



MAÏZ LE MIDI

AREPAS

(galettes de maïs sans gluten garnies)

REINA PEPIADA 🐔 (P) 9,50€

Effiloché de blanc de poulet, sauce guacamole, crème végétale de soja, avocat, coriandre, aji dulce (piment doux)

CARNE MECHADA 🐖 (P) 9,50€

Effiloché de bœuf mijoté dans une sauce maison aux poivrons rouges, tomate, fromage râpé

CATIRA 🐔 (P) 9,50€

Effiloché de blanc de poulet mijoté dans une sauce faite maison aux tomates, poivrons rouges, verts et jaunes et fromage râpé

SAUMON AVOCAT 🐟 🌱 (P) 9,50€

Saumon, avocat, concombre, avocat, sauce guasacaca

MOZZA PESTO TOMATE 🌱 (V) 8,50€

Mozzarella, tomate, basilic, sauce pesto

LEGUMES GRILLÉS 🌱 (V) 8,50€

Assortiment de légumes grillés, fines herbes, sauce guasacaca

FERMIERE (V) 8,50€

Fromage recette latine, beurre doux

INGREDIENT SUPPLEMENTAIRE :

Fromage: +1€ Légumes : + 0,50cts

PLAT DU JOUR

SALADE SAUMON AVOCAT 12€

Quinoa, jeunes pousses, saumon fumé, avocat, concombre, grains de maïs, fines herbes

ENTRÉE DE LA SEMAINE

Soupe ou salade, découvrez la recette de la semaine sur le menu déroulant kraft 4€

DESSERTS

DELICE DE CHIA PASSION 4€

Pudding de graines de chia au lait de riz, fruit de la passion, ananas, fruits secs, coulis de fruits

DELICE DE CHIA FRUITS ROUGES 4€

Pudding de graines de chia au lait de riz, myrtilles, framboises, baies de goji, coulis de fruits

COUPELLE DE MANGUE FRAÎCHE 4€

COUPELLE D'ANANAS FRAIS 4€

COUPELLE DE MELON FRAIS 4€

MAÏZ FORMULES DU MIDI

(sauf les week-ends et jours fériés)

VÉGÉ (V) / PROTEINÉ (P)

FORMULE 1: 10€ 11€

AREPA + 1 BOISSON*

FORMULE 2: 13€ 14€

AREPA + 1 BOISSON* + ENTRÉE OU DESSERT

FORMULE 3: 15€ 16€

AREPA + 1 BOISSON* + ENTRÉE + DESSERT

* SUPPLÉMENT DE 1,50€ POUR LE JUS DE FRUITS EXOTIQUES OU LE PAPELON



maizvinetarepas

Prix nets en euros, service compris TVA incluse

Nous vous informons que nos plats peuvent contenir des allergènes.
La liste des allergènes est disponible sur simple demande au comptoir
Toutes nos galettes sont faites maison et de façon artisanale



MAÏZ LE MIDI

Qu'est-ce qu'une arepa?

Une galette de maïs sans gluten qui tient son origine dans l'alimentation des civilisations autochtones du Venezuela et de la Colombie. Elle a le même statut que le pain dans la civilisation européenne et elle est consommée à tous les repas. Garnie, elle devient un plat principal.

Le mot arepa provient du mot erepa, qui veut dire « maïs » dans le dialecte des Cumanagotos (tribu vénézuélienne originaire de Cumaná).

Chez Maïz, nous travaillons l'arepa chaque jour à la main, de façon artisanale avec de la farine de maïs sans OGM.

Savez vous que le maïs est :

- Une source importante de protéines, de lipides et de fibres
- Un aliment nourrissant et très digeste
- Un antioxydant efficace
- Un cocktail d'énergie: Il contient 3 fois plus de vitamine B que la plupart des légumes frais
- Un allié anti cholestérol, le maïs contient une grande quantité d'acides gras insaturés (polyinsaturés et mono insaturés)

JUS DE FRUITS

PAPELON 4€
Citronnade faite maison à base de canne de sucre et de citron vert (35cl)

JUS DE FRUITS EXOTIQUES MAISON 4€
découvrez la recette de la semaine sur le menu déroulant kraft (35cl)

BOISSONS FROIDES

COCA COLA (33cl) 3€
Classique, light, zéro

EVIAN (50cl) 2,50€
Eau minérale naturelle

BADOIT VERTE (33cl) 2,70€
Eau minérale pétillante

BOISSONS CHAUDES

CAFÉ EXPRESSO (5cl) 1,90€

CAFÉ LONG (15cl) 1,90€

CAFÉ LATTÉ (25cl) 2,90€

THÉS (30cl) 2,90€

Thé noir fruits rouges

Thé noir Earl Grey

Thé vert Sencha

INFUSIONS (30cl) 2,90€

Verveine

Camomille

Rooibos



maizvinetarepas

Chez Maïz, tous nos emballages sont issus d'amidon de maïs (PLA), bois, papier et carton recyclés

Nous n'acceptons pas les chèques bancaires