



cojean

LES RECETTES D'ÉTÉ
DU 17 JUIN AU 15 SEPTEMBRE 2019



CETTE CARTE EST RÉALISÉE EN PAPIER LABELLISÉ FSC

10% DE NOS BÉNÉFICES sont reversés chaque année à la fondation NOURRIR AIMER DONNER sous l'égide de la Fondation de France.

la fondation NOURRIR AIMER DONNER a pour but de lutter contre la pauvreté et de contribuer au développement durable des communautés les plus démunies en travaillant notamment sur l'accès à l'eau et à la nourriture et d'une manière générale, de lutter contre toute forme d'injustice.

ET CHAQUE SOIR, nos invendus sont distribués à des associations.

**PRODUIT VÉGÉTALIEN**

NE CONTIENT NI VIANDE NI POISSON
NI INGRÉDIENT D'ORIGINE ANIMALE

**PRODUIT VÉGÉTARIEN**

NE CONTIENT NI VIANDE NI POISSON

**SANS GLUTEN****SANS LACTOSE****ISSU DE L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE****VOLAILE FRANÇAISE**

ALIMENTATION VÉGÉTALE
GARANTIE SANS OGM

**ŒUF PLEIN AIR****ISSU DE LA
PÊCHE DURABLE****SANS GÉLATINE ANIMALE**

NE CONTIENT NI COCHON NI OURSON

NOS RECETTES DE SAISON,

réalisées à partir d'ingrédients sélectionnés avec le plus grand soin, sont élaborées chaque jour en cuisine par des équipes qui travaillent au plus près des produits.

JUICE - BAR

JUS DE FRUITS & LÉGUMES PRESSÉS
MINUTE _____ 5.50 e

35cl - 100% de fruits et légumes.

**À MÉLANGER
SELON VOTRE CHOIX**

CAROTTE • ORANGE • POMME • GINGEMBRE

JUS DE FRUITS MIXÉS
MINUTE _____ 5.60 e

35cl - 100% de fruits.

10H DU SOIR EN ÉTÉ

ananas, fraise, pomme.

BERRY BOOST

açaï, framboise, banane, pomme.

LE JARDIN DÉVASTÉ

fraise, banane, kiwi, pomme.

LNHO

ananas, pomme, menthe.

JUS DE FRUITS
& LÉGUMES MIXÉS
MINUTE _____ 5.80 e

35cl - 100% de fruits et légumes.

GREEN MANGO

épinard, mangue, ananas, gingembre, pomme.

GREEN POWER

épinard, concombre, pomme.

SUPERHULK

kale, banane, ananas, orange, graine de chia.

YOUNG BLOOD

betterave, fraise, ananas, pomme.

CAFÉ GLACÉ

LATTE AVOINE _____ 3.50 e

double expresso, boisson avoine.

SUMMER BOWLS

AÇAÏ FRAISE BOWL

açaï bio, fraise bio, banane bio, pomme bio, framboise, myrtille, granola (noix, noix de cajou, noix de coco, graine de courge, canneberge).

MANGUE SPIRULINE BOWL

mangue bio, banane bio, pomme bio, spiruline, fruit de la passion, granola (noix, noix de cajou, noix de coco, graine de courge, canneberge).

BANANE CHOCOLAT BOWL

banane bio, chocolat noir, boisson avoine bio, noix de coco, granola au chocolat, flocon de châtaigne et cacahuète.

**DEUX RECETTES
AU CHOIX
PAR SEMAINE**

9.10 e

SOUPES

CHAUDES  _____ 5.20 e

30cl - 100% végétariennes, cuisinées chaque jour à partir de légumes bio.

**DÉCOUVREZ LES RECETTES
DE LA SEMAINE SUR L'ARDOISE**

FROIDES  _____ 5.20 e

GASPACHO

tomate bio, concombre bio, poivron orange bio, mie de pain, huile d'olive, vinaigre de xérès.

CONCOMBRE FENOUIL ANETH

concombre bio, fenouil bio, aneth, jus de citron vert, soja cuisine.

ASSIETTES CHAUDES

LASAGNES VÉGÉTARIENNES  _____ 9.50 e

PETIT PLAT CHAUD _____ 10.60 e

SALADES

VÉGÉTARIENNES

MELON 🌱 🌱
melon charentais rouge gorge. 5.10 €

SALADE DE RIZ SAUVAGE & AVOCAT 🌱 🌱
mélange de riz sauvage bio, lentille corail bio, avocat, pois chiche bio, petit pois, graine de pastèque, coriandre, curry, sauce soja et huile de sésame. 5.70 €

SALADE DE QUINOA & PERLE DE BLÉ 🌱
perle de blé tricolore, trio de quinoa bio, lentille verte bio, edamame, pois chiche bio, poivron rouge, moutarde, aneth, basilic, cerfeuil, estragon. 7.20 €

SALADE BARLY D'ÉTÉ 🌱
orge bio, courgette, fenouil, tomate cerise, tartare de tomate, feta AOP, olive noire, olive verte, tomate, jus de citron, huile d'olive. 7.20 €

VEGGIE & CRUMBLE SALAD 🌱
chou-fleur, radis, petit pois, crumble à l'avoine et thym, sauce noix de cajou et curcuma. 7.20 €

ORANGE SUPERFOOD SALAD 🌱 🌱
trio de quinoa bio, brocoli, radis blanc, edamame, tomate cerise, persil, menthe, vinaigre de fruits rouges bio, houmous de tomate séchée. 7.20 €

SALADE AUBERGINE & ŒUF POCHÉ 🌱 🌱 🌱
œuf poché plein air, aubergine, haricot blanc, tomate cerise, roquette, parmesan, jus de citron, pesto de basilic. 7.50 €

CARNÉES

SALADE DE POULET VERDE 🌱 🌱 🌱
filet de poulet grillé, petit pois, edamame, radis, fenouil, persil, crème de roquette. 7.50 €

SALADE DE LENTILLE & SAUMON FUMÉ 🌱 🌱 🌱
lentille verte bio, saumon fumé ASC, courgette, fenouil, aneth, vinaigre balsamique. 7.50 €

SALADE DE TABOULÉ VERDE AU POULET 🌱
boulgour bio, filet de poulet mariné au pesto de basilic, aubergine, bille de chèvre, fève, tomate séchée, roquette, raisin sec, oignon rouge, menthe, daïkon cress, jus de citron, huile d'olive. 7.90 €

PASTA

MEDITERRANEAN PASTA SALAD 🌱
pâte conchiglie, mozzarella di bufala, ratatouille, tomate cerise, tomate séchée, olive noire, pignon de pin, pesto de basilic. 7.20 €

LOVE PASTA SALAD 🌱 🌱
la recette de domnine : orechiette, filet de poulet mariné au pesto, mozzarella di bufala, courgette, tomate cerise, persil, sauce crémée au citron et basilic. 7.50 €

GNOCCHI SARDE PASTA SALAD 🌱 🌱 🌱
gnocchi sarde, thon MSC, courgette, câpre, olive noire, ciboulette, tomate, tartina d'artichaut au basilic. 7.50 €

SANDWICHES

MINIS

MINI CHÈVRE CENDRÉ D'ÉTÉ 🌱
chèvre cendré, noix de pécan, pousse d'épinard, tomate dans un pain tradition. 3.50 €

MINI MIXTE
jambon blanc, emmental, cornichon, beurre doux dans un pain tradition. 3.60 €

MINI THON 🌱 🌱
tartina de thon MSC, concombre bio, ciboulette, basilic dans un pain tradition. 3.80 €

MINI POULET CITRON COMBRE 🌱
filet de poulet, concombre bio, roquette, sauce crémée au citron dans un pain tradition. 3.90 €

MINI BANH MI 🌱
tofu mariné, carotte, concombre, oignon frit, coriandre, sauce thaïe dans un pain brioché bio aux graines de sésame et nigelle. 4.10 €

MINI DINDE
chiffonnade de dinde, chiffonnade d'emmental, tomate cerise, sauce moutarde dans un pain brioché bio multi-graines. 4.30 €

BAGUETTES

BAGUETTE ITALIENNE
jambon cru, parmesan, tomate séchée, roquette, basilic, tartina d'artichaut dans un pain tradition. 5.70 €

BAGUETTE GUACAMOLE CHEDDAR 🌱
cheddar mature, tomate séchée, olive noire, pousse d'épinard, guacamole dans un pain tradition. 5.70 €

TARTINES

TARTINE SAUMON FUMÉ & CHÈVRE 🌱
saumon fumé ASC, chèvre, daïkon cress sur une tartine bio multi-graines. 4.30 €

TARTINE LÉGUMES GRILLÉS & RICOTTA 🌱
tartina de légumes grillés, ricotta, olive noire, vene cress sur une tartine bio multi-graines. 4.30 €

TOASTÉS

LE VÉGÉ 🌱
dans un pain bio aux céréales. 7.40 €

LE CLUB
dans un pain bio aux graines de sésame. 7.60 €

**DÉCOUVREZ
LES RECETTES
DE LA SEMAINE
SUR L'ARDOISE**

DESSERTS

FRUITS 🌿 🌱

SALADE DE FRUITS

mélange de fruits frais coupés. 3.70 e

ANANAS BLANC

4.90 e

MANGUE

4.90 e

FRUITS COUPÉS

mélange de fruits frais coupés. 5.10 e

ENTREMETS 🐻

MOUSSE AU CHOCOLAT 🌿 🍫

produit décongelé. 3.60 e

TARTE CITRON IN-A-POT! 🍋

crème citron, mousse chantilly sur un biscuit crumble, zeste de citron confit. *produit décongelé.* 3.60 e

CHARLOTTE AUX FRAISES

compotée de fraise, crème vanille, biscuit génois, copeaux de chocolat blanc. *produit décongelé.* 3.60 e

CRUMBLE FRAISE RHUBARBE 🌿

compotée de fraise et rhubarbe sous un crumble aux noix. *produit décongelé.* 4.10 e

CRUMBLE POMME 🌿

compotée de pomme sous un crumble aux noix. *produit décongelé.* 4.10 e

PÂTISSERIES

PETIT PAIN COMPLET MULTI-CÉRÉALES 🌿

0.40 e

LE PETIT CANELÉ 🍩

2.30 e

PASTEL DE NATA 🍩

2.30 e

COOKIES 🍪

chocolat au lait, chocolat blanc, trois chocolats. 2.60 e

FLÛTE AUX FRUITS SECS & GRAINES 🌿 🍫

2.60 e

CINNAMON ROLL

brioche roulée à la cannelle. 2.60 e

BRIOCHE FEUILLETÉE 🍩

2.80 e

BROWNIE AUX NOIX DE PÉCAN 🍫

3.10 e

CAKES 🍩

carotte, chocolat, citron-pavot, marbré. 3.30 e

LACTÉS 🐻

FROMAGE BLANC NATURE 🌿

fromage blanc nature 0% mg. 2.10 e

YAOURT AU LAIT ENTIER 🌿

citron, framboise, myrtille. 2.60 e

FROMAGE BLANC FRAMBOISE 🌿

fromage blanc 0% mg, coulis de framboise, framboise. 3.50 e

SANS LACTOSE 🌿

RIZ AU LAIT DE COCO 🌿

riz au lait de coco, crème de noix de coco. 3.60 e

PETIT POT CACAO COCO 🍫 🌿

lait de coco, crème de coco, cacao. 3.60 e

PETIT POT COCO 🍫 🌿

lait de coco, crème de coco. 3.60 e

BIRCHER MUESLI CASSIS

flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'érable, purée de cassis, myrtille. 4.50 e

BIRCHER MUESLI

flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'érable, framboise. 4.50 e

COCO PARADISE 🌿

lait de coco, fruits frais. 5.10 e

COCO PARADISE FRAISE 🌿

lait de coco, fruits frais, coulis de fraise confite. 5.40 e

COCO PARADISE GRANOLA 🌿

lait de coco, fruits frais, granola au sirop d'agave (noix, noix de cajou, noix de coco, graine de courge, canneberge). 5.70 e

PETITS-DÉJEUNERS

LE PETIT-DÉJEUNER FRUGAL

café expresso, americano ou noisette bio, croissant, pain au chocolat ou flûte bio aux fruits secs & graines 3.30 e

LE PETIT-DÉJEUNER SENTIMENTAL

café bio ou thé bio, jus pressé ou mixé bio, bircher muesli, fromage blanc, flûte bio aux fruits secs & graines. 9.80 e

DISPONIBLES TOUS LES JOURS
JUSQU'À 11H30

FRAÎCHES

COCA COLA 33 CL

classic, light, zero. 2.70 e

EVIAN 50 CL

eau minérale naturelle. 2.80 e

VOLVIC TOUCHE DE FRUIT

CITRON 50 CL

boisson à l'eau minérale naturelle aromatisée aux extraits naturels de citron 2.90 e

BADOIT 50 CL

BADOIT, BADOIT ROUGE OU BADOIT CITRON VERT eau minérale naturelle légèrement pétillante, intensément pétillante ou légèrement pétillante aux extraits naturels de citron vert. 2.90 e

BADOIT BULLES DE FRUITS 40 CL

boissons à l'eau minérale naturelle légèrement pétillantes aux fruits et aux extraits naturels : citron touche de citron vert, pamplemousse touche de citron. 2.90 e

EVIAN 75 CL

eau minérale naturelle. 3.10 e

VOLVIC INFUSION 37 CL

boissons bio à l'eau minérale et aux arômes naturels : infusion d'hibiscus aux extraits de litchi et passion, infusion de rooibos aux extraits de mangue et passion. 3.10 e

UMAI CHA 35 CL

infusions de thé vert non sucrées : houji cha, ryoku cha. 3.30 e

JUBILES KOMBUCHA 25 CL

boissons bio naturellement pétillantes : thé vert citron gingembre, thé vert betterave citron, thé noir citron vert menthe. 3.30 e

SO KOMBUCHA 25 CL

boissons bio naturellement pétillantes : gingembre, cassis fleurs de sureau, thé vert jasmin. 3.30 e

SIMONE A SOIF 33 CL

boissons bio aux plantes et jus de fruits et légumes pressés : pomme-géranium, poire-immortelle, concombre-menthe. 3.30 e

GALLIMATÉ 27,5 CL

boissons au maté : original, ginger ale. 3.30 e

EVIAN FRUITS & PLANTES 37 CL

boissons bio à l'eau minérale naturelle aromatisées : citron & fleur de sureau, raisin & rose. 3.50 e

CHOOKA 25 CL

boisson bio aux fleurs d'hibiscus. 3.60 e

YOGI TEA 33 CL

infusions bio : thé vert maté citron, hibiscus menthe framboise, orange gingembre basilic. 3.60 e

DOZO TEA 25 CL

boissons à l'eau de source et à la poudre de thé encapsulée : thé matcha ou thé vert au riz soufflé. 3.80 e

EAU DE COCO 33 CL

100% eau de coco. 3.80 e

COLD-PRESSED JUICES 25 CL

jus de fruits et de légumes fraîchement pressés et stabilisés par haute pression à froid. 3.80 e

VITAMIN WELL 50 CL

eaux enrichies en vitamines et minéraux : awake, antioxydant, focus, reload. 4.10 e

BOISSONS

CHAUDES

grand cru d'arabica équitable sélectionné et torréfié à paris pour cojean.

CAFÉ EXPRESSO 5 CL

2.30 e

CAFÉ AMERICANO 14 CL

2.30 e

CAFÉ NOISETTE 5 CL

2.30 e

CAFÉ LATTE 17 CL

3.30 e

CAPPUCCINO 18 CL

3.30 e

FLAT WHITE 15 CL

3.30 e

THÉS & INFUSIONS 30 CL

green tea, earl grey, detox me, lemongrass, ginger & citrus, super berries, fresh mint. 3.30 e

ÉPICERIE

OSHIBORI

lingette rafraichissante parfumée au thé vert. 0.50 e

ENERGY BALLS

boules d'énergie bio, crues, végétaliennes et sans gluten : fruits rouges & amarante, matcha & gingembre, noix de coco. 2.50 e

GALETTES FINES AU BLÉ NOIR

6 galettes fines au blé noir de belle-île-en-mer. 2.80 e

LITTLE MIRACLES

barres bio, végétaliennes et sans gluten : six graines, cinq fruits à coque. 2.90 e

RHYTHM 108

barres bio, végétaliennes et sans gluten au chocolat : noisette-praline, noix de coco, amande. 2.90 e

THE BEGINNINGS

biscuits bio, crus, végétaliens et sans gluten : avoine-myrtille, coco-gingembre. 3.10 e



COJEAN VIENT À VOUS !

savourez nos produits, chez vous ou à votre bureau, livrés en 30 minutes maximum, sur la majorité des arrondissements et sur une partie de l'ouest parisien (asnières-sur-seine, boulogne-billancourt, issy les moulineaux, levallois-perret, neuilly, puteaux).

WWW.DELIVEROO.FR

NOS EMBALLAGES

87% de nos cartons et papiers sont recyclés ou labellisés.

73% de nos emballages sont écoconçus.

nos pots à salades, pots à desserts et gobelets à jus sont réalisés à partir de 80% de matériaux recyclés.

nos pailles sont en carton et nos couverts en amidon de maïs sont compostables.

cojean

FRAIS & HUMAIN DEPUIS 2001



@COJEANRESTAURANTS
WWW.COJEAN.FR