

# MENU

## LES PLATS

**LE BOWL** 🌱 (Du lundi au vendredi, de 12h-14h30 uniquement) **13€**

Façon salade niçoise : Riz à l'aneth & trio de poivrons, tomates, olives & oignons rouges en pickles et cru, tartine croustillante & rilette végétale de la mer, mesclun, tempura d'algue nori

**Option sans gluten : tranche de pain grillé aux graines des Frères Chapeliers +0.5€**

**AVOCADO TOAST** 🌱 **11,5€**

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

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

**LE VEGG'ITALIAN BUN** 🌱 **12€**

Bun brioché (boulangerie Les Frères Chapeliers), duo de pesto rosso et verde, crispy d'aubergine, courgette rôtie à l'ail et à l'huile d'olive, tomate fraîche, ricotta végétale, éclat de pistaches, roquette & crème de balsamique

**LE BUN MI** 🌱 **12€**

Bun brioché (boulangerie Les Frères Chapeliers), crispy de chou fleur à la cacahuète, tofu mariné au gingembre & sésame, mayonnaise végétale au wasabi, pickles d'oignons rouges, spaghetti de carottes marinées, herbe fraîches, oignons frits & éclats de cacahuète toastés

## SUPLÉMENTS

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| FETA                        | +2€   |
| AVOCAT                      | +2€   |
| OEUF MOLLET BIO             | +2€   |
| TRANCHE DE PAIN             | +0,5€ |
| TRANCHE DE PAIN SANS GLUTEN | +1€   |

## SIDES

**SALADE VERTE** 🌱 🌱 **3€**

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

**TOFU BROUILLÉ** 🌱 🌱 **6€**

Tofu brouillé bio, aneth & sel de Kala Namak

**POTATOES MAISON** 🌱 🌱 **4,5€**

Potatoes maison aux herbes et aux épices & mayonnaise végétale au wasabi

## FORMULE : 19,50€

(Du lundi au vendredi, de 12h-14h30 uniquement)

**BOISSON FRAICHE au choix :**

**Home drink : Pêche verveine & baie de Timur  
ou Citronnade basilic fleur de sureau**

+

**PLAT au choix :**

**Bowl/Avocado toast/Bun**

+

**DESSERT :**

**Pudding de chia coco, compotée de fraises menthe & fraises fraîches** 🌱 🌱

**Gâteau 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€ |
| Muffin amande, abricot & romarin 🌱🌾                                    | 5€ |
| Marbré choco vanille, ganache végétale au chocolat 🌱                   | 5€ |
| Cake noisettes façon rocher, coeur nocciolata 🌱                        | 5€ |
| Fondant pistache framboise & crème de rose 🌱🌾                          | 5€ |
| Verrine pavlova, crémeux tonka & compotée de mures 🌱🌾                  | 6€ |
| Pudding de chia coco, compotée de fraises menthe & fraises fraîches 🌱🌾 | 5€ |

## LES PANCAKES

### SWEET PANCAKES 🌱🌾

Pancakes x2, banane, sirop d'érable, quinoa soufflé et amandes effilées torrifiées.

10€

### HEALTHY PANCAKES 🌱🌾

Pancakes x2, fruits frais, sirop d'érable, quinoa soufflé & chips de coco.

11€

### NOCCIO PANCAKES 🌱🌾

Pancakes x2, banane, Nocciolata, chantilly maison & noisettes torrifiées.

12€

### SNICKERS PANCAKES 🌱🌾

Pancakes x2, pépites de chocolat, crème de caramel fleur de sel maison, sauce chocolat maison, & cacahuètes

12€

## LES CRÊPES 🌱

- Au sucre de canne complet bio 3,5€
- 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           | +1,5€ |
| Purée de cacahuètes (Bio)          | +1,5€ |
| Noix de pécan (Bio)                | +1,5€ |
| Noisettes                          | +1,5€ |
| Nocciolata (Bio & SG)              | +1,5€ |
| Nocciolata sans lait (Bio, V & SG) | +1,5€ |
| Purée de noisettes (Bio)           | +1,5€ |
| Chantilly maison                   | +1,5€ |



## LES COOKIES

### LE PÉCAN 🌱🌾

Chocolat noir, noix de pécan & fleur de sel

4€

### LE CACAHUÈTE 🌱🌾

Chocolat noir, purée de noisette & cacahuètes torrifiées

4,2€

### LE NOISETTE 🌱

Chocolat au lait vegan, noisettes torrifiées & coeur Nocciolata sans lait

4,2€

## 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
- Pistaches caramélisées, cranberries & chips de coco

# LES BOISSONS

## LES SMOOTHIES

|  |           |
|--|-----------|
| <b>LE SUMMER</b> ♥<br>Banane, pastèque, fraises & menthe                             | <b>7€</b> |
| <b>L'EXOTIC</b><br>Banane, ananas glacé, jus de citron, sirop d'agave, lait de coco  | <b>7€</b> |
| <b>LE DETOX</b><br>Banane, mangue glacée, spiruline, lait de soja                    | <b>7€</b> |
| <b>LE FRUITS ROUGES</b><br>Banane, fruits rouges glacés, sirop d'agave, lait de soja | <b>7€</b> |
| <b>LE GOURMAND</b><br>Banane, dattes, purée de cacahuètes, cacao, lait d'amande      | <b>7€</b> |

## EAUX & JUS

|  |             |
|--|-------------|
| <b>Eau Plate</b> Thonon 33cl   | <b>3€</b>   |
| <b>Eau Gazeuse</b> Badoit 33cl   | <b>3,5€</b> |
| <b>Sirop Bio à l'eau</b><br>Orgeat, Menthe, Grenadine, Pêche   | <b>3,5€</b> |
| <b>Jus de fruits La Boissonnerie de Paris</b><br>Pomme bio<br>Don Juan (Pomme, Concombre, gingembre) | <b>4,5€</b> |

## FAIT MAISON

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HOME DRINK</b> ♥<br>Pêche, verveine & baie de Timur | <b>4,5€</b> |
| <b>THÉ GLACÉ</b><br>Thé noir, violette & fruits rouges | <b>4,5€</b> |
| <b>CITRONNADE</b><br>Basilic & fleur de sureau         | <b>4,5€</b> |
| <b>ORANGE PRESSÉE</b> 25cl                             | <b>4€</b>   |

## ÇA PÉTILLE !

|   |             |
|---|-------------|
| <b>Lemonaid Bio</b> 4,5€<br>Passion<br>Gingembre<br>Citron Vert | <b>4,5€</b> |
| <b>Charitea Mate</b>  | <b>4,5€</b> |

## LES THÉS

|   |             |
|---|-------------|
| <b>INFUSIONS</b><br>Chai Bio, Verveine Bio, Rooibos Bio, Menthe poivrée Bio<br>Detox (maté, verveine, thé vert citronnelle, matcha)   | <b>3,5€</b> |
| <b>THÉS VERTS</b><br>Souffle du papillon : fruits exotiques, passion<br>Les jardins de St Sernin : violette, framboises, pétales de mauve<br>Toge rouge : cramberry, boutons de rose et framboises<br>Gout Russe : 4 agrumes Bio<br>Jasmin Bio<br>Chun Mee Bio : nature, doux | <b>3,5€</b> |
| <b>THÉS NOIRS</b><br>Pêche de vigne Bio : pêche, fleur de souci<br>Dame blanche : Pommes caramélisées, rose et amandes<br>Lapsang Souchong : thé fumé<br>Earl Grey Bio : bergamote  | <b>3,5€</b> |
| <b>THÉS BLEUS WULONGS PARFUMÉS</b><br>La branche du prunier : figue, prune<br>Temple de la lune : groseille, rhubarbe, pétale de mauve<br>Cités pourpres : ananas, vanille, fleurs, noix de coco  | <b>4€</b>   |
| <b>THÉS BLANCS</b><br>Balade en provence : melon, abricot, pêche, figue, lavande<br>Baiser des anges : papaye, ananas, rose et morceaux de fraises  | <b>4€</b>   |

## 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.

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Lait végétal bio (amande, avoine, coco, soja, soja vanille)</b> | <b>+0,5€</b> |
| <b>Version glacée</b>  | <b>+1,5€</b> |
| <b>Supp chantilly</b>  | <b>+1,5€</b> |

## BLACK COFFEE

|  |             |
|--|-------------|
| <b>RISTRETTO</b><br>Un shot de café serré                      | <b>2€</b>   |
| <b>ESPRESSO</b><br>Un shot de café                             | <b>2€</b>   |
| <b>DECAFÉINÉ</b><br>Un shot de café déca                       | <b>2€</b>   |
| <b>DOUBLE ESPRESSO</b><br>Deux shots de café                   | <b>3,5€</b> |
| <b>ALLONGÉ</b><br>Un shot de café, eau chaude                  | <b>2,5€</b> |
| <b>LONG BLACK/ AMERICANO</b><br>Deux shots de café, eau chaude | <b>3,8€</b> |
| <b>CAFÉ GLACÉ</b>  | <b>4€</b>   |

## COFFEE WITH MILK **27cl/45cl**

|  |                  |
|--|------------------|
| À base de lait de vache Bio (Lait végétal +0,5€)                                 |                  |
| <b>NOISETTE</b><br>Un shot de café, nuage de lait                                | <b>2,3€</b>      |
| <b>LATTE</b><br>Un shot de café, lait texturé                                    | <b>4€/6€</b>     |
| <b>CAPPUCCINO</b><br>Un shot de café, lait texturé, cacao en poudre              | <b>4€/6€</b>     |
| <b>FLAT WHITE</b><br>Deux shots de café, lait chaud                              | <b>4,8€/6,5€</b> |
| <b>MOCHA LATTE</b><br>Un shot de café, cacao en poudre et lait texturé           | <b>5€/7€</b>     |
| <b>DIRTY CHAÏ LATTE</b> ♥<br>Un shot de café, infusion chai, agave, lait texturé | <b>5€/7€</b>     |
| <b>CAFÉ VIENNOIS</b><br>Un shot de café allongé, chantilly maison                | <b>4,5€/7€</b>   |

## ORGANIC HOT DRINKS **27cl/45cl**

|  |                  |
|--|------------------|
| À base de lait de vache Bio (Lait végétal +0,5€)                           |                  |
| <b>CHOCOLAT CHAUD</b><br>Cacao en poudre, agave, lait texturé              | <b>4,5€/6,5€</b> |
| <b>CHOCOLAT VIENNOIS</b> ♥<br>Cacao, agave, lait texturé, chantilly maison | <b>5,5€/8€</b>   |
| <b>VRAI CHOCOLAT CHAUD</b><br>Chocolat fondu 55% cacao au lait d'avoine    | <b>6€/8€</b>     |
| <b>CHARCOAL LATTE</b><br>Charbon végétal, vanille, agave, lait texturé     | <b>4,5€/6,5€</b> |
| <b>MATCHA LATTE</b><br>Thé vert matcha en poudre, agave, lait texturé      | <b>4,5€/6,5€</b> |
| <b>CHAÏ LATTE</b><br>Infusion chai, cannelle, agave, lait texturé          | <b>4,5€/6,5€</b> |
| <b>GOLDEN MILK</b> ♥<br>Curcuma, gingembre, poivre, agave, lait texturé    | <b>4,5€/6,5€</b> |
| <b>MACA LATTE</b><br>Maca, cacao, agave, lait texturé                      | <b>4,5€/6,5€</b> |