

# LE MIDI

## LES ENTRÉES

### LA SOUPE

Lentilles corail, lait de coco et curry, croutons à l'ail

6,5€

### LE P'TIT TOAST

Tartine de terrine végétale de noix de cajou aux cèpes & son chutney d'oignons rouges.

8,5€

## LES PLATS

### AVOCADO TOAST

Miche auvergnate bio toastée (boulangerie Les Frères Chapeliers), avocat, gomasio maison, radis, pickles d'oignons rouges, pickles de moutarde & herbes fraîches.

11,5€

**Option sans gluten : 2 pancakes +2€**

### LE BOWL

Duo de riz blanc et noir, citron vert, brocolis au sésame, pickles de chou rouge au vinaigre de riz, tofu rôti au gingembre, tartinade de patate douce coco et curry, cacahuètes toastées, salade de chou chinois, pousse d'épinards, julienne de betterave chioggia et pickles de carottes

13€

13€

### LE PLAT VEGGIE

Tajine végétal aux légumes de saison et fruits secs, boulgour et herbes fraîches

## SUPPLÉMENTS

FETA	+2€
AVOCAT	+2€
OEUF BIO de la Ferme de Coume Sourde (mollet ou au plat)	+2€

## SIDES

### SALADE VERTE

Bol de salade, pickles maison, pétales de radis & graines torrifiées.

3€

### TOFU BROUILLÉ

Tofu brouillé bio aux épices indiennes pickles maison, pétales de radis & graines torrifiées.

6€

### POTATOES MAISON

Potatoes maison aux herbes et aux épices & sauce cheddar végétal

4,5€

## FORMULE : 19,50€

### BOISSON FRAICHE au choix :

Cramberries pêche et romarin ou Citronnade maison

+

### PLAT au choix :

Bowl/Plat veggie/Avocado toast

+

### DESSERT au choix :

Crêpe au sucre 

Tiramisu  

Comptée pommes poires, crèmeux vanille et éclats de riz soufflé  

(Dessert à la carte +3€)

WIFI : Peacock

Mot de passe : Peacocktoulouse

Pas d'ordinateur pendant le service du midi svp (12h-14h30)

FOLLOW US  @peacocktoulouse  peacocktoulouse@gmail.com  09 88 32 93 89

www.peacock-toulouse.com

Peacock  
HEALTHY WAY OF LIFE

# SWEETS

## LES GÂTEAUX

Brownie au chocolat, banane et cacahuètes 🌱🌱	5€
Crumble pommes, poires et amandes 🌱🌱	5€
Marbré vanille chocolat, ganache végétale au chocolat 🌱	5€
Cake citron pavot 🌱🌱	5€
Cinnamon roll 🌱	5€
Banoffee 🌱🌱	6€
Pecan pie et sa chantilly végétale 🌱	6€

## LES PANCAKES

<b>SWEET PANCAKES</b> 🌱🌱	10€
Pancakes x2, banane, sirop d'érable, quinoa soufflé et amandes effilées torrifiées.	
<b>HEALTHY PANCAKES</b> 🌱🌱	11€
Pancakes x2, fruits frais, sirop d'érable, quinoa soufflé & chips de coco.	
<b>NOCCIO PANCAKES</b> 🌱🌱	12€
Pancakes x2, banane, Nocciolata, chantilly maison & noisettes torrifiées.	
<b>SNICKERS PANCAKES</b> 🌱🌱	12€
Pancakes x2, pépites de chocolat, caramel et sauce chocolat maison, & cacahuètes torrifiées.	

## LES COOKIES

<b>LE PÉCAN</b> 🌱🌱	3,8€
Chocolat noir, noix de pécan & fleur de sel	
<b>LE CACAHUÈTE</b> 🌱🌱	4,2€
Chocolat noir, purée de noisette & cacahuètes torrifiées	
<b>LE NOISETTE</b> 🌱	4,2€
Chocolat au lait vegan, noisettes torrifiées & coeur Nocciolata sans lait	

## LES CRÊPES 🌱

- Au sucre de canne complet bio	3€
- Crème de caramel fleur de sel maison 🌱	4,5€
- Sauce au chocolat végétale maison	4,5€
- Nocciolata / Nocciolata sans lait	4,5€

## LES SUPPLÉMENTS

Sur tes pancakes, ton gâteau, ou dans ton granola bowl

Pépites de chocolat noir (Bio)	+1,5€
Purée de cacahuètes (Bio)	+1,5€
Noix de pécan	+1,5€
Noisettes	+1,5€
Nocciolata (Bio & SG)	+1,5€
Nocciolata sans lait (Bio & SG)	+1,5€
Purée de noisettes (Bio)	+1,5€
Chantilly maison	+1,5€

## LES SMOOTHIE BOWLS

9€

TOPPINGS : Granola maison au choix, fruits frais, graines de chia, noix de coco

### FRUITS ROUGES

Banane, fruits rouges glacés, sirop d'agave

### DETOX

Banane, mangue glacée, spiruline

## GRANOLA BOWLS

TOPPINGS : Fruits frais et granola maison au choix

### FROMAGE BLANC

7€

### YAOURT DE SOJA

8€

## NOS GRANOLAS MAISON 🌱🌱

Disponibles à la vente

- Amandes et noisettes caramélisées au sirop d'érable
- Chocolat, sésame et fleur de sel
- Chocolat, riz soufflé, caramel et cacahuètes



# LES BOISSONS

## LES SMOOTHIES

### EXOTIC ♥

Banane, ananas glacé, jus de citron, sirop d'agave, lait de coco

7€

### DETOX

Banane, mangue glacée, spiruline, lait de soja

7€

### FRUITS ROUGES

Banane, fruits rouges glacés, sirop d'agave, lait de soja

7€

### GOURMAND

Banane, dattes, purée de cacahuètes, cacao, lait d'amande

7€

## EAUX & JUS

**Eau Plate** Thonon 33cl

3€

**Eau Gazeuse** Badoit 33cl

3,5€

**Sirop à l'eau Bio**

3,5€

Orgeat, Menthe, Fruits Rouges, Pêche

**Jus de fruits La Boissonnerie de Paris**

4,5€

Pomme bio, Orange bio, Detox (orange, citron, carotte, gingembre, acerola), Don Juan (Pomme, Concombre, gingembre) Hippie Rebelle (Hibiscus, ananas victoria, passion)

## ÇA PÉTILLE !

**Lemonaid Bio**

4,5€

Orange sanguine, Passion  
Gingembre, Citron Vert

**Charitea Mate**

4,5€

**Kombucha Foliz Bio**

4,5€

Pomme/Cannelle

## FAIT MAISON

**HOME DRINK ♥**

4,5€

Cramberries, pêche et romarin

**THÉ GLACÉ**

4,5€

Thé vert, citron et fleur de sureau

**CITRONNADE BIO**

4,5€

Jus de citron et verveine bio

## LES THÉS

### INFUSIONS

Chai Bio, Verveine Bio, Rooibos Bio, Menthe poivrée Bio  
Detox (maté, verveine, thé vert citronnelle, matcha)

3,5€

### THÉS VERTS

Souffle du papillon : fruits exotiques, passion  
Les jardins de St Sernin : violette, framboises, pétales de mauve  
Toge rouge : cramberry, boutons de rose et framboises  
Gout Russe : 4 agrumes Bio  
Jasmin Bio  
Chun Mee Bio : nature, doux

3,5€

### THÉS NOIRS

Pêche de vigne Bio : pêche, fleur de souci  
Dame blanche : Pommes caramélisées, rose et amandes  
Lapsang Souchong : thé fumé  
Earl Grey Bio : bergamote

3,5€

### THÉS BLEUS WULONGS PARFUMÉS

La branche du prunier : figue, prune  
Temple de la lune : groseille, rhubarbe, pétale de mauve  
Cités pourpres : ananas, vanille, fleurs, noix de coco

4€

### THÉS BLANCS

Balade en provence : melon, abricot, pêche, figue, lavande  
Baiser des anges : papaye, ananas, rose et morceaux de fraises

4€

## COFFEE TIME IS ALWAYS A GOOD IDEA

Un café Made in Italy, assemblage premium obtenu à partir des meilleurs Arabica et Robusta d'Amérique centrale, d'Amérique du Sud et d'Afrique. Issu de plantations BIO.

Extra shot de café

+1,5€

Supp chantilly

+1,5€

Lait végétal bio (amande, avoine, coco, soja, soja vanille)

+0,5€

Version glacée

+0,5€

## BLACK COFFEE

**RISTRETTO**

Un shot de café serré

2€

**ESPRESSO**

Un shot de café

2€

**DECAFÉINÉ**

Un shot de café déca

2€

**DOUBLE ESPRESSO**

Deux shots de café

3,5€

**ALLONGÉ**

Un shot de café, eau chaude

2,5€

**LONG BLACK/ AMERICANO**

Deux shots de café, eau chaude

3,8€

**CAFÉ GLACÉ**

4€

**COFFEE WITH MILK**

À base de lait de vache Bio (Lait végétal +0,5€)

**NOISETTE**

Un shot de café, nuage de lait

2,3€

**LATTE**

Un shot de café, lait texturé

4€

**CAPPUCCINO**

Un shot de café, lait texturé, cacao en poudre

4€

**FLAT WHITE**

Deux shots de café, lait chaud

4,8€

**MOCHA LATTE**

Un shot de café, cacao en poudre et lait texturé

5€

**DIRTY CHAI LATTE ♥**

Un shot de café, infusion chai, agave, lait texturé

5€

**CAFÉ VIENNOIS**

Un shot de café allongé, chantilly maison

4,5€

## ORGANIC HOT DRINKS

À base de lait de vache Bio (Lait végétal +0,5€)

**CHOCOLAT CHAUD**

Cacao en poudre, agave, lait texturé

4,5€

**CHOCOLAT VIENNOIS ♥**

Cacao, agave, lait texturé, chantilly maison

5,5€

**VRAI CHOCOLAT CHAUD**

Chocolat fondu 55% cacao au lait d'avoine

6€

**CHARCOAL LATTE**

Charbon végétal, vanille, agave, lait texturé

4,5€

**MATCHA LATTE**

Thé vert matcha en poudre, agave, lait texturé

4,5€

**CHAI LATTE**

Infusion chai, cannelle, agave, lait texturé

4,5€

**GOLDEN MILK ♥**

Curcuma, gingembre, poivre, agave, lait texturé

4,5€

**MACA LATTE**

Maca, cacao, agave, lait texturé

4,5€