

# season

LUNDI - SAMEDI  
08H30 / 01H00

DIMANCHE  
08H30 / 19H00  
LA CUISINE FERME À 16H

1 RUE CHARLES FRANÇOIS DUPUIS - 75003 PARIS  
www.season-paris.com

## TARTINES AVEC CONFITURE SEASON BY CONFITURE PARISIENNE - 5€

Pain baguette & pain aux céréales sans gluten, beurre, confiture  
« framboise & litchi » ou Nocciolata

**PANCAKES D'OLIVER - 10€** Pancakes, bacon « crispy », sirop  
d'érable, crème de fleur d'oranger, noix de pécan

**PANCAKES CAMEL - 10€** Pancakes, banane, amandes pilées,  
caramel homemade aux amandes, noix de coco & gomasio

**BANANA TARTINES - 9€** Tartines de pain aux céréales sans gluten,  
purée d'amandes au miel, banane, raisins secs

**AÇAÍ BOWL SEASON - 10€** Banane et pulpe d'açaí, topping

## DOUBLE TROUBLE - 10€

1 tartine d'avocat + 1 petit bol au choix : açaí bowl / dear muesli

## TARTINES D'AVOCAT AUX ÉPICES - 10€ (SUPPLÉMENT OEUFS POCHÉS + 2€)

Pain aux céréales (+1€ avec pain sans gluten), crème d'avocat, citron,  
curry, moutarde à l'ancienne, gomasio

## TARTINES D'AVOCAT AUX ÉPICES & SAUMON - 12€ (SUPPLÉMENT OEUFS POCHÉS + 2€)

Pain aux céréales (+1€ avec pain sans gluten), chèvre frais, crème  
d'avocat, saumon mariné

## PEAS TARTINES - 10€ (SUPPLÉMENT OEUFS POCHÉS + 2€)

Pain aux céréales (+1€ avec pain sans gluten), houmous de petits pois à  
la menthe, wasabi & philadelphia, radis, germes de basilic

## DIM SUM DE YOOM x3 - 7€ / x9 - 20€

Vapeurs aux légumes / poulet citronnelle / crevettes

**EGG SANDWICH - 11€** Pain sans gluten «No Glu», oeuf au plat, crispy  
d'oignons, bacon, confiture de tomates et piments rouges, pousses  
d'épinard, avocat

**SEASON BURRITO - 14€** Galette de blé aux graines, omelette, avocat,  
sauce tomate épicée aux haricots noirs, poivrons verts, yaourt grec,  
ciboulette, cheddar rapé, salade

## SHAKSHUKA SANS/AVEC MERGUEZ - 9€/11€

Oeuf poché dans sa sauce tomate pimentée, coriandre, pomme de  
terre, poivrons rouges, épices

## SEASON GREEN BOWL SANS/AVEC POULET - 15€/16€

Risotto d'épeautre, kale, pousses d'épinard, petits pois, avocat, chou  
romanesco, brocolis, haricots plats

## PIZZETTE GREEN (pâte à la farine d'épeautre) - 13€

Pesto de roquette & pistaches, ricotta et mozzarella

## PIZZETTE RED (pâte à la farine d'épeautre) - 13€

Sauce tomate, mozzarella, roquette, pastrami

## DEAR MUESLI - 9€

Fromage blanc, muesli, fruits frais + au choix :  
**Cool kid** – flocons de céréales, miel, amandes, graines de  
pavot & tournesol, sésame blond complet - fruits secs : noix  
de coco, fraise, banane

**Booster** – crunchy granola, graines de courge et lin doré -  
fruits secs : datte, pomme, cerise

**King Carioca** - flocons de céréales, amandes, baies de goji,  
noix du Brésil - fruits secs : noix de coco, ananas,  
framboise

**Forest** – crunchy granola, noix, graines de lin brun et de  
tournesol - fruits secs : pomme, figue

## SALADE DE SAUMON MARINÉ SMALL - 9€ LARGE - 16€

Salade mélangée, saumon mariné, mangue, gingembre, graines  
de courge, pousses de betterave

## SALADE DE QUINOA AVEC POULET SMALL - 9€ LARGE - 16€

**SANS POULET SMALL - 8€ LARGE - 14€**

Salade mélangée, trio de quinoa, raisins, coriandre, oignons  
rouges, pistaches, avocat, yaourt grec à la sauce tahini,  
poulet mariné au miel & sésame

## SALADE CAESAR KALE AVEC POULET SMALL - 9€ LARGE - 16€

**SANS POULET SMALL - 8€ LARGE - 14€**

Salade de kale, pousses d'épinard, avocat, croûtons, sauce  
caesar

## RISOTTO CHAMPIGNONS - 16€

Risotto d'épeautre à la ricotta et  
aux parmesans, mix de champignons sautés, marrons, roquette,  
huile de truffe

## SEASON BURGER - 16€

Pain sans gluten «NoGlu», steak  
veggie (haricots rouges), aneth, mayonnaise maison,  
comté, cornichons, batavia, chips « Season »

## SEASON FALAFEL - 16€

Falafels, chou rouge, coriandre, baba  
ghanoush, menthe, pousses d'épinard, harissa, sauce tahini,  
pain naan homemade

## LE PASTRAMI - 16€

Pain de campagne, pastrami, mayonnaise à  
l'aneth, comté, cornichons, moutarde américaine, chips « Season »

## LE NAAN - 16€

Poulet sauce saté, pain naan, Philadelphia,  
épinards roulés dans un naan homemade

## KOSMIK CHARLOTTE CASSIS VIOLETTE - 8€

GLUTEN FREE & DIABETIC FRIENDLY (10G SUCRE AJOUTÉ)

Compotée cassis framboise, biscuit moelleux,  
mousse d'ange, amande bâton torréfiée



## DESSERTS SEASON - 8€

Gâteau au chocolat sans gluten de «Dounia Sillem» / Cheesecake /  
Salade de fruits / Banana bread, mascarpone au café & praline