










## Entrées végétariennes




Soupe crue d'épinards et avocat, crudités de saison marinées au citron vert, légumes de saison, jeunes pousses et graines germées		15
Tartare de fenouil et avocat, lit de jeunes pousses, crème de noix de cajou à la feuille de citron bergamote, sauce crue à la grenade et à l'huile d'argan		19
Eventail de pamplemousse et avocat, crème de mangue au curcuma frais, sauce crue au gingembre et poivre vert à l'huile « Quatuor », légumes de saison et graines germées		19

## Entrées Carnées





Fromage de chèvre au lait cru, crudités de fenouil et poire, crème de noix de cajou à la feuille de citron, sauce crue aux raisins de Corinthe et miel de thym		21
Carpaccio de bar mariné à l'huile quatuor, gingembre et poivre vert, crème d'avocat à la roquette, tranches de pamplemousses, légumes de saison et jeunes pousses		23
Tartare de saumon aux baies roses et estragon mariné à l'huile d'argan, crème de jaune d'œuf cru montée à l'huile d'avocat, sauce crue à la moutarde, lit de jeunes pousses		23
Tartare de veau aux câpres et cornichons mariné à l'huile d'olive grecque, crème de céleri rave parfumée à la truffe, sauce crue à la tomate séchée, lit de légumes de saison, jaune d'œuf cru		25



## Plats Chauds Végan

Artichaut farci au sarrasin, tofu, pignons de pin et épinards, crème de courgette parfumée au safran, vapeur de légumes de saison, sauce crue aux suprêmes de citron		23
Empanadas de pois vert farcies aux algues Hijiki, mousseline de céleri rave parfumée à la noix de muscade, rose de légumes de saison marinée au tahin, sauce crue à la tomate séchée		23
Ravioli de lentilles corail et riz complet farci aux champignons et pignons de pin, crème de céleri rave montée à l'huile d'olive parfumée à la noix de muscade, sauce aux herbes		23

## Plats Chauds Carnés

Filet de bar farci aux champignons et pignons de pin, émulsion de courgette parfumée au safran, vapeur de légumes de saison, sauce crue à la tomate séchée		27
Pavé de saumon bio cuit à basse température, émulsion d'aubergine aux herbes de Provence, rose de légumes de saison marinée au tahin, sauce crue aux suprêmes de citron vert		27
Tranches de gigot d'agneau marinées au miel, fenugrec, curry et tamari, cuit à basse température, émulsion d'aubergine aux herbes de Provence, sauce crue aux fines herbes		29
Magret de canard bio mariné aux trois poivres et gingembre cuit à basse température, rose de légumes de saison, mousseline de céleri rave, sauce crue à l'huile « Quatuor »		29