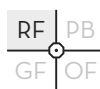


Eat better Be happier Live longer



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

RF | PB
GF | OF

KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 3,95€

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

RF | PB
GF | OF

KALE CHIPS THAI STYLE | 3,95€

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

RF | PB
GF | OF

UMAMI MARCONA | 4,95€

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

RF | PB
GF | OF

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 | 🌶️

RF | PB
GF | OF

CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€

NEW

taco croustillant à la farine de maïs nixtamalisé + dés de saumon sauvage d'Alaska marinés² + avocat + algue nori + laitue romaine + sauce tartare aux *jalapeños*

RF | PB
GF | OF

ROASTED BONIATO | 3,95€

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

RF | PB
GF | OF

JAFFA STREET CREAMY HUMMUS | 6,95€

houmous crémeux + pain pita focaccia style

RF | PB
GF | OF

TENDER PEANUT BUTTER CAULIFLOWER | 6,95€

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

RF | PB
GF | OF

KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 6,95€

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

RF | PB
GF | OF

MANGO & AVOCADO TARTARE | 9,95€

NEW

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

RF | PB
GF | OF

TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO | 7,95€

NEW

tomate + concombre + poivron vert + ail + oignon + huile d'olive + cumin

RF | PB
GF | OF

NACHOS SUPREMOS | 12,95€

NEW

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

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

² 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 | 10,95€

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 | 11,95€

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



ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 11,95€

NEW

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



TUNA POKE BOWL | 13,95€

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



SALMON POKE BOWL | 13,95€

saumon sauvage d'Alaska² + 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 | 15,45€ / 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 | 14,95€

pain brioche complet d'épeautre* + hamburger¹ *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 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 | 15,95€ / 3 UNITÉS

pain complet d'épeautre* à la betterave *cold-pressed* + burger de saumon sauvage d'Alaska² + patates douces au four + mayonnaise *plant-based* à la moutarde ancienne | *pain fait maison gluten-free (+ 1,45 €)



BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 14,95€

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



'POULET' PAD THAI | 12,95€

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

NEW



KONJAC RISOTTO & ALASKAN WILD SALMON | 15,45€

risotto au riz konjac + champignon edulis + épinards + asperges vertes + artichauts + saumon sauvage d'Alaska²

NEW



PÊCHE AU SAUMON DE L'ALASKA | 17,95€

saumon sauvage d'Alaska² + salade de quinoa + sauce aux agrumes et herbes d'Algéri

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

² 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 | 12,50€
tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + basilic

RF | PB
GF | OF

TRUFFLE & FUNGHI | 13,50€
crème de coco + herbes aromatiques (*pizza bianca*) + girgola + champignons de Paris + shiitake + shimeji + roquette

RF | PB
GF | OF

JB | 12,50€
tomate sèches + épinards frais + mascarpone *plant-based* + tomate cerise

RF | PB
GF | OF

PLANT-BASED QUATTRO | 13,50€
tomate San Marzano + cheddar *plant-based* + fromage bleu *plant-based* + mozzarella *plant-based* + *parmigiano teresiano*

RF | PB
GF | OF

BARBECUE | 13,50€
sauce barbecue fait maison + tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + 'viande'¹ *it's plant-based* + oignon rouge + maïs + brocoli + *jalapeño* | 🌶️

HEALTHY KIDS OPTIONS

RF | PB
GF | OF

SUPERKIDS | 9,95€
pain complet d'épeautre* + burger¹ *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'¹ *it's plant-based*

RF | PB
GF | OF

NINJA NUGGETS | 6,95€ | 6 UNITÉS
nuggets de 'poulet'¹ *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* | 4,95€

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



POKE AVO TOAST* | 5,95€

pain tranché *gluten-free* + avocat + concombre + saumon sauvage d'Alaska² mariné + oignon cru

* SUPPLÉMENT

- œuf fermier poché | +1,00€
- œuf fermier brouillé | +1,00€
- saumon sauvage d'Alaska² 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 | 6,50€

œufs fermiers brouillés + assortiment de champignons + épinards + tomate + ail vert + fromage feta + carottes + ficelle *gluten-free* à la tomate



HEALTHY EGGS ROYALE WITH ALASKAN WILD SALMON | 13,95€

English muffin fait maison *gluten-free* + sashimi de saumon Alaska sauvage² + œuf fermier cerf-volant + curry hollandais *plant-based* + carottes rôties et artichauts



HEALTHY EGGS BENEDICT | 12,95€

English muffin fait maison *gluten-free* + champignon edulis + épinards + œuf fermier cerf-volant + sauce hollandaise truffée *plant-based* + carottes rôties et artichauts

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

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

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'Alaska²
+ 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 + chènevist

COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 4,95€
base de biscuits + 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 + base de biscuits + 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

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

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