



la clairière  
bio & spa hotel

## La Carte

*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.*



la clairière  
bio & spa hotel

## \_\_\_ Les entrées

<b>Salade de saison « la Clairière »</b> <b>D V V</b> <i>Feuilles de chêne, mâche, épinard, chou-rave, carotte, betterave rouge, avocat, chips de topinambour, graines de courge, graines de tournesol, vinaigrette aux baies de Goji</i>	<b>12.00 €</b>
<b>Pour agrémenter la salade, nous pouvons y ajouter un œuf poché ou du fromage de chèvre frais</b>	<b>1.50 €</b>
<b>Raviole de shiitakes et légumes racines</b> <b>V V</b> <i>Bouillon de légumes, noisettes, marrons et écume à l'ail des ours</i>	<b>16.00 €</b>
<b>Noix de Saint-Jacques* rôties</b> <i>Déclinaison de salsifis (chips, crème et grillé)</i>	<b>18.00 €</b>
<b>Terrine de gibier* de nos forêts</b> <i>Compotée d'oignons, champignons grillés et vinaigrette de moutarde</i>	<b>17.00 €</b>

Toutes les entrées peuvent aussi être servies sans protéines animales pour un prix unitaire de 8.00 €


## \_\_\_ Les potages

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



la clairière  
bio & spa hotel

## \_ Les Plats

<b>Assiette végétarienne « Six Saveurs »</b> V V 	<b>18.00 €</b>
<i>Curry de légumes, courge Hokkaido au four, riz basmati, pleurote asiatique, lentilles et salade de mâche</i>	
<b>Tarte flambée « La Clairière » végétarienne</b> V	<b>7.50 €</b>
<i>Fromage blanc, courge Hokkaido, girolles, oignons, pesto à l'ail des ours, épinard</i>	
<b>Tarte flambée « La Clairière » végétalienne</b> V V	<b>7.50 €</b>
<i>Crème fraîche de soja, tempeh, courge Hokkaido, girolles, oignons, pesto à l'ail des ours</i>	
<b>Carré d'agneau**</b>	<b>24.00 €</b>
<i>En croûte de cajou, pomme de terre fumée, épinard, sauce curry et courge Hokkaido</i> V V	
<b>Filet de biche *</b>	<b>24.00 €</b>
<i>Navet sous vide, mousseline de topinambour, espuma de choux de Bruxelles, gelée de fruits rouges et réduction de betterave rouge</i> V V	
<b>Suprême de poulet</b>	<b>22.00€</b>
<i>Glacé au tamarin, sauce carotte, polenta à l'amarante et aux marrons, Pleurote asiatique</i> V V	
<b>Filet de truite saumonée</b>	<b>22.00 €</b>
<i>Risotto butternut, glacé aux coings, huile de graines de courge, betterave rouge et huile de thym</i> V	
<b>Filet de sandre*</b>	<b>20.00 €</b>
<i>Courge Hokkaido au four, navet noir, bisque et filets d'orange infusés</i>	
<b>Filet d'omble chevalier</b>	<b>22.00 €</b>
<i>Epices de cajou, crème de salsifis, lentilles et salsa de carottes</i> V V	

Tous les plats peuvent être servis sans protéine animale pour un prix unitaire de 14.00 €



la clairière  
bio & spa hotel

## \_\_Les fromages

Sélection de fromages **V V** 10.00 €

## \_\_Les desserts

Tartelette croustillante au chocolat **V** 12.00 €  
*Poire aux épices ayurvédiques et espuma de coco*

Assiette de fruits **D V V** 11.00 €

Riz au lait d'amande **V V** 11.00 €  
*Aux agrumes, mangue fumée et sorbet de gingembre*

Pomme infusée aux graines de fenouil **V** 11.00 €  
*Mousse à la cannelle et sorbet pomme fenouil*

Glaces « maison » vanille, chocolat **V** 3.00 € /la boule  
ou sorbet de fruits **D V**

**D** = plats « detox et weight balance » végétaliens

**V** = plats végétaliens

**V** = plats végétariens



= plats inspirés de la diététique ayurvédique

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

\*\* = protéine animale non bio