

BON APPÉTIT !

-  Fait maison
-  Végétarien
-  Convient aux personnes intolérantes au gluten



Photos de la Promenade dans les années 70, lieu chargé d'histoire. Petites anecdotes à suivre sur notre site internet.

CAFÉ DE LA PROMENADE

WWW.LA-PROMENADE.CH
LAPROMENADE1400@GMAIL.COM

Suivez nous sur
Instagram @lecafedelapromenade
Facebook @lapromenade1400

BRUNCH

DE 10H À 11H30

OEUFS BROUILLÉS ET LARD 	9.50
OMELETTE NATURE  	10.50
OMELETTE AU FROMAGE  	12.50
THE HEALTHY OPTION  Fruits frais de saison, yogourt, granola  et miel	9.50
THE MINI HEALTHY OPTION 	5.50
TARTINES AVOCAT  Avec oeuf renversé	12.50
CROÛTE DORÉE  Au sirop d'érable avec banane	12.50

THE BIG ONE

LE SAMEDI OU EN SEMAINE SI RÉSERVÉ LA VEILLE

1 mini healthy option, 1 corbeille avec 2 toasts (gluten), beurre et confiture, 1 assiette avec oeuf brouillé ou au plat, pommes-de-terre sautées et bean's. Plus deux formules à choix:

CARNIVORE

Avec lard et saucisse « ch »

27.-

VÉGÉTARIENNE

Légumes au lait de coco et épices

24.-

fromage, oeuf, lard - Suisse | thon - Vietnam | saumon - Norvège/Écosse

 Fait maison

 Végétarien

 Convient aux personnes intolérantes au gluten

LES MERCREDIS MIDI

BAGELS PARTY

16.50

Pain  farci, accompagné de pommes-de-terre sautées au thym et paprika, ainsi qu'une salade mêlée.

LES VENDREDIS SOIR

CÔTE DE BOEUF

110.-/Kg

Grillée mayonnaise chimichurri avec des pommes-de-terre sautées et une salade mêlée. Le prix varie selon le poids de la pièce.

TOUS LES 1^{ERS} DIMANCHES DU MOIS

BRUNCH DU MONDE

Nos préparations exotiques vous feront voyager d'un pays à un autre en découvrant des saveurs de cultures différentes.

Formule à 34.50 par personne. Enfants jusqu'à 10 ans 18.-

GLACES

1 BOULE

3.70

2 BOULES

6.80

3 BOULES

9.20

SUPPLÉMENT

+2.-

Sauce chocolat ou caramel ou crème double

COUPES DE GLACES

LA GAMINE

10.50

2 boules vanille, caramel et crème double

LA TRAVERS

10.50

2 boules vanille et crème d'absinthe 15%

LA COEUR D'ABRICOT

10.50

2 boules vanille et une liqueur d'abricot 14%

Tous nos prix sont en franc suisse, TVA et service inclus

fromage, oeuf, lard - Suisse | thon - Vietnam | saumon - Norvège/Écosse

LES DOUCEURS

SALADES

MERINGUES 		NOS PETITES ET GRANDES SALADES		
CRÈME DOUBLE	9.50	SALADE VERTE 5.50  	SALADE MÊLÉE 6.50  	P: petite portion G: grande portion
CRÈME DOUBLE ET CRÈME DE MARRON	11.50			
CRÈME DOUBLE ET GLACE VANILLE	13.50			
CRÈME DOUBLE, GLACE VANILLE ET CRÈME DE MARRON	15.-			
DIVERS				
BANANES FLAMBÉES 	10.50	CHÈVRE CHAUD 	P: 12.50 G: 19.50	
Au rhum et sésame		Toasts avec pesto  et chèvre, tomates confites  , noix et herbes		
TEURGOULE  	10.50	PARISIENNE 	P: 12.50 G: 19.50	
Spécialité de Normandie, riz au lait à la cannelle cuit pendant plusieurs heures au four. Servie tiède, c'est délicieux.		Fromage, jambon, cornichons et 1 oeuf au plat		
 Nos pâtisseries sont toutes faites maison		TARTINE	P: 12.50 G: 19.50	
 Tous nos desserts sont végétariens		Mousse de thon  , tomates confites  et graines de courge		
		PETITE HERBIVORE  	P: 14.50 G: 21.50	
		Légumes sautés aux épices et tofu mariné		
		RUSTIQUE 	P: 15.50 G: 22.50	
		Lard, fromage, pommes-de-terre sautées et oignons confits 		
		PESCADO 	P: 16.50 G: 23.50	
		Filets de perche fumées suisse, petites sauce yogourt-wasabi  et pommes-de-terre sautées		
		 Sauce à salade recette secrète		
Tous nos prix sont en franc suisse, TVA et service inclus		fromage, oeuf, lard - Suisse thon - Vietnam saumon - Norvège/Écosse		

SPÉCIALITÉS

SUCRÉES

ASSEMBLAGE INSOLITE DE FONDUES 
TOUILLÉES AVEC AMOUR « SELON LA TRADITION DE LA MAISON »

QUANTITÉS PAR PERSONNE

150g	18.50	250g	22.50
200g	20.-	300g	24.50

BOL DE POMMES-DE-TERRE

2.-

NATURE

Moitié-moitié

LES 3 FOLLETTES

Ail des ours, épinards Bon Henri, orties

+2.50

TOMATE & HERBETTES

+2.50

BIÈRE LA TORPILLE

Bière non filtrée des Franches-Montagnes

+2.50

LA BREBIS

200g, aussi disponible avec les variantes, selon disponibilité

25.-

KIT FONDUE

400g de fondue classique, mélange vin blanc - ail et pain

30.-

Avec meringues

35.-

BOUMTY

Noix de coco râpée et chocolat au lait

9.-

BANANE & RAISINÉE

10.-

BANANA

Caramel  et noix

10.-

VOYAGEUSE

Banane et chocolat au lait

10.-

MONTAGNE

Crème double, et crème de marron

9.-

MÉGA MONTAGNE

Avec des brisures de meringue en plus

12.50

FLAMBÉE

Rhum ou alcool d'orange

12.50

DÉLICIEUSE

Chocolat au lait et glace vanille

12.50

KILLEUSE

Chocolat au lait, glace vanille, meringue et crème double

15.-

 Possibilité de prendre une galette de sarrasin

 Tous nos desserts sont végétariens

Notre petite cuisine nous permet de faire que 2 galettes à la fois. Soyez patients, la qualité de votre repas dépend de l'attention que nous lui consacrons.

Tous nos prix sont en franc suisse, TVA et service inclus

fromage, oeuf, lard - Suisse | thon - Vietnam | saumon - Norvège/Écosse

LES CRÊPES

AU FROMAGE

SUCRE	6.50
SUCRE CANNELLE	7.-
CITRON SUCRE	7.-
CHOCOLAT Au lait, blanc ou noir	7.50
SÉSAME & CHOCOLAT NOIR	8.-
RAISINÉE	8.-
CARAMEL Au beurre salé 	8.-
CONFITURE 	8.-
SIROP D'ÉRABLE	8.-
MIEL CITRON	8.-
3 CHOCOLATS Lait, noir et blanc	8.50
CARAMELIX Caramel  avec chocolat blanc	9.-
CARAMELOU Caramel  avec crème double	9.-
SMICKERS Chocolat au lait, cacahuètes et caramel	9.-

CROÛTES

NATURE

19.-



JAMBON OU OEUF

21.-



COMPLÈTE

23.-

CAMEMBERT

RÔTI AUX HERBES ET MIEL

Servi avec toast, oignons confits, confiture de figues,
cornichons & salade verte

21.-

LE DUO

CAMEMBERT RÔTI & DEMI-CROÛTE AU FROMAGE

Servi avec une salade verte.

3 demi-croûtes à choix:

NATURE

24.-



JAMBON OU OEUF

25.50



COMPLÈTE

27.-

Tous nos prix sont en franc suisse, TVA et service inclus

fromage, oeuf, lard - Suisse | thon - Vietnam | saumon - Norvège/Écosse

LES GALETTES

**EN BONNE NORMANDE,
JE VOUS PROPOSE LES GALETTES DE SARRASIN (FARINE DE BLÉ NOIR)**

FROMAGE  13.-

Moitié-moitié, comme dans la fondue

JAMBON-FROMAGE 15.-

CONFITE  16.-

Oeuf, fromage, oignons confits  et tomates confites 

COMPLÈTE 17.-

Oeuf, jambon, fromage

TUNA 17.-

Fromage, mousse de thon  et tomates confites 

POTAGÈRE  17.-

Légumes aux épices et lait de coco

BIQUETTE  17.-

Chèvre, miel et noix

CHEVRETTE  17.-

Chèvre, confiture de figues et noix

CABRI  17.-

Chèvre, tomates confites  et pesto 

CANADIENNE 18.-

Lard, fromage et sirop d'érable

MADAME SEGUIN 18.50

Chèvre, lard, pesto et tomates confites 

4 FROMAGES ET PESTO   18.50

Fromage à fondue, camembert et chèvre

RUSTIQUE 19.-

Fromage, lard, pommes-de-terre sautées et oignons confits 

NORMANDE 19.-

Fromage à fondue, camembert, pommes de terre sautées, lard et oignons confits 

LOURDE COMPLÈTE 19.-

Oeuf, jambon, fromage, crème double et oignons confits 

LÖÉ 19.50

Fromage, filets de perches fumées suisse, crème à l'aneth, raifort et citron

SUPPLÉMENT +2.-/ingrédient

Notre petite cuisine nous permet de faire que 2 galettes à la fois. Soyez patients, la qualité de votre repas dépend de l'attention que nous lui consacrons.

Tous nos prix sont en franc suisse, TVA et service inclus

fromage, oeuf, lard - Suisse | thon - Vietnam | saumon - Norvège/Écosse