

# Le Claire Marais

Clair Blaugy

## Restaurant Eco Responsable

### -L'Œuf,

Œuf Parfait / Crèmeux de Pommes de Terre / Crumble Granola.

### Entrée

### Plat

8 €

14 €

### -La Volaille,

Effiloché de Volaille / Légumes du Moment / Jus Coco / Curry / Gingembre.

11 €

17 €

### -Le Champignon,

Pain de Campagne Grillé / Compotée de Oignons / Champignons / Pommes de Terre Grenaille en Salade.

9 €

15 €

### -Le Pois Chiche,

Galette Wrap / Fallafels / Salade de Légumes / Sauce Fromage Blanc.

8 €

14 €

### -Le Bœuf,

Tataki de Bœuf / Légumes du Moment en Salade / Poitrine de Cochon Fumé au Foin Grillée.

11 €

17 €

### -Le Poisson du Moment,

Poisson du Moment en Pêche Responsable Rôti / Quinoa au Jus de Courge Crémé / Sésame / Grenade / Feta / Butternut Rôti au Paprika.

11 €

17 €

### -Le Végétal,

Spaghettis / Crème de Chou-Fleur / Lingots du Nord / Noix de Cajou.

9 €

15 €

### -Le Potimarron,

Potimarron Rôti / Riz / Champignon / Curcuma / Parmesan.

9 €

15 €

## Fromage et Desserts :

### -Le Fromage,

Fromage Cottage / Ail / Fines Herbes / Pain Foccacia au Romarin.

7 €

### -La Pistache

Mousse Citron / Crèmeux Pistache / Croustillant Pistache / Génoise.

7 €

### -La Patate Douce,

Pâte Sablée Sucrée / Patate Douce / Noix de Pécan.

7 €

### -Le Citron,

Tartelette Citron Meringuée.

7 €

### -Le Chocolat,

Brownie Chocolat / Praliné Amande / Pop-Corn.

7 €

### -La Carotte,

Cake Carotte / Glaçage.

6.50 €

### -La Coco,

Tarte Noix de Coco / Crème Fouettée.

7 €

### -Les Pancakes,

Pancakes au Lait Végétal, Beurre de Cacahuète

6 €



Végétarien



Végan



Gluten Free

# Le Claire Marais

*Claire Bluszczyk*  
Restaurant Eco Responsable

## « La Pause A Faire »

(Uniquement au Déjeuner Sauf Dimanche et Jours Fériés)

**25,00 €**

**Entrées / Plat / Dessert**

**20,00 €**

**Entrée / Plat      Ou      Plat/ Dessert**

### Entrée :



#### -Le Pois Chiche,

Galette Wrap / Fallafels / Salade de Légumes / Sauce Fromage Blanc.

### Plats :



#### -L'Agneau,

Epaule d'Agneau Basse Température / Crème de Lingot du Nord / Poêlée de Shitaké / Sauce Brune.

### Ou



#### -Le Potimarron,

Potimarron Rôti / Riz / Champignon / Curcuma / Parmesan.

### Dessert :

#### -La Coco,

Tarte Noix de Coco / Crème Fouettée

**Tout Changement entraînera un supplément**



Végétarien



Végan



Gluten Free



# Le Claire Marais

*Claire Bluszczy*

## Restaurant Eco Responsable

### PETITS DEJEUNERS

8 H à 10H du Mardi au Samedi

8 H à 11H Le Dimanche

### 10 € TTC

Boissons Chaudes (Café ou Thé ou Chocolat)

Fruit Pressé (Orange ou Pamplemousse ou autre)

Yaourt Nature Accompagné de Fruits, Flocons d'Avoine, Fruits Secs

Pain Complet (Grillée ou Non)

Mini Viennoiserie (croissant, pain chocolat)

Confiture Bio, Pâte à Tartiner, Beurre

### En Supplément

**Toasts Avocat, Œufs Brouillés, Fromage (+7 €)**

**Option végan : remplacer les œufs par du tofu grillé et le fromage par un filet d'huile d'olive.**

**Œufs Brouillés, Bacon Grillé, Légumes (+7 €)**

**Option végétarienne : remplacer le bacon par du tofu fumé grillé.**

**Pancakes au Lait Végétal, Beurre de Cacahuète (+6 €)**

**Omelette aux Champignons et Roquette (+7 €)**

**Saumon Fumé, Avocat, Pain Grillé et Graines (+9 €)**

**Option vegan : remplacer le saumon par du tofu grillé.**

**Salade Composée Avocat, Bacon, Tomates, Œuf au Plat (+8 €)**

**Option végétarienne : remplacer le bacon par du tofu.**

**Manger salé le matin présente de nombreux avantages pour la santé :**

-Perdre du poids ou maintenir un poids santé.

-Être rassasié sur le long terme.

-Réguler sa faim pour ne pas grignoter dans la matinée.

-Diminuer sa consommation alimentaire sur l'ensemble de la journée.

-Réduire sa consommation de sucre.

-Réguler sa glycémie et sa production d'insuline.

-Améliorer la prise de masse musculaire chez ceux pratiquant la musculation.

En effet, en mangeant salé le matin, vous consommez automatiquement plus de protéines et de graisses qu'avec un petit déjeuner sucré.

Démarrer sa journée par un repas sucré n'est pas la meilleure option. Le pic de glycémie généré perturbe le fonctionnement du corps.

Vous pouvez ainsi avoir plus faim et avoir des baisses d'énergie et de concentration.

**C**  
**Le Claire Marais**  
*Claire Bluszczy*

**Restaurant Eco Responsable**

**TEA TIME**  
**15H à 18H du Mardi au Samedi**

**-La Pistache 7€**

Mousse Citron / Crèmeux Pistache / Croustillant Pistache / Génoise.

**-La Patate Douce, 7€**

Pâte Sablée Sucrée / Patate Douce / Noix de Pécan.

**-Le Citron, 7€**

Tartelette Citron Meringuée.

**-Le Chocolat, 7€**

Brownie Chocolat / Praliné Amande / Pop-Corn.

**-La Carotte, 6.50 €**

Cake Carotte / Glaçage.

**-La Coco, 7€**

Tarte Noix de Coco / Crème Fouettée.

**-Le Yaourt ** 5.50 €

Yaourt Nature / Fruits de Saison / Flocons d'Avoine / Fruits Secs.



**-Les Pancakes, 6 €**

Pancakes au Lait Végétal, Beurre de Cacahuète.