

Menu Artisan

Salé au choix + Boisson* + Dessert
9.00€

Menu Fraicheur

Grande Salade + Boisson* + Dessert
10.50€

Menu L'Essentiel

Salé au choix + Boisson*
6.80€

*Eau (50cl) ou Boisson (33cl) ou Café

A LA CARTE : Transformer le dessert de votre menu en Pâtisserie +1.40€. Optez pour une boisson BIO ou 50cl +0.90€

Sandwichs

- Le Parigot** 3.90€
Pain Tradition, Jambon blanc, Emmental et Beurre moutardé
- Crudités** 4.80€
Pain Tradition, au choix : Jambon, Poulet, Thon
- Le Madame**  5.30€
Pain Tradition, Fromage de chèvre affiné, Tomates séchées, Huile d'olive et Basilic
- Le Vegan**   5.30€
Pain Tradition aux graines de courges, Aubergines marinées, Mesclun, Carottes rapées et Courgettes
- Les Cyclades**  5.30€
Pain Ciabatta, Yaourt grec, Féta, Menthe fraîche, Olive noire, Concombre, Tomates et Salade verte
- L'Italien**  5.30€
Pain Ciabatta, Mozzarella di bufala, Tomates confites & Mesclun
- Le Tikka**  5.30€
Pain Ciabatta, Poulet au curry, Légumes marinés et Batavia
- Le Burger**  5.30€
Pain Ciabatta, Steak haché, Cheddar, Sauce américaine, Batavia, Tomates Fraîches
- Le Mamamia**  5.30€
Pain Ciabatta, Jambon de Pays, Mozzarella Fior Di Late, Sauce Tomato, Roquette, Huile d'olive
- Le Bagnat Thon** 5.30€
Pain Bagnat, Thons assaisonnés, Oeufs durs, Tomates fraîches, Mesclun, Olives noires et Oignons rouges, Huile d'olive

Salades




Nos salades sont accompagnées d'un petit pain et d'une sauce au choix : Vinaigrette Xérès, Vinaigrette Moutardée ou Asiatique Vegan.

- Salade Prisme**  6.90€
Courgettes jaunes, Courgettes vertes, Noisettes torréfiées, Oignons rouges, Fromage de chèvre et Féta
- Salade Mykonos**  6.90€
Féta, Concombre, Tomate, Oignons rouges et Olives noires
- Salade Tokyo** 6.90€
Thons, Riz, Germes de soja, Carottes rapées, Ananas, Oignons rouges, Brocolis, Coriandre fraîche
- Salade Gauloise** 6.90€
Poulet en lamelles, Batavia, Tomates cerises, Copeaux de parmesan, Brocolis et Croutons

Quiches

- Quiche Chèvre-Tomates**   3.90€
Crème fraîche, Oeufs, Chèvre affiné et Tomates cerises
- Quiche Lorraine**  3.90€
Crème fraîche, Oeufs, Petits lardons
- Accompagnement salade verte et crudités +1.90€

Pizzas

- Pizza 3 fromages**   3.90€
- Pizza Reine**  3.90€
- Accompagnement salade verte et crudités +1.90€

OPTEZ POUR LE CLICK AND COLLECT SUR :

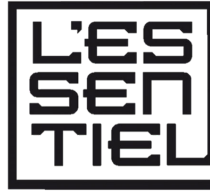
WWW.BOULANGERIE-LESSENTIEL.COM



Peut se manger chaud



Végétarien



Essentiel Petit Déj

2 tartines BIO, beurre & confiture + 1 croissant ou pain au chocolat + 1 yaourt à la grecque avec Granola maison + 1 boisson chaude + 1 jus d'oranges pressées (25cl)

8.40€

L'heure du thé

Eclair (chocolat ou café) + 1 boisson chaude ou boisson fraîche

5.40€

Desserts

Maxi Cookie	2.80€
<i>Pépites de Chocolat noir ou Seigle, Epeautre, Chocolat & Fleur de sel</i>	
Yaourt Grec & Granola	2.90€
<i>Noix, Flocons d'avoine, Graines de courge, Sésame, Miel de châtaignier et Fleur de sel</i>	
Salade de Fruits Frais	2.90€
<i>Fruits selon arrivages avec sirop allégé en sucre : Jus d'orange, Passion, Gousse de vanille, Basilic, Menthe et Cannelle</i>	
Compote de Pomme	2.90€
Brownie	3.10€
Part de Flan	3.10€
<i>Pâte brisée, Oeufs, Crème, Lait, Gousse de vanille de Madagascar</i>	
Tarte Fine Pomme	3.10€
<i>Pâte feuilletée, Pommes golden, Compote de pommes</i>	
Eclairs	3.50€
<i>Chocolat ou Café</i>	

Pâtisseries

Tartelette citron meringuée	4.50€
<i>Pâte sablée, Crème d'amandes, Crèmeux au citron, Meringue à l'italienne</i>	
L'Essentiel	4.90€
<i>Mousse légère au Chocolat noir 73%, Crèmeux chocolat noir, Croustillant noisettes/feuilletine, et Biscuit amandes & citron</i>	
Saõ Paulo	4.90€
<i>Mousse Passion/Mangue, Crèmeux à base de gousse de vanille, Croustillant aux céréales & Graines de tournesol et Biscuit pain de gènes</i>	
Fraisier	4.90€
<i>Biscuit aux amandes, Crème mascarpone à base de gousse de vanille de Madagascar, Fraises françaises, Confit de bergamote et Poudre de pistache</i>	
Tartelette Fraise	4.90€
<i>Fine pâte sucrée, Crème mascarpone à base de gousse de vanille de Madagascar, Fraises françaises, Confit de bergamote</i>	
Tartelette Framboise	4.90€
<i>Sablé breton, Crème mascarpone à base de gousse de vanille de Madagascar, Framboises</i>	

Boissons Fraîches

Evian/Badoit (50cl)	2.00€
Boissons 33cl	2.00€
<i>Coca-Cola, Coca-Cola Zero, Orangina, Minute-Maid (Pommes, Orange), Scweppes Agrum', Ice Tea Pêche, Oasis Tropical</i>	
Boissons 50cl	2.90€
<i>Coca-Cola, Volvic (Fraise, Citron)</i>	
Infusion BIO (33cl)	2.90€
<i>Menthe-Hibiscus, Menthe-Ortie-Mélisse, Thé noir Pêche-Eglantier</i>	
Jus de Fruits BIO (20cl)	2.90€
<i>Fraise/Banane, Kiwi, Mangue, Pêche, Poires, Pommes (30cl)</i>	
Jus d'oranges pressées (25/50cl)	2.50€/3.80€

Boissons Chaudes

Espresso, Décaféiné	1.50€
Double espresso, Double décaféiné	2.50€
Café allongé	1.60€
Café noisette	1.60€
Café crème	1.90€
Cappuccino	2.50€
Café ou Chocolat viennois	2.80€
Chocolat chaud	2.50€
Thè Bio	2.50€
<i>Darjeeling, English Breakfast, Vanille, Fruits rouges, Vert/Menthe, Vert/Gunpowder, Vert/Jasmin, Rooibos (sans théine)</i>	
Latte Macchiato	2.80€

Toute l'équipe de L'Essentiel
vous souhaite une bonne
dégustation !