



**TÊTE  
DE ~ COURSE**

LA CARTE

# MORNING

LUNDI - VENDREDI | 09H - 11H

## SUNNY SIDE UP

Deux œufs au plat, graines de sésame, pavot, amandes, pain toasté, salade

Two fried eggs, sesame and poppy seeds, almonds, toasted bread, salad

(avec bacon +5.- | pain sans gluten +2.-)



## GRANOLA

Granola maison à l'avoine, mélange de noix et graines, yogourt grec, miel et fruits de saison

Homemade oat granola, nut and seed mix, Greek yoghurt, honey and seasonal fruits



## BIRCHER

Avoine et chia infusés au lait d'avoine et fève de tonka, fruits de saison, yogourt végétal, oléagineux caramélisés

Oat and chia infused with oatmilk and tonka bean, seasonal fruits, vegan yoghurt, caramelized oilseed



## PORRIDGE

Flocons d'avoine, sirop d'érable, coulis de fruits rouge, éclats d'amandes torréfiées et caramélisées

Oat flakes, maple syrup, red fruit coulis, sprinkles of torrefied and caramelized almonds



 **SANS GLUTEN**  
 **SANS LACTOSE**  
 **VEGAN**

LUNDI - VENDREDI | 09H - 14H30

11 AVOCADO | DOUBLE AVOCADO 13 | 24

Tranche de pain aux graines toastée, avocat, cottage cheese à la ciboulette, menthe et œuf au plat

Slice of toasted seed bread, avocado, cottage cheese with chives, mint and fried egg

(avec saumon +7.- | bacon +5.- | pain sans gluten +2.-)

13 L'ÉCOLO | DOUBLE ÉCOLO 13 | 24

Tranche de pain aux graines toastée, carottes et courge suisses, cottage cheese à la ciboulette, menthe et œuf au plat

Slice of toasted seed bread, swiss carrots and squash, cottage cheese with chives, mint and fried egg

(avec saumon +7.- | bacon +5.- | pain sans gluten +2.-)

12

12

**CODE WIFI**

nyon2020



**PAYEZ AVEC LE CODE QR**  
**SUR LA TABLE**

# LUNCH

LUNDI - VENDREDI | 12H - 14H30

## LES 3 ÉTAPES DU JOUR

1. L'étape Classique (viande)
  2. L'étape Veggie (végétarienne)
  3. L'étape C'est assez (poisson)
- \* sur les ardoises | *On the chalkboards*

## PASTA DU JOUR

- Classique 21
  - Veggie 19
- (pasta sans gluten +2.50)*

## BURGER CLASSIQUE 27

Steak pur bœuf, fromage à raclette, lard grillé, oignons caramélisés, mayonnaise maison au paprika fumé, bun au pavot, country potatoes  
*Pure beef steak, raclette cheese, grilled bacon, caramelized onions, homemade mayonnaise with smoked paprika, poppy seed bun, country potatoes*

## BLACK BURGER 28

Steak pur bœuf, burrata crémeuse, lard grillé, poivrons caramélisés, balsamique, mayonnaise maison au paprika fumé, bun au charbon végétal, country potatoes  
*Pure beef steak, creamy burrata, grilled bacon, caramelized peppers with balsamic, homemade mayonnaise with smoked paprika, charcoal bun, country potatoes*

## BURGER VEGGIE 25

Steak végétal maison, ketchup de betterave, oignons caramélisés, bun aux épinards, country potatoes  
*Homemade veggie steak, beet ketchup, caramelized onions, spinach bun, country potatoes*

## LE CROQUE-MONSIEUR 18

Mega pain toasté, Gruyère, jambon blanc, oignons caramélisés, accompagné d'une salade  
*Toasted bread, Gruyere cheese, ham, caramelized onions, served with a salad*

## EMPEREUR SALADE 15 | 24

Effiloché de cuisse de canard confit, salade romaine, vinaigrette maison, copeaux de parmesan, croûtons, oeuf parfait  
*Shredded duck leg confit, romain salad, home-made vinaigrette, parmesan shavings, croutons, perfect egg*

## SALADE DE CHÈVRE 13 | 22

Toasts de chèvre grillés au miel et graines de pavot, sur un lit de salade mêlée, vinaigrette balsamique, fruits de saison  
*Toasts of goat cheese grilled with honey and poppy seed, on a bed of mixed salad, balsamic dressing, seasonal fruits*

## BOWL

Une des 3 Étapes du jour  
*One of the three Étapes of the day*

## SOUPE DE COURGE 11 | 21

Courge, oignons, un peu de carottes, quelques croûtons, c'est subtil et délicieux  
*Pumpkin, onions, some carrots, croutons, it's subtle and delicious*  
*(avec copeaux de parmesan +2.-)*



## COMBO-LOCO 22

Toast au choix (avocado ou écolo), servi avec la soupe de courge  
*Choice of toast (Avocado or Ecolo), served with Soupe de Courge*

# BRUNCH SALÉ

SAMEDI - DIMANCHE | JOURS FÉRIÉS | 09H - 15H

## AVOCADO | DOUBLE AVOCADO 13 | 24

Tranche de pain aux graines toastée, avocat, cottage cheese à la ciboulette, menthe et œuf au plat

Slice of toasted seed bread, avocado, cottage cheese with chives, mint and fried egg

(avec saumon +7.- | bacon +5.- | pain sans gluten +2.-)

## L'ÉCOLO | DOUBLE ÉCOLO 13 | 24

Tranche de pain aux graines toastée, carottes et courge suisses, cottage cheese à la ciboulette, menthe et œuf au plat

Slice of toasted seed bread, swiss carrots and squash, cottage cheese with chives, mint and fried egg

(avec saumon +7.- | bacon +5.- | pain sans gluten +2.-)

## FULL TDC 26

Œufs brouillés, escargot de porc, lard grillé, patate douce, poireaux suisses et pain toasté  
Scrambled eggs, pork-sausage, grilled bacon, sweet potatoes, swiss leeks and toasted bread  
(pain sans gluten +2.-)

## REFUEL 26

Œufs brouillés, tempeh au miel, avocat, patate douce, poireaux suisses et pain toasté  
Scrambled eggs, honey marinated tempeh, avocado, sweet potatoes, swiss leeks and toasted bread

(pain sans gluten +2.-)



## SUNNY SIDE UP 11

Deux œufs au plat, graines de sésame, pavot, amandes, pain toasté, salade  
Two fried eggs, sesame and poppy seeds, almonds, toasted bread, salad

(avec bacon +5.- | pain sans gluten +2.-)



## GAUFRE & SAUMON 26

Gaufre salée à la tomate séchée, œuf parfait, saumon mariné gravlax maison à la betterave et au curcuma, crème fraîche aux zestes de citron et aneth, oignons rouge

Salted waffle with dried tomato, perfect egg, marinated salmon gravlax with beet and turmeric, fresh cream with lemon zest and dill, red onions

## EGG & ROLL | DOUBLE EGGS & ROLLS 13 | 24

Bun n'roll aux graines de pavot, œuf au plat, bacon grillé, sauce hollandaise à l'estragon, salade mesclun

Poppy seed bun n'roll, fried egg, grilled bacon, hollandaise sauce with dill, mixed salad

## PASTA DU JOUR

- Classique 21  
- Veggie 19

(pasta sans gluten +2.50)

## BURGER CLASSIQUE 27

Steak pur bœuf, fromage à raclette, lard grillé, oignons caramélisés, mayonnaise maison au paprika fumé, bun au pavot, country potatoes

Pure beef steak, raclette cheese, grilled bacon, caramelized onions, homemade mayonnaise with smoked paprika, poppy seed bun, country potatoes

# BRUNCH SUCRÉ

SAMEDI - DIMANCHE | JOURS FÉRIÉS | 09H - 15H

## TARTINE GOURMANDE

13

Tranche de pain *balance* aux graines toastée, beurre de cacahuète maison, rondelles de bananes fraîches et éclats de noisettes

Slice of toasted seed bread, homemade peanut butter, fresh banana slices and sprinkles of hazelnut

(pain sans gluten +2.-)



## GRANOLA

13

Granola maison à l'avoine, mélange de noix et graines, yogourt grec, miel et fruits de saison

Homemade oat granola, nut and seed mix, Greek yoghurt, honey and seasonal fruits



## BIRCHER

12

Avoine et chia infusés au lait d'avoine et fève de tonka, fruits de saison, yogourt végétal, oléagineux caramélisés

Oat and chia infused with oatmilk and tonka bean, seasonal fruits, vegan yoghurt, caramelized oilseed



## PORRIDGE

12

Flocons d'avoine, sirop d'érable, coulis de fruits rouge, éclats d'amandes torréfiées et caramélisées

Oat flakes, maple syrup, red fruit coulis, sprinkles of torrefied and caramelized almonds



## FRENCH TOAST

15

Tranches de pain sucrées et aériennes poêlées à la royale, parfumées à la vanille et cannelle, servies avec sirop d'érable et crème mascarpone

You know what French toast is... but this one is particularly delicious. Sweet bread slices are perfumed with vanilla and cinnamon, served with maple syrup and cream of mascarpone

## PANCAKES RED BERRIES

13

Duo de pancakes, coulis de fruits rouges et éclats d'amandes torréfiées et caramélisées  
Duo of pancakes, red fruit coulis and sprinkles of torrefied and caramelized almonds

## PANCAKES CLASSIC

13

Duo de pancakes, beurre, sirop d'érable et fruits de saison  
Duo of pancakes, butter, maple sirup and seasonal fruits

## PANCAKES CHOCO-BANANE

13

Duo de pancakes, sauce chocolat, rondelles de bananes fraîches et éclats de noisettes  
Duo of pancakes, chocolate sauce, fresh banana slices and sprinkles of hazelnut

# AFTER-WORK

LUNDI - VENDREDI | 15H - 19H

## HOUMOUS

Purée de pois chiche au sésame, pain pita  
Chickpea purée with sesame, pita bread



## PLANCHETTE DE FROMAGES

Tomme vaudoise, chèvre, Gruyère salé,  
camembert, chutney fait maison,  
cornichons, pain toasté

Tomme vaudoise, goat cheese, salted Gruyere,  
camembert, homemade chutney, gherkins,  
toasted bread

## LE RAMEQUIN

Un ramequin au fromage qui change selon  
l'humeur de la cheffe

A cheese ramekin that changes according to the  
chef's mood

## LE CROQUE-MONSIEUR

Mega pain toasté, Gruyère, jambon blanc,  
oignons caramélisés

Toasted bread, Gruyere cheese, ham,  
caramelized onions

# DESSERTS

## 16 CHEESECAKE 9

Cru, composé d'un fond à base de biscuits  
spéculoos et servi avec un coulis de fruits  
rouges

Raw, composed of a base made with speculoos  
biscuits and served with a red fruit coulis

## CARROT CAKE 9

Farine sans gluten, carottes fraîches,  
glaçage citronné

Gluten free flour, fresh carrots, lemon icing



## 10 TARTE AUX POMMES 9

Pâte sablée, pommes golden,  
parfumée à la cannelle

Shortcrust pastry, golden apples, cinnamon  
flavoured

## 17 LE GÂTEAU DU MOMENT

Selon la saison et l'envie du pâtissier

According to the season and the desire of the  
pastry chef

# GLACES

## GLACE MÖVENPICK

Caramelita  
Fraise  
Pistache  
Caramelita  
Strawberry  
Pistachio

## GLACE BEN & JERRY'S

Cookie Dough


## KALAN (Glaces bio, faites à Crissier)

Sorbet Cassis  
Sorbet Chocolat  
Sorbet Cassis  
Sorbet Chocolate



Vanille  
Vanilla

# VITRINE

6	CROISSANT	2.90
	PAIN AU CHOCOLAT	3.50
	COOKIE CLASSIQUE	4
	COOKIE GARNI SPÉCULOS	5
	COOKIE PÂTE PRALINÉE MAISON	5
6	BANANA BREAD	5.50
	CAKE AU CITRON	5.50
6	BROWNIE VEGAN AUX NOIX	6.50
		
	BROWNIE AUX NOIX	6.50
	RAMEQUIN	10
	CROQUE-MONSIEUR	17

## PROVENANCE DES VIANDES

BŒUF, PORC, POULET : SUISSE  
CANARD : FRANCE



## BOISSONS CHAUDES \*

CAFÉ	3.90
ESPRESSO	3.90
DOUBLE ESPRESSO	5.10
RISTRETTO	3.90
ESPRESSO MACCHIATO	4.40
CAFÉ AMÉRICAIN	4.10
RENVERSÉ	4.80
CAPPUCCINO	6.20
LATTE MACCHIATO	6.50
FLAT WHITE	6.50
CHAÏ LATTE **	7
DIRTY CHAÏ **	8
ESPRESSO CHOCO LATTE	8
MATCHA LATTE **	7
VIENNOIS CAFÉ	6
VIENNOIS CHOCO	8
ZE CHOCOLAT CHAUD (AUX ÉPICES)	6
LAIT CHAUD 3DL	3
OVO OU CAOTINA	5.50

\* Toutes nos boissons caféinées sont à base d'un mélange de grains spécial Tête de Course, torréfiés par Horizonte.

Disponible aussi à la vente.

\*\*

Automatiquement avec du lait d'avoine

(*supp. lait d'avoine +80ct*)

(*supp. sirop: vanille, caramel, noisette +80ct*)

(*supp. miel +1.-*)

(*extra shot d'espresso +2.-*)

## THÉS BIO CHANOYU

ENGLISH BREAKFAST	4.50
EARL GREY	4.50
ROOIBOS	4.50
RED FRUITS	4.50
LOVE MINT	4.50
MAOJIANG	4.50
VERBENA LEMONGRASS	4.50
GREEN JASMINE	4.50

## DRINKS HOME MADE

THÉ FROID MAISON	5.50
CITRONNADE MAISON GAZEUSE	5.50
GINGERADE MAISON GAZEUX	5.50
JUS DU JOUR MAISON	6.50
CAFÉ FRAPPÉ	5.50
RENVERSÉ FRAPPÉ	7
SMOOTHIE MAISON	6.50

(banane, amande, eau de coco, yogourt grec)

INFUSION CITRON	5
INFUSION GINGEMBRE	5

## JUS DE FRUITS

TOMATE 2DL	5.50
NECTAR D'ABRICOT 2DL	5.50
NECTAR DE POIRE 2DL	5.50
POMME DU COIN	5.50
ORANGE (AVEC PULPE)	6



## SOFTS CLASSIQUES

COCA-COLA 3,3DL	5.50
COCA-COLA ZÉRO 3,3DL	5.50
RIVELLA BLEU 3,3DL	5.50
SCHWEPPE TONIC 2DL	7
SCHWEPPE GINGER BEER 2DL	7
SIROP	2.50
DIABOLO	3.50

## LIMONADES

FIZZY CITRON 3,5DL	6.50
FIZZY FRAMBOISE 3,5DL	6.50
FIZZY MANDARINE 3,5DL	6.50
Limonades gazeuses fabriquées à Personico (TI)	

## BIÈRES PRESSIONS

BLONDE 2,5DL   5DL	5.50   9.50
VALAISANNE	
<i>(avec jus de gingembre maison +2.-)</i>	
BLANCHE 2,5DL   5DL	5.50   9.50
TÊTE DE COURSE	
PALE ALE 2,5DL   5DL	6   10
VALAISANNE	
PANACHEE	5.50   9.50
MONACO	5.50   9.50

## BIÈRES BOUTEILLES

IPA 3,3DL	7.80
Cap'taine Mousse, Nyon (VD)	
ROUSSE 3,3DL	7.80
Cap'taine Mousse, Nyon (VD)	
THRIVE 3,3 DL	9
La boisson de récup' du cycliste	
Bière protéinée sans alcool, IPA < 0.3% Vol	
LA VELOSOPHE 3,3DL	7.80
La vraie bière du cycliste	
Lager artisanale, non filtrée	
LE RADLER 3,3DL	7.80
50% Vélosophe, 50% limonade	
SANS ALCOOL 3,3DL	6.50
Feldschlösschen blanche < 0.5% Vol	

## LES 0

ARKINA BLEUE 5DL (EAU PLATE)	4.50
ARKINA BLEUE 1L	8
RHÄZÜNSER 5DL (EAU GAZEUSE)	4.50
RHÄZÜNSER 1L	8





## BOUTIQUE

HOODIE	90
T-SHIRT	30
BIDONS	12
MUSETTE	10   12
GAPETTE	15
TOTE BAG	15
TASSE À ESPRESSO	10
CAFÉ TÊTE DE COURSE (333g)	13
MUG À EMPORTER	16
BRACELET	25

TÊTE  
DE ~ COURSE