

# Poke Bowls

Poisson cru mariné maison, **base au choix : riz vinaigré ou quinoa**

Protéines, vitamines, fibres, glucides...  
Difficile de faire mieux nutritionnellement parlant quand tout ce dont le corps a besoin est réuni en un seul plat.



Le Veggy au Wakamé et au Tofu

15.50

Saumon

17.00

Poulet, ail frit et graines de sésame au wasabi

18.00

Thon

18.50

Le Dorade

18.50

Saint-Jacques

19.00

# Les Accompagnements

Salade de chou	3.50
Riz vinaigré	3.50
Soupe Miso	5.00
Salade d'algues Wakamé	5.50
Salade d'édamames	5.50

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux



589 avenue des J.O. 73620 Les Saisies  
Précommande : 04 56 10 17 92

[www.parenthese-sushi.fr](http://www.parenthese-sushi.fr)



Nos sushis sont confectionnés sur place avec des produits sélectionnés pour leur fraîcheur et leur qualité. Certains produits peuvent donc manquer temporairement, ils seront alors remplacés par un autre poisson ou ingrédient de notre choix. Merci de votre compréhension.



Emportez et dégustez tous les jours à partir de 16h30 en libre-service et/ou sur commande au 04 56 10 17 92

# Nigiris Sushis



2 pièces  
(Riz vinaigré et ingrédients)

Veggy	4.30
Anchois marinés	4.80
Saumon	5.00
Dorade	5.00
Saumon et mayonnaise japonaise	5.30
Thon	5.50
Crevette et mayonnaise japonaise	5.50
Thon et mayonnaise japonaise	5.80
St-Jacques, marinade et feuille de Nori	6.30

# Makis



6 pièces  
(Riz vinaigré, feuille de nori et 1 ingrédient)

Veggy : Légumes croquants et fromage	6.00
Saumon	6.30
Reblochon	6.30
Avocat et fromage	6.90
Dorade et mayonnaise	6.90
Thon	6.90
Thon cuit	7.10
Thon cuit SPICY	7.10
Mayonnaise japonaise et oeufs Masako	7.10
Beaufort myrtille	7.10

# Sashimis



10 pièces : 16.00 €

Au choix :

- Saumon
- Thon
- Dorade
- Mixte

# California Rolls



6 pièces  
(Riz vinaigré, feuille de Nori, ingrédients et graines de sésame)

Veggy : Légumes croquants et fromage	6.10
Saumon, avocat et concombre	6.90
Dorade et avocat	7.00
Thon et daïkon (radis japonais)	7.10
Thon cuit, avocat et oignons frits	7.30
Reblochon, jambon de Savoie et oignons frits	7.30
Poulet, sauce curry	7.50
Thon cuit SPICY et carotte	7.50
Crevette, mayonnaise japonaise et concombre	7.50
Saumon, concombre et oeufs Masako	7.50

# Makis Roses



6 pièces  
(Riz vinaigré, saumon fumé et ingrédients)

Saumon fumé et fromage de chèvre	8.10
Saumon fumé, avocat, concombre et fromage	8.10
Saumon fumé, thon cuit et daïkon (radis japonais)	8.10
Saumon fumé, thon et oeufs Masako	8.30
Saumon fumé, dorade et avocat	8.30

# Flocons de Neige



6 pièces  
(feuille de riz, ingrédients et feuille de menthe)

Saumon, avocat et feuille de menthe	7.90
Saumon, avocat, mangue et feuille de menthe	8.10
Dorade et daïkon (radis japonais)	8.30
Crevette, avocat et feuille de menthe	8.90
Thon, concombre et feuille de menthe	8.90

Ne pas jeter sur la voie publique. Tabus d'alcool est dangereux pour la santé. Illustrations non contractuelles. Les prix sont en euros et le service est compris.

## Les Plateaux

Aucunes modifications possibles sur le contenu des plateaux.

### Le Mont Takao

12 pièces 16.00 €

3 Makis Saumon

3 California Rolls : Thon cuit, avocat et oignons frits

3 Makis roses : Saumon fumé, avocat, concombre et fromage

3 Nigiris Sushis (crevette, thon et saumon)

### Le Mont Yoko

24 pièces 32.00 €

6 Makis Saumon

6 California Rolls : Thon cuit, avocat et oignons frits

6 Makis : Avocat et fromage

6 Flocons de neige : Thon et daikon (radis japonais)



### Le Mont Yufu

40 pièces 55.00 €

6 Makis Saumon

6 California Rolls : Thon cuit, avocat et oignons frits

6 Makis : Avocat et fromage

6 Flocons de neige : Thon et daikon (radis japonais)

6 California Rolls : Dorade et avocat

6 Makis Roses : Saumon fumé, avocat, concombre et fromage

4 Nigiris Sushis (crevette, thon, saumon et veggy)

### Le Mont Fuji

60 pièces 79.00 €

Assortiment de 10 Nigiris Sushis

Assortiment de 8 Sashimis

6 Makis Saumon

6 California Rolls : Thon cuit, avocat et oignons frits

6 Makis : Avocat et fromage

6 California Rolls : Dorade et avocat

6 Makis Roses : Saumon fumé, avocat, concombre et fromage

6 Flocons de neige : Thon et daikon (radis japonais)

6 Makis œufs Masako et mayonnaise japonaise

## Les Plats

Brochettes boeuf et fromage 2 pièces 5.50

Brochettes de poulet Yakitori 2 pièces 5.50

Brochettes Panko (panure japonaise) aux gambas 2 pièces 8.00

Brochettes Panko (panure japonaise) aux Saint-jacques 2 pièces 8.00

**Gyoza** (Les fameux raviolis japonais) 6 pièces 9.60

Au choix : Poulet/curry, Poulet/légumes, Crevette

Nouilles sautées Yakisoba au poulet 17.00

Nouilles sautées Yakisoba au saumon 17.00

**Le curry japonais au poulet, légumes et riz** 17.00

**Le bo bun au poulet ou aux crevettes** 17.00

Vermicelles de riz, carottes râpées, salade, menthe fraîche, nems au poulet, cacahuètes

**Le Ramen** 17.00

Bouillon, poulet, nouilles udon, œufs, légumes



## La Fondue de Poisson

Minimum 2 personnes

Assortiment de poissons crus à faire cuire dans un bouillon aux saveurs asiatiques.

Accompagnée de riz.

Nous vous prêtons tout le matériel nécessaire ...

21€ /pers.

## Rouleaux de printemps

Feuille de riz, crudités, menthe, vermicelles de riz, germes de soja, cacahuètes.

Au choix :

La paire au poulet ou la paire aux crevettes

9.50€

## Les desserts

**Le smoothie Bowl** Un bol riche en goût et en couleur à découvrir ! Sain et gourmand, il est composé de fruits fondants et de graines croquantes.

**Les Mochis glacés parfums** La paire 5.90  
Au choix : Triple chocolat, sakura (cerise), yuzu, tropical, chocolat/coco, mangue, vanille

**Les Mochis** La paire 5.90  
Au choix : Yuzu, caramell/amande, mangue, chocolat/banane, chocolat

**Les Perles de coco** 2 pièces 5.90

**Les Gozas aux pommes** 4 pièces 5.90

Les desserts du moment à découvrir sur place 5.50



## Bubble Tea 50 cl : 6€

Thé vert chaud ou froid

**Perles** au choix : Fraise, mangue, pomme verte, myrtille, framboise, mojito, tropical, pêche, litchi, ananas.

**Sirof** au choix : Fraise, mangue, pomme verte, melon, pêche, fruits des bois, hibiscus, myrtille, violette, mandarine, cerise, kiwi, yuzu.



## Boissons alcoolisées

Vin rosé Côteaux d'Aix en Provence, 75cl : 17 €

Vin rouge Gamay ou Ventoux, 75cl : 17 €

Vin blanc de Savoie : Aymes, 75cl : 11 € ou Chignin-Bergeron, 75cl : 17 €

Crémant de Savoie, 75cl : 21 € ou Champagne, 75cl : 25 €