

Super bol 7.20€

Base de yaourt, granola, banane, fraises, copeaux de chocolat, graines de chia & sucre de canne

Muesli bol 6.80€

Base de yaourt, fraises, muesli, copeaux de chocolat, graines de chia & sucre de canne

Supplément :

Beurre de cacahuète 1.00€

BOISSONS SANS ALCOOL,

Oranginade, Jus d'orange pressé et limonade	3.80€
Indien, Jus d'orange pressé, limonade et sirop de grenadine	4.00€
Rio, Jus d'orange pressé, limonade, sirop de grenadine et tranche de citron vert	4.20€
Virgin mojito, Citron vert, menthe, cassonade et limonade	6.00€
Virgin mojito mangue, Citron vert, menthe, cassonade, purée de mangue et limonade	6.50€
Virgin mojito fraise, Citron vert, menthe, cassonade, purée de fraise et limonade	6.50€
Gimber limonade, Concentré de gingembre et citron BIO, limonade et menthe	4.20€
Gimber perrier, Concentré de gingembre et citron BIO, perrier et menthe	4.20€
Gimber lover, Concentré de gingembre et citron BIO sirop d'hibiscus maison, limonade et menthe	4.40€
Citronnade, Jus de citron pressé, sirop d'agave, menthe et eau	4.50€
Citronnade limonade, Jus de citron pressé, sirop d'agave, menthe et limonade	5.00€
Limonade détox, Infusion de fleurs d'hibiscus, menthe, citron et limonade	4.50€
Eau détox, Infusion de fleurs d'hibiscus, menthe, citron et eau	3.50€

SOFTS,

Perrier	3.50€
Coca-cola	3.50€
Coca-cola zéro	3.50€
Fuze tea	3.50€
Schweppes tonic	3.50€
Kombucha fruits rouges	5.00€
Kombucha ananas & fruit de la passion	5.00€
Limonade	3.30€
Diabolo Fraise, grenadine, citron, menthe, cassis, cerise, violette, pêche, framboise ou orgeat	3.50€
Sirop Fraise, grenadine, citron, menthe, cassis, cerise, violette, pêche, framboise ou orgeat	2.50€
Supplément sirop	0.20€

BIÈRES,

	15cl	25cl	33cl	50cl
Heineken	2.00€	3.50€		7.00€
Bière du moment	2.50€	4.00€		8.00€
Panaché	2.00€	3.50€		7.00€
Monaco	2.20€	3.70€		7.20€
Desperados			5.60€	
Heineken 0.0%			4.00€	
Tête plate blonde			6.80€	
Tête plate blanche			6.80€	
Cidre "Amour"			6.80€	
Cidre de Normandie, Herout, IGP, BIO				

C A F É S,

Café / noisette / déca / allongé / serré	1.70€
Noisette allongée	1.90€
Grand crème / déca crème	3.40€
Café double / déca double	3.40€
Café viennois	3.90€

Suppléments :

Lait végétal	0.50€
Lait	0.20€

L A T T E,

à base de lait

Café latte,	3.80€
Café expresso et lait	
Café latte sirop,	4.30€
Vanille / caramel / coco / agave / noisette	
Chaï latte,	5.00€
Thé & lait, mélange d'épices indiennes source de vitalité et bienfaits pour la santé	
Dirty chaï latte,	5.50€
Chaï et café	
Pink latte,	5.00€
Boisson à base de lait, de betterave énergisante, gingembre et de sirop d'agave	
Matcha latte,	5.00€
Boisson relaxante à base de lait, thé vert et sirop d'agave	
Matcha latte coco,	5.50€
Boisson relaxante à base de lait, thé vert et sirop de coco	
Golden latte,	5.50€
Gingembre bio, lait végétal, curcuma, sirop d'agave et cannelle	

Suppléments :

Lait végétal	1.00€
Lait	0.50€
Sirop vanille / caramel / coco / noisette / agave	0.50€

L E S F R A P P É S,

Thé frappé hibiscus,	6.00€
Thé noir et sirop d'hibiscus	
Thé frappé pêche,	6.00€
Thé noir et sirop pêche	
Kech tea,	6.50€
Infusion verveine menthe poivrée, menthe et sirop d'agave	
Chaï frappé,	5.50€
Thé & lait, mélange d'épices indiennes, source de vitalité et bienfaits pour la santé.	
Matcha frappé,	5.50€
Boisson relaxante à base de thé vert et sirop d'agave	
Matcha frappé coco	6.00€
Pink frappé,	5.50€
Boisson à base de betterave énergisante, gingembre et sirop d'agave	
Iced latte,	4.30€
Café, lait et glaçons	
Iced latte sirop,	4.80€
Café, lait, glaçons et sirop vanille / caramel / coco / agave / noisette	
Frappuccino,	5.00€
Café frappé, lait & poudre de cacao	
Frappucci CO,	5.70€
Café frappé, sirop de caramel, préparation chocolat, mousse de lait	
Cacolat maison,	4.50€
Chocolat frappé & lait	
Café glacé à l'orange,	4.00€
Caféine et vitamine C	

E A U X, 50cl 1L

Badoit	4.00€	6.50€
Evian	4.00€	6.50€
Eau detox	3.50€	

A P É R I T I F S,

Blanc royal , de la maison Haton	8.50€
Blanc , mûre / cassis / pêche / framboise	3.50€
Muscat , St Jean de Minervois	3.90€
Martini , blanc ou rouge	4.00€
Suze	3.80€
Campari	4.00€
Ricard	2.50€

C O C K T A I L S,

Hibiscus rosé ,	8.50€
Gin gigi en provence, sirop d'hibiscus, jus de citron & rosé	
Mojito ,	8.00€
Rhum, citron vert, menthe, cassonade et limonade	
Mojito fraise ,	8.50€
Rhum, citron vert, menthe, cassonade, purée de fraise et limonade	
Mojito mangue ,	8.50€
Rhum, citron vert, menthe, cassonade, purée de mangue et limonade	
French spritz ,	8.00€
St Germain, vin effervescent et menthe fraîche	
Aperol spritz ,	7.50€
Apérol, vin effervescent et limonade	
Gimber champagne ,	9.50€
Champagne maison Haton, Gimber, menthe	
Gin to ,	10.00€
Gigi en Provence (gin BIO français) et Têtes Plates tonic	
Irish coffee ,	8.00€
Balantines, sirop sucre de canne, expresso et crème fouettée	
Espresso Martini ,	9.00€
Expresso, vodka, baileys et sucre de canne	
Négroni ,	7.50€
Martini rouge, campari, gin et orange	

D I G E S T I F S,

Crème de menthe ou citron , Adiou	7.00€
Baileys	8.00€
Rhum Diplomatico	9.00€
Rhum havana club , Spécial	8.00€
Absolut vodka	8.00€
Nikka , Whisky japonais	10.00€
Jack Daniels	9.00€
Ballantines	8.00€
Cognac	8.00€
Supplément soft	1.00€

C H A M P A G N E,

Mimosa ,	7.00€
Jus d'orange pressé, champagne	
Rossini ,	7.50€
Purée de fraise, champagne	
Flûte de champagne ,	7.00€
Maison Jean Noel Haton, Brut blanc de noir, Pinot noir et Pinot Meunier	
Flûte de blanquette ,	4.50€
de Limoux Brut	
Bouteille de champagne ,	40.00€
Maison Jean Noel Haton, Brut blanc de noir, Pinot noir et Pinot Meunier	
Bouteille de blanquette ,	27.00€
de Limoux Brut	

C A R T E D E S V I N S ,

P I C H E T S , du moment

Verre 12 cl	3.10€
Pichet 50 cl	7.50€
Piscine 24cl + glaçons	6.00€

B L A N C S : Verre 12cl Blle 75cl

Domaine Anne de Joyeuse,	3.90€	18.50€
«Le Coquin Chenin» vins de france, chardonnay		
Les vignobles Foncalieu,	4.00€	20.00€
«Le versant» Pays D'OC, viognier		
Château la Négly,	3.90€	19.50€
«Les terrasses» IGP Pays D'OC, muscat, sauvignon		
Domaine de Laballe,	4.50€	22.00€
«Mademoiselle» vin blanc moelleux, IGP côtes de gascogne, gros manseng		
Château Ricardelle,		22.00€
«Blanc by Ricardelle» vin de France, bourboulenc, vermentino, roussane		
Vignoble Yohann Moreno,		23.00€
«Le Blanc» vin de France, grenache blanc, grenache gris		
Domaine Caumont l'Étoile,		23.00€
«Les petites mains Blanc de Noir» vin de France, cinsault, caladoc		

R O S É S : Verre 12cl Blle 75cl

Domaine Anne de Joyeuse,	3.90€	18.00€
«Camas» IGP pays d'OC, cinsault		
Château La Négly,	3.90€	19.50€
«Les terrasses» IGP Pays D'OC, cabernet, grenache gris, merlot, syrah		
Les Vignobles Foncalieu,	4.00€	20.00€
«Le versant» Pays D'OC, viognier.		
Baston Wines,	4.00€	20.00€
«Bain de Soleil» vin de France, lledoner pelut		
Château Pique Perlou,		20.00€
«Dame de pique» AOC minervois, carignan, grenache, syrah		
Domaine Benoit Homs,		21.00€
«Canto Perdrix» AOP Languedoc, terret gris		
Domaine de Sarrat de Goundy,		23.00€
«Les Pins» AOP Languedoc, syrah, grenache, cinsault		

R O U G E S : Verre 12cl Blle 75cl

Château Pique Perlou,	4.00€	20.00€
«Sens Interdit» AOC minervois, carignan, grenache, syrah		
Château La Négly,	3.90€	19.50€
«Les terrasses» IGP Pays D'OC, carignan, cinsault, syrah		
Château Mirausse,	4.50€	22.50€
«Rouge de l'Azerole» AOP minervois, cinsault, grenache, syrah		
Domaine de Sarrat de Goundy,		23.00€
«Le moulin» AOP Languedoc, syrah, grenache, carignan		
Vignoble Yohann Moreno,		25.00€
«Milhas», vin de France		
Artisans Partisans (Ollieux Romanis),		28.00€
«Toujours» vin de France, cinsault BIO		
Domaine Gérard Bertrand,		28.00€
«Le Chouchou» vin de France, grenache, cinsault, syrah BIO		