



La Fleobette

UN COIN NATURE, DES PRODUITS D'ICI ET LÀ, UNE PAUSE À SAVOURER

Petite restauration :

Potage	2.5€
Potage + tartine et tartinade	6€
Croque-Monsieur	5.5€
Croque-Monsieur + crudités	8€
Quiche Sauvage + Crudités	8€
Burger Végétarien + Crudités	9€
Chèvre chaud/pain perdu, Chutney + Crudités	10€

Gâteau maison	2€
Dessert du jour	3€
Glaces artisanales (petit pot)	2.5€
FruitSco	4.5€
(fruits mixés glacés, sucré au sirop d'agave)	

La base du menu est toujours la même, mais les légumes et les plantes sauvages utilisées varient tout au long de la saison en fonction de ce qui est disponible et de mon inspiration du jour.

Tous les ingrédients sont soit cueillis par moi-même, soit viennent de producteurs locaux, soit de magasins bio.

Pour tout problème d'allergène, demandez au bar. Il est toujours possible d'adapter en fonction.



Invitation à une pause savoureuse, en pleine conscience...

*« En écoutant et en nous exprimant ce matin
Nous avons pris soin de notre faim de l'esprit
En nous reconnectant et en tissant des liens
C'est aussi notre cœur que nous avons nourri
Et voilà que naissent toutes les autres faims
Nous allons les écouter, petit à petit
Nos yeux vont caresser les plats avant nos mains
Notre nez, au passage, se sera servi
Avant qu'à la bouche nous portions le festin
Je nous invite à honorer, à dire merci
De tous ces aliments, retraçons le chemin
Merci le soleil, le sol, les graines et la pluie
Tous les êtres vivants, y compris les humains
Donnant leur temps, leur talent et parfois leur vie
Nous offrant à manger aujourd'hui et demain
Pour nos ventres, nos cellules, nos bactéries
Qui recevront aussi ce dont elles ont besoin
Alors si nous voulons prendre soin de la vie
Ce geste, se nourrir, est loin d'être anodin
Car chaque bouchée compte, chaque grain de riz
Mangeons en conscience, mangeons avec nos mains
Car tout est sacré dans ce rituel de vie
Mangeons en silence, seul, avec nos voisins
Savourons notre chance... Là...*

BON APPETIT ! »

Tylie

