

CAFÉ LAUREN

Service de 12h à 15h

Menu rempli de vie, stimulant la régénération cellulaire, le bien-être, le plaisir et la santé

La cuisine est sans doute le plus bel art.

Elle sublime et associe avec harmonie de précieuses matières vivantes aux mille saveurs que nous offre la nature.

Elle fait intervenir la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût et le plaisir pour finalement transmettre ces précieux éléments du vivant à nos cellules qui vont à leur tour les transformer en nouveaux matériaux, en nouvelle vie !

Pour répondre à cette promesse, nous vous proposons des matières premières sourcées au gré des saisons, travaillées avec amour et respect du vivant afin de potentialiser leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques.

La nourriture n'est pas simplement une source d'énergie. Lorsqu'elle est de qualité, elle est avant tout une source d'éléments porteurs de vie, de haute densité nutritionnelle, ayant pour but de faire fonctionner de manière optimale l'ensemble de nos cellules pour préserver notre capital santé, bien-être, longévité et de nous sentir tout simplement vivant.

Toutes nos recettes sont concoctées avec un ratio idéal en acides gras essentiels, base de la régénération cellulaire, associées à suffisamment de fibres végétales, un combo idéal pour l'équilibre de la glycémie, le bien-être et l'énergie !

Fusion des talents de notre cheffe santé “Nathalie Nguyen”, de notre chef étoilé de la Réserve Ramatuelle “Eric Canino” et de la naturopathe “Déborah Passuti”, cette carte vous convie à la gourmandise sans culpabilité.

CAFÉ LAUREN

Service de 12h à 15h

MENU DE SAISON

Entrées

Potimarron

Velouté, graines de courge, châtaigne, crème vanille

Antioxydant, Anti-âge, Immunité - Vitamines A, magnésium, calcium

22.-

Œuf poché

Girolles, cresson

Immunité, Beauté - Chlorophylle, Omega 3, Vitamine C

26.-

Ceviche de bar

Grenade, kiwi, acérola

Antioxydant, Anti-âge, Immunité - Omega 3, Vitamine C, Sélénium

34.-

Avocat

Mâche, graines sacrées de nigelle

Immunité, Beauté, Coeur - Minéraux, Acides gras, Phytostérols

28.-



Plats végétariens

Tous nos plats, hormis le club, sont sans gluten

Tous nos plats sont disponibles à emporter sur demande

La liste des allergènes et provenances sont disponibles sur demande

Tous nos prix s'entendent en Francs Suisse TTC, service inclus

CAFÉ LAUREN

Service de 12h à 15h

MENU DE SAISON

Plats

Curry de légumes ✓ 28.-

Riz sauvages, pois chiche

Antioxydant, Immunité, Coeur - Acides aminés, minéraux, Vitamine E

Daurade 34.-

Nage aux aromates, agrumes, Combava, légumes de saison

Immunité, Anti-âge - Minéraux, Vitamine B12, Vitamine C

Poke Bowl ✓ 28.-

Riz, avocat, choux rouge, carotte, mangue, edamame

Servi seul, avec saumon ou gambas 38.-

Antioxydant, Beauté, Immunité - Omega 3, Vitamine A et C

Filet de bœuf 42.-

Cuisson douce, légumes de saison, herbes fraîches, béarnaise allégée
au Lithothamne

Energie, Microbiote, Reminéralisant, Fer, Vitamine B12, Calcium

Club Lauren ✓ 30.-

Pain au levain, pesto anti-âge, champignons, alfalfa, chèvre

Servi avec salade d'herbes folles ou frites de patate douce

Microbiote, Energie, Antioxydant - Omega 3, calcium, prébiotiques

Plats végétariens

Tous nos plats, hormis le club, sont sans gluten

Tous nos plats sont disponibles à emporter sur demande

La liste des allergènes et provenances sont disponibles sur demande

Tous nos prix s'entendent en Francs Suisse TTC, service inclus

CAFÉ LAUREN

Service de 12h à 15h

Desserts

18.-

Pommes/poires

Rôties au miel, sorbet poire tonka, pécan

Antioxydant, Digestion, Immunité - Vitamine C, potassium, zinc

Agrumes

En chaud/froid, sorbet citron

Immunité, Antioxydant, Beauté - Vitamine C, Vitamine B9, minéraux

Mousse au chocolat bienfaitrice

Cordyceps, lin, granola

Immunité, Antioxydant, Vitalité, bonne humeur - Magnésium, Omega 3, Endorphines

Graines de chia

Lait d'amande/fruits exotiques

Antioxydant, Beauté, Santé Intestinale, Oméga 3, Magnésium, Calcium



Plats végétariens

Tous nos plats, hormis le club, sont sans gluten

Tous nos plats sont disponibles à emporter sur demande

La liste des allergènes et provenances sont disponibles sur demande

Tous nos prix s'entendent en Francs Suisse TTC, service inclus

CAFÉ LAUREN

Service de 10h à 18h

LES BOISSONS BIEN ÊTRE

Jus pressés à froid 30Cl

16.-

Keep It Clean - *Antioxydant, régénération cellulaire*

Concombre, pomme verte, gingembre, citron vert, chou kale, céleri

Heart Beet - *Oxygénant, circulation, beauté de la peau*

Betterave, carotte, pomme verte, fenouil, coriandre, menthe

Super Antioxydant - *Équilibre acido-basique, antioxydant, santé des os et articulations*

Épinard, carotte, persil, pomme verte, citron

Let It Glow - *Beauté in & out, antioxydant, digestion*

Carotte, gingembre, curcuma, citron, vinaigre de cidre

Shakers santé 33Cl

21.-

Energyboost - *Energize your day*

Lait d'amande, épinard, spiruline, maca, banane, datte

Pure Refresh - *Feel new*

Lait d'amande, carotte, gingembre, avocat, citron vert, herbe de blé, graines de lin doré, menthe, miel d'acacia

Immunoboost - *Stronger, better, happier*

Lait d'amande, carotte, acérola, cacao cru, beurre de cacahuète

Beauté In & Out - *Glow up*

Lait d'amande, carotte, gingembre, avocat, ortie piquante, thématcha, miel d'acacia

CAFÉ LAUREN

Service de 10h à 18h

BOISSONS RAFRAICHISSANTES

10.-

Eau de coco / Maté glacé / Cold brew coffee 30Cl

Thé glacé Bio 33Cl

Thé blanc myrtille - thé matcha menthe poivrée

Thé noir gingembre - thé vert fleur de sureau

Kombucha 33Cl

Citronnelle hibiscus - thé vert gingembre

Spritz zero 25Cl

Ecorce d'orange, hibiscus, verveine, gentiane, eau gazeuse

BOISSONS CHAUDES

Boissons caffeinées

Chocolate Chai latte

Lait d'amande, avoine ou soja

14.-

Matcha latte

Lait d'amande, avoine ou soja

14.-

Golden latte

Curcuma, gingembre, cannelle, lait d'avoine, sirop d'érable

14.-

Café latte

Lait d'amande, avoine ou soja

14.-

Expresso / Ristretto

9.-

Renversé/Cappuccino

10.-

French press

10.-

CAFÉ LAUREN

Service de 10h à 18h

Thés Biologiques Chanoyu

14.-

Bancha

Thé vert japonais

Green Jasmin

Thé vert jasmin

Black Diamond

Thé noir, poire

Relax

Rooibos, fenouil, anis et hibiscus

Tisanes naturelles

14.-

Gingembre, citron

** Stimule la circulation * Anti inflammatoire*

Fenouil, menthe

** Detoxifiant * Diurétique*

Romarin, curcuma

** Energisant * Bénéfique pour la peau*

Sauge, clou de girofle

** Relaxant * Dépuratif*

