

Les Soupes D'HIVER

5€

LUNDI SOUPE CAROTTE MIEL & GINGEMBRE

MARDI SOUPE PETITS POIS & BASILIC

MERCREDI SOUPE COURGETTE & NOISETTES

JEUDI SOUPE LENTILLES CORAIL LAIT DE COCO & CITRONNELLE

VENDREDI SOUPE CHAMPIGNONS CHÂTAIGNE

SAMEDI VELOUTÉ BROCOLIS, CHOUX KALÉ, LAIT COCO, TAHINI

360 ML | 100% VEGAN | SANS GLUTEN | SANS LACTOSE (CRÈME DE SOJA BIO)

Le Falafel

6,90€

FALAFEL DE LOU

Pain pita, houmous, caviar d'aubergine et noix, falafel, oignons rouges pickles, roquette, tomates

▶ FALAFEL PRÉPARÉ EN PAIN WRAP SUR SIMPLE DEMANDE

LES Menus

SUPPLÉMENTS

BELVOIR / TENSAÏ TEA

+0.80€

DÉTOX / VITAMIN WELL

+2.50€



15,50 €*

*hors grilled salmon



15,80 €*

*hors Paléo et Sweety Salty



21 €*

*hors mediterranean bowl

NOS MENUS SONT SERVIS AVEC EAU ou THÉ CHAUD + UN DESSERT AU CHOIX

Les Wraps

CALIFORNIA VEGGIE 9€

Galette de blé, steak de lentilles bio, avocat tranché, graines germées alfalfa, carottes râpées, amandes effilées, sauce tahini bio

GREC GYROS WRAPS 8,80€

Galette de blé, poulet Gyros maison, mélange grec (pois chiche, oignons rouges pickles, tomates, olives kalamata, concombre, huile d'olive), salade, tzatziki maison

SPICY MAKI 8,90€

Galette de blé, tartare de thon sésame torréfié et soja, avocat tranché, carottes râpées, salade, spicy mayo

PALÉO 10€

Galette de blé, bœuf teriyaki, poulet Gyros maison, asperges vertes grillées, salade, tomate, copeaux de chocolat noir 60%, sauce barbecue

KARMA SPIRIT 8,50€

Galette de blé, falafels, choux kalé et salade, légumes du soleil rôtis au four, sauce curry mangue

SWEETY SALTY 8€

Galette de blé, bacon, chèvre, miel, mélange roquette et salade, cream cheese pistache menthe

OPTION SANS GLUTEN
PAIN DE LOU + 2€

Les Bowls

BUDDHA BOWLS 14,10€

Choux kalé et salade, mélange de 3 noix, carottes râpées, mélange de choux rouge et blanc vinaigrés, asperges vertes grillées, avocat tranché, houmous

BOWL SATAY 13,50€

Crevettes façon satay, mélange de 3 noix, carottes râpées, mélange de choux rouge et blanc vinaigrés, concombre, ananas grillé, graines germées alfalfa

KALE CÉSAR BOWL 14,20€

Mélange choux kalé et salade, poulet Gyros maison, copeaux de parmesan affiné, oignons rouge pickles, avocat tranché, ananas, croûtons sans gluten

MEDITERRANEAN BOWLS 15,90€

Falafels, mélange roquette et salade, fromage halloumi grillé, avocat tranché, légumes du soleil rôtis au four, noix de cajou

BASES AU CHOIX
TIÈDES
Légumes anciens croquants sautés à l'huile d'olive ou nouilles de riz sans gluten bio aux légumes sautés

FROIDES
Mélanges de salade (romaine, kalé, roquette) ou quinoa

VINAIGRETTES AU CHOIX
DÉTOX | VINAIGRETTE DE LOU | HUILE D'OLIVE BALSAMIQUE | BASILIC MIEL | GINGEMBRE JALAPENO

Les Bagels

GRILLED SALMON 9,50€

Pavé de saumon mariné aux épices douces, ananas grillé, salade, tzatziki maison

CALIFORNIA AVOCADO 8,90€

Poulet Gyros maison, avocat tranché, tomate, salade, gouda au cumin, spicy mayo

LOU ORIGINAL 8,80€

Pastrami façon Lou, gouda au cumin, salade, tomates, sauce miel-moutarde

GRAVLAX 8,60€

Saumon gravlax maison, concombre, tomate, oignons rouges pickles, choux kalé, sésame torréfié, cream cheese menthe pistache

LE PROTÉINÉ 8,50€

Poulet Gyros maison, œufs brouillés, avocat tranché, salade, cream cheese menthe pistache

CHOIX DE PAINS
SÉSAME GRILLÉ | MULTI-CÉRÉALES | BRIOCHÉ | PAIN DE LOU (SANS GLUTEN) + 2€

▶ BAGELS PRÉPARÉS EN PAIN WRAP SUR SIMPLE DEMANDE

Faites le plein DE VITAMINES

Les desserts santé 4.90 € *Les Smoothies 360 ml* 6.50 €

ORIENTAL SWEET

Lait d'amande bio, semoule, sirop d'agave, éclats d'amandes, fleur d'oranger, menthe, cranberries, cannelle

NECTAR DE CHIA

Lait d'amande bio, graines de chia, sirop d'agave, vanille, coulis de figue bio à la menthe

YAOURT CRUNCHY

Yaourt Grec, banane, muesli croustillant, sirop d'agave, cranberries

SALADE DE FRUITS FRAIS

Avec sirop maison au sucre de canne et cannelle

GREEN PARADISE

Choux kalé, thé vert matcha, ananas, avocat, lait d'amande

PINA COLADA DETOX

Banane, ananas, vitamine C, menthe fraîche, citron vert, lait de coco

RECOVERY +

Orange, banane, mangue, protéine de chanvre, curcuma frais

Bakery

4.20€

APPLE PIE ET SON CRUMBLE

COOKIE FONDANT AU CHOCOLAT

COOKIE ÉCLAT MACADAMIA ET CHOCOLAT BLANC

COOKIES PALÉO MOELLEUX AVOINE, BANANE ET CRANBERRIES

BANANA BREAD SANS GLUTEN

Banane, cacao

CAROTTE CAKE

MUFFIN CHOCO-NOISETTE

MUFFIN VEGAN CITRON-PAVOT

CHEESECAKE ORIGINAL LOU SPECULOS

Base spéculos, compotée de pommes à la cannelle et fromage frais

CHEESECAKE PINK SWEETY

Biscuit rose maison et fromage frais

BROWNIE

Nos accompagnements PENSEZ-Y!

CHIPS DE LÉGUMES AVEC CAVIAR D'AUBERGINE ET NOIX 4,90€

HOUMOUS ET PITA 4,50€

FRITES DE PATATE DOUCE 4€

(sauce au choix : barbecue, cream cheese menthe-pistache, curry-mangue, miel moutarde, tzatziki)

Menu KID 10€
JUSQU'À 12 ANS

UN BAGEL KID + UNE BOISSON + UN COOKIE

Cream cheese, salade, tomate, poulet gyros, cheddar, frites de patates douces

Jus de fruit pressé minute : pomme ou orange au choix

Cookie chocolat original ou cookie chocolat blanc

Menu ÉTUDIANT 11€
SUR PRÉSENTATION D'UNE CARTE VALIDE

UN BAGEL ou UN WRAP + COOKIE ou BROWNIE

Bagel le Lou ou bagel California Avocado
Wrap Karma Spirit ou Sweety Salty

Les plus Lou

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES APPORTS CALORIQUES, CONSULTEZ NOTRE MENU PAPIER