PENSEZ À VOUS FAIRE LIVRER

Uber Eats

deliveroo

POKE

SUSHI - BOWL Team

FONSORBES

05 62 20 12 22

L'ISLE-JOURDAIN

09 83 81 36 94

COLOMIERS

05 61 99 95 81

MENU **VALABLE DANS TOUS NOS RESTAURANTS** POKE SUSHI BOWL

www.pokesushibowl.fr

COMPOSEZ VOTRE POKE

À PARTIR DE

12€90

1. CHOISISSEZ UNE BASE :

- Riz vinaigré
- Patate douce
- Épinard frais

2. CHOISISSEZ 4 LÉGUMES :

- Avocat
- Carotte
- Concombre
- Mangue
- Edamamé
- Ananas
- Olive
- Epinard
- Betterave
- Maïs
- Guacamole
- Tomate séchée
- Mozzarella
- Fromage frais
- Féta
- Chou mariné
- Gingembre confit
- Algue Wakamé
- Patate douce
- Oignon rouge
- Tomate fraîche
- Kiwi

3. CHOISISSEZ UNE PROTÉINE :

- Saumon mariné
- Poulet crémeux
- Thon cuit
- Saumon cru
- Bœuf séché
- Tofu

4. CHOISISSEZ 2 SUPER-ALIMENTS :

- Sésame
- Graines du soleil
  (Courge, Tournesol)
- Cacahuète Wasabi
- Oignon frit
- Cranberry séché
- Grenade fraîche
- Noix

5. CHOISISSEZ 2 SAUCES :

- Soja Peanuts
- Érable balsamic
- Sweet Mango
- Soy Sésame
- Chili Thaï

- Pesto de coriandre
- Chili ail
- Soja sucré
- Soja salé
- Huile d'olive

SUPPLÉMENTS

Légumes	1€10
Burrata	4€00
Protéine	3€00
Boisson (33cl)	1€50
Boisson (MayTea)	2€50

POKE BOWL

SERVIS AVEC 2 SAUCES ET 2 SUPER-ALIMENTS AU CHOIX

FUJÏ
12€90

Riz blanc, edamame, wakame, concombre, oignon rouge, carottes, poulet crémeux

APALA
12€90

Riz blanc, 2 avocats, guacamole, mangue, saumon mariné

BANGKOK
12€90

Riz blanc, épinards frais, carottes, concombre, saumon mariné, poulet crémeux

TOKYO
11€90

Riz blanc, avocat, mangue, concombre, carottes, saumon mariné

TYHA
12€90

Riz blanc, concombre, tomates fraîches, épinards frais, carottes, saumon mariné, thon cuit

CANCUN

12€90

Patate douce, épinards frais, tomates séchées, mozzarella, olives, boeuf séché

WAIKIKI BURRATA

15€90

Riz blanc, avocat, épinards frais, carottes, concombre, saumon mariné, burrata

CHIRASHIS
ET PLATS CHAUDS

SERVIS AVEC SAUCE SOJA, GINGEMBRE ET/OU WASABI

CHICKEN KATSU

14€90 *PLAT CHAUD*

Poulet pané façon japonaise, chou mariné, edamame, carottes rapées, avocat

SAUMON

15€90

Lamelles de saumon, riz vinaigré, graines de sésame

POULET ÉCHALOTTE

14€90 *PLAT CHAUD*

Poulet, échalotte, sauce maison, riz blanc

AVOCAT

16€50

Lamelles de saumon, riz vinaigré, lamelles d'avocat, graines de sésame

SALADES

MENU SALADE À 10€00 AVEC PORTION DE RIZ ET YAKITORIS BOEUF-FROMAGE

CHOU ROUGE

3€50

Salade japonaise à base de chou rouge mariné, graines de sésame

EDAMAME

3€50

Salade de fèves de soja décortiquées, graines de sésame

WAKAME

3€50

Salade japonaise à base d'algues, graines de sésame

SUSHIS/MAKIS
À LA CARTE

SERVIS AVEC SAUCE SOJA, GINGEMBRE ET/OU WASABI

AVOCAT FROMAGE
4€95 *6 PIÈCES*

MAKI AVOCAT
4€60 *6 PIÈCES*

MAKI CONCOMBRE
4€50 *6 PIÈCES*

CONCOMBRE FROMAGE
4€60 *6 PIÈCES*

MAKI SAUMON
5€50 *6 PIÈCES*

SAUMON FROMAGE
5€95 *6 PIÈCES*

SAUMON SPICY
5€60 *6 PIÈCES*

TOMATE SÉCHÉE
4€95 *6 PIÈCES*

SPRING ROLL THON
7€90 *6 PIÈCES*

PINK SALMON
8€90 *6 PIÈCES*

SWEET MANGO
7€90 *6 PIÈCES*

SALMON ROLL
7€60 *6 PIÈCES*

CRISPY AVOCAT
5€95 — 6 PIÈCES

CRISPY POULET
6€50 — 6 PIÈCES

CHÈVRE MIEL
6€50 — 6 PIÈCES

SUSHI SAUMON
3€90 — 2 PIÈCES

SAUMON AVOCAT
5€95 — 6 PIÈCES

SAUMON FROMAGE
5€95 — 6 PIÈCES

CREVETTE SPICY
8€90 — 6 PIÈCES

AVOCAT CONCOMBRE
5€95 — 6 PIÈCES

SAUMON SPICY
5€95 — 6 PIÈCES

SUSHIS/MAKIS EN PLATEAU

SERVIS AVEC SAUCE SOJA, GINGEMBRE ET/OU WASABI

SAY CHEESE
16€50 — 16 PIÈCES

4x Sushi saumon,
6x California saumon fromage frais,
6x Salmon roll

SAUMON

16€50 *10 PIÈCES*

10x Sushi saumon

TERIYAKI

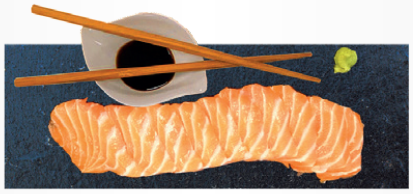
16€50 *8 PIÈCES*

8x Sushi saumon teriyaki snacké

MAXI SALMON

20€50 *24 PIÈCES*

6x California saumon avocat,
6x Maki saumon,
6x Salmon roll,
6x California saumon fromage frais



SASHIMI

18€50 *10 PIÈCES*

10x Sachimi saumon

MIXTE

16€50 *16 PIÈCES*

4x Sushi saumon,
6x California saumon avocat,
6x Crispy poulet crémeux avocat

DÉCOUVREZ LA BOX GOURMET!

49€90 *50 PIÈCES*

SNACKINGS SALÉS

NOS ACCOMPAGNEMENTS

YAKITORI SAUMON

6€00

2x Yakitori saumon sauce teriyaki

YAKITORI BOEUF

6€00

3x Yakitori boeuf fromage

YAKITORI POULET

6€00

2x Yakitori poulet sauce teriyaki

NEM POULET

5€50

4x Nem au poulet

CREVETTE TEMPURA

6€00

4x Crevette panée façon tempura

GYOZA LÉGUMES

5€50

4x Gyoza aux légumes

SUPPLÉMENTS

Portion de riz vinaigré	1€10
Boisson (33cl)	1€50
Boisson (MayTea)	2€50

DESSERTS

ET SMOOTHIES

TARTE AU DAIM

2€90

BANOFEE MAISON

3€50

SMOOTHIES

4€90

Fraise,
Banane,
Mangue,
Ananas,
Framboise

MOELLEUX CHOCOLAT

3€00

TIRAMISU MAISON

3€50

NOS ADRESSES :

COLOMIERS

1 place de la Bascule
31770 Colomiers
05 61 99 95 81

FONSORBES

3062 route de tarbes
31470 fonsorbes
05 62 20 12 22

L'ISLE-JOURDAIN

3 rue Louis Aygobère
31600 L'Isle-Jourdain
09 83 81 36 94

NOS HORAIRES :

FONSORBES ET COLOMIERS :

Du MARDI au SAMEDI :
11H30-14H
18H-22H
Le DIMANCHE :
18H-22H
Fermé le LUNDI

L'ISLE-JOURDAIN :

Du LUNDI au SAMEDI :
11H30-14H
18H-22H
Fermé le DIMANCHE

MENU **VALABLE DANS TOUS NOS RESTAURANTS** POKE SUSHI BOWL

www.pokesushibowl.fr