Menu Bio-Végétalien

Snacks

1 - **Samossa Légumes** (pâte triangulaire de blé fourrée aux légumes : carottes, pomme de terre, feuilles de fenugrec, feuilles de coriandre, oignon,

petit pois) **3€50**

2 - Allu Tikki (galette de légumes : lentilles de petit pois ,épinards, farine de pois chiche, carottes, pomme de terre, feuilles de fenugrec, feuilles de coriandre, oignon, petit pois) **SANS GLUTEN 4€00**

4 - Bread Pakora (pain de mie fourrée aux légumes : carottes, pomme de terre, feuilles de fenugrec, feuilles de coriandre, oignon, petit pois,

épinards) **4€00**

5 - Tofu Pakora (tofu nature enrobé dans le pate de farine de pois chiches et les épices) **SANS GLUTEN 6€00**

Page 2.

Les Plats Bio

1 - **Allu Bengan** (Aubergine et pommes de terre prépares en sauce curry fait maison légèrement pimenté) **SANS GLUTEN 7€00**

2 - **Allu Matar** (Petit pois et pommes de terre prépares en sauce curry fait maison) **SANS GLUTEN 7€50**

3 - **Channa Massala** (poivron grilles et pois chiche prépares en sauce curry fait maison) **SANS GLUTEN 7€00**

4 - **Dall** (lentilles au sauce curry fait maison) **SANS GLUTEN 7€00**

5 - **Matar Paneer** (Tofu nature grilles et préparés en sauce curry fait maison avec petit pois**)** **SANS GLUTEN 8€50**

6 - **Palak Paneer** (Tofu nature et épinards en braches écrémé préparés en sauce curry fait maison) **SANS GLUTEN 8€00**

7 - **Bengan Bhartha** (Aubergine et oignons grillés et préparés en sauce curry fait maison) **SANS GLUTEN 8€00**

8 - **Légumes Korma** (légumes écrémés préparés en sauce curry fait maison : carottes, aubergine, poivron, petits pois, pommes de terre,

brocolis, feuilles de coriandres, feuilles de fenugrec et fruits secs) **SANS GLUTEN 9€00**

9 - **Amrati** (Beignets de aubergine et pomme de terre prépares en yaourt de soja et farine de pois chiches) **SANS GLUTEN 9€00**

10 - **Kofta Curry** (Beignets de courgettes au sauce curry, farine de pois chiche et yaourt de soja) **SANS GLUTEN 9€00**

Page 3.

Pain Indien et Riz Basmati

1 - **Chappati** (pain plat de farine de blé T110, non levée) **2€00**

2 - **Naan nature** (pain plat à là base du pate de farine de blé T65, levée) **3€00**

3 - **Garlic Naan** (un naan à l'ail) **3€50**

4 - **Légumes Paratha** (pain plat de farine de blé T110, fourrée aux légumes : pomme de terre, oignon,

feuilles de coriandre at feuilles de fenugrec) **5€00**

5 - **Riz (**riz basmati nature) **SANS GLUTEN 3€00**

6 - **Matar Pulao** (riz basmati au petit pois) **SANS GLUTEN 4€50**

7 - **Kashmiri Pulao** (riz basmati au fruits sec) **SANS GLUTEN 4€50**

8 - **Légumes biryani** (riz basmati au légumes sauté, écrémé et ajouté les fruits secs) **SANS GLUTEN 11€50**

Page 4.

Dessert

1 - **Suzi Hawa** (gâteau de semoule de blé, raisin secs, noix de coco râpée, pistaches, beurre végétal) **4€50**

2 - **Bésan Halwa** (gâteau de farine de pois chiche, des amandes, noix de coco râpée, beurre végétal) **SANS GLUTEN 4€50**

3 - **Kheer** (riz au crème de coco et fruits secs) **SANS GLUTEN 4€50**

4 - **Laddu** (boule énergétique de farine de riz, farine de pois chiche, farine de mais, flocon d'avoine,

beurre végétal et fruits secs) **SANS GLUTEN 4€50**