



MENU



THE
HUNGRY YOGI



THE HUNGRY YOGI

est né de notre amour pour la nourriture et la bonne santé combiné à notre amour du yoga.

Fidèles dans notre quête du bien-être animal et pour la préservation de la planète, c'est un restaurant végétarien.

Dans notre cuisine, nous utilisons des produits bio, d'origine locale et tout est fait maison dans la limite du possible, et le tout est servi avec un cœur chaleureux.

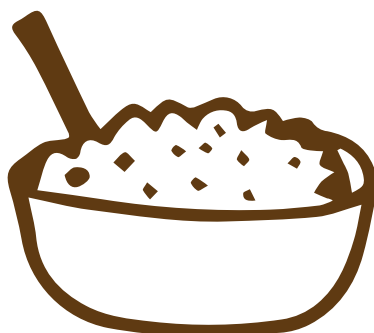


Tous nos plats peuvent devenir végétarien même si ce n'est pas mentionné. Veuillez nous aviser lors de la commande si vous désirez le plat cuisiné façon végétarien.
La préparation de tous les plats dépend de la disponibilité des produits.

8.5/-

LE PORRIDGE À L'AVOINE EN 3 FAÇONS

✓ GF*



Le Porridge de la veille

Porridge chaud au beurre
de cacahuète et bananes

Porridge chaud au beurre
d'amande et myrtilles

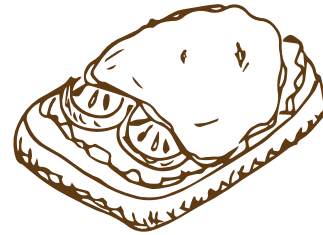
TARTINES

8.5/-

À BASE DE PAIN AU LEVAIN BIO

Goey goodness

Avocat avec oignons, tomates et coriandre



Shroom it Up!

Champignons à l'ail avec oignons caramélisés

Tofu 'egg'

Le tofu brouillé, une délicieuse alternative végétalienne pour les œufs.

SANDWICHES

10/-

À BASE DE PAIN AU LEVAIN BIO

An Indian Summer

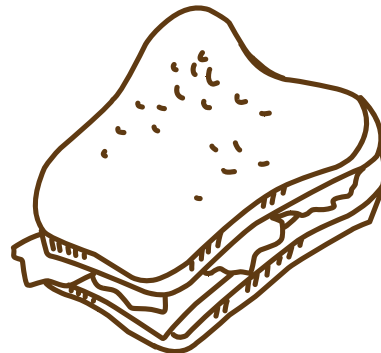
Sandwich au concombre avec chutney
À la menthe

Veggie Medley

Sandwich grillé aux légumes variés

Bombay toast

Sandwich aux pommes de terre à l'indienne



 - VEGAN

GF - GLUTEN FREE

* -Tous les plats sont préparés dans la même cuisine et des traces de gluten pourraient s'y trouver.



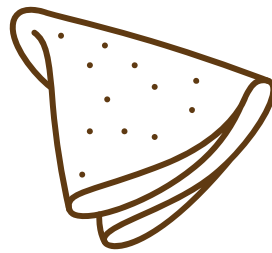
CRÊPES

CRÊPES

9/-

SERVIES AVEC NOS SAUCES
FAITES MAISON

en faire un repas
12.5/-



Dal cheela GF*

Crêpe de lentilles - riche en protéines
et en fibres

Besan cheela GF*

Crêpe à la farine de gramme - riche en
protéines et très nourrissante

Kuttu cheela GF*

Crêpe à la farine de sarrasin - on en
redemande !

Tout est un acte de méditation. Tout ce qui est fait en pleine conscience devient une pratique méditative. Manger, peut devenir une méditation. Regarder dans nos assiettes avec conscience, réfléchir aux ingrédients, s'interroger sur la source et, surtout, qui l'a préparée, comment a-t-elle été préparée, comment cette nourriture va-t-elle m'affecter sont autant de questions à se poser à chaque fois que nous nous asseyons pour manger.



Tout est énergie. Ce qui nous entoure, ce que nous voyons, ce que nous touchons, ce que nous entendons et ce que nous mettons dans notre corps a une énergie qui nous affecte à un niveau plus profond et subtil que nous ne pouvons le comprendre.

L'énergie intangible est l'une des raisons pour lesquelles les aliments faits maison vous apporte du bien être ou les aliments cultivés dans votre jardin ont meilleur goût. Soyez toujours conscient des vibrations de votre assiette.

PARATHAS

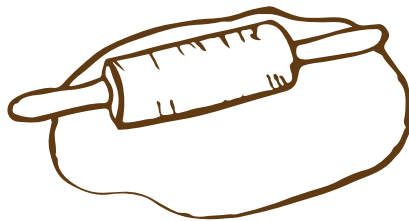
9.5/-

PAINS FARCIS INDIENS

en faire un repas

Laissez-nous savoir si vous êtes végétalien

15/-



Aloo

Garni de pommes de terre acidulées

Mooli

Découvrez le radis dans toute sa splendeur

Gobhi

Délicieuse garniture de chou-fleur croquant

Cheese

Fromage français pour une touche locale

“ Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture. ”

- HYPOCRATES



FAVORIS INDIENS

FAVORIS INDIENS

10/-

ASSOCIEZ-LES À NOTRE MASALA CHAI (THÉ INDIEN) POUR
UNE VÉRITABLE EXPÉRIENCE INDIENNE

13/-

Poha GF*

Un plat populaire du centre et de l'ouest de l'Inde à base de riz aplati, de pois et de pommes de terre.

Upma

Un plat du sud de l'Inde à base de semoule et accomodé d'épices et d'herbes.

Pakora GF*

Une délicieuse friture croustillante à base de farine de gramme, d'épices et de légumes



L'ingrédient secret est toujours l'amour.

Il y a une raison pour laquelle la nourriture de notre mère est la meilleure nourriture au monde - parce qu'elle est pleine d'amour. Les aliments doivent être préparés frais avec des mains humaines et servis avec joie ; pas par des machines, et emballés dans du plastique.



SUGGESTION POUR
LES ENFANTS

SUGGESTION POUR LES ENFANTS

Laissez-nous savoir si vous êtes végétalien



Aloo Paratha	- 10/-
Pains farcis indiens garni de pommes de terre acidulées	
Cheese Paratha	- 10/-
Pains farcis indiens fromage français pour une touche locale	
Poha  GF*	- 10/-
Un plat populaire du centre et de l'ouest de l'Inde à base de riz aplati, de pois et de pommes de terre..	
Besan cheela  GF*	- 10/-
Crêpe à la farine de gramme - riche en protéines et très nourrissante	
Plateau enfant avec menu du jour	- 10/-



JUS FRAIS

Dépend de la disponibilité des produits.

JUS FRAIS

9/-

ABC

Pomme betterave carotte

A summer favourite

Concombre, citron et menthe

Liver rescue

Pastèque et menthe



Detox

Carotte, orange et gingembre

All that is good

Chou kale, épinards, gingembre, pomme

La faim de 16h à 18h

C'est le moment critique pour tout régime. C'est là que nous sommes rapidement à la recherche d'un paquet de chips ou d'un plaisir sucré. Venez au Hungry Yogi pour une bouchée rapide ou prenez quelque chose sur le chemin du retour, qui garde votre faim sous contrôle jusqu'au dîner; vous donnant suffisamment de temps pour préparer un dîner de qualité et ne pas finir par choisir une pizza surgelée ou une soupe en bouteille.

Vous êtes ce que vous mangez !



Dépend de la disponibilité des produits.

SMOOTHIES GF*

10/-

À BASE DE LAIT D'AVOINE

BOLS À SMOOTHIE

13/-



Midnight Melody

Smoothie banane myrtilles et cannelle au basilic

Very berry smoothie

Fruits rouges d'été à l'avocat

Tropical Delight

Ananas, mangue et banane

Apple pie

Pomme, gingembre et quelques belles épices chaudes

The Alchemist's Drink

Dattes, tahini et banane

Tous nos smoothies peuvent être transformés en version bols à smoothie, servis avec des fruits frais et des céréales 12/-

 - VÉGAN

GF - SANS GLUTEN

* - Tous les plats sont préparés dans la même cuisine et des traces de gluten pourraient s'y trouver.

THÉS

THÉ NOIR

Chai Épicé

Un classique indien! Thé au lait infusé d'épices qui réchauffent le cœur et l'âme.

5/-



Chai Gingembre

Thé au lait infusé au gingembre; c'est un câlin dans une tasse.

5/-

English breakfast

Un grand classique! Corps plein avec un arôme épicé

4/-

Finest Earl Grey

Combinaison d'un millésime darjeeling doux et subtil avec les meilleures essences de bergamote

4/-

La Route De La Soie

Un mariage de différents thés noirs donnant une saveur douce et sucrée

4/-

THÉ VERT

4/-

Instants Divins

L'association généreuse de la figue, de l'amande et de l'orange sur une base de thé vert

Romance Indienne

Délivre une tasse délicate remplie de douceur et de légèreté

Thé Samurai

Frais et herbacé souligné d'une note légèrement épicée de citron

Tendres Moments

Délicieux thé vert sucré à la vanille

Lumière Orientale

Délicieusement fruité - mélange de mandarine, orange, citron et cannelle épicée

Buvez votre thé lentement et avec révérence, comme si
c'était l'axe sur lequel la terre entière tourne - lentement,
uniformément, sans se précipiter vers l'avenir.

Vivez le moment présent.

Seul ce moment est réel.

-Thich Nhat Hanh-



THÉ BLANC

4/-

Le Rêve d'une femme

Thé blanc à la rose, à la mangue et à la pêche. Une enveloppe de douceur!

Les Secrets Des Muses

Une tasse délicieuse, enivrante et légère, propice à l'éveil des sens et de la créativité. Sureau et framboise

Thé Avec Les Anges

Thé blanc et fleurs sauvages à la vanille

Rêve éveillé

Les arômes subtils et énergisants du gingembre, magnifiés par la vanille

Dhyana

Thé et infusions de méditation.
Citronnelle, réglisse, pétales de rose, amarante et tulsi

INFUSIONS

4/-

Miel Citron Gingembre

Renforce l'immunité et la santé intestinale



Parfum Des Iles

Rooibos à la vanille; cette boisson envoûtante et ensoleillée nous fait voyager et rêver doucement

Bidon Heureux

Menthe mauve et douce pour un corps libéré, léger et sain!

De Bonne Humeur

Une tisane généreuse et colorée qui donne envie de voir la vie du bon côté!

Potion Des Fées

Frais et pétillant, agréablement fleuri, il est idéal pour relacher votre esprit et invite la créativité

“ Si la seule prière que vous dites est
‘Merci’, ce sera suffisant. ”

- ECKHART TOLLE

Manger en pleine conscience est aussi un moyen de pratiquer la gratitude pendant les repas. C'est un moyen de ralentir le rythme de nos repas, de prêter attention à la façon dont notre corps réagit à la nourriture et nous donne le temps d'apprécier la nourriture devant nous et le temps des repas.

C'est aussi le moment de pratiquer la compassion pour tous ceux qui n'ont pas assez à manger - quelque chose que nous tenons tellement pour acquis.

Si vous dînez avec d'autres, n'oubliez pas d'apprécier vos relations et le temps que vous passez ensemble.

La gratitude peut transformer n'importe quel repas en un festin.



CAFÉ



Espresso	2/-
Double espresso	2.50/-
Americano	3/-
Cappuccino	4/-
Café latte	4/-
Flat white	4/-
Mochaccino	4.5/-

LES AUTRES BOISSONS CHAUDES GF*

Chocolat Chaud	4.5/-
Latte au curcuma	5/-
Matcha latte	5/-

ENVIE DE SUCRE? ✓

Rendez-vous dans notre bar et découvrez nos gâteaux et biscuits fraîchement cuits. Végan et bio, profitez-en sans culpabilité!





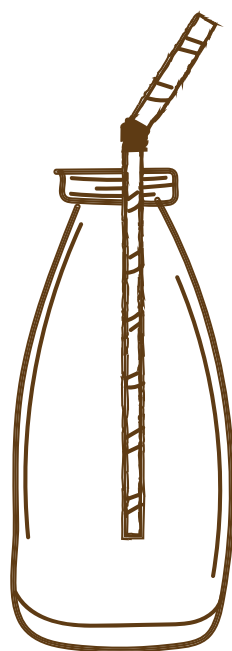
LES BOISSONS BIO EN BOUTEILLE

4/-

Bière sans alcool

Spritz sans alcool

Ginger beer



Cola

Limonade

Kombucha



LE BRUNCH DU SAMEDI 11H – 17H

Avocat aux oignons, tomates et coriandre ✓	8.5/-
dans un sandwich ouvert	
Sandwich ouvert tofu « œufs » ✓	8.5/-
Avoine de la veille ✓ GF*	8.5/-
Besan cheela ✓ GF*	9/-
Crêpe à la farine de gramme - riche en protéines et très nourrissante	
Poha ✓ GF*	10/-
Un plat populaire du centre et de l'ouest de l'Inde à base de riz aplati, de pois et de pommes de terre.	
Upma ✓	10/-
Un plat du sud de l'Inde à base de semoule et tempéré d'épices et d'herbes.	
Sandwich grillé aux légumes variés	10/-
Toast de Bombay	10/-
Sandwich aux pommes de terre à l'indienne	
Aloo Paratha	15/-
Pain plat de blé entier farci aux pommes de terre	
Gobhi Paratha	15/-
Pain plat de blé entier farci de chou-fleur	
Mooli Paratha	15/-
Pain plat de blé entier farci au radis	
Pancakes de sarassin servies avec des fruits, du yaourt et du sirop d'érable ✓ GF*	15/-
Notre plateau de brunch	25/-

Consultez notre menu pour notre sélection de jus, smoothies, thés et café
Rendez-vous au bar pour choisir parmi nos gâteaux et biscuits végétaliens.

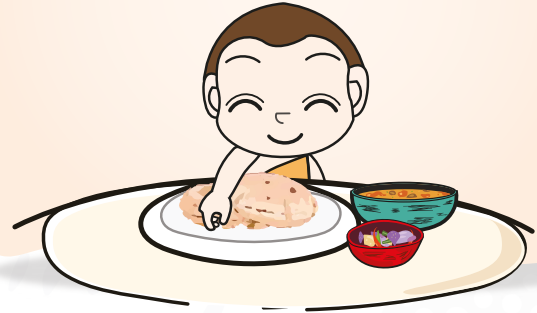
✓ - VEGAN

GF - GLUTEN FREE

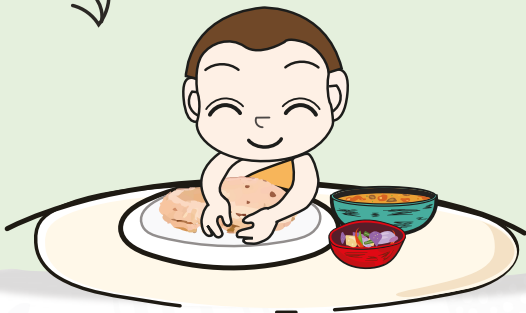
* - Tous les plats sont préparés dans la même cuisine et des traces de gluten pourraient s'y trouver.

comment
manger Le
PAIN INDIEN ?

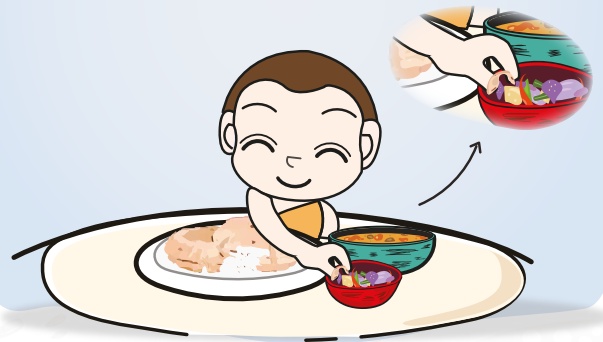
détacher
un morceau de pain
AVEC UNE SEULE MAIN



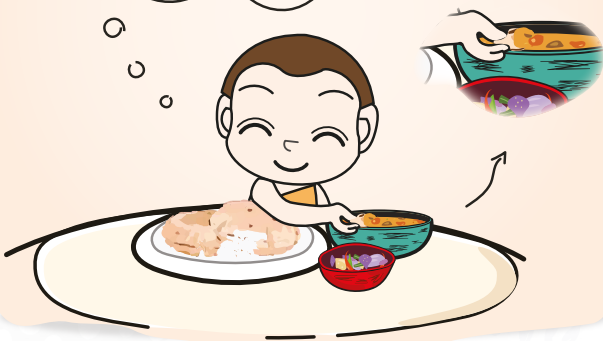
pour les amateurs,
vous pouvez utiliser
LES DEUX MAINS



utiliser le morceau de pain
comme un chiffon
ou un morceau de papier
POUR ATTRAPER LES LÉGUMES SECS



ou utiliser le comme
UNE CUILLÈRE POUR PRENDRE
la sauce d'un bol



puis mettez dans la bouche!





Nous vous apportons de la nourriture simple d'Inde et du monde entier, des plats qui non seulement nous font nous sentir bien en mangeant, et même longtemps après la fin du repas.

" La bonne nourriture est très souvent, même le plus souvent, de la nourriture simple. "

- Anthony Bourdain

