

COMPOSEZ VOTRE BOWL EN 5 ÉTAPES

À PARTIR DE **13€50**
MENU 14€90

1. CHOISISSEZ 1 BASE

- RIZ VINAIGRÉ
- PATATE DOUCE
- ÉPINARDS FRAIS



2. CHOISISSEZ 4 LÉGUMES

- OLIVE
- ÉPINARD
- MAÏS
- BETTERAVE
- KIWI
- FETA
- AVOCAT
- CAROTTE
- CONCOMBRE
- MANGUE
- EDAMAME
- ANANAS
- MOZZARELLA
- TOMATE FRAÎCHE
- TOMATE SÉCHÉE
- CHOU MARINÉ
- GINGEMBRE CONFIT
- ALGUE WAKAME
- PATATE DOUCE
- OIGNON ROUGE
- GUACAMOLE
- FROMAGE FRAIS

3. CHOISISSEZ 1 PROTÉINE

- SAUMON MARINÉ
- SAUMON CRU
- POULET CRÉMEUX
- THON CUIT
- BOEUF SÉCHÉ
- TOFU



4. CHOISISSEZ 2 SUPER-ALIMENTS

- OIGNON FRIT
- SÉSAME
- NOIX
- GRENADE
- CACAHUËTE WASABI
- GRAINES DU SOLEIL (COURGE, TOURNESOL)
- CRANBERRY SÉCHÉ



5. CHOISISSEZ 2 SAUCES

- SOJA PEANUTS
- ÉRABLE BALSAMIC
- SWEET MANGO
- SOY SÉSAME
- CHILI THAÏ
- CHILI AIL
- PESTO DE CORIANDRE
- HUILE D'OLIVE
- SOJA SALÉ
- SOJA SUCRÉ



SUPPLÉMENTS 1€10 LÉGUME 4€00 BURRATA 3€00 PROTÉINE 0€40 SAUCE

MENUS MENU BOWL + BOISSON : PRIX DU BOWL + 1€40 (HORS THÉ GLACÉ, REDBULL ET COCA CHERRY VANILLE)

BOWL GOURMET 62€90

- 1 BASE RIZ
- 8 LÉGUMES AU CHOIX
- 2 PROTÉINES AU CHOIX
- 3 SUPER-ALIMENTS AU CHOIX
- 8 SAUCES AU CHOIX



NOS DESSERTS ET SMOOTHIES

BANOFEE 3€90 BANOFEE FAIT MAISON

TIRAMISU 3€90 TIRAMISU MAISON DU JOUR (BUENO, FRUIT ROUGE, OREO...)

MOELLEUX CHOCOLAT 3€50 SUPPLÉMENT CHANTILLY +0,90€

CHEESECAKE YUZU 4€50

TARTE (DAIM OU TOBLERONE) 3€90

NOS POKE BOWLS À LA CARTE

SERVIS AVEC 2 SUPER-ALIMENTS ET 2 SAUCES AU CHOIX



APALA 13€50 MENU 14€90
RIZ VINAIGRÉ
DOUBLE AVOCAT, GUACAMOLE,
MANGUE, SAUMON MARINÉ



TOKYO 12€50 MENU 13€90
RIZ VINAIGRÉ
AVOCAT, MANGUE, CONCOMBRE,
CAROTTE, SAUMON MARINÉ



CANCUN 13€50 MENU 14€90
PATATE DOUCE
ÉPINARD FRAIS, TOMATE SÉCHÉE,
MOZZARELLA, OLIVE, BOEUF SÉCHÉ



TYHA 13€50 MENU 14€90
RIZ VINAIGRÉ, ÉPINARD FRAIS,
TOMATE FRAÎCHE, CONCOMBRE,
CAROTTE, SAUMON MARINÉ, THON CUIT



BANGKOK 13€50 MENU 14€90
RIZ VINAIGRÉ, ÉPINARD FRAIS,
CAROTTE, CONCOMBRE,
SAUMON MARINÉ, POULET CRÉMEUX



BURRATA BOWL 16€50 MENU 17€90
RIZ VINAIGRÉ, AVOCAT,
ÉPINARD FRAIS, CONCOMBRE,
CAROTTE, SAUMON MARINÉ, BURRATA



FUJÏ 13€50 MENU 14€90
RIZ VINAIGRÉ, EDAMAME,
ALGUE WAKAME, OIGNON ROUGE,
CONCOMBRE, CAROTTE, POULET CRÉMEUX



BOWL DU MOIS
DÉCOUVREZ TOUS LES MOIS UN NOUVEAU POKE BOWL AVEC UNE RECETTE EXCEPTIONNELLE. PLUS D'INFOS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX.

BOLS FRUITÉS 5€50

COMPOSEZ VOTRE BOWL FRUITÉ AVEC NOS 4 FRUITS AU CHOIX :
- ANANAS
- KIWI
- MANGUE
- FRAMBOISE



NOS BOISSONS

SODAS (33CL) 1€80
COCA-COLA, COCA ZÉRO, COCA CHERRY, ORANGINA, ICE-TEA, ICE-TEA FRAMBOISE, SCHWEPES AGRUMES, SCHWEPES ZÉRO, OASIS TROPICAL, OASIS POMME-CASSIS-FRAMBOISE

Eaux (50CL) 1€80
CRISTALINE, SAN PELLEGRINO

THÉS GLACÉS (50CL) 2€50
THÉ GLACÉ MENTHE, THÉ GLACÉ PÊCHE

REDBULL (25CL) 2€50

COCA CHERRY VANILLE (33CL) 2€50

COMPOSEZ VOTRE BOWL CHAUD EN 5 ÉTAPES 15€50

MENU 16€90

1. CHOISISSEZ 1 BASE

- NOUILLES
- RIZ CHAUD



2. CHOISISSEZ 1 SAUCE

- CURRY
- ÉCHALOTE
- JAJANG
- THAÏ



3. CHOISISSEZ 1 PROTÉINE

- PAVÉ DE SAUMON
- CREVETTE TEMPURA
- POULET KATSU
- POULET SAUTÉ



4. CHOISISSEZ 1 SUPER-ALIMENT

- OIGNON FRIT
- SÉSAME
- NOIX
- GRENADE
- CACAHUËTE WASABI
- GRAINES DU SOLEIL (COURGE, TOURNESOL)
- CRANBERRY SÉCHÉ



SUPPLÉMENTS 1€50 LÉGUME 2€00 SAUCE 4€00 PROTÉINE

NOS SALADES

EDAMAME		3€90
CHOU ROUGE		3€90
WAKAME		3€90
BOL DE RIZ		1€10

NOS SNAKINGS

YAKITORI SAUMON 6€50

2X YAKITORIS SAUMON SAUCE TERIYAKI

YAKITORI BOEUF 6€50

3X YAKITORIS BOEUF FROMAGE

YAKITORI POULET 6€50

3X YAKITORIS POULET SAUCE TERIYAKI

NEMS POULET 6€00

4X NEMS AU POULET

CREVETTE TEMPURA 6€50

4X CREVETTES PANÉE FAÇON TEMPURA

GYOZA LÉGUMES 6€00

4X GYOZAS AUX LÉGUMES

NOS PLATS À LA CARTE

CHICKEN KATSU 15€50

MENU 16€90



RIZ VINAIGRÉ, CHOU MARINÉ, CAROTTE, EDAMAME, AVOCAT, POULET PANÉ FAÇON JAPONAISE

FRIED SALMON 15€50

MENU 16€90



RIZ BLANC, SAUMON FRIT, RADIS, EDAMAME, AVOCAT, ANANAS

CHIRASHI SAUMON 16€50

MENU 17€90



RIZ VINAIGRÉ, LAMELLES DE SAUMON, GRAINES DE SÉSAME

CHIRASHI AVOCAT 17€10

MENU 18€50



RIZ VINAIGRÉ, LAMELLES DE SAUMON, LAMELLES D'AVOCAT, GRAINES DE SÉSAME

PLATEAUX REPAS 18€90

1. UNE SALADE

- WAKAME
- EDAMAME
- CHOU ROUGE

2. UN PLAT

- POULET ÉCHALOTE
- SAUMON TERIYAKI

3. 6 MAKIS

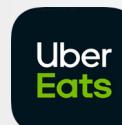
- AVOCAT
- CONCOMBRE
- SAUMON

4. UN SNACKING

- NEMS POULET
- CREVETTES TEMPURA
- GYOZAS LÉGUMES

5. UNE BOISSON

- SODA 33CL
- CRISTALINE
- SAN PELLEGRINO



MENU VALABLE DANS TOUS NOS RESTAURANTS POKE SUSHI BOWL

COLMIERS/ONSORRES/L'ISLE-JOURDAN

POKE SUSHI BOWL



MENU

POKE BOWLS À LA CARTE ET À COMPOSER, BOWL CHAUD, PLATS, SNAKINGS, SALADES, DESSERTS MAISONS ET BOISSONS



MENU RIZ + SALADE + SNACKING 9€90

UNE PORTION DE RIZ VINAIGRÉ, UNE SALADE AU CHOIX ET BROCHETTES YAKITORI BOEUF OU SAUMON

www.pokesushibowl.fr



Uber
Eats

NOS SALADES

EDAMAME		3€90
CHOU ROUGE		3€90
WAKAME		3€90
BOL DE RIZ		1€10

NOS DESSERTS ET SMOOTHIES

BANOFFEE BANOFFEE FAIT MAISON		3€90	TIRAMISU TIRAMISU MAISON DU JOUR (BUENO, FRUIT ROUGE, OREO..)		3€90
MOELLEUX CHOCOLAT SUPPLÉMENT CHANTILLY +0,90€		3€50			
CHEESECAKE YUZU		4€50			
TARTE (DAIM OU TOBLERONE)		3€90			

BOLS FRUITÉS		5€50
---------------------	--	------

COMPOSEZ VOTRE BOWL FRUITÉ AVEC NOS 4 FRUITS AU CHOIX :

- ANANAS
- KIWI
- MANGUE
- FRAMBOISE

NOS BOISSONS

SODAS (33CL)	1€80
---------------------	------

COCA-COLA, COCA ZÉRO, COCA CHERRY, ORANGINA, ICE-TEA, ICE-TEA FRAMBOISE, SCHWEPPE'S AGRUMES, SCHWEPPE'S ZÉRO, OASIS TROPICAL, OASIS POMME-CASSIS-FRAMBOISE

EAUX (50CL)	1€80
--------------------	------

CRISTALINE, SAN PELLEGRINO

THÉS GLACÉS (50CL)	2€50
---------------------------	------

THÉ GLACÉ MENTHE, THÉ GLACÉ PÊCHE

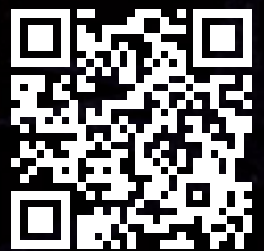
REDBULL (25CL)	2€50
-----------------------	------

COCA CHERRY VANILLE (33CL)	2€50
-----------------------------------	------



MENU

SUSHIS À LA CARTE ET EN PLATEAUX, SNACKINGS, SALADES, DESSERTS MAISONS ET BOISSONS



www.pokesushibowl.fr

NOS SUSHIS À LA CARTE

TOUS NOS SUSHIS ET MAKIS SONT SERVIS AVEC DE LA SAUCE SOJA SUCRÉE OU SALÉE, DU GINGEMBRE, ET/OU DU WASABI



MAKI AVOCAT 4€80 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, AVOCAT



AVOCAT FROMAGE 5€15 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, AVOCAT, FROMAGE FRAIS



MAKI CONCOMBRE 4€70 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, CONCOMBRE



CONCOMBRE FROMAGE 4€80 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, CONCOMBRE, FROMAGE FRAIS



MAKI SAUMON 5€70 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, SAUMON



SWEET MANGO 8€10 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, SAUMON, AVOCAT, MANGUE, SAUCE MANGUE, MENTHE FRAÎCHE



SALMON ROLL 7€80 X6

RIZ, SAUMON, FROMAGE FRAIS



CRISPY AVOCAT 6€15 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, AVOCAT, FROMAGE FRAIS, OIGNON FRIT



CRISPY POULET 6€70 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, POULET CRÉMEUX, AVOCAT, FROMAGE FRAIS, OIGNON FRIT



PINK SALMON 9€10 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, MOUSSE DE SAUMON, TOMATE SÈCHÉE, FROMAGE FRAIS, SAUMON SNACKÉ



SAUMON FROMAGE 6€15 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, SAUMON, FROMAGE FRAIS



SAUMON SPICY 5€80 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, SAUMON, SAUCE SPICY



TOMATE SÈCHÉE 5€15 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, TOMATE SÈCHÉE, FROMAGE FRAIS



SPRING ROLL THON 8€10 X6

FEUILLE DE RIZ, RIZ, THON CUIT, AVOCAT



CHÈVRE MIEL 6€70 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, CHÈVRE, SALADE, NOIX, MIEL



SUSHI SAUMON 4€10 X2

RIZ, SAUMON



SAUMON AVOCAT 6€15 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, SAUMON, AVOCAT, SÈSAME



SAUMON FROMAGE 6€15 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, SAUMON, FROMAGE FRAIS, SÈSAME



CREVETTE SPICY 9€10 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, AVOCAT, CREVETTE TEMPURA, SÈSAME, SAUCE SPICY



AVOCAT CONCOMBRE 6€15 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, AVOCAT, CONCOMBRE, FROMAGE FRAIS, SÈSAME



SAUMON SPICY 6€15 X6

FEUILLE D'ALGUE, RIZ, AVOCAT, SAUMON, SAUCE SPICY, SÈSAME

NOS PLATEAUX

BOX GOURMET 52€90

DÉCOUVREZ LA BOX GOURMET;

6X MAKIS SAUMON
4X SALMON ROLLS
8X SUSHIS SAUMON
8X SUSHIS SAUMON TERIYAKI
6X CALIFORNIAS SAUMON AVOCAT
6X CALIFORNIAS AVOCAT CONCOMBRE
6X CALIFORNIAS SAUMON FROMAGE
6X CRISPY POULET



SAUMON 17€50

10X SUSHIS SAUMON

MAXI SALMON 21€50

6X CALIFORNIAS SAUMON AVOCAT
6X MAKIS SAUMON
6X SALMON ROLLS
6X CALIFORNIAS SAUMON FROMAGE FRAIS



SAY CHEESE 17€50

4X SUSHIS SAUMON
6X CALIFORNIAS SAUMON FROMAGE FRAIS
6X SALMON ROLLS



MIXTE 17€50

4X SUSHIS SAUMON
6X CALIFORNIAS SAUMON AVOCAT
6X CRISPY POULET CRÉMEUX AVOCAT



TERIYAKI 17€50

8X SUSHIS SAUMON TERIYAKI SNACKÉ



SASHIMI 19€50

10X SASHIMIS SAUMON



NOS SNAKINGS

YAKITORI SAUMON 6€50

2X YAKITORIS SAUMON SAUCE TERIYAKI

CREVETTE TEMPURA 6€50

4X CREVETTES PANÉES FAÇON TEMPURA

YAKITORI BOEUF 6€50

3X YAKITORIS BOEUF FROMAGE

NEMS POULET 6€50

4X NEMS AU POULET

YAKITORI POULET 6€50

3X YAKITORIS POULET SAUCE TERIYAKI

GYOZA LÉGUMES 6€50

4X GYOZAS AUX LÉGUMES

