

MENU

NOS BOWLS SIGNATURES

(Base de riz vinaigré, base carotte, base salade)

MAMA'S SECRET ❤️🔥

Petit 11,90 | Grand 13,90€

Saumon cru, champignon, chou rouge, maïs, avocat, mangue, oignon frit, sésame, graine de courge, spicy mayo.

LE PACIFIQUE 🐟

Petit 11,90 | Grand 13,90€

Thon cru, champignon, concombre, avocat, grenade, sésame, noix de cajou, oignon frits, sauce maison.

LE TROPICAL 🍌🌶️

Petit 11,90 | Grand 13,90€

Crevette ou spicy crevette, avocat, concombre, maïs, mangue, sésame, noix de coco, sauce maison.

LE FRESNOIS 🍷

Petit 10,90 | Grand 12,90€

Poulet, pomme de terre, olive noire, tomate cerise, grenade, fêta, sésame, spicy mayo.

CALIFORNIA BOWL 🐟

Petit 11,90 | Grand 13,90€

Saumon cru, radis, edamame, concombre, carotte, avocat, mangue, sésame, sauce maison

HAWAÏAN BOWL 🐟

Petit 11,90 | Grand 13,90€

Thon cru ou saumon cru, chou rouge, concombre, maïs, edamame, algue wakamé, mangue, oignon frit, sésame, sauce curry mango

VEGGIE BOWL 🥗

Petit 11,90 | Grand 13,90€

Falafel, carotte râpée, edamame, avocat, algue wakamé, mangue, noix de cajou, sésame, sauce curry mango.

TON BOWL À TA FAÇON

(Base de riz vinaigré, base carotte, base salade)

Petit 5,90 | Grand 7,50€

Protéines ~ 2,90€

Saumon cru
Thon cru
Thon cuit mayonnaise
Poulet roti
Poulet teriyaki
Falafel
Crevette +1€
Crevette spicy +1€

Fromages ~ 0,90€

Feta
Cream cheese +1€

Toppings ~ 0,60€

Graine de sésame
Graine de courge
Oignon frit
Noix de cajou +1€

Légumes ~ 0,90€

Chou rouge
Maïs
Champignon
Concombre
Tomate cerise
Carotte râpée
Edamame
Olive
Poivron
Pousse de soja
Radis
Pomme de terre
Algue wakamé +0,50€

Sauces

Sauce Maison
Spicy mayo
Teriyaki
Sauce concombre
Curry mango
Aigre douce
Moutarde miel
Sauce oignon doux

Fruits ~ 1,90€

Grenade, Avocat, Mangue, Ananas, Guacamole
Maison

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

NOS CHIRASHIS SIGNATURES

(Base de riz vinaigré)

CHIRASHI MAMA'S SECRET ❤️🔥

Petit 12,90 | Grand 14,90€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, sésame et sauce au choix.

CHIRASHI TROPICAL 🌴

Petit 12,90 | Grand 14,90€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, mangue, sésame et sauce au choix.

CHIRASHI GREEN 🌿

Petit 12,90 | Grand 14,90€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, edamame, sésame et sauce au choix.

NOS SIDES

EDAMAME..... 3,90€

SALADE D'ALGUE WAKAMÉ..... 3,90€

RIZ VAINAIGRÉ..... 3,90€

FALAFEL ET SON TZATZIKI FAIT MAISON. 3,90€
x6 pièces

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

NOS CRÊPES SALÉES SIGNATURES

(Sauce au choix +0,30€)

LA MAMA'S SECRET ❤️🔥 8,50€

Emmental râpé, poulet (kebab), grenade, feta, sauce maison.

LA MÉDITERRANÉENNE..... 6,90€

Emmental râpé, merguez, œuf.

L'INDIANA 🍷..... 6,90€

Emmental râpé, poulet émincé (blanc ou curry), champignon.

LA FRESNOISE..... 6,50€

Emmental râpé, jambon de dinde, champignon, œuf.

LA 4 FROMAGES..... 7,90€

Emmental râpé, mozzarella, cheddar, fromage de chèvre.

LA SAVOYARDE..... 7,90€

Emmental râpé, raclette, crème fraîche, lardon, pomme de terre.

LA CRÈME SAUMON..... 8,50€

Emmental râpé, crème fraîche, saumon fumé, champignon.

LA CHÈVRE MIEL..... 7,90€

Mozzarella râpée, fromage de chèvre, miel.

LA CANNIBALE..... 8,50€

Mozzarella râpée, poulet rôti, merguez, bœuf haché, sauce barbecue.

LA THON..... 7,90€

Emmental râpé, thon cuit, maïs, poivron, olive noire, sauce maison.

LA VEGGIE..... 7,00€

Emmental râpé, champignon frais, pomme de terre, olive noire, œuf.

LA CALIFORNIENNE..... 8,00€

Emmental râpé, bœuf haché, bacon, cheddar, œuf.

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

NOS CRÊPES SUCRÉES

nutella	3,50€
nutella COCO RAPÉE.....	4,40€
nutella FRAISE OU BANANE.....	4,60€
MIEL OU CONFITURE.....	3,50€
SUCRE.....	3,50€
CRÈME DE SPÉCULOOS.....	3,50€

COMPOSE TA CRÊPE SALÉE OU SUCRÉE

BASE SALÉE ~ 3,50€

PROTÉINES ~ 1,50€

- Émincé de poulet
- Bœuf haché
- Kebab (poulet)
- Merguez
- Jambon de dinde
- Bacon
- Lardon de volaille
- Saumon fumé **+0,40€**
- Thon cuit **+0,40€**
- Thon cuit mayonnaise **+0,40€**

FROMAGES ~ 0,90€

- Mozzarella
- Emmental 
- Raclette
- Boursin
- Crème fraîche
- Cheddar
- Feta
- Fromage de chèvre

LÉGUMES ~ 0,50€

- Champignon frais
- Maïs
- Pomme de terre
- Oignon rouge

TOPPINGS ~ 0,50€

- Oignon frit
- Olive noire
- Œuf au plat

SAUCES

- Mayonnaise
- Ketchup
- Biggy burger
- Algérienne
- Samourai
- BBQ
- Harissa
- Sauce maison
- Tabasco

BASE SUCRÉE ~ 2,60€

CROQUANTS ~ 1,10€

- M&M'S, Schoko-bon, Kinder
- Country, Kinder Bueno (ou
- White), Oreo, Spéculos,
- Cookie, Daim

FRUITS ~ 1,00€

- Fraise, banane

NAPPAGES ~ 0,90€

- Sucre, Nutella, Crème de
- spéculos, Confiture, Miel, Coco
- Rapée, Caramel, Caramel au
- beurre salé,

NOUVEAUTÉ

NOS SANDWICHS SIGNATURES

Moyen 7,90 | Grand 9,90€

LE TERIYAKI DELICE 🍗

Pain sésame, **poulet teriyaki**, mozzarella, oignon, poivron, maïs, sauce teriyaki.

LE MARIN FUMÉ 🐟

Pain classique, **saumon fumé**, cream cheese, concombre, oignon, salade, sauce oignon doux maison.

LE KEBAB 🍷

Pain classique, **kebab**, emmental, tomate cerise, maïs, cornichon, sauce concombre maison.

LE MÉDITERRANÉEN 🍗

Pain sésame, **jambon de dinde**, feta, poivron, olive, tomate cerise, salade, sauce moutarde miel.

LE BACON GOURMAND 🌶️

Pain classique, **bacon de dinde**, cheddar, champignon frais, oignon, salade, sauce spicy mayo.

NOS PANINIS

SALÉ ~ 5€

Poulet
Bœuf haché
Thon cuit
Jambon de dinde

SUCRÉ ~ 3,50€

Nutella
Crème de spéculos **+0,50€**

TON SANDWICH À TA FAÇON

Pain au choix + 1 fromage + 1 protéine + 2 légumes + 1 sauce

Petit 7,90 | Grand 9,50€


1. Choisis UN PAIN

Pain classique
Pain sésame 

2. Puis LE FROMAGE


Emmental
Mozzarella 
Cheddar
Chèvre
Feta
Cream cheese
Boursin

3. Ensuite LA PROTÉINE

Poulet teriyaki
Poulet
Bœuf haché
Kebab
Jambon de dinde
Bacon de dinde
Lardon de volaille
Saumon fumé 
Thon cuit

4. Puis LES LÉGUMES


Champignon
Maïs
Pomme de terre

Concombre
Cornichon
Olive
Oignon
Tomate cerise
Poivron 
Salade
Guacamole Maison

5. Ajoute LES TOPPINGS

Oignon frit 

6. Et enfin LA SAUCE

Sauce maison
Spicy mayo
Teriyaki
Moutarde miel 
Oignon doux maison
Concombre maison
Ketchup
Barbecue

7. Envie d'un EXTRA?

Fromage **0,90€**
Protéine **1,50€**
Légume **0,90€**
Topping **0,60€**
Sauce **0,30€**

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

MILKSHAKES ~ 3,90€

Base vanille | Base fraise



SUPPLÉMENTS ~ 1,20€

M&M'S, Schoko-bons, Kinder Country, Kinder Bueno (ou White), Oreo, spéculoos, Cookie, Daim.

SMOOTHIES ~ 5,90€

VITAMANGO

Orange, mangue, cannelle.

BOOST

Citron vert, gingembre, sirop d'agave, orange, mangue, carotte.

TROPIK'COLADA

Ananas, banane, coco.

ULTRAVIOLET

Fraise, banane, myrtille.



MOCHIS GLACÉS

À L'unité 3,50€ | Duo 6€ | Trio 8€

Mangue passion

Pistache

Yuzu (citron)

Matchamé thé vert

Caramel au beurre salé

Chocolat éclat de noisette

Vanille



BOISSONS SOFT ~ 2€

Coca cola

Coca cola zéro

Coca cola cherry

Perrier

Schweppes agrumes

Lipton Ice Tea

Orangina

Oasis tropical

Vittel ~ 1,60€

Redbull ~ 3€



JOMO THÉ GLACÉ ~ 3,20€

Menthe citron

Passion citron vert

Pêche hibiscus

Grenade litchi

Citronnade fleur d'oranger

Citronnade gingembre

Citronnade mangue



NOS FORMULES & BONS PLAN

FORMULE BOWL

Classique ~ 15,40€

Grand bowl signature au choix + Boisson soft

Complète ~ 17,50€

Grand bowl signature au choix
+ Boisson soft + Dessert (Milkshake, crêpe au sucre ou Nutella, Mochi glacé)

FORMULE CRÊPE ~ 10,90€

Crêpe salée (+1€ Mama's Secret
+ Boisson soft
+ Crêpe au sucre ou Nutella)

FORMULE PANINI ~ 7,90€

Panini + Boisson soft
+ Crêpe au sucre ou Nutella

BON PLAN ÉTUDIANT (midi seulement)

Pour l'achat d'1 Grand bowl OU 1 Prêpe salée OU 1 Panini

=

1 BOISSON SOFT OFFERTE

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS