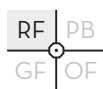


# Eat better Be happier Live longer



FLAX&KALE est un Restaurant Fléxitarien Healthy. Tous les plats sont conçus pour donner une valeur nutritionnelle complète tout en maximisant le plaisir organoleptique. Le 80% de nos plats sont faits à la base de plantes et le 20% des plats restants sont des recettes inclusives avec du poisson gras. Aujourd'hui, il n'y a aucun doute de la corrélation entre une bonne alimentation et une bonne santé libre de maladies. Nous sommes passionnés du fait de vous nourrir afin que vous puissiez être plus heureux et vivre plus longtemps avec une santé optimale.

*Bienvenue au monde fascinant de l'alimentation Savoureuse + Saine + Durable!*



## RAW FOOD

Les enzymes et vitamines sont sensibles aux températures supérieures à 48°C et meurent au-dessus de 54°C. C'est pourquoi tous les plats marqués **RF** sont crus ou ont été déshydratés à une température inférieure à 48°C, afin de conserver intactes toutes leurs propriétés nutritionnelles.



## PLANT-BASED

Tous les plats marqués **PB** sont élaborés à partir d'ingrédients végétaux uniquement. Les plantes, les légumes, les fruits, les noix et les graines, dans leur état naturel, contiennent la plus grande quantité de vitamines, de nutriments et d'enzymes dans la nature.



## GLUTEN-FREE\*

Chaque plat sans gluten est marqué avec **GF**. Cela signifie que tous ces plats sont sans farine ou contiennent d'autres types de farines sans gluten (quinoa, amande, sarrasin, noix de coco...).



## OILY FISH

Les plats marqués **OF** contiennent du poisson gras. Ces poissons contiennent de grandes quantités d'acides gras essentiels oméga-3 et ses propriétés nutritionnelles ont été largement prouvées.

**FLAX&KALE**

\*Nous ne pouvons pas garantir l'absence de contamination croisée.  
Si vous êtes allergique ou intolérant à tout type d'aliment, veuillez nous en informer immédiatement.

# À GRIGNOTER ET ENTRÉES



## KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 3,95€

chou frisé déshydraté + noix de cajou + levure nutritionnelle + safran des Indes



## KALE CHIPS THAI STYLE | 3,95€

chou frisé déshydraté + cayenne + baies de Goji + gingembre + coriandre + arachides | 🌿



## UMAMI MARCONA | 4,95€

amandes marcona + miso blanc + sésame blanc + ail noir + gingembre



## CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 4,95€

NEW

taco croustillant à la farine de maïs nixtamalisé + dés de thon yellowfin marinés + chou blanc + coriandre + oignons printemps + sauce rose picante fait maison + avocat + graines de sésame | 🌿



## CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€

NEW

taco croustillant à la farine de maïs nixtamalisé + dés de saumon sauvage d'Alaska marinés<sup>2</sup> + avocat + algue nori + laitue romaine + sauce tartare aux *jalapeños*



## ROASTED BONIATO | 3,95€

bâtonnets de patates douces rôties et épicées + yaourt-tahini sauce fait à maison



## JAFFA STREET CREAMY HUMMUS | 6,95€

houmous crémeux + pain pita focaccia style



## TENDER PEANUT BUTTER CAULIFLOWER | 6,95€

chou-fleur tendre + ail noir + gingembre + sauce aux arachides



## KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 6,95€

brochettes d'aubergines croustillantes marinées au miso + oignons de printemps + sauce yakiniku



## MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

NEW

mangue + avocat + oignon rouge + tomate semi-sèche + caviar d'algues + sésame blanc + ciboulette + sauce tartare



## NACHOS SUPREMOS | 13,45€

NEW

nachos de maïs nixtamalisés fait maison + guacamole + tomate + *jalapeño* + maïs + 'viande'<sup>1</sup> *it's plant-based* + fromage fondu *it's plant-based* style cheddar | 🌿

<sup>1</sup> Toutes les protéines d'origine végétale sont développées par notre équipe R + D + i et fabriquées dans notre atelier.

<sup>2</sup> Le saumon sauvage d'Alaska provient d'une pêche durable soutenable, ce qui contribue à maintenir la santé de nos océans.

# SALADES



## JB'S FAVORITE ITALIAN | 11,95€

laitue + épinards + roquette + tomate semiséchées + avocat + grana padano + pignons + pesto au basilic *plant-based + muddica atturrata*



## TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€

chou frisé + légumes verts + tomates cerises + avocat + pousses germées variées + algue nori + mangue + radis + vinaigrette chipotle + lin gomasio | 🌿



## KALE CAESAR SALAD | 12,95€

chou frisé + laitue romaine + parmesan *plant-based* + 'poulet'<sup>1</sup> *it's plant-based* + croûtons + sauce César *plant-based*



## ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 12,95€

NEW

betteraves et carottes rôties et épicées + oignon rouge grillé + avocat + raisins rôtis + fromage de chèvre + roquette + vinaigrette moutarde et miel



## TUNA POKE BOWL | 14,95€

thon yellowfin + riz konjac + avocat + algue wakame + nori + concombre en asazuke + chou rouge + kale + légumes verts + sauce rose picante fait maison | 🌿



## SALMON POKE BOWL | 14,95€

saumon sauvage d'Alaska<sup>2</sup> + riz noir + quinoa blanc + avocat + algue wakame + céleri-rave fermenté + kelp noodles + mangue + salades + sauce miso-gingembre

\*Nous ne pouvons pas garantir l'absence de contamination croisée.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free\*

OF Oily fish

🌿 Picant

10% TVA incluse

# LES SPÉCIALITÉS DE TERESA



## JACKFRUIT TACOS AL PASTOR | 16,95€ / 5 UNITÉS

taco\* maïs nixtamalisé + jackfruit 'pork' + guacamole + citron vert + coriandre + *pico de gallo* + ananas rôti + sauce aigre de noix de cajou et chipotle | 🌶️  
\*ajouter un taco de maïs supplémentaire (0,50€)



## OMG! BIG FLAX BURGER | 15,95€

pain brioche complet d'épeautre\* + hamburger<sup>1</sup> *it's plant-based* + sauce spéciale 'Big Flax' + concombre mariné + chou frisé + tomate + 'cheddar' *it's plant-based* + oignon rouge grillé + patate douce rôtie + chips de chou frisé  
\*pain fait maison gluten-free (+1,45€)



## TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€

pain brioche complet d'épeautre\* au charbon actif et graines de sésame + burger de thon yellowfin avec ciboulette, gingembre et mayonnaise de wasabi + carottes rôties | \*pain fait maison gluten-free (+1,45€)



## SALMON MINI BURGERS | 16,95€ / 3 UNITÉS

pain brioche complet d'épeautre\* à la betterave *cold-pressed* + burger de saumon sauvage d'Alaska<sup>2</sup> + patates douces au four + mayonnaise *plant-based* à la moutarde ancienne | \*pain fait maison gluten-free (+1,45€)



## BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

potiron + brocoli + courgette + champignons + sauce curry curcuma + cacahuètes + yaourt noix de coco + coriandre + riz basmati intégral | 🌶️



## 'POULET' PAD THAI | 13,95€

NEW

tagliatelles de riz + shiitake + carotte + 'poulet'<sup>1</sup> *it's plant-based* + pousses de soja + cacahuètes grillées + daikon mariné + sauce pad thai fait maison + ciboulette + citron vert + coriandre



## KONJAC RISOTTO & ALASKAN WILD SALMON | 15,95€

NEW

risotto au riz konjac + champignon edulis + épinards + asperges vertes + artichauts + saumon sauvage d'Alaska<sup>2</sup>



## PÊCHE AU SAUMON DE L'ALASKA | 19,95€

saumon sauvage d'Alaska<sup>2</sup> + salade de quinoa + sauce aux agrumes et herbes d'Algéri



## RAMEN YA-TERE | 13,95€

bouillon ramen fait maison + nouilles de patate douce + 'chashu' végétarien (algue nori, pulled jackfruit)<sup>1</sup> + 'bacon' de noix de coco jeune + courge rôtie + champignon chardon + algue nori + algue wakame + radis pastèque + sésame grillé

<sup>1</sup> Toutes les protéines d'origine végétale sont développées par notre équipe R + D + i et fabriquées dans notre atelier.

<sup>2</sup> Le saumon sauvage d'Alaska provient d'une pêche durable soutenable, ce qui contribue à maintenir la santé de nos océans.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free\*

OF Oily fish

🌶️ Picant

10% TVA incluse

# HEALTHY PIZZA

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE\* | NEAPOLITAN STYLE HEALTHY PIZZA

Toutes nos pizzas sont sans gluten\*, 100% artisanales et cuites au four à bois napolitain, suivant le savoir-faire des maîtres *pizzaioli*.

RF | PB  
GF | OF

**MARGHERITA** | 12,95€  
tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + basilic

RF | PB  
GF | OF

**TRUFFLE & FUNGHI** | 14,45€  
crème de coco + herbes aromatiques (*pizza bianca*) + girgola + champignons de Paris + shiitake + shimeji + roquette

RF | PB  
GF | OF

**JB** | 12,95€  
tomate sèches + épinards frais + mascarpone *plant-based* + tomate cerise

RF | PB  
GF | OF

**PLANT-BASED QUATTRO** | 13,95€  
tomate San Marzano + cheddar *plant-based* + fromage bleu *plant-based* + mozzarella *plant-based* + *parmigiano teresiano*

RF | PB  
GF | OF

**BARBECUE** | 14,45€  
sauce barbecue fait maison + tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + 'viande'<sup>1</sup> *it's plant-based* + oignon rouge + maïs + brocoli + *jalapeño* | 🌶️

# HEALTHY KIDS OPTIONS

RF | PB  
GF | OF

**SUPERKIDS** | 9,95€  
pain complet d'épeautre\* + burger<sup>1</sup> *it's plant-based* + ketchup écologique + chips de chou frisé | \*pain fait maison gluten-free (+ 1,45 €)

RF | PB  
GF | OF

**JACK SPAGHETTINI SPARROW** | 9,95€  
spaghetti de riz + sauce tomate fait maison + 'boulette de viande'<sup>1</sup> *it's plant-based*

RF | PB  
GF | OF

**NINJA NUGGETS** | 6,95€ | 6 UNITÉS  
nuggets de 'poulet'<sup>1</sup> *it's plant-based* + ketchup écologique

NEW

\*Nous ne pouvons pas garantir l'absence de contamination croisée.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free\*

OF Oily fish

🌶️ Picant

10% TVA incluse

# WEEKEND BRUNCH

UNIQUEMENT DISPONIBLE LE WEEK-END



## CLASSIC AVO TOAST\* | 5,95€

pain tranché *gluten-free* + avocat + citron + lin + chia + cayenne



## POKE AVO TOAST\* | 6,95€

pain tranché *gluten-free* + avocat + concombre + saumon sauvage d'Alaska<sup>2</sup> mariné + oignon cru

### \* SUPPLÉMENT

- oeuf bleu bio poché | +1,00€
- oeuf bleu bio brouillé | +1,00€
- saumon sauvage d'Alaska<sup>2</sup> mariné | +2,95€



## AÇAÍ BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + banane + fraises + boisson fait maison de noix de cajou + sirop d'agave + chènevis

TOPPING: myrtilles + *crumble* fait maison de châtaignes du Brésil + baies de Goji



## ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 7,95€

yaourt fait maison au lait de coco + granola fait maison + fruits de saison + fruits rouges



## THE SCANDAL SCRAMBLE | 7,45€

oeufs bleus bio brouillés + assortiment de champignons + épinards + tomate + ail vert + fromage feta + carottes + ficelle *gluten-free* à la tomate



## HEALTHY EGGS ROYALE WITH ALASKAN WILD SALMON | 14,95€

English muffin fait maison *gluten-free* + sashimi de saumon Alaska sauvage<sup>2</sup> + oeufs bleus bio poché + curry hollandais *plant-based* + carottes rôties et artichauts



## HEALTHY EGGS BENEDICT | 13,95€

English muffin fait maison *gluten-free* + champignon edulis + épinards + oeufs bleus bio poché + sauce hollandaise truffée *plant-based* + carottes rôties et artichauts

<sup>1</sup>Toutes les protéines d'origine végétale sont développées par notre équipe R + D + i et fabriquées dans notre atelier.

<sup>2</sup>Le saumon sauvage d'Alaska provient d'une pêche durable soutenable, ce qui contribue à maintenir la santé de nos océans.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free\*

OF Oily fish

 Picant

10% TVA incluse

# HOUSEMADE GLUTEN-FREE BREADS



**GRAINES DE PAVOT** | 2,00€



**CURCUMA ET CHÈNEVIS** | 2,00€



**NOIX ET GRAINES** | 2,00€



**PETIT PAIN SAUMON SASHIMI** | 3,95€

petit pain aux céréales et noix + sashimi de saumon sauvage d'Alaska<sup>2</sup>  
+ crème de petits pois + menthe + zeste de citron



**PETIT PAIN PORTOBELLO** | 3,95€

petit pain aux céréales et noix + champignon portobello + épinards + tomate  
séchée + ricotta de noix de cajou et macadamia



**PETIT PAIN THON** | 3,95€

petit pain aux céréales et noix + houmous + épinards + thon + mayonnaise au soja



**FICELLES À LA TOMATE** | 2,95€

pain + tomate + huile d'olive vierge extra

\*Nous ne pouvons pas garantir l'absence de contamination croisée.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free\*

OF Oily fish

 Picant

10% TVA incluse

# DESSERTS

**TWO TEXTURES CHOCO CAKE** | 4,95€  
brownie + mousse au chocolat + chèvrist

**COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE** | 4,95€  
base de cookie + mousseline de fruits de la passion et noix de cajou  
+ gelée de fruits de la passion + éclats de cacao + matcha mascarpone

**LEMON PIE** | 4,95€ **NEW**  
tarte aux flocons d'avoine et amandes + crème citron et yuzu + crème  
noix de coco et lin

**CHEESECAKE** | 4,95€ **NEW**  
*it's plant-based* cheesecake + coulis de fruits des bois

**CARROT CAKE** | 4,95€  
gâteau aux carottes et noix + mascarpone *plant-based*

# GLACES

sans garnitures - *excepté sundaes* | 4,80€  
cône *gluten-free* (contient oeuf) | 3,50€

**TOASTED HAZELNUT ICE CREAM** | 5,95€  
glace aux noisettes *plant-based* + fruits de saison + Ginger Turmeric Doughnut  
(contient oeuf) + nibs de cacao et noisettes

**CHOCO ICE CREAM** | 5,95€  
glace aux chocolat *plant-based* + fruits de saison + Pink Lady + noix de coco rapée  
et baies de Goji

**VANILLE SUNDAE** | 4,95€ **NEW**  
glace à la vanille *plant-based* + coulis de fruits rouges + fraises

**MANGUE & NOIX DE CAJOU SUNDAE** | 4,95€ **NEW**  
glace à la mangue et noix de cajou *plant-based* + glaçage de coco + coco rapé

<sup>1</sup> Toutes les protéines d'origine végétale sont développées par notre équipe R + D + i et fabriquées dans notre atelier.

<sup>2</sup> Le saumon sauvage d'Alaska provient d'une pêche durable soutenable, ce qui contribue à maintenir la santé de nos océans.



# Chef's Notes

## Nous vous laissons quelques descriptions rapides des différents ingrédients et processus de cuisson.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre serveur. Nous serons heureux de vous aider!

**| MIZUNA** | Espèce de feuilles vertes au goût rafraîchissant rappelant la moutarde, assez piquante et un peu sucrée.

**| CHIA** | Une plante à fleurs, dont les graines sont une excellente source de fibres et d'antioxydants, de calcium, de protéines et d'acides gras oméga-3.

**| LIN** | Un type de plante à fleurs, dont les graines contiennent une grande quantité de fibres alimentaires et sont l'une des sources végétales les plus riches en oméga-3.

**| KALE** | Légume appartenant à la famille des choux. Il est riche en calcium, vitamines A, C et K, minéraux, antioxydants et fibres. Il est considéré comme l'un des aliments les plus sains au monde.

**| CHARBON ACTIF** | Le charbon actif est le résultat de la carbonisation et de l'activation d'une substance végétale. En raison de sa microporosité, il absorbe et expulse plus tard de notre organisme toutes les substances nocives.

**| COLD-PRESSED** | Broyé à bas régime et pressé à froid. De cette façon, les vitamines, les enzymes et les nutriments sont préservés et l'oxydation est retardé.

**| SPIRULINE** | Algue unicellulaire en spirale riche en protéines, nutriments, vitamines et minéraux.

**| CURCUMA** | Racine jaune orangée appartenant à la famille du gingembre et possédant des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

**| MACA** | Racine végétale des Andes qui augmente la force et la résistance, améliore les performances sportives et augmente la fertilité et la libido.

**| LEVURE NUTRITIONNELLE** | Une variété de levure qui fournit une grande quantité de vitamine B12, un type de vitamine que l'on ne trouve que dans les aliments d'origine animale. De plus, il est sans gluten et sans sucre.

**| BAIES DE GOJI** | Originaires de l'Himalaya, elles sont très riches en phytonutriments, antioxydants et vitamines, elles améliorent donc la santé, la longévité, la vue et le fonctionnement d'autres organes.

**| QUINOA** | Pseudocéréale qui contient les 8 acides aminés essentiels, elle est riche en vitamines et minéraux et contient peu de graisses. De plus, il est sans gluten.

**| BOK CHOY** | Légume appartenant à la famille du chou avec des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, en raison de ses niveaux élevés de vitamines A, C et K, et d'autres minéraux et nutriments en plus.

**| MAÏS NIXTAMALISÉ** | Maïs cuit dans une solution alcaline. Les changements chimiques survenus au cours du processus augmentent la quantité d'acides aminés, de phosphore, de calcium et de fibres.

**| AIL NOIR** | Ail brut vieilli par un processus qui augmente ses bienfaits pour la santé. Il contient les 8 acides aminés essentiels, améliore l'immunité de l'organisme et régularise les taux sanguins de sucre, de cholestérol et de lipides.

**| CHLORELLE** | Algue unicellulaire et source exceptionnelle de protéines, oméga-3, glucides, vitamines, minéraux et chlorophylle. En fait, c'est la plante qui contient la plus grande quantité de chlorophylle de la Terre.

**| MARINAGE** | Est-ce le processus de préservation ou d'extension de la durée de vie des aliments par fermentation anaérobie dans la saumure, immersion dans du vinaigre ou dans d'autres formes de conservateurs naturels.

**| MISO** | Pâte aromatisante à base de soja fermenté et de sel marin. Il contient des enzymes qui améliorent la digestion et c'est une excellente source de probiotiques. 'Miso' signifie source de saveur.

**| OEUFS BLEUS BIOLOGIQUES** | Les œufs bleus sont pondus par les poulets araucana ou mapuche et se caractérisent par leur jaune plus gros et une couleur jaune doré intense. Ils ont une teneur élevée en carotènes tels que les xanthophylles, les lutéines et la zéaxanthine.

**| JACKFRUIT** | Le plus gros fruit du monde. Il est riche en vitamine C et en protéines. Bien préparé, il ressemble à du porc effiloché. Il ne fait aucun doute que c'est sans doute un des meilleurs substituts de la viande.



# FLAX & KALE

— ◆ CUINA FLEXITERIANA ◆ —