



# M E N U

• P R I N T E M P S •



DÉCOUVREZ NOS  
HISTOIRES EN LIGNE

*Qualité*

*Simplicité*

*Convivialité*

*Authenticité*

## *Authenticité*

*Le changement ne vient pas de grandes résolutions mais de petits pas pour limiter notre impact environnemental. Comme prochain petit pas vers un monde meilleur, nous vous invitons à goûter notre pain et notre tartine à base de graines de chanvre.*

*Le chanvre est une merveille pour l'écologie, supérieure à toutes les autres céréales. Pour en savoir plus sur les avantages des graines de chanvre et sur tous les autres petits pas que nous avons mis en place, scannez le QR code sur cette page.*

## Pains Bio

Servis avec du beurre bio, confitures bio & pâtes à tartiner bio

<b>LE PANIER DU BOULANGER</b>	6.5
sélection de tranches de pain et baguette	
<b>PLANCHE BAGUETTE</b>	4
<b>FLÛTE RAISINS ET NOISETTES</b>	4.25
<b>FLÛTE AUX OLIVES</b>	4.25

## Petit-Déjeuner

<b>CROISSANT JAMBON &amp; FROMAGE</b>	7
croissant pur beurre bio avec jambon blanc Label Rouge et Comté, servi chaud	
<b>PAIN PERDU</b>	
• préparé avec notre brioche, servi avec fruits rouges et sauce chocolat belge bio	9.95
• préparé avec notre brioche, servi avec saumon Atlantique fumé et Skyr bio aux herbes	11.95
<b>PETIT-DEJEUNER LE PAIN QUOTIDIEN</b>	11.95
pain au chocolat bio ou croissant pur beurre bio ou torsade bio <sup>✓</sup> , beurre bio, pain de blé au levain bio et baguette bio, jus d'orange ou pomme bio et une boisson chaude bio simple, servi avec confitures bio & pâtes à tartiner bio	
• avec une boisson chaude bio double	+1
• avec un œuf à la coque bio	+3
<b>BREAKFAST BOWL</b>	13
œufs brouillés bio, avocat, taboulé de quinoa, salade de jeunes pousses, ciboulette et huile d'olive à l'harissa bio	

### Farine, eau, sel et temps

Nos pains au levain bio sont préparés dans le respect de nos traditions passées.

Nous utilisons des farines issues de l'**agriculture biologique**, du levain et un procédé de fermentation et de pousse lente pour un meilleur développement des arômes.

## Céréales, Fruits Frais & Yaourt

<b>BIRCHER MUESLI</b>	9.5
muesli préparé avec Skyr bio et jus de pomme bio servi avec banane, fruits rouges et menthe fraîche	
<b>GRANOLA PARFAIT</b>	9
granola bio, fruits frais, compote de fraise et rhubarbe, menthe fraîche, choix entre : yaourt entier bio ou spécialité au soja bio	
<b>DÉLICE DE CHIA</b> <sup>✓</sup>	9
pudding de chia préparé avec boisson à l'amande bio, servi avec fruits rouges, chocolat belge noir bio et menthe fraîche	
<b>SALADE DE FRUITS FRAIS</b> <sup>✓</sup>	7

## Oeufs Bio

Tous nos oeufs sont bio et issus d'un élevage de poules en plein air

<b>ŒUF À LA COQUE (1 OU 2)</b>	4.5   6.5
servi avec nos mouillettes bio toastées et beurre bio	
<b>ŒUFS BROUILLÉS</b>	10.5
servis avec pain de blé au levain bio, baguette bio et beurre bio	
• avec avocat tranché	+3
• avec poitrine fumée	+3.5
• avec saumon Atlantique fumé	+4.5
<b>TURKISH EGGS</b>	9.95
2 œufs pochés servis sur yaourt entier bio, huile d'olive à l'harissa bio, cebettes, coriandre, sel au cumin et citron, accompagnés de pain de blé bio toasté	
<b>TOAST AUX ŒUFS BROUILLÉS</b>	14
pain de blé toasté au levain bio, œufs brouillés bio, pesto rosso bio, avocat, tomates cerises, coriandre et huile d'olive à l'harissa bio	

## BRUNCH

26.95

Notre brunch est servi tous les jours avec une sélection de nos pains bio, jus d'orange ou de pomme bio et une boisson chaude simple bio de votre choix, servi avec confitures bio et pâtes à tartiner bio

### COMPOSEZ VOTRE BRUNCH

Choisissez un élément par catégorie:

#### VIENNOISERIE

- croissant pur beurre bio
- pain au chocolat bio
- torsade bio <sup>✓</sup>
- brioche

#### PROTÉINE

- œuf à la coque bio
- œufs brouillés bio
- taboulé de quinoa <sup>✓</sup>

#### DEMI-TARTINE

- toast avocat <sup>✓</sup>
- saumon fumé
- poulet & avocat
- thon

#### DESSERT

- granola Parfait : yaourt nature bio ou spécialité soja bio
- salade de fruits frais <sup>✓</sup>

## Viennoiseries

Toutes nos viennoiseries sont servies avec nos confitures bio & pâtes à tartiner bio

<b>CROISSANT PUR BEURRE BIO</b>	2.95
<b>PAIN AU CHOCOLAT BIO</b>	3.5
<b>PAIN AUX RAISINS BIO</b>	3.5
<b>BRIOCHE</b>	3.5
<b>TORSADE AU CHOCOLAT BIO</b>	3.95
<b>CROISSANT AUX AMANDES BIO</b>	3.95
<b>ROULÉ À LA CANNELLE</b> <sup>✓</sup>	3.95
<b>CROISSANT HIBISCUS</b> <sup>✓</sup>	3.95
<b>TORSADE BIO</b> <sup>✓</sup>	3.95
<b>MUFFIN AU CHOIX</b> - demandez-nous	4
<b>CHIA CHOCOLAT MINI CAKE</b> <sup>✓</sup>	4
<b>ROULÉ AUX ÉPINARDS</b> - viennoiserie salée	3.95

## Tartines

Servies sur du pain de blé au levain bio  
ou au choix du pain sans gluten (+2€)

<b>TARTINE D'ALAIN</b>	<b>8.95</b>
Skyr bio, radis, cebettes, ciboulette et poivre noir	
<b>TOAST AVOCAT V</b>	<b>12</b>
pain de blé au levain bio toasté, purée d'avocat, radis, pickles de concombre, super graines bio, sel au cumin et citron	
• avec œuf poché bio	<b>+2.5</b>
• avec poitrine fumée	<b>+3.5</b>
• avec saumon Atlantique fumé	<b>+4.5</b>
<b>SAUMON FUMÉ</b>	<b>14.95</b>
saumon Atlantique fumé, pickles de concombre, radis, sauce aux herbes, beurre bio, ciboulette, aneth et citron	
<b>POULET &amp; AVOCAT</b>	<b>14.5</b>
poulet plein champs, purée d'avocat, concombre, cébettes et citron	
<b>THON</b>	<b>13.95</b>
thon, houmous, concombre, radis, ciboulette et citron	
<b>TARTINE ASPERGES</b>	<b>14.5</b>
pain de blé au levain bio toasté, houmous, asperges vertes rôties, tomates cerises, œuf poché, poivre noir et citron	
<b>TOAST POULET &amp; PROVOLA FUMÉE</b>	<b>15</b>
pain de blé au levain bio toasté, poulet plein champs, provola fumée, courgettes grillées et huile basilic	
<b>CROQUE MONSIEUR GRATINÉ</b>	<b>17.5</b>
jambon blanc Label Rouge, Comté, Parmesan servi avec une sauce tomate acidulée bio et salade de jeunes pousses	
<b>CROQUE DU JARDINIER V</b>	<b>15.95</b>
houmous, pesto rosso bio, courgettes grillées servi avec salade de jeunes pousses et avocat aux super graines bio	

### NOS FORMULES

<b>DÉJEUNER DU BOULANGER</b>	<b>16</b>
grande soupe bio du jour et demi-tartine du jour servies avec une salade de jeunes pousses	
<b>TARTINE LUNCH</b>	<b>14</b>
tartine jambon Comté, thon ou avocat V, citronnade nature, eau plate ou eau gazeuse	
• pastel de nata ou gaufre de Liège nature	<b>+ 3</b>

## Accompagnements

<b>SALADE DE JEUNES POUSSÉS V</b>	<b>3.95</b>
<b>PURÉE D'AVOCAT V</b>	<b>5.5</b>
<b>HOUMOUS V</b>	<b>5.5</b>
<b>SKYR BIO AUX HERBES</b>	<b>5.5</b>
<b>TABOULÉ DE QUINOA V</b>	<b>5.5</b>
<b>CAVIAR DE BETTERAVE V</b>	<b>5.5</b>
<b>JAMBON BLANC LABEL ROUGE &amp; COMTÉ</b>	<b>6.5</b>
<b>SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ</b>	<b>7.95</b>

## Le choix du bon

Chez Le Pain Quotidien, nous revendiquons des convictions engagées pour vous garantir des produits frais et de qualité: nos œufs, nos pains sont issus de **l'agriculture biologique**. Notre poulet est plein champ de Loué et notre jambon Label Rouge. **Toutes nos viandes sont d'origine France** et sans nitrites, provenant de notre producteur Olivier Brosset.

Des petits pas vers une cuisine savoureuse, plus durable.

## Salades

Servies avec pain de blé au levain bio et baguette bio

<b>CÉSAR</b>	<b>17.5</b>
poulet plein champs, poitrine fumée, œuf dur bio, chips de Parmesan, croûtons maison bio, salade romaine et sauce César	
<b>CHÈVRE CHAUD</b>	<b>16.95</b>
chèvre frais bio, salade de jeunes pousses, granola bio, sauce myrtille-balsamique bio, tomate cerise, raisin noir, flûte raisins et noisettes bio, pickles de concombre et ciboulette	
<b>SAUMON FUMÉ &amp; QUINOA</b>	<b>18.5</b>
saumon Atlantique fumé, pain nordique bio, salade de jeunes pousses, taboulé de quinoa, purée d'avocat, caviar de betterave, Skyr bio aux herbes, aneth, pickles de concombre, citron et sauce aux herbes	
<b>PANZANELLA</b>	<b>15.95</b>
légumes rôtis, salade de jeunes pousses, croûtons maison bio, huile basilic, raisin noir, cebettes, aneth, persil et citron	
• avec Mozzarella di Buffala bio	<b>+ 3</b>



### Tartine Club

Devenez membre de notre programme de fidélité et gagnez de délicieuses récompenses.

## Plats Chauds

Servis avec pain de blé au levain bio et baguette bio

<b>QUICHE LORRAINE OU DU MOMENT</b>	<b>15.95</b>
part de quiche servie avec salade de jeunes pousses	
<b>SOUPE DU JOUR BIO V</b>	<b>6.95   8.95</b>
servie avec super graines et nos croûtons maison	
<b>RIBOLLITA V</b>	<b>11.95</b>
soupe de légumes de saison bio (tomate, carotte, blette, celeri rave...) servie avec nos croûtons maison bio et Parmesan	
• avec duo de quinoa	<b>+ 1.5</b>
• avec poitrine fumée	<b>+ 3.5</b>

## Spécialités Printanières

### POFFERTJES - MINI PANCAKES

- servis avec compote de fraise et rhubarbe, fruits rouges, banane et crème épaisse **10.95**
- servis avec fruits rouges, banane et sauce chocolat belge bio **11.5**

### TARTINE AU CHANVRE & ŒUFS MIMOSA

- pain aux graines de chanvre bio avec œufs mimosa, sauce aux herbes, germes de poireaux, furikake (graines de sésame & nori) et citron
- avec saumon Atlantique fumé **+4.5**

### QUICHE ASPERGES & BRIE

- servie avec salade de jeunes pousses, pain de blé au levain bio et baguette bio **15.95**

### SALADE COBB

- poulet plein champs, poitrine fumée, Fourme d'Ambert, salade de jeunes pousses, œuf dur bio, cebettes, concombre, persil. Servie avec du pain de blé au levain bio, baguette bio **18.5**

### CITRONNADE POIRE, MENTHE & SPIRULINE BLEUE 25cl

### SMOOTHIE BANANE CASSIS 25cl

- coco et spiruline bleue **6.95**

**Allergies alimentaires:** Tous nos plats sont préparés dans un environnement riche en gluten. Bien que nous prenions des mesures pour minimiser les risques et manipuler en toute sécurité les aliments qui contiennent des allergènes potentiels (dont: gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja, céleri, moutard, sulfites) nous vous informons qu'une contamination croisée peut se produire. Une liste des allergènes est disponible et nos équipes se tiennent à votre disposition pour répondre à toutes vos questions. Nous travaillons avec des ingrédients frais, la composition des plats peut donc varier.

**Origine des viandes:** toutes nos viandes sont d'origine France.

## Notre tartine au chanvre et œufs mimosa, un geste qui a du goût pour la planète



### Célébrez le printemps avec notre nouvelle tartine, servie sur notre pain au chanvre.

Question durabilité, le chanvre est une culture merveilleuse pour l'écologie. Il absorbe plus de CO<sub>2</sub>, assainit les sols et est anti-gaspillage. De plus, c'est un concentré de nutriments. L'utiliser dans nos pains est l'une de nos nombreuses actions pour limiter notre impact sur l'environnement.

Nous avons garni notre nouvelle tartine d'un mélange printanier d'œufs mimosa, de furikake, de germes de poireaux et d'une tranche de citron. Une tartine légère et délicieuse qui donne de la grandeur à ce qui est déjà bon.

\* Notre pain au chanvre contient moins de 0,3% de THC et n'affectera en rien votre état mental. Le Pain Quotidien ne soutient ni n'approuve aucune forme de consommation de drogue.

## Desserts

<b>PART DE CAKE AU CHOIX</b>	4.95
carrot cake, cake nature, cake au citron ou cake au chocolat	
<b>BROWNIE AU CHOCOLAT BELGE BIO</b>	5.95
<b>ÉCLAIR VANILLE &amp; CHOCOLAT</b>	5.95
<b>MOELLEUX AU CHOCOLAT <sup>V</sup></b>	5.95
<b>TARTELETTE POMME-CANNELLE</b>	5.95
<b>TARTELETTE CAMEL</b>	5.95
<b>TARTELETTE CITRON</b>	5.95
<b>TARTELETTE AUX FRUITS FRAIS - fruits rouges</b>	6.5
<b>MERVEILLEUX AU CHOCOLAT</b>	6.5
<b>CRUMBLE CERISE &amp; POMME <sup>V</sup> - part</b>	6.5
<b>CHEESECAKE AUX FRUITS ROUGES - part</b>	6.95
<b>PAIN PERDU</b>	9.95
préparé avec notre brioche servi avec fruits rouges et sauce chocolat belge bio	

<b>PASTEL DE NATA</b>	3.7
<b>COOKIE AU CHOIX - demandez-nous</b>	4
<b>CAFÉ DOUCEUR</b>	6.5
gourmandises servies avec un expresso bio	

<b>GOÛTER GOURMAND</b>	8.5
<i>Du lundi au vendredi, de 15h à 18h hors jours fériés.</i>	
un dessert jusqu'à 6.50€ au choix avec une boisson chaude bio simple au choix	
• avec boisson chaude bio double	+1

<b>GAUFRE DE LIÈGE NATURE</b>	5.95
• avec sauce au chocolat belge bio ou fraises	6.5
• avec sauce au chocolat belge bio et fraises	6.95

## Boissons Chaudes

Choisissez l'option de votre choix sans supplément : lait de vache, boisson végétale à l'amande ou à l'avoine.

### CLASSIQUES

<b>EXPRESSO BIO</b>	2.95   3.95
<b>CAFÉ LONG BIO</b>	3   4
<b>NOISETTE BIO</b>	3   4
<b>CAFÉ CRÈME BIO</b>	4.95   5.95
<b>CAPPUCCINO BIO</b>	4.95   5.95
<b>MOCACCINO BIO</b>	5.95   6.95
<b>FLAT WHITE BIO - double expresso crème</b>	5.95   6.95
<b>THÉ BIO</b>	5.5
English Breakfast, Chunmee, Earl Grey, Jasmin, Rooibos, Camomille, Massala Chai	
<b>THÉ À LA MENTHE FRAÎCHE</b>	5.6

### SPÉCIALITÉS

<b>CHOCOLAT CHAUD BELGE BIO</b>	5.95   6.95
<b>CHAÏ LATTE BIO</b>	5.95   6.95
<b>MATCHA LATTE BIO</b>	5.95   6.95
<b>GOLDEN LATTE BIO</b>	5.95   6.95
<b>ELIXIR GINGEMBRE</b>	5.6
gingembre, citron, menthe et sirop d'agave bio	

### BOISSONS GLACÉES BIO

<b>CAFÉ GLACÉ</b>	3
<b>CAFÉ CRÈME GLACÉ</b>	4.95
<b>CHAÏ LATTE GLACÉ</b>	5.95
<b>MATCHA LATTE GLACÉ</b>	5.95

## Bières & Cidres Bio

Nos bières et nos cidres sont 100% bio, produits en Île-de-France.

<b>LA FRENCH IPA APPIE</b> bouteille 33cl 6.4%	7
<b>LA BLONDE APPIE</b> bouteille 33cl 4.9%	7
<b>CIDRE L'EXTRA BRUT APPIE</b> bouteille 33cl 6.5%	6.95

## Boissons Fraîches

<b>JUS DE POMME BIO</b> 25cl	5.95
<b>JUS D'ORANGE</b> 25cl	5.95
<b>JUS DE SAISON PRESSÉ À FROID</b> 25cl	6.5
• pomme bio, charbon actif et citron vert bio	
• carotte bio, gingembre bio et curcuma bio	
• poire bio, épinard bio et menthe bio	
<b>CITRONNADE</b> 25cl	5.95
<b>THÉ GLACÉ MAISON</b> 25cl	5.95
Earl Grey et abricot	
<b>KOMBUCHA BIO - LES FOUS DE L'ÎLE</b> 37.5cl	7.5
litchi, passion et fleur de Pois Papillon	
<b>EAU PLATE - EAU GAZEUSE</b> 50cl	4.95

## Vins Bio & Bulles

Oé, ce sont des ambassadeurs de la viticulture durable dans le respect de la biodiversité et des vignerons. Leurs vins sont certifiés biologiques et sans pesticides.

	12CL	75CL
<b>ROUGE - OÉ</b>		
• IGP VAUCLUSE PRINCIPAUTÉ D'ORANGE	6	27
• AOC LANGUEDOC, LE LANGUEDOC	6	27
<b>BLANC - OÉ</b>		
• AOC CÔTE DU RHÔNE, LE CÔTE DU RHÔNE	6	27
• AOC BUGEY, LE BUGEY	6	27
<b>ROSÉ - OÉ</b>		
• IGP PROVENCE, LE ROSÉ MEDITERRANÉE	6	27
<b>PÉTILLANT</b>		
• PROSECCO BRUT TENUTE ARNACES	6.95	32
• MIMOSA PROSECCO	6.5	