



La cuisine de la Clairière est un élément très important de notre approche holistique, car le bien-être commence par une bonne alimentation.

Notre chef de cuisine a pour mission d'élaborer une cuisine équilibrée entre gastronomie et bien-être suivant les directives et l'inspiration de la famille Strohmenger.

Une partie très importante de la cuisine est l'utilisation quasi exclusive de produits de l'agriculture biologique avec des protéines animales provenant de producteurs durables. Nous servons les aliments proches de leurs saveurs naturelles.



L'accord parfait inspiré par l'Ayurvéda*.

Si vous le souhaitez, nous vous invitons à débiter votre repas par une mise en bouche de gingembre frais au sel de l'Himalaya propice au réveil du feu digestif.

Selon l'Ayurveda, afin de maintenir un bon feu digestif, il est déconseillé de boire des boissons froides ou glacées et de consommer des crudités en hiver et le soir. La période 'Pitta' (10h à 14h) est le meilleur moment pour le repas le plus important de la journée car Pitta, qui gouverne les fonctions digestives (Agni), est alors à son maximum d'efficacité.

L'équilibre des six saveurs (sucré, acide, salé, piquant, amer, astringent) selon l'Ayurveda : pour notre alimentation, nous devons associer les 6 saveurs à chaque repas, tous les jours, pour maintenir la diététique la plus parfaite. Les six saveurs harmonisent nos plats et nos doshas, afin de réaliser une santé parfaite.

**L'Ayurveda ou Science de la Vie est une médecine millénaire originaire d'Inde qui préconise de vivre en harmonie avec les rythmes de la nature.*


Prix TTC en Euro - Service compris



Les entrées de saison

Salade de saison « la Clairière » D V V <i>Feuille de chêne, mâche, épinard, myrtilles, carotte, avocat, radis, chou-rave, graines de tournesol et de lin, popcorn salé, vinaigrette aux myrtilles</i>	12.00
Pour agrémenter votre salade, nous pouvons y ajouter un œuf poché ou du fromage de chèvre frais	1.50
Salade d'asperges vertes, copeaux de jambon Serrano, crumble d'olive et pesto basilic	18.00
Mi- cuit d'espadon* à la moutarde et au sésame <i>asperges blanches et émulsion de citron VV</i>	16.00
Samossa aux petits légumes et coriandre VV <i>chutney mangue, guacamole et jeunes pousses</i>	14.00
Chaque entrée peut être servie sans protéines animales	14.00

Les potages

Potage de haricots mungo D V V  <i>Recette basée sur les principes de l'Ayurvéda, aux épices indiennes et au gingembre</i>	7.00
Potage du jour proposé par notre chef VV	8.00



= plats inspirés de la diététique ayurvédique

* = ingrédients d'origine sauvage (chasse et pêche)

** = protéine animale non bio

D = plats « detox et weight balance » végétaliens


V = plats végétariens

V = plats végétaliens

Prix TTC en Euro - Service compris



Les Plats

Assiette végétarienne aux six saveurs D VV 	18.00
<i>dahl de mungo, curry de légumes, quinoa, asperges blanches, raïta de concombre et salade de mâche</i>	
Carré d'agneau** à l'huile de chorizo	24.00
<i>mousseline de céleri, asperges vertes, jus corsé</i>	
Filet de canard rôti	23.00
<i>Wok de légumes façon thaï et gastrique aux agrumes</i> VV	
Suprême de volaille	22.00
<i>Déclinaison autour de la carotte (crème, confite, sauce et pesto)</i> VV	
Filet de cabillaud* au beurre de gingembre	22.00
<i>Nouilles asiatiques, chou chinois et émulsion au lait de coco</i> VV	
Filet de rascasse* snacké	24.00
<i>Crème d'asperges vertes, jeunes asperges blanches et émulsion Kumbawa</i> VV	
Bar* de ligne rôti	24.00
<i>Ravioles d'artichaut, bisque aux écrevisses</i>	

Tous les plats peuvent être servis sans protéine animale pour un prix unitaire de 16.00 €



- = plats inspirés de la diététique ayurvédique
- * = ingrédients d'origine sauvage (chasse et pêche)
- ** = protéine animale non bio
- D** = plats « detox et weight balance » végétaliens
- V** = plats végétariens
- VV** = plats végétaliens

Prix TTC en Euro - Service compris



Les fromages

Sélection de fromages **V** 10.00

Les desserts de notre pâtissier

« Petit baba infusé à la citronnelle » et douceur d'agrumes **VV** 12.00
*salade d'agrumes au gingembre,
sorbet « thé matcha - citron vert - menthe poivrée »*

Tartelette de fraises, **V** 12.00
Compotée de fraises, sorbet rose et framboise

Crumble de chocolat **VV** 12.00
*Déclinaison autour des fruits rouges, confit de Kumquat,
glace chocolat blanc et safran*

Assiette de fruits de saison **D VV** 11.00

Salade de fraises **VV** 12.00
*au balsamique noir et menthe, sorbet fraise - basilic et
émulsion au sirop d'érable*

Glace maison
*vanille, chocolat **V**
ou sorbet de fruits **V***

par boule 3.00



= plats inspirés de la diététique ayurvédique

* = ingrédients d'origine sauvage (chasse et pêche)

** = protéine animale non bio

D = plats « detox et weight balance » végétaliens

V = plats végétariens

V = plats végétaliens

Prix TTC en Euro - Service compris



Prix TTC en Euro - Service compris