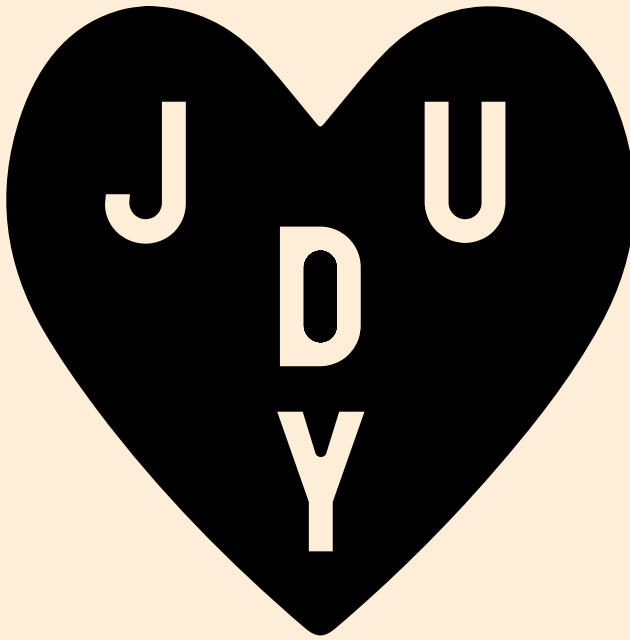


**JUDY ROUSSEAU**

**14 rue Jean-Jacques Rousseau, Paris 1<sup>er</sup>**



**Vente à emporter, épicerie et dégustation  
sur place avec ou sans réservation.**



*Chez Judy, notre cuisine est sans gluten et faite maison à partir de produits frais, bio et/ou locaux. Nos plats sont élaborés dans une démarche qualitative par Dominique Gassin, naturopathe australienne.*

*« Être qualitatif, c'est avoir le goût des bons produits et choisir en pleine conscience ce qui est bon pour soi, les autres & la planète ! »*

## COLD-PRESSED JUICES

### *Cold-pressed juices* J U D Y 25CL

7.4

#### **PURIST** DIGESTION

Concombre, blette, fenouil, chou kale, épinards, carotte, céleri, persil, coriandre, citron

#### **PURIFY** LÉGÈRETÉ

Céleri, citron

#### **ELEVATE** ÉNERGIE

Carotte, pomme, citron, gingembre, curcuma

#### **RECOVER** RECHARGE

Pomme, ananas, concombre, épinards, spiruline

#### **CLEANSE** ÉQUILIBRE

Ananas, pomme, chou kale, eau de coco, charbon actif

### *Cold-pressed shots* J U D Y 6CL

4.5

#### **FORTIFY** RÉCUPÉRATION

Pomme, citron, gingembre, piment de Cayenne

#### **RISE** COUP DE FOUET

Gingembre, eau minérale

### *Naturopathic smoothie* JUSQU'À 15H




10

#### **GOLDEN GLOW**

Mangue, coco, orange, pomme, curcuma, graines de lin

# BREAKFAST

*sans gluten et qualitarien*  
jusqu'à 11h

<b>TARTINES BY JUDY</b> 	7
Pain aux graines <b>JUDY</b> toasté, accompagnement au choix : almond butter <b>JUDY</b> ou confiture <b>JUDY</b>	
<b>SCRAMBLED EGGS</b>	13
Trois œufs brouillés, pain aux graines <b>JUDY</b> , légumes fermentés, dukkah rouge <b>JUDY</b> <i>Supplément bacon français de la Maison Montalet +2€</i> <i>Supplément halloumi +3€</i> <i>Supplément truite fumée +6€</i>	
<b>AVOLOCO TOAST</b>	17
Avocat, œuf poché, légumes de saison rôtis, pain aux graines <b>JUDY</b> , dukkah rouge <b>JUDY</b> , kimchi <b>JUDY</b> <i>Supplément bacon français de la Maison Montalet +2€</i> <i>Supplément halloumi +3€</i>	
<b>FLUFFY PALEO PANCAKES</b>	13
Poire, noix, sirop d'érable <i>Supplément bacon français de la Maison Montalet +2€</i>	
<b>GRANOLA BOWL</b> 	10
Yaourt de coco, fruits de saison, copeaux de coco toastés, granola <b>JUDY</b>	
<b>CHIA PUDDING</b> 	9
Graines de chia, mangue, lait de coco, lait d'amande, graines de courge	
<b>BANANA BREAD "FRENCH TOAST"</b>	12
Banana bread toasté, poire, châtaigne, pollen	



VEGAN

# LUNCH

de 11h à 15h

## BOUILLON AU CHOIX EN ACCOMPAGNEMENT D'UN PLAT

7

*Poule ou Légumes*

Commencer par un bouillon c'est préparer la digestion en douceur.

Riches en minéraux, ils nourrissent, reminéralisent et équilibrent le corps avant le repas.

## GREENS & EGGS

16

Trois oeufs brouillés, pain aux graines, légumes d'automne,  
jeunes pousses, pickles d'oignons rouges

*Supplément bacon français de la Maison Montalet +2€*

*Supplément truite fumée +6€, Supplément halloumi +3€*

## AVOLOCO TOAST

17

Avocat, œuf poché, légumes de saison rôtis, pain aux graines **JUDY**,  
dukkah rouge **JUDY**, kimchi **JUDY**

*Supplément bacon français de la Maison Montalet +2€*

*Supplément halloumi +3€*

## GALETTE DU JARDIN

17

Sarrasin, kale, champignons de Paris, fêta, œuf poché,  
mâche, pickles d'oignons rouges, dukkah vert

*Supplément bacon français de la Maison Montalet +2€*

*Supplément truite fumée +6€, Supplément halloumi +3€*

## JUDY'S TAJINE

19

Poulet français des *Poulardes Saint-Martory*, courge, champignons, céleri,  
graines de courge, pickles d'oignon rouge, citron confit, millet

## BALI BOWL

18

Crispy tofu de la Ferme des Petits Evaurys, légumes cuits, crus et fermentés **JUDY**,  
sauce satay amande, riz basmati semi-complet infusé à la noix de coco

## KID'S BENTO JUST FOR KIDS

15

Poulet français des *Poulardes Saint-Martory*, légumes d'automne,  
riz basmati semi-complet, compote, Ice-Tea maison

## EXTRAS EN ACCOMPAGNEMENT D'UN PLAT

Bouillon au choix	7	Légumes d'automne	6
Soupe du jour	6	Halloumi	3
Riz semi-complet	3	Truite fumée	6



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE EST PROPICE À UNE BONNE  
ASSIMILATION DES NUTRIMENTS ET UNE BONNE DIGESTION !

# DESSERTS

jusqu'à 15h

## MOUHALABIEH

Crème au lait d'amande, fleur d'oranger, pistaches, sirop de dattes

8

## GÂTEAU CRU AU CHOCOLAT

Chocolat noir, noix de pécan, noisettes, dattes

9.5

## WARM CRUMBLE

Fruits de saison, glace végétale vanille coco

9.5

## CHEESECAKE CRU

Agrumes, crème de cajou, shortbread

9

## COMPOTE ET MADELEINE

Compote aux fruits de saison

8

## BANANA BREAD "FRENCH TOAST"

Banana bread toasté, poire, châtaigne, pollen

12

# JUDY'S BAKERY

## CINNAMON ROLL

5

## MADELEINE

2.5

## AUSSIE COOKIE

4

## MADELEINE CHOCO

3

## COOKIE CAJOU

4

## CAKE CITRON PAVOT

5

## BROWNIE

6

## CARROT CAKE

5

## COLLAGEN BAR

5.5

## BANANA BREAD

7

Toasté et almond butter **JUDY**



VEGAN

# DRINKS

## *Café de spécialité* Torréfié à Paris par Coutume

ESPRESSO	3
CAFÉ ALLONGÉ	3
DOUBLE ESPRESSO	4
CAFÉ FILTRE	4
V60 / CHEMEX 2 personnes	8 / 14
CORTADO	4
CAPPUCCINO	5.5
CAFÉ LATTE	5.5
FLAT WHITE	6
LATTE REISHI	6
ALMOND BUTTER LATTE	6.5

LAIT D'AMANDE MAISON +0.50€ / COLLAGÈNE MARIN +2€

## *Thés bio* 6

**THÉ VERT** Gampola Green ou Earl Grey des Jardins de Gaïa

**THÉ NOIR** English Breakfast des Jardins de Gaïa

**THÉ MATCHA** De chez Umami

**THÉ HOJICHA** Thé vert japonais torréfié de chez Umami

## *Infusions bio* CHIC DES PLANTES ! 6

### **POUSSE DÉLICE**

Fenouil, angélique, romarin, verveine odorante, sarriette, menthe poivrée, souci

### **RÉCOLTE D'HIVER**

Cannelle, réglisse, orange douce, cynorrhodon, cardamome, badiane, tilleul

### **BELLE PLANTE**

Rose de damas, frêne, framboise, ortie, baie rose, tilleul

### **L'ÉLIXIR**

Gingembre, oranger bigaradier, citron, combava

PRIX NETS EN EUROS SERVICE COMPRIS

**GINGER LEMON** Citron, miel, gingembre 6.5

**SWITCHEL** Citron, gingembre, vinaigre de cidre, sirop d'érable 6.5

## *Naturopathic lattes* 6.5

**ROSE LATTE** Pétale de rose, coco, shatavari, cardamome

**MATCHA LATTE** Thé vert matcha japonais de chez L'Autre Thé

**HOJICHA LATTE** Thé vert japonais torréfié de chez Umami

**CHAÏ LATTE** Thé noir, mélange d'épices indiennes, sirop d'érable

**GOLDEN MYLK** Curcuma, poivre noir, huile de coco, miel

**SPICY CHOCO** Chocolat noir, mélange d'épices

**CHOCO REISHI** Chocolat noir, reishi, mélange d'épices

LAIT D'AMANDE MAISON +0.50€ / COLLAGÈNE MARIN +2€

### *Dom's Nutrition Tip*

Le collagène est la protéine la plus abondante du corps humain. Essentiel à la structure de la peau, des articulations, des tendons et du cartilage, il contribue à leur souplesse et à leur élasticité. Il aide à préserver une peau éclatante et favorise la récupération musculaire.

## *Fresh drinks*

**ICE TEA MAISON** 33CL 6

**CITRONNADE MAISON** 33CL 6

**LIMONADE UMA** 33CL 6

**KOMBUCHA ARCHIPEL** Brut, feuille de figuier ou de framboisier 33CL 7

## *Alcools & vins bio*

**BIÈRE BLONDE SANS GLUTEN** 25CL 6

**VERRE DE VIN NATURE** Rouge, blanc ou rosé 14CL 8

N'HÉSITEZ PAS À NOUS DEMANDER LA LISTE DES ALLERGÈNES DISPONIBLE AU COMPTOIR



**RETROUVEZ NOS PRODUITS  
D'ÉPICERIE J U D Y**

Judy Rousseau, Paris 1  
14 rue Jean-Jacques Rousseau

Judy Vosges, Paris 3  
2 rue de Béarn

Judy Fleurus, Paris 6  
18 rue de Fleurus

Judy La Grande Épicerie, Paris 7  
38 rue de Sèvres

**@JUDY\_PARIS  
JUDY-PARIS.COM**