La Carte

Automne-hiver 2012

Bar cantine SOL Semilla

NOTRE CUISINE

~Végétalienne et 100% bio~

~Superaliment SOL Semilla & produits frais de saison~

~Huiles vierges de 1ère pression~

~Sel marin de Guérande~

~Eau osmosée et dynamisée ~

~Casseroles, marmites, poêles en acier inoxydable ~

En cuisine :
~ Joelma du mardi au vendredi ~
~ Carolina le samedi et dimanche ~

Service :
~ 12h - 19h du mardi au samedi ~
~ 12h-18h le dimanche ~

Cours de cuisine / dîners :
Un vendredi sur deux, vous apprenez à faire
notre cuisine avec Joelma et Virginie
Réservations et informations : boutique@sol-semilla.fr

Soirées Happycrulture :
Un jeudi sur deux, une cuisine crue aux superaliments.
Réservation auprès de Camila : camilaveg@yahoo.fr

~Evenements privés sur demande : boutique@sol-semilla.fr ~

QU'EST-CE QU'UN SUPERALIMENT ?

De par leur teneur élevée en nutriments, nos produits sont parfois confondus avec les « compléments alimentaires ». Nous préférons les considérer comme des « super-aliments », réellement intéressants lorsqu'ils sont utilisés dans la cuisine quotidienne.

Plantes, fruits, algues ou légumes, nos super aliments étaient bien connus des peuples précolombiens. Pour eux, l'aliment, le sacré, le remède, l'histoire, les légendes se rencontraient et tissaient des liens.

Aujourd'hui, nous sommes de plus en plus nombreux à concevoir l' alimentation dans sa globalité.

Activateurs d'évolution, les super aliments, nous invitent à relier plaisir, saveurs, équilibre nutritionnel, échanges économiques et culturels.

LA CUISINE AUX SUPERALIMENTS

MENUS

▶ **Menu complet** : avec grande assiette du jour : 22 € - avec petite assiette : 19 €
▸ Soupe simple au choix ou boisson + Grande ou petite assiette du jour + Douceur

▶ **Menu Soupe complete** : 15 € :
▸ Soupe complète au choix (Energie, Détox, Vitale ou Confort) + Boisson + Douceur

SUPER SOUPES *

▸ Simple : 4 € : Soupe au choix avec herbes fraîches et nuage de lait végétal.
▸ Complète : 9 € : Soupe au choix avec céréale, légumineuse et herbes fraîches.

Energie : Spiruline - gingembre
Vitale : Maca - curcuma
Detox : Grifffe du chat - cardamome
Confort : Caroube du Pérou - cumin

SUPER BROCHETTE *

▸ Duo de brochettes de légumes de saison et nopal ou aloe vera frais : 5€

TUTTI FRUTTI *

▸ Bol de fruits de saison relevé de superaliments : 9€

SALADE DE SAISON *

▸ Petite : 9 € / Grande : 12.50 €

ASSIETTE DU JOUR *

▸ Petite : 11 € / Grande : 14.50 €

Assiette du jour * : Céréale, légumineuse, compotée de légumes, sauté de cacao, pommes de terre aux deux eaux, crudités et caviar d'açaï.
Consultez le tableau pour découvrir les aliments et superaliments utilisés.

LE FOURNIL DE LUZ MARIA

▸ Blini ou Pancito : 3 €

Sur une base de farine de petit épautre, fabrications artisanales avec légumes et superaliments selon inspiration.

DOUCEURS **

▸ La douceur : 5 € / Les trois douceurs : 13 €

Xoco : Cacao cru - amande - agave. 3 parfums.
Bananaçaï : Açaï - banane - pomme - citron - tonka
Crème douceur : Caroube du Pérou, Lucuma, lait de riz et noix de coco râpée
Pastelito: Petit gâteau fait de farine de petit épautre, banane et açaï
Pankekito : Blini fait de farine de sarrazin et petit épautre et maïs mauve.

* Les assiettes sont servies avec deux spécialités de la maison :
Sauce spiruline aux trois huiles et sauce nopal huile d'olive et jus de citron
** Les douceurs sont agrémentées de beurre de cacao et sirop d'agave coloré aux superaliments.

LE BAR AUX SUPERALIMENTS

COCKTAILS FRAIS

Xoxolatl frappé : fèves de cacao, urucum, poivre, piment, cannelle, agave
Bleu Comme Toi : Algue bleue Klamath, h20, cardamome ou menthe
Purple Power : Maïs mauve, pomme, gingembre, cannelle
Du vert en Hiver : Spiruline, acérola, pomme
Potion : Acerola, Griffe du chat, poire

- Verre : 4,5 €
- Supplément Guarana : 0.5 €

VEGAN MILK SHAKE

Lait de riz ou d'avoine avec au choix :
Acerola, açaï, cacao, caroube du Pérou, guarana, klamath, lucuma, maca, spiruline

- Verre : 4,5 €

SPECIAL VEGAN MILK SHAKE

Milk shake Bananaçaï : Açaï, banane, pomme, citron, gingembre
Milk shake Xoco : Cacao cru, noisette, piment, acerola

- Verre :5 €

BOISSONS CHAUDES

Xoxolatl : fèves de cacao, urucum, poivre, piment, cannelle, agave
Griffe du chat : Infusion de l'aubier de « Uncaria Tomentosa »
Purple Power : Maïs mauve, pomme, gingembre, cannelle
Infusion du jour : Maïs mauve aux herbes de saison

- Verre : 4,5 €
- Supplément Guarana : 0.5 €

CHOCOLAT CHAUD

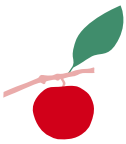
Poudre de cacao, lucuma, caroube du Pérou, lait de riz

- Nature : 5 €
- Aux fèves de Tonka : 5 €

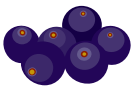
Pourquoi cette jolie couleur ? Découvrez les superaliments utilisés par ici ===▶

SOL SEMILLA superaliment

De par leur teneur élevée en nutriments, nos produits sont parfois confondus avec les « compléments alimentaires » la cuisine quotidienne. Activateurs d'évolution, les super aliments, nous invitent à relier plaisir, saveurs, équilibre



Acerola : Il n'y a pas que la vitamine C qui soit intéressante dans cette petite cerise ! Même s'il s'agit d'un des fruits qui en contiennent le plus, c'est l'ensemble de ses nutriments, le totum du fruit qui agit ! Saveur acidulée très appréciée dans les boissons, les sauces, les salades, les desserts. A consommer au quotidien et à tout age.



Açaï : Fruit d'un palmier amazonien, cet aliment est consommé depuis toujours par les peuples locaux. Dans le Brésil des années 80, les surfeurs constatèrent les effets énergétiques et reconstituants de ce fruit mauve au goût indéfinissable. Sensation de satisfaction et de satiété constatées par un nombre croissant d'aficionados.

Aguaymanto : Après des siècles d'oubli, des cultures de ce petit fruit ont été réintroduites en 2004 dans les montagnes de San Pablo, au Pérou. De la culture au séchage à basse température, toutes les étapes sont soigneusement réalisées afin d'obtenir un "fruit de l'inca" (surnom péruvien de l'aguaymanto) délicieux et gorgé de nutriments.

Aloe Vera : Issues de la permaculture, nos feuilles fraîches parviennent directement de notre réseau de producteurs situés en Andalousie. Elles contiennent un mucilage transparent, communément appelé gel. Constitué à 99% d'eau, le 1% restant de cette substance contient plus de 200 composants différents agissant en synergie (confirmant ainsi que le Totum est plus que la simple addition de ses parties). Bénéfique envers les intestins et l'estomac, favorisant la production enzymatique, le gel d'aloe vera est particulièrement intéressant intégré dans une boisson apéritive.

Cacao Cru : Nos cacaos natifs sont produits et transformés de façon amicale envers l'environnement. Les fèves crues, juste séchées à basse température, préservent nutriments, saveurs et arômes. Leur commercialisation ouvre des perspectives enthousiasmantes pour l'Amazonie, ses habitants ainsi que pour les amateurs de super aliments qui trouveront dans le cacao une bonne source d'énergie.

Caroube du Perou : Notre caroube provient de la région de Tambo Grande, dans le nord du Pérou. Conscients de leur vrai trésor, les habitants surent s'opposer à l'installation d'une compagnie minière en 1999 et préserver ainsi leur patrimoine naturel. D'une saveur intense, douce et forte à la fois, ce super aliment est un vrai cadeau pour l'organisme : sa teneur en mucilages- amis de l'estomac et des intestins- contribue au bon fonctionnement du métabolisme en général. A consommer au quotidien !

Griffe du chat : Bien connue des "curanderos" depuis les temps anciens, la griffe du chat est un puissant adaptogène, renforçant les défenses naturelles et agissant selon les besoins de chacun. En période de crise, elle active spectaculairement le rétablissement du métabolisme. Alliée du foie, la griffe du chat est également bien indiquée pour nettoyer l'organisme. Elle est, par exemple, très appréciée après une soirée arrosée! Attention ! Pas de griffe de chat pour les femmes enceintes ni pour les personnes ayant subi une greffe d'organe: les effets nettoyants de la plante pourraient être cause de rejet.

Guarana Blanc : Depuis les années 90, cette petite graine est devenue populaire auprès des amateurs de substances naturellement stimulantes. Fêtards, businessmans, sportifs,artistes, écrivains, apprécient les effets de cette plante mythique consommée a l'origine par les indiens Maues en Amazonie. Malgré sa haute teneur en caféine, le guarana est généralement bien toléré. Son action se ressent de façon plutôt douce et subtile lorsque il est produit selon la méthode ancestrale devenue rare aujourd'hui.
C'est le cas pour notre « guarana blanc », nommé ainsi pour la couleur claire d'une poudre obtenue dans les règles de l'art. « Speed » naturel, à consommer cependant avec modération.

Nous préférons les considérer comme des « super-aliments », réellement intéressants lorsqu'ils sont utilisés dans nutritionnel, échanges économiques et culturels.

Klamath : Équilibre cérébral et régénération cellulaire sont les deux principales répercussions engendrées par une consommation régulière de klamath. Cette micro algue bleue croit spontanément dans le lac Klamath situé dans les montagnes rocheuses en Oregon. Ses protéines sont facilement assimilées par le cerveau dont la connexion entre les neurones sera facilitée. Enfin, les analyses révèlent, entre autres nutriments, la présence d'un acide aminé bon pour l'équilibre émotionnel, le phényléthylamine (PEA) ainsi que de vitamine B12. Alors, en cas de blues : un verre de bleu !

Lucuma : Ce fruit des Andes ressemblant à un sein, procure à qui le mange une sensation de satiété, de réconfort et de bonne humeur! Sa chair légèrement farineuse, sa couleur jaune orangée, sa bonne contenance en vitamines du groupe B, le font surnommer "egg frut" par nos amis anglophones amateurs de superfoods. En fait, la lucuma est très nourrissante tout en étant légère et digeste. Elle se marie avec bonheur à de nombreuses préparations que chacun peut réaliser très facilement. Son goût d'enfance semble familier aux petits comme aux grands.

Maca : Cette petite racine de l'altiplano a de tous temps été consommée par les hommes, les femmes et les enfants. Elle procure à l'organisme du tonus et de l'énergie. Si elle favorise un bon fonctionnement du système hormonal, elle n'est pas pour autant uniquement destinée aux femmes, son mode d'action s'adaptant aux besoins de chacun. Quant aux effets positifs sur la libido, ils sont dus également à l'amélioration de la vitalité générale, contrairement aux aphrodisiaques qui opèrent de façon stimulante, voire excitante et peuvent perturber les rythmes naturels.

Maïs mauve : Le maïs reste une énigme agronomique, les chercheurs se demandent encore comment il apparu au monde. L'ingéniosité humaine semble avoir été l'accompagnatrice de la nature pour donner naissance à cet aliment exceptionnel. Le maïs mauve est un témoin vivant de cet héritage, sa couleur est due à la présence massive de pigments anthocyanes, gorgés d'antioxydants et de polyphénols, reconnus aujourd'hui pour leurs bienfaits : incidence sur la qualité du collagène, protection des fonctions digestives, régulateur de la tension et du cholestérol, entre autres vertus.

Nopal : Cactus couramment utilisé par les peuples précolombiens, le nopal est un ingrédient bienvenu dans nos cuisines. Légèrement épaississante, de saveur plutôt neutre, la poudre de ses feuilles contient de nombreux nutriments dont la précieuse pectine, protectrice et réparatrice de l'estomac. Cette substance participe au bon fonctionnement du métabolisme : digestion, régulation des sucres et des graisses, contrôle du poids, captation et élimination des polluants. Très apprécié après une soirée trop arrosée !

Spiruline : L'enjeu écologique est d'importance: pour le même coût énergétique la culture de cette micro algue permet d'obtenir 30 fois plus de protéines que l'élevage bovin. Consommée par des peuples aussi variés que les Aztèques du Mexique précolombien ou les Kanembous autour du lac Tchad, découverte par les occidentaux dans les années 60, elle est aujourd'hui consommée par un public de plus en plus large. Cet aliment primitif, originel, favorise récupération, endurance et énergie au quotidien.

Urucum : Sa teneur importante en bêta carotène, (500 fois plus que la carotte) fait de l'urucum un condiment à intégrer dans de nombreuses préparations, boissons, plats et même cosmétiques, auxquelles il apporte une belle couleur orangée. La bêta carotène (provitamine A) et le sélénium, également présent dans l'urucum, agissent en synergie contre le vieillissement, le stress, l'agression des rayons UV et activent la vitalité cellulaire. A consommer quotidiennement pour avoir bonne mine !

Où trouver les superaliments SOL Semilla ???

~Dans notre bar cantine boutique SOL Semilla~

~Dans les magasins bio ou en épicerie fine~

~Sur les marchés bio de Raspail et Batignolles~

~Commandez en ligne : www.sol-semilla.fr~

Notre comptoir est présent lors d'évènements ponctuels :
festivals, concerts, expositions, salons, soirées privées.

~ Suivez nos actualités : www.facebook.com/solsemilla ~

SOL Semilla
bar cantine boutique
23, rue des Vinaigriers
75010 Paris
01 42 01 03 44
boutique@sol-semilla.fr

www.sol-semilla.fr