

# NOS BOWLS

CHAUDS & FROIDS

COLORÉS, ÉQUILIBRÉS



& GOURMAMDS!



COCO'S  
CUISINE

Notre site web !



[www.cococuisine.com](http://www.cococuisine.com)  
[coucou@cocoscuisine.com](mailto:coucou@cocoscuisine.com)



# LE CURRY DE LÉGUMES

*Intemporel, on vous propose notre  
curry de légumes toute l'année !  
Il varie de couleurs et de saveurs en  
fonction des légumes de saison.  
Ainsi, on ne s'en lasse jamais !*



**Légumes mijotés  
au Lait de Coco, Pâte de Curry  
et Pois Chiche**

**Tofu Fumé  
mariné & grillé**

**Riz Jasmin  
au sésame noir**

**Noix de Cajou torréfiées**

**Coriandre fraîche**

Tous nos bowls contiennent une  
portions de protéines, de féculents  
et de légumes pour un équilibre  
dans l'assiette garantis !

A collage of several bowls of the vegetable curry, showing different variations of the dish with various vegetables and toppings.

# NOS BOWLS D'HIVER

## LE CHILI SIN CARNE



**Plat inspiré de la cuisine Tex-Mex**

**Légumes mijotés** avec du **Seitan** ou **Tofu**  
(au choix)

**Haricots Rouges, Légumes d'hiver et Maïs**

**Riz Blanc & Rouge au Citron**

Crispy **Oignons & Persil Frais**

## LE MAFÉ



**Plat inspiré de la cuisine sénégalaise**

**Légumes mijotés** avec du **Seitan**

Sauce au **Beurre de Cacahuètes** Maison

**Riz Sauvage** à l'ail

**Coriandre fraîche & Oignon Cébette**

**Cacahuètes** grillées concassées

## LE SEITAN CRÉMEUX



**Seitan Artisanal**  
à la crème de soja & **Curry**

**Brocolis et Carottes Rôties**

**Petit Épeautre** parfumé

**Oignons Caramélisés & Persil frais**

**Noisettes** torréfiées

# NOS BOWLS DU PRINTEMPS

## LE PALAK PANEER



**Plat inspiré de la cuisine indienne**

**Épinards mijotés à la Sauce Tomate & Lait de Coco**

**Dés de Paneer**

**Riz aux épices indiennes & Petits Pois**

**Noix de Cajou torréfiées**

## LE TOFU BROUILLÉ

**Tofu Brouillé au Curcuma**

**Légumes de Saison en Sauce Asiatique**

**Riz de Chou-Fleur au curcuma**

**Coriandre fraîche & Oignon cibette**

**Graines de Sésame & Crispy Oignons**



## SPAGHETTIS DE COURGETTE & HÂCHÉ VÉGÉTAL



**Protéines de Soja Texturées** cuisinées  
façon **Bolognaise**

**Spaghettis de Courgettes** sautés à l'ail

**Pommes de Terre & Betteraves Rôties** aux  
Herbes de Provence

**Persil frais & Noisettes** torréfiées

# NOS BOWLS D'ÉTÉ

## LE COUSCOUS



Plat inspiré de la cuisine marocaine

**Légumes du Soleil**

**Carottes & Pommes de Terre**

**Pois Chiche & Figses Séchées**

**Semoule de Blé complète aux Raisins Secs**

**Coriandre fraîche & Amandes torrifiées**

## LE WOK ASIATIQUE

**Tofu Fumé Grillé au Four**  
avec une **Sauce Sucrée/Salée**

**Légumes d'Été & Pousses de Haricots**  
**Mungo**

**Riz Noir & Graines de Sésame**

**Cacahuètes concassées & Coriandre**  
fraîche



## LASAGNE DU SOLEIL



**Pâte de Lasagne de Blé**  
avec ses couches de :

**Pesto d'Épinards aux Amandes torrifiées**  
& **Tomates demi-séchées**

**Ratatouille Maison**

**Feuilles d'Épinards & Chèvre Frais**

**Mozzarella gratinée**  
(option vegan possible)

# NOS BOWLS D'AUTOMNE

## BUTTER PANEER



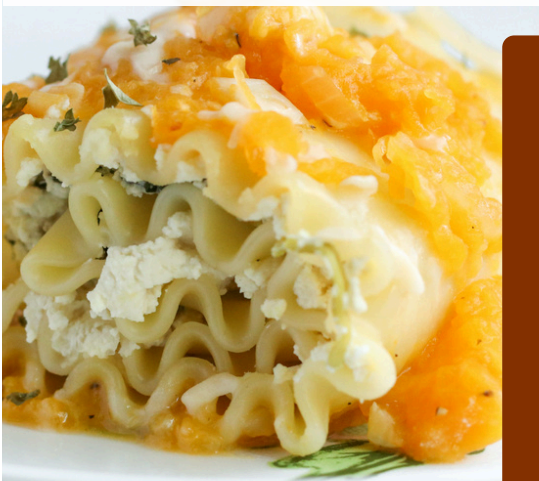
**Plat inspiré de la cuisine indienne**  
**Carottes & Courges** cuits au **Lait de Coco**  
**Paneer Grillé**  
**Orge Perlé**  
**Coriandre fraîche & Noix de Cajou**  
torréfiées

## TEMPEH EN TERIYAKI

**Tempeh Mariné en Sauce Teriyaki**  
**Variété de Légumes** à la poêle  
**Riz Basmati Complet** aux graines de  
sésame noir  
**Sauce Satay** maison  
**Cébette fraîche & Crispy Oignons**



## LASAGNE D'AUTOMNE



**Pâte de Lasagne de Blé**  
avec ses couches de :  
**Crème de Courge, Ricotta & Chèvre**  
**Poêlé d'Épinards & Champignons**  
Dés de **Butternut**  
Sauce **Tomate & Chèvre** frais  
**Parmesan** gratiné

# NOS BOWLS FROIDS



Nos Bowls Froids sont composés selon les **Légumes de Saison** et **notre inspiration**.

Dans chaque bowl, vous trouverez :

- 3 pièces de **Boulettes** ou **Galettes** maison
- un mélange de **Féculent & Légumineuse** afin d'apporter tous les acides aminés essentiels et plus de protéines
- un assortiment de **Légumes Cuits Rôtis**
- des **Crudités**
- une **Sauce Maison vegan** pour rehausser les saveurs de votre plat
- des **Topping** : mélange de **Graines, Noix** et **Herbes Fraîches**

Tous nos bowls sont personnalisables en fonction de vos **allergies, intolérances et régimes**.

Nous vous invitons à nous en faire part.

