

ITAL



KALLABASH

ITAL KALLABASH

Traiteur végétarien orienté *bio-vitalité*,

vous propose sur **commande** et **livraison** :

Du lundi au vendredi, le matin :

✓ Salades « fraîcheur » ...350 g.....à partir de	6,50 €
.....450 g.....	+ 1,80 €
⇒ Supplément protéiné (œuf, fromage, steak de soja, tofu, graines germées) pour 1 €	
✓ Sandwichs « Ital » ...350 g	6,80 €
✓ Kassavs ...100 g.....	1,90 €
.....150 g	2,50 €
.....200 g.....	3 €
✓ Petits pains ...100 g.....	1 €
✓ Pâtés végétariens ...x5.....	4,50 €
✓ Pures Jus de fruits et légumes frais ...50 cl.....	5 €
✓ Smoothies fruits rouges ...50 cl.....	5 €
✓ Jus « local » ...50 cl	3 €
✓ Salades de fruits (5 fruits) ...250 g.....	3 €

« *SLOW FOOD & FAST GOOD* »

→ Si pas de réservation, commander à partir de 7h00 le matin, pour connaître la mise en place du jour. ←

Carte des Salades

1. **Taboulé « Bulki »** : quinoa, boulgour, tomate en dés, poivron rouge, piment végétarien, oignon pays, menthe fraîche et herbes pays, vinaigrette {moutarde, curcumin, ail, huile d'olive et jus de citron vert} → **6,80 €**
2. **Crudités aux graines germées** : laitue, carotte râpée, choux blanc, concombre, tomate, assortiment de graines germées, vinaigrette {moutarde, huile de colza, vinaigre de cidre et poivre noir} → **6,50 €**
3. **Salade Grecque** : laitue, oignon, concombre, poivrons, tomate, fromage de chèvre, vinaigrette {moutarde, huile d'olive, vinaigre de Xérès et herbes de Provence} → **6,90 €**
4. **Salade Crétoise** : laitue, patate douce, tomates séchées, fêta, olives noires marinées aux épices, graines de tournesol torréfiées, vinaigrette {huile d'olive, vinaigre balsamique et sel de Guérande} → **7,20 €**
5. **Salade aux noix** : laitue, patate douce, carotte vapeur, tomate, cerneaux de noix, steak végétalien, vinaigrette {beurre de cacahuète, huile de noix et jus de citron vert} → **7,10 €**
6. **Salade végétarienne** : laitue, tomate, pomme de terre, haricots verts, olives noires, steak de soja, vinaigrette {moutarde à l'ancienne, huile de pépin de raisin et vinaigre de vin rouge} → **6,80 €**
7. **Salade Trois saisons** : laitue, dachine et carotte vapeurs, tomate en dés, mozzarella, oignon pays, vinaigrette {moutarde, huile de tournesol et vinaigre balsamique} → **6,70 €**
8. **Salade Classique** : laitue, carotte et concombre râpés, tomate-mozzarella, œuf dur, olives noires marinées, vinaigrette {moutarde, huile de colza, vinaigre de cidre et levure maltée en paillettes} → **6,60 €**
9. **Salade d'Avocat** : laitue, riz sauvage, avocat, maïs, tomate, olive noire, piment végétarien, oignon pays, vinaigrette {moutarde, huile de tournesol et vinaigre balsamique} → **6,90 €**
10. **Spirale** : spirales semi-complètes, giraumon, emmental, steak de soja, tomate, piment végétarien, oignon pays, basilic, persil, olive noire, vinaigrette {moutarde, huile de maïs, coriandre, mélange 5 baies, jus de citron vert} → **6,90 €**
11. **Salade Vapeur** : duo de patate douce et dachine, dés de giraumon, carotte et banane jaune en lamelles, gombos vapeurs, mozzarella (ou fêta ou tofu), vinaigrette {sel de Guérande, huile d'olive et vinaigre balsamique} → **6,70 €**
12. **Spéciale** : lentilles corail, épinards ou herbages, christophine et carotte vapeurs, banane jaune, quartier de tomate, steak de soja, mozzarella, vinaigrette {moutarde à l'ancienne, huile de pépin de raisin et vinaigre de vin rouge} → **7,50 €**
13. **Farandole** : laitue, betterave cuite, maïs, tomate, concombre, tofu soyeux, vinaigrette {moutarde, huile de colza, vinaigre de cidre et poivre noir} → **7 €**



Taboulé Bulki



Crudités aux graines germées



Salade Grecque



Salade Crétoise



Salade aux Noix



Salade Végétarienne



Salade 3 Saisons



Salade Classique



Salade d'Avocat



Spirale



Salade vapeur

Sandwichs et accompagnements



Le sandwich « Ital » :

Une grande kassav curcumin avec,
au choix :

- steak de soja, tomate, fromage fondu et crème de soja
- fricassée de légumes verts (selon saison, arrivages, et goût du chef)





Kassavs coco



Kassavs curcumin



Kassavs fruits secs



Pâtés végétariens



Pains complets



Pains de maïs

Boissons et salades de fruits



Purs jus de fruits et légumes frais :

- Jus ACE : orange (ou ananas), pomme, carotte
- Jus Vert : concombre, céleri, persil, pourpier
- Jus Rouge : betterave, concombre, carotte
- Voir aussi « Pastèque/ananas/melon » et autres selon le marché

Smoothies fruits rouges

(fruits rouges, glace, sucre de canne)

{ Demandez également
le *Cocktail de jus local* du jour }



Les salades de fruits :

Préparées le matin même, et composées au moins de 5 fruits différents.



Ital Kallabash



E-mail : ital.kallabash@gmail.com

Tél : 0696 083 186

Des nouveautés « côté Salades »



La « Spéciale » :

Délicieuse salade alliant les épinards (et/ou herbagés) avec la lentille corail ; complétée par des légumes vapeurs en lamelles (christophine, carotte, banane jaune) et avec son quartier de tomate, elle se déguste accompagnée de steak de soja et mozzarella.

La « Farandole » :

Cette salade « fraîcheur » avec ses cuidités et crudités (laitue, betterave, maïs, tomate et concombre) est proposée servie avec son tofu soyeux.



5%

Remise sur l'achat d'un menu complet
{ repas + accompagnement + boisson / salade de fruits }

« Carte de Fidélité »

- Carte pré-payable de 7 repas à 45 €
{ 6,40 € / repas }
- 1 carte complétée = 1 salade de fruits offerte

