

CAFÉ LAUREN

Service de 12h à 15h - Service from 12-3pm

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" cette carte vous convie à la gourmandise sans culpabilité.

CAFÉ LAUREN

Service de 12h à 15h - Service from 12-3pm

MENU DE SAISON - SEASONAL MENU

Entrées - Starters

Concombre   24.-

En gaspacho, chèvre frais, graines de lin dorées

Cucumber

Gaspacho with fresh goat's cheese, golden flaxseeds

Chair de crabe  28.-

En nems, fruit de la passion, safran

Crab meat nems

Passion fruit juice, saffron

Asperges vertes vapeur    28.-

Oeuf poché, sauce allégée, sarrasin grillé

Green asparagus

Poached egg, light sauce, toasted buckwheat

Ceviche de bar   30.-

Pomme verte, kimchi et ponzu

Sea bass ceviche

Granny Smith apple, kimchi and ponzu



CAFÉ LAUREN

Service de 12h à 15h - Service from 12-3pm

MENU DE SAISON - SEASONAL MENU

Plats - Main Courses

- Curry de légumes** ✓ (V) (W) (D) 28.-
Riz sauvage, pois chiche
Vegetable Curry
Wild rice, chickpeas
- Poke Bowl** ✓ (V) (W) (D) 28.-
Riz rouge, radis, mangue, edamame, concombre
Servi avec daurade, saumon ou gambas 38.-
Poke Bowl: Red rice, radish, mango, edamame, cucumber
Served with sea bream, salmon or prawns
- Thon mi-cuit** (W) (D) 38.-
Sauce aux arômes, courgettes
Half cooked tuna
Aromatic sauce, zucchini
- Suprême de volaille** (W) (D) 40.-
Pesto à l'ail des ours, artichauts barigoule
Chicken supreme
Wild garlic pesto, artichoke barigoule
- Club Lauren** ✓ (V) (D) 30.-
Pain au levain, pesto, légumes grillés, alfalfa, chèvre
Servi avec salade d'herbes folles ou frites de patate douce
Lauren Club Sandwich
Sourdough bread, pesto, grilled vegetables, alfalfa, goat cheese
Served with wild herb salad or sweet potato fries

CAFÉ LAUREN

Service de 12h à 15h - Service from 12-3pm

Desserts

18.-

Rhubarbe pochée et fraises

Mousse légère à la verveine, sorbet rhubarbe

Poached rhubarb and strawberries

Light verbena mousse, rhubarb sorbet

Mousse au chocolat bienfaitrice

Lin, granola

Wellness Chocolate Mousse

Flax, granola


Graines de chia


Lait d'amande, framboises


Chia Seeds

Almond milk, raspberries



Plats végétariens / vegetarian dish 

Sans lactose / lactose free 

Sans gluten / gluten free 

Tous nos plats sont disponibles à emporter sur demande / All our dishes are available to take away

La liste des allergènes et provenances sont disponibles sur demande / The list of allergens and sources is available on request.

Tous nos prix s'entendent en Francs Suisse TTC, service inclus / All our prices are in Swiss Francs and include VAT, service included.

CAFÉ LAUREN

Service de 10h à 18h - Service from 10-6pm

LES BOISSONS BIEN ÊTRE - WELLNESS DRINKS

Jus pressés à froid - Cold-pressed juices 30Cl

16.-

Green machine - Céleri, pomme, épinard, Aloevera
Celery, apple, spinach, Aloevera

Ayurvedic - Ananas, curcuma, gingembre, concombre
Pineapple, turmeric, ginger, cucumber

Bloody beetroot - Betterave, framboise, fenouil, pomme, menthe
Beetroot, raspberry, fennel, apple, mint

Burning man - Carotte, gingembre, orange, vinaigre de cidre
Carrot, ginger, orange, cider vinegar

Shakers santé - health shakers 30Cl

21.-

Açaï smoothie
Banane, açaï, myrtille, lait d'amande
Banana, açai, blueberry, almond milk

Protéine shaker
Protéine vegan, lait d'amande, banane, datte, beurre de cacahuète
Vegan protein, almond milk, banana, date, peanut butter

Little miss sunshine
Mangue, fruit de la passion, lait d'avoine, baie de goji
Mango, passion fruit, oat milk, goji berries

Docteur green
Avocat, épinard, spiruline, lait de soja, celeri, eau de coco
Avocado, spinach, spirulina, oat milk, celery, coconut milk

CAFÉ LAUREN

Service de 10h à 18h - Service from 10-6pm

BOISSONS RAFRAICHISSANTES

10.-

Eau de coco 33cl - *Coconut Water*

Thé glacé Bio 33Cl - *Iced Tea*

Thé blanc myrtille - Blueberry White Tea

Thé matcha menthe poivrée - Peppermint Matcha Tea

Thé noir gingembre - Black Ginger Tea

Thé vert fleur de sureau - Elderflower Green Tea

Kombucha 33Cl

Citronnelle et hibiscus - Lemongrass & Hibiscus

Spritz zero 25Cl - *0% Spritz*

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

Orange peel, hibiscus, verbena, gentian, sparkling water

BOISSONS CHAUDES - *HOT BEVERAGES*

Boissons caffeinées

Chocolate Chai latte

Lait d'amande, avoine ou soja - With almond, oat or soya milk

14.-

Matcha latte

Lait d'amande, avoine ou soja - With almond, oat or soya milk

14.-

Golden latte

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

Turmeric, ginger, cinnamon, oat milk, maple syrup

14.-

14.-

Café latte

Lait d'amande, avoine ou soja - With almond, oat or soya milk

9.-

Espresso / Ristretto

10.-

Renversé/Cappuccino

10.-

French press

CAFÉ LAUREN

Service de 10h à 18h - Service from 10-6pm

Thés Biologiques Chanoyu - Organic Teas



14.-

Bancha

Thé vert japonais - Japanese green tea

Green Jasmin

Thé vert jasmin - Jasmine green tea

Black Diamond

Thé noir, poire - Black tea and pear

Relax

Rooibos, fenouil, anis et hibiscus - Rooibos, fennel, anise and hibiscus

Tisanes naturelles - Natural Herbal Teas

10.-

Gingembre, citron - *Ginger and Lemon*

Fenouil, menthe - *Fennel and Mint*

Romarin, curcuma - *Rosemary and Turmeric*

Sauge, clou de girofle - *Sage and Clove*



Organic agriculture

Tous nos plats sont disponibles à emporter sur demande / All our dishes are available to take away