

LA CARTE DU SALÉ

feel free to ask for our english menu!

ajoutez des extras à votre plat parmi...

formule brunch !
un plat
+ deux boissons
+ un cake
7j/7 & 10h à 14h30

formule midi !
un plat + une boisson
uniquement :
du lundi au vendredi
& de 11h30 à 14h30

un oeuf biologique cuit au plat <u>ou</u> à basse température	+2
pommes de terre aux épices cajun & mayonnaise maison	+3,5
pommes de terre rôties & sauce mayonnaise maison	+3
champignon portobello mariné au épices	+2
tranche d'halloumi grillé	+2
sauce végane maison :	+20c
mayonnaise <u>ou</u> ketchup betterave & harissa	

NOS PLATS - DE 10H00 À 14H30 // PLATS EN FORMULES

MANA Burger

(en formule midi : 17 ou brunch : 24) 14

pain burger, halloumi* grillé, champignon portobello mariné aux épices ; confit d'oignon aux graines de fenouil, aïoli maison & pousses d'épinards ; accompagné de pommes de terre rôties & sauce maison mayonnaise (ou ketchup)

**fromage pasteurisé de lait de vache, chèvre & brebis originaire de Chypre*

Brioche salée ^N

(en formule midi : 17 ou brunch : 24) 14

brioche infusée d'un mélange d'épices maisons et graines de coriandre*, herbes fraîches & gingembre ; surmontée de deux oeufs biologiques au plat assaisonnés au curcuma, sauce tamarin & dattes, noix de cajous caramélisées & coriandre fraîche*

**il est possible de retirer la coriandre fraîche, mais la préparation contient des graines de coriandres qui ne peuvent pas être enlevées*

Courge rôtie ^{V, SG, N}

(en formule midi : 17 ou brunch : 24) 14

belle tranche de courge rôtie, granola salé aux épices, riz basmati, pois chiches, oignons rouges au citron vert, huile gingembre - citron vert & coriandre fraîche* *possibilité de retirer la coriandre fraîche

Polenta & scarmoza ^{SG}

(en formule midi : 17 ou brunch : 24) 14

galette de polenta à la scarmoza*, un oeuf biologique au plat, poêlée de champignons & sauce ketchup betterave-harissa

**fromage pasteurisé de lait de bufflonne, à la texture ferme et au goût légèrement fumé. Originaire du sud de l'Italie*

Oeufs à la turque

(en formule midi : 16 ou brunch : 23) 13

tranches de pain au levain grillées, deux oeufs biologiques cuits à basse température, beurre pimenté, sauce crémeuse à l'ail & coconut "bacon"* *pétales de noix de coco rôties aux épices

Salade de lentilles vertes ^{V, SG}

(en formule midi : 15 ou brunch : 22) 12

purée de légumes de saison au tahini*, huile chimichurri**, salade de lentilles vertes, légumes rôtis, herbes fraîches

**condiment à base de sésame originaire du moyen-orient **condiment à base d'origan, persil & ail*

Cheese - eggs - toast

(en formule midi : 14 ou brunch : 21) 11

pain de mie, cheddar affiné, deux oeufs biologiques au plat assaisonnés aux épices cajun, ketchup de betterave & harissa

POUR LE PETIT DÉJEUNER - DE L'OUVERTURE JUSQU'À 11H30 // PLATS HORS FORMULES

Brioche salée ^N

14

Oeufs à la turque

13

Cheese - eggs - toast

11

Brioche caramel ^N

10

brioche caramélisée au café MANA, crème mascarpone & noisettes caramélisées

Tartine & oeufs au plat

7

pain de mie, deux oeufs biologiques au plat avec du curcuma & herbes fraîches

Granola de quinoa ^{SG, N}

7

yaourt grec ou vegan à la noix de coco, granola croustillant de quinoa & fruits de saison

Tartine au beurre d'amande ^{V, N}

7

pain de mie, beurre d'amande maison & fruits de saison

Tartine ricotta

7

pain de mie, crème de ricotta au citron & confiture maison

Tartine beurre & confiture

5

LA CARTE DES BOISSONS CHAUDES & GLACÉES

ESPRESSO & CAFÉS AU LAIT

Espresso simple	2
Espresso double	3
Double espresso sélection*	4
voir le choix disponible ! *+1€ en formule	
Long black (emporté : 3)	3,5
double shot allongé	
Piccolo latte	3
simple shot, lait, servi dans un petit verre // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	
Cappuccino	4
simple shot, lait, servi dans une tasse // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	
Flat white (emporté : 4)	4,5
double shot, lait, servi dans une tasse // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	
Latte (emporté : 4)	4,5
double shot, lait, servi dans un verre // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	
Iced latte	4,5
double shots, lait, glaçons ; servi dans un verre // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	

THÉS AU LAIT, CHOCOLATS

Toutes les boissons ci-dessous sont servies dans un verre & sont aussi possibles en version glacée au même prix !

Chaï latte	4,5
sirop de chaï maison & lait // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	
London smog	4,5
sirop de earl-grey, vanille maison & lait // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	
Matcha latte	4,5
poudre de thé vert japonais & lait // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	
Chocolat	4,5
vrai chocolat noir fondu & lait // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	
Mochaccino	4,5
chocolat, double shot de café & lait // lait de vache <u>ou</u> lait d'avoine	

+ déca' : +50c
+ extra shot : +50c
+ extra lait ou Oatly : +50c
avec le café sélection : +1€

FILTRE

Batch Brew	(emporté : 2) 3
grand mug de café noir ~30cL + extra lait ou lait d'avoine : +50c	
V60*	5
café filtre manuel ~ 22cL voir le choix disponible ! + extra lait ou lait d'avoine : +50c *+1.5€ en formule	
Cold brew	4
café noir infusé à froid servi sur glace + extra lait ou lait d'avoine : +50c	

THÉS & INFUSIONS

Thé vert jasmin	4,5
Thé blanc pivoine	4,5
Thé english breakfast	4
Thé noir earl grey	4
Thé noir chaï	4
Infusion verveine biologique	4
Infusion Rooibos biologique	4
Infusion d'hiver maison	4,5
miel, gingembre, citron & eau chaude	

LA CARTE DES BOISSONS FROIDES, BIÈRES & VINS

JUS DE FRUIT

*Tous nos jus sont pressés minute !
// jus disponibles en grand format : +1,5€*

Jus rouge	4,5
betterave, carotte, pomme & gingembre	
Jus vert	4,5
épinard, céleri, fenouil, pomme & gingembre	
Jus mixte	4,5
carotte, pomme & gingembre	
Ginger booster	4,5
extra gingembre, citron, épinard & pomme	
Jus d'orange	4,5
Jus de pomme	4

BIÈRES

nos bières pression sont artisanalement élaborées par Sulauze à Miramas !

Bière blonde	25cl	3,5
Bière blanche	25cl	4

VINS

vins sans intrants, fait par des gens respectueux de la terre & de notre environnement.

Verre de vin blanc	15cl	6
Verre de vin rouge	15cl	6
Verre de vin rosé	15cl	5

alcools uniquement avec un repas

AUTRES BOISSONS

LÖKKI kombucha*	5
voir choix disponible ! *+1.5€ en formule	
Citronnade maison	4,5
Thé glacé maison	4

photos,
infos...



FOOD MENU

brunch deal!
one main + two drinks
+ one cake

7/7
from 10:00 to 14:30

lunch deal!
one dish + one drink

only :
Monday to Friday
from 11:30 to 14:30

Extras...

one organic egg, fried <u>or</u> cooked at 73°C	+2
potatoes with cajun spices & homemade mayonnaise	+3,5
roasted potatoes & homemade mayonnaise	+3
marinated portobello mushroom with spices	+2
slice of grilled halloumi	+2
homemade vegan sauces :	+20c
mayonnaise <u>or</u> beetroot & harissa ketchup	

MAINS - FROM 10:00 TO 14:30

MANA Burger

(lunch deal : 17 or brunch deal : 24) 14

burger bun, grilled halloumi*, portobello mushroom marinated and roasted with spices; onion jam with fennel seeds, homemade aioli & spinach leaves ; served with roasted potatoes & homemade mayonnaise (or ketchup)

*pasteurised cheese made from a mixture of cow, goat & sheep milk

Savory french toast ^N

(lunch deal : 17 or brunch deal : 24) 14

french toast made with a slice of brioche infused with homemade spices and coriander* seeds, topped with two organic fried eggs with turmeric, tamarin sauce & dates, caramelised cashew nuts & fresh coriander*

*it is possible to remove the fresh coriander, but the prep contains coriander seeds that can't be removed from the dish

Roasted pumpkin ^{V, GF, N}

(lunch deal : 17 or brunch deal : 24) 14

slice of roasted pumpkin, savory spicy granola, basmati rice, chickpeas, red onion with lime, ginger - lime oil & fresh coriander*

*it is possible to remove the fresh coriander

Polenta & scarmoza ^{GF}

(lunch deal : 17 or brunch deal : 24) 14

polenta galette with scarmoza*, one organic fried egg, stir-fried mushrooms & beetroot-harissa ketchup

*pasteurised buffalo cheese, hard texture with a slight smoked taste. coming from the Southern part of Italy

Turkish eggs

(lunch deal : 16 or brunch deal : 23) 13

sourdough toast, two organic eggs at 73°C, chilli butter, creamy garlic sauce & coconut "bacon"*

*coconut flakes roasted with spices... vegetarian!

Green lentils salad ^{V, GF}

(lunch deal : 15 or brunch deal : 22) 12

seasonal vegetable purée with tahini*, chimichurri oil**, green lentils salad, roasted vegetables, fresh herbs

*sesame condiment from middle-east **oregano parsley & garlic condiment

Cheese - eggs - toast

(lunch deal : 14 ou or brunch deal : 21) 11

artisan soft bread, fine cheddar, two organic fried eggs seasoned with cajun spices, beetroot-harissa ketchup

BREAKFAST - FROM OPENING TO 11:30

Savory french toast ^N

14

Turkish eggs

13

Cheese - eggs - toast

11

Caramel french toast ^N

10

caramelised french toast with MANA coffee, mascarpone & roasted hazelnuts

Eggs on toast

7

artisan soft bread, two organic fried eggs with curcuma & fresh herbs

Quinoa granola ^{GF, N}

7

greek yogurt or coconut vegan yogurt, quinoa granola & fruits

Almond butter toast ^{V, N}

7

artisan soft bread, homemade almond toast & fruits

Ricotta toast

7

artisan soft bread, ricotta-lemon cream & jam

Butter & jam toast

5

HOT & ICED DRINKS MENU

ESPRESSO-BASED DRINKS

Single espresso	2
Double espresso (to go : 2)	3
Double espresso "sélection"* 4 ask us what is available today! *+1€ in formula brunch & lunch deals	
Long black (to go : 3)	3.5
double shot with hot water	
Piccolo latte	3
single shot, milk, served in a small glass // milk <u>or</u> oat milk	
Cappuccino	4
single shot, milk, served in a cup // milk <u>or</u> oat milk	
Flat white (to go : 4)	4.5
double shot, milk, served in a cup // milk <u>or</u> oat milk	
Latte (to go : 4)	4.5
double shot, milk, served in a glass // milk <u>or</u> oat milk	
Iced latte	4.5
double shot, milk, ice cubes ; served in a glass // milk <u>or</u> oat milk	

MILK TEAS & CHOCOLATES

All the drinks below are served in a glass & are also available as iced drinks at the same price!

Chaï latte	4.5
homemade chaï syrup & milk // milk <u>or</u> oat milk	
London smog	4.5
homemade earl-grey syrup, vanilla & milk // milk <u>or</u> oat milk	
Matcha latte	4.5
japanese tea powder & milk // milk <u>or</u> oat milk	
Chocolat	4.5
melted black chocolate & milk // milk <u>or</u> oat milk	
Mochaccino	4.5
chocolate, double shot & milk // milk <u>or</u> oat milk	

+ decaf' : +50c
+ extra shot : +50c
+ extra milk ou Oatly : +50c
with "selection" coffee : +1€

FILTER-BASED DRINKS

Batch Brew	(to go : 2) 3
large mug of black coffee ~30cL + extra milk <u>or</u> oat milk : +50c	
V60*	5
hand-brewed pourover ~ 22cL ask us what is available today! + extra milk <u>or</u> oat milk : +50c *+1.5€ in formula brunch & lunch deals	
Cold brew	4
iced black coffee + extra milk <u>or</u> oat milk : +50c	

TEAS & INFUSIONS

Jasmine green tea	4.5
Peony flower white tea	4.5
English breakfast tea	4
Earl grey black tea	4
Chaï black tea	4
Organic verbena infusion	4
Organic rooibos infusion	4
Homemade winter infusion	4.5
honey, ginger, lemon & hot water	

COLD DRINKS, BEERS & WINES MENU

JUICES

All our juices are freshly pressed!
// all juices available in a large size : +1.5€

Red juice	4.5
beetroot, carrot, apple & ginger	
Green juice	4.5
spinach, celery, fennel, apple & ginger	
Mixed juice	4.5
carrot, apple & ginger	
Ginger booster	4.5
extra ginger, lemon, spinach & apple	
Orange juice	4.5
Apple juice	4

BEERS

Our beers are brewed by Sulauze in Miramas.

Pale ale	25cl	3.5
White ale	25cl	4

WINES

wines without additives, made by people who respect the soil & nature.

White wine	15cl	6
Red wine	15cl	6
Rosé	15cl	5

alcohols only served with meals

OTHER DRINKS

LÖKKI kombucha*	5
ask us what is available today! *+1.5€ in formula brunch & lunch deals	
Homemade lemonade	4.5
Homemade iced tea	4

photos,
infos....



CAKES

Cheesecake	4,5
seulement les samedis et dimanches	
Gâteau du mois	4
Crumble cake <u>vegan</u>	4
Carrot cake	4
Brownie <u>sans gluten</u> à la fleur de sel	4
Banana bread <u>vegan</u> pépites de chocolat	4
Cookies	3
- classique : pépites de chocolat	
- matcha : matcha, chocolat blanc & cranberries	
- chocolat : pépites de chocolat, noisettes et tout chocolat	

DESSERTS

Brioche caramel*	10
pain brioché du Moulin des Artistes caramélisé au café MANA, crème mascarpone & noisettes caramélisées	
* <i>uniquement disponible jusqu'à 14h30</i>	