

## LES ENTREES

6

- Sashimi de pastèque, concombres soja-sésame, mayonnaise gochujang, cacahuètes (V-SG)
- Poivrons rôtis, pesto pomme-basilic, chèvre frais, granola (SG)

## LE SANDWICH

9

Pain ciabatta garni du jour (voir ardoise)

## LES PÂTISSERIES

Différentes chaque jour (voir ardoise)

(V) : végétalien

(SG) : sans gluten

Merci de nous informer de toute allergie alimentaire. La liste des allergènes est disponible à l'entrée du restaurant.

## LES PLATS

14

- Plat du jour (voir ardoise)
- Falafels de quinoa, chantilly tahini, aubergines grillées, salade de courgette aux graines d'aneth, menthe (V-SG)
- Ajo blanco, œuf poché, carottes rôties à l'ail, dattes, pickles de pomme, croûtons (V)
- Piperade, pommes de terre rôties, tofu frit, crumble de noix, huile de zaatar (V-SG)

ENTREE + PLAT 19 // PLAT + PÂTISSERIE 18

ENTREE + PLAT + PÂTISSERIE 23

SANDWICH + PÂTISSERIE + CITRONNADE ou ESPRESSO 15

**Notre carte change tous les mois au gré des saisons !**

*Pain servi à la demande uniquement*



## LA CARTE DU MIDI (SEMAINE)

DU LUNDI AU VENDREDI MIDI / DE 11H30 A 14H30

## LES ENTREES

6

- Sashimi de pastèque, concombres soja-sésame, mayonnaise gochujang, cacahuètes (V-SG)
- Poivrons rôtis, pesto pomme-basilic, chèvre frais, granola (SG)

## LES PLATS

14

- Pasta des cheffes (voir ardoise)
- Falafels de quinoa, chantilly tahini, aubergines grillées, salade de courgette aux graines d'aneth, menthe (V-SG)
- Ajo blanco, œuf poché, carottes rôties à l'ail, dattes, pickles de pomme, croûtons (V)
- Piperade, pommes de terre rôties, tofu frit, crumble de noix, huile de zaatar (V-SG)

**Notre carte change tous les mois  
au gré des saisons !**

*Pain servi à la demande uniquement*



## LES DESSERTS du SOIR 7

- Mousse chocolat blanc, crumble noix de coco, framboises (SG)
- Biscuit citron vert, nectarine rôtie, chantilly, umeshu (V)

## LES COCKTAILS

10

- Herbacé : Saké Bijito Junmai, sauge, pomme fumée au foin, Genmaicha
- Gourmand : Umeshu Genshu, fève de tonka, patate douce, infusion chaï, verjus
- Ensoleillé: Moût de raisin aux épices façon sangria, citron, orange, limonade (SA)
- Floral : Bissap gingembre menthe, myrtille, baies roses (SA)

*Découvrez la carte des vin et les autres boissons  
disponibles dans l'onglet boissons*

(V) : végétalien // (SG) : sans gluten  
(SA) : sans alcool

Merci de nous informer de toute allergie alimentaire.  
La liste des allergènes est disponible à l'entrée du restaurant.

## LA CARTE DU SOIR (SEMAINE)

JEUDI ET VENDREDI SOIR / DE 19H30 à 21H30

# LA FORMULE BRUNCH

## UN PLAT SALÉ

*à choisir parmi les trois propositions ci-dessous*

Yaourt cacahuète, aubergine  
fumée, tofu sauce saté,  
concombre soja-sésame,  
crackers (V-SG)

Carotte entière rôtie, pesto  
d'herbes, focaccia gratinée  
au parmesan, oeuf poché,  
abricot au romarin

Breakfast burrito : tofu  
brouillé, pommes de terre  
cajun, tomates, oignons  
rouges, mesclun, relish de  
concombre (V)

+

## UNE PÂTISSERIE

*à choisir parmi les suggestions du jour inscrites à l'ardoise*

+

## UNE BOISSON CHAUDE

*à choisir parmi toute la carte des boissons chaudes page suivante*

(supplément 1€ pour les boissons marquées d'une \*)

+

## UNE BOISSON FROIDE

*à choisir parmi toute la carte des boissons fraîches page suivante*

(supplément 2€ pour les boissons marquées d'une \*,  
et 3€ pour les boissons marquées \*\*)

26€

PLAT SALÉ SEUL : 15 €

PLAT EN PORTION ENFANT : 9 €

FORMULE ENFANT : 1 plat salé portion enfant

+ 1 boisson chaude ou froide + 1 pâtisserie : 17 €

**Notre carte change tous les mois  
au gré des saisons !**

*Pain servi à la demande uniquement*



## LA CARTE DU WEEK-END

SAMEDI et DIMANCHE MIDI / DE 11H00 à 14H30

## LES BOISSONS CHAUDES

LAIT AU CHOIX : VACHE, AVOINE, SOJA

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Espresso / Allongé                                                                                       | 2   |
| Noisette un espresso, un peu de lait chaud moussé                                                        | 3   |
| Double / Double Allongé                                                                                  | 3   |
| Chicorée                                                                                                 | 3   |
| Cappuccino un espresso, lait chaud moussé                                                                | 4   |
| Flat white deux espressos, lait chaud moussé                                                             | 4,5 |
| Latte un espresso, + de lait chaud moussé                                                                | 5   |
| Chocolat Chaud chocolat noir, lait chaud moussé                                                          | 5   |
| Chicorée Latte chicorée, lait chaud moussé                                                               | 5   |
| Chai Latte mélange d'épices (cannelle, girofle, cardamome, gingembre), sirop d'érable, lait chaud moussé | 5   |
| Golden Latte mélange d'épices (curcuma, poivre rouge, gingembre, cannelle), sirop d'érable, lait chaud   | 5   |
| Dirty Chai Latte* comme un chai + un espresso                                                            | 5,5 |
| Miso Latte* pâte de miso blond, sirop d'érable, espresso, lait chaud moussé                              | 5,5 |
| Mocaccino* chocolat noir, espresso, lait chaud                                                           | 5,5 |
| Peanut butter latte* beurre de cacahuètes maison, sirop d'érable, espresso, lait chaud moussé            | 5,5 |
| Matcha latte* poudre de thé Matcha, lait chaud                                                           | 5,5 |
| Marron latte* crème de châtaigne, espresso, lait chaud moussé                                            | 5,5 |
| <b>THES &amp; TISANES</b>                                                                                | 4,5 |

|                                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Gunpowder - Thé vert de Chine doux et floral                                                        |  |
| D'Amour et d'Eau Fraîche - Thé vert menthe douce et boutons de roses                                |  |
| Genmaicha - Thé vert Sencha, riz camarguais grillé                                                  |  |
| Princess Jasmin - Thé vert infusé aux fleurs de Jasmin                                              |  |
| Au coeur des Alpes - Thé vert, thé noir, bourgeons de pin et baies roses                            |  |
| Légendaire Darjeeling - Thé noir des montagnes de l'Himalaya                                        |  |
| Earl Grey - Thé noir de Ceylan et thé noir de Chine parfumé à la bergamote et fleur d'oranger       |  |
| Thé des Tsars - Thé noir, citron, pamplemousse et pétales de bleuets                                |  |
| Grand cru Rouge - Thé noir et vert, vigne du Sud-Ouest, fruits rouges et écorces de cacao           |  |
| Spicy Chai - Thé noir de Ceylan, gingembre, poivre noir, baies roses, cardamome, girofle et curcuma |  |
| Cacao Zinzin - Infusion de coques de cacao et sarrasin                                              |  |
| Mango Playa - Rooibos vert, abricot, mangue                                                         |  |
| Infusion Celta - Inspirée de l'hydromel (miel, tilleul, honeybush)                                  |  |
| Calin de Morphée - Menthe, verveine, fleur d'oranger, mélisse                                       |  |
| Verveine                                                                                            |  |

## LES BOISSONS FRAICHES

|                                                  |       |
|--------------------------------------------------|-------|
| Jus frais du jour                                | 5,5   |
| Smoothie du jour                                 | 5,5   |
| Citronnade du jour                               | 3,5   |
| Thé glacé du jour                                | 3,5   |
| Club Maté 33 cl                                  | 6     |
| Cola Mira 25 cl                                  | 4,5   |
| Kefir La Brasserie Parallèle 33 cl               | 6     |
| Fruit de la Passion // Framboise hibiscus        |       |
| Kombucha Mama Kombucha 33 cl                     | 6     |
| Curcuma gingembre // Menthe                      |       |
| Spicy Ginger Beer Hysope 20 cl                   | 4     |
| Bière Sans Alcool La Brasserie Parallèle 33 cl   | 6     |
| Blonde // IPA                                    |       |
| Sirop Meneau + eau                               | 3,5   |
| Menthe // Citron // Framboise // Pêche // Orgeat |       |
| Abatilles Plate 33 cl / 75 cl                    | 2,5/4 |
| Abatilles Gazeuse 50 cl / 75 cl                  | 3,5/6 |
| Bière Effet Papillon Bio 33 cl *                 | 6     |
| Blonde // Blanche Citron Verveine // NEIPA       |       |
| Bière Winterholer Bio 50cl **                    | 9     |
| Blonde // Ambrée // IPA                          |       |

**Découvrez notre nouvelle sélection de vins en consultant la carte des vins :)**

Vins au verre supplément \*\* sur la formule brunch

## NOS COCKTAILS \*\* 10

**Herbacé** : Saké Bijito Junmai, sauge, pomme fumée au foin, Genmaicha

**Gourmand** : Umeshu Genshu, fève de tonka, patate douce, infusion chai, verjus, aquafaba

**Ensoleillé** : Moult de raisin aux épices façon sangria, citron, orange, limonade (SA)

**Floral** : Bissap gingembre menthe, myrtille, baie rose (SA)

(SA) : sans alcool



**LES BOISSONS**  
TOUTE LA JOURNÉE

# NOTRE DEMARCHE

écotable® 

"Suko" ça veut dire "sève" en esperanto. La sève de l'arbre. L'arbre comme représentation du végétal, au cœur de notre cuisine mais aussi comme image de la nature qui nous entoure et que l'on se doit de protéger. **L'engagement pour l'environnement est au cœur de notre démarche.**

Chaque jour, nous mettons tout en œuvre pour réduire l'**empreinte carbone** de notre activité. Nous avons pris le parti de **ne pas cuisiner de produits carnés** (viandes, poissons, crustacés) et de limiter les produits issus de la production animale (œuf, beurre, crème, lait, fromage) car c'est ce qui a le plus gros impact sur l'empreinte de notre assiette (et qui **sauve des millions d'animaux** par la même occasion !)

Nous travaillons uniquement **des produits frais**. Toutes nos préparations sont faites maison, chaque jour, les plats comme les pâtisseries. Nous sourçons nos produits, alimentaires et nos boissons auprès de **partenaires locaux** qui ont une approche similaire à la notre. Nous les choisissons **au plus proche** de chez nous lorsque c'est possible et préférablement issus de l'**agriculture biologique**. Nos menus changent chaque mois pour s'adapter aux fruits et légumes du moment.

Tous nos efforts ont été récompensés par l'obtention des **3 Macarons** du label **Ecotable** chaque année depuis notre ouverture ainsi que le prix du restaurant végétarien le plus engagé en 2024 !

# NOS PARTENAIRES

Pour vous proposer des **produits de qualité**, qui mettent en valeur notre territoire dans le **respect du vivant**, nous nous sommes entourés d'**artisans et de producteurs engagés** avec qui nous collaborons quotidiennement.

**LES HALLES BIO d'AQUITAINE** - Fruits, légumes, œufs, farines

**LES POUSSÉS BORDELAISES** - Micro-pousses

**LA CHAMPIGNONNE** - Champignons

**LA CACAHUËTERIE DE SOUSTONS** - Cacahuètes

**LE BIO MONDE** - Sirop d'érable

**LOCADELICE** - Tofu

**BIOCOOP RESTAURATION** - Epicerie

**BEILLEVEIRE** - Lait, fromages, beurre

**NOMIE** - Epices

**EPICENSE** - Épices, chocolat, condiments

**LA BOULANGERIE SAINT-MICHEL** - Pain

**BUN'S BAKER** - Pain snacking

**L'ALCHIMISTE** - Café de spécialité

**COLORS OF TEA** - Thés et infusions

**ORIGINES TEA & COFFEE** - Thés, matcha et infusions

**CHERICO** - Chicorée

**MAMA KOMBUCHA** - Kombucha

**LA BRASSERIE PARALLÈLE** - Kefir et bières sans alcool

**WINTERHOLER** - Bières

**EFFET PAPILLON** - Bières

**MENEAU** - Sirop et ginger beer

**BICYCOMPOST** - Bio-déchets



## UN PEU PLUS SUR SOUQUO