

MENU

NOS BOWLS SIGNATURES

(Base de riz vinaigré, base carotte, base salade)

MAMA'S SECRET ❤️🔥

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Saumon cru, champignon, chou rouge, maïs, avocat, mangue, oignon frit, sésame, graine de courge, spicy mayo.

LE PACIFIQUE 🐟

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Thon cru, champignon, concombre, avocat, grenade, sésame, noix de cajou, oignon frits, sauce maison.

LE TROPICAL 🌴🌶️

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Crevette ou spicy crevette, avocat, concombre, maïs, mangue, sésame, noix de coco, sauce maison.

LE FRESNOIS 🍗

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Poulet, pomme de terre, olive noire, tomate cerise, grenade, fêta, sésame, spicy mayo.

CALIFORNIA BOWL 🐟

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Saumon cru, radis, edamame, concombre, carotte, avocat, mangue, sésame, sauce maison

HAWAÏAN BOWL 🐟

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Thon cru ou saumon cru, chou rouge, concombre, maïs, edamame, algue wakamé, mangue, oignon frit, sésame, sauce curry mango

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

VEGGIE BOWL 🥗

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Falafel, carotte râpée, edamame, avocat, algue wakamé, mangue, noix de cajou, sésame, sauce curry mango.

TON BOWL À TA FAÇON

(Base de riz vinaigré, base carotte, base salade)

Petit 5,90 | Grand 7,50€

Protéines ~ 2,90€

Saumon cru
Thon cru
Thon cuit mayonnaise
Poulet
Poulet teriyaki
Falafel
Crevette +1€
Crevette spicy +1€

Fromages ~ 0,90€

Feta
Cream cheese +0,50€

Toppings ~ 0,60€

Graine de sésame
Graine de courge
Oignon frit
Noix de cajou +1€

Légumes ~ 1,20€

Chou rouge
Maïs
Champignon
Concombre
Tomate cerise
Carotte râpée
Edamame
Olive
Poivron
Oignon rouge
Radis
Pomme de terre
Algue wakamé +0,50€

Sauces

Sauce Maison
Spicy mayo
Teriyaki
Sauce concombre
Curry mango
Aigre douce
Moutarde miel
Sauce oignon doux

Fruits ~ 1,90€

Grenade, Avocat, Mangue

NOS CHIRASHIS SIGNATURES

(Base de riz vinaigré)

CHIRASHI MAMA'S SECRET ❤️🔥

Petit 13,50 | Grand 16,50€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, sésame et sauce au choix.

CHIRASHI TROPICAL 🌴

Petit 13,50 | Grand 16,50€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, mangue, sésame et sauce au choix.

CHIRASHI GREEN 🌿

Petit 13,50 | Grand 16,50€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, edamame, sésame et sauce au choix.

NOS SIDES

EDAMAME..... 3,90€

SALADE D'ALGUE WAKAMÉ..... 3,90€

RIZ VINAIGRÉ..... 3,90€

FALAFEL ET SON TZATZIKI FAIT MAISON. 3,90€
x6 pièces

NOS CRÊPES SALÉES SIGNATURES

(Sauce au choix +0,30€)

LA MAMA'S SECRET ❤️🔥 8,50€

Emmental râpé, poulet (kebab), grenade, feta, sauce maison.

LA MÉDITERRANÉENNE 6,90€

Emmental râpé, merguez, œuf.

L'INDIANA 🍗 6,90€

Emmental râpé, poulet émincé (blanc ou curry), champignon.

LA FRESNOISE 6,50€

Emmental râpé, jambon de dinde, champignon, œuf.

LA 4 FROMAGES 7,90€

Emmental râpé, mozzarella, cheddar, fromage de chèvre.

LA SAVOYARDE 7,90€

Emmental râpé, raclette, crème fraîche, lardon de volaille, pomme de terre.

ONIGIRIS - 4.90€

Saumon avocat

Saumon cheese (saumon au fromage)

Thon cuit mayonnaise

Poulet teriyaki

POULET DYNAMITE

3PCS - 5,90€ / 6PCS - 9,90€ / 9PCS - 12,90€

LA CRÈME SAUMON 8,50€

Emmental râpé, crème fraîche, saumon fumé, champignon.

LA CHÈVRE MIEL 7,90€

Mozzarella râpée, fromage de chèvre, miel.

LA CANNIBALE 8,50€

Mozzarella râpée, poulet rôti, merguez, bœuf haché, sauce barbecue.

LA THON 7,90€

Emmental râpé, thon cuit, maïs, poivron, olive noire, sauce maison.

LA VEGGIE 7,00€

Emmental râpé, champignon frais, pomme de terre, olive noire, œuf.

LA CALIFORNIENNE 8,00€

Emmental râpé, bœuf haché, bacon de dinde, cheddar, œuf.

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

NOS CRÊPES SUCRÉES

nutella	3,50€
nutella COCO RAPÉE	4,40€
nutella FRAISE OU BANANE	4,60€
MIEL OU CONFITURE	3,50€
SUCRE	3,50€
CRÈME DE SPÉCULOOS	3,50€

COMPOSE TA CRÊPE SALÉE OU SUCRÉE

BASE SALÉE ~ 4,50€

PROTÉINES ~ 1,50€

- Émincé de poulet
- Bœuf haché
- Kebab (poulet)
- Merguez
- Jambon de dinde
- Bacon de dinde
- Lardon de volaille
- Saumon fumé **+0,40€**
- Thon cuit **+0,40€**
- Thon cuit mayonnaise **+0,40€**

FROMAGES ~ 0,90€

- Mozzarella
- Emmental 
- Raclette 
- Boursin
- Crème fraîche
- Cheddar
- Feta
- Fromage de chèvre

LÉGUMES ~ 0,90€

- Champignon frais
- Maïs
- Pomme de terre
- Oignon rouge

TOPPINGS ~ 0,50€

- Oignon frit
- Olive noire
- Œuf au plat

SAUCES ~ 0,50€

- Mayonnaise
- Ketchup
- Biggy burger
- Algérienne
- Samouraï
- BBQ
- Harissa
- Sauce maison
- Tabasco

BASE SUCRÉE ~ 2,90€

CROQUANTS ~ 1,10€

- M&M'S, Schoko-bon, Kinder Country, Kinder Bueno (ou White), Oreo, Spéculos, Cookie, Daim

FRUITS ~ 1,00€

- Fraise, banane

NAPPAGES ~ 0,90€

- Sucre, Nutella, Crème de spéculos, Confiture, Miel, Coco Rapée, Caramel, Caramel au beurre salé,

NOUVEAUTÉ

NOS SANDWICHS SIGNATURES

9,90€ avec boisson soft 33cl

LE TERIYAKI DELICE

Pain classique, **poulet teriyaki**, mozzarella, oignon, poivron, maïs, sauce teriyaki.

LE MARIN FUMÉ

Pain classique, **saumon fumé**, cream cheese, concombre, oignon, salade, sauce oignon doux.

LE KEBAB

Pain classique, **kebab**, emmental, tomate cerise, maïs, cornichon, sauce concombre maison.

LE MÉDITERRANÉEN

Pain classique, **jambon de dinde**, feta, poivron, olive, tomate cerise, salade, sauce moutarde miel.

LE BACON GOURMAND

Pain classique, **bacon de dinde**, cheddar, champignon frais, oignon, salade, sauce spicy mayo.

MAMA'S HAM BURGER - 5,90€

Au nutella avec glace vanille

NOS PANINIS

SALÉ ~ 5€

Poulet

Bœuf haché

Thon cuit

Jambon de dinde

SUCRÉ ~ 3,50€

Nutella

Crème de spéculos **+0,50€**

TON SANDWICH À TA FAÇON

Pain au choix + 1 fromage + 1 protéine + 2 légumes + 1 sauce

9,90€ avec boisson soft 33cl

1. Puis LE FROMAGE

Emmental



Mozzarella

Cheddar

Chèvre

Feta



Cream cheese



Boursin

4. Ajoute LES TOPPINGS

Oignon frit



2. Ensuite LA PROTÉINE

Poulet teriyaki



Poulet

Bœuf haché

Kebab

Jambon de dinde



Bacon de dinde

Lardon de volaille

Saumon fumé

Thon cuit

5. Et enfin LA SAUCE

Sauce maison



Spicy mayo



Teriyaki



Moutarde miel



Oignon doux



Concombre maison



Ketchup



Barbecue



Caesar



Mayonnaise

3. Puis LES LÉGUMES

Champignon

Maïs

Pomme de terre

Concombre

Cornichon

Olive

Oignon

Tomate cerise

Poivron

Salade

Guacamole Maison

6. Envie d'un EXTRA?

Fromage **0,90€**

Protéine **1,50€**

Légume **0,90€**

Topping **0,60€**

Sauce **0,30€**

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

MILKSHAKES ~ 3,90€ (60CL) JOMO THÉ GLACÉ~3,20€ (35cl)

Base vanille | Base fraise



SUPPLÉMENTS ~ 1,20€

M&M'S, Schoko-bons, Kinder Country, Kinder Bueno (ou White), Oreo, spéculoos, Cookie, Daim.

Menthe citron

Passion citron vert

Pêche hibiscus

Grenade litchi

Citronnade fleur d'oranger

Citronnade gingembre

Citronnade mangue



SMOOTHIES ~ 5,90€(40cl)

FEESH

Orange, Menthe, Fraise

BOOST

Citron vert, gingembre, sirop d'agave, orange, mangue, carotte.



TROPIK'COLADA

Ananas, banane, coco.

ULTRAVIOLET

Fraise, banane, myrtille.

MOCHIS GLACÉS

À L'unité 3,50€ | Duo 6€ | Trio 8€

Mangue passion

Pistache

Yuzu (citron)

Matchamé thé vert

Caramel au beurre salé

Chocolat éclat de noisette

Vanille



BOISSONS SOFT ~ 2€

Coca cola 33cl

Coca cola zéro 33cl

Coca cola cherry 33cl

Perrier 33cl

Schweppes agrumes 33cl

Lipton Ice Tea 33cl

Orangina 33cl

Oasis tropical 33cl

Vittel 50cl ~ 1,60€

Redbull 25cl ~ 2,50€

NOS FORMULES & BONS PLAN

FORMULE BOWL

Classique ~ 15,40€

Grand bowl signature au choix + Boisson soft 33CL

Complète ~ 17,50€

Grand bowl signature au choix
+ Boisson soft 33cl + Dessert (Milkshake, crêpe au sucre ou Nutella, Mochi glacé)

FORMULE CRÊPE ~ 10,90€

Crêpe salée (+1€ Mama's Secret

+ Boisson soft 33cl

+ Crêpe au sucre ou Nutella

FORMULE PANINI ~ 7,90€

Panini + Boisson soft 33cl

+ Crêpe au sucre ou Nutella

BON PLAN ÉTUDIANT

(midi seulement)

Pour l'achat d'1 Grand bowl OU 1 Crêpe salée
=

1 BOISSON SOFT OFFERTE 33cl

**MAMA'S
SECRET**

HOMEMADE SUNNY BOWLS

MENTIONS LÉGALES & INFORMATIONS

Informations importantes

Prix : Les prix affichés sont indiqués en euros et toutes taxes comprises (TTC), service compris.

Allergènes : Pour toute question relative à la présence d'allergènes dans nos plats, merci de vous adresser à notre personnel ou de consulter les informations disponibles sur place.

Origine des viandes : France et autres pays de l'Union européenne.

Poissons crus : La consommation de poisson cru peut présenter des risques pour la santé. Elle est déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes immunodéprimées et aux jeunes enfants.

Engagement environnemental :

Merci de recycler les emballages et de contribuer à la préservation de notre environnement.

Droits d'auteur :

Ce menu et son contenu sont la propriété de Mama's Secret. Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite.

**MAMA'S
SECRET**

HOMEMADE SUNNY BOWLS

Mama's Secret

Fresnes : 64 rue Émile Zola, 94260 Fresnes

SIRET : 85279361100017

Contact : 01 49 84 09 05 | mamassecret94260@gmail.com