

ACTUALITÉ DU MOIS / SAVEURS D'ÉTÉ

AKTUALITÄT DES MONATS / SOMMER-AROMEN



PROPOSITION DU MOIS / SPEZIALITÄT DES MONATS



ASSIETTE NORDIQUE

saumon fumé, saumon gravlax, crevettes roses, concombre, pamplemousse et salade

NORDISCHER TELLER

Räucherlachs, Gravlachs, Crevetten, Gurke, Grapefruit und Salat

Fr. 16.90

« Chez Zen, nous aimons vous servir des portions généreuses. A votre demande, nous les réduirons volontiers afin de participer ensemble à la lutte contre le gaspillage alimentaire ».



CORDON BLEU DE POULET À LA VALAISANNE

Country fries et légumes

POULET-CORDON BLEU NACH WALLISER ART

mit Country fries und Gemüse

Fr. 20.90

Bei „Zen“ servieren wir Ihnen grosszügige Portionen. Auf Ihren Wunsch, reduzieren wir diese gerne, damit wir gemeinsam etwas gegen die Nahrungsmittelverschwendung tun können.

SALADES / SALATE



SALADE MÊLÉE DE SAISON

GEMISCHTER SALAT DER SAISON

Fr. 8.00



ASSIETTE D'ANTIPASTI

légumes grillés, mozzarella, tomate, jambon cru, salami, olives

ANTIPASTI TELLER

Gegrilltes Gemüse, Mozzarella, Tomaten, Rohschinken, Salami, Oliven

Fr. 19.90



SALADE DE CHÈVRE CHAUD OU TOMME VAUDOISE

salade verte, tomates, noix, croûtons

au choix: fromage de chèvre et pommes **ou** tomme vaudoise

WARMER ZIEGENKÄSESALAT ODER TOMME VAUDOISE

Grüner Salat, Tomaten, Nüsse, Croûtons

Zur Auswahl: Ziegenkäse mit Apfel **oder** Tomme Vaudoise

Fr. 17.50



SALADE À LA VALAISANNE

salade verte, abricots secs, pomme de terre, fromage du Valais, tomates, viande séchée, noix

SALAT NACH WALLISER ART

Grüner Salat, getrocknete Aprikosen, Kartoffeln, Walliser Käse, Tomaten, Trockenfleisch, Nüsse

Fr. 15.00



SALADE CÉSAR

salade verte, tomates, œufs, lardons, Grana Padano, croûtons, noix

CÄSAR SALAT

Grüner Salat, Tomaten, Eier, Speck, Grana Padano, Croûtons, Nüsse

Fr. 16.50



SALADE CÉSAR AU POULET

laitue romaine, poulet, tomates, œufs, Grana Padano, lardons, croûtons

CÄSAR SALAT MIT POULET

Römersalat, Poulet, Tomaten, Eier, Grana Padano, Speck, Croûtons

Fr. 17.00



SALADE DE THON, PASTÈQUE ET FÉTA

Thon, pastèque, feta, roquette, sésame

THUNFISCH, WASSERMELONE UND FETA-SALAT

Thunfisch, Wassermelone, Feta, Rucola, Sesam

Fr. 17.90





PROPOSITIONS DE NOTRE CHEF DE CUISINE

EMPFEHLUNG VON UNSEREM KÜCHENCHEF

POISSON / FISCH



BEIGNETS DE SANDRE
riz, légumes et sauce tartare

ZANDERFILETS
Reis, Gemüse und Tartar-Sauce

Fr. 20.50



FILETS DE PERCHE POÊLÉS
frites et légumes. Servi avec sauce tartare

BARSCHFILET
Pommes frites, Gemüse und Taratresauce

Fr. 19.50

VIANDE / FLEISCH



ENTRECÔTE DE CHEVAL
frites, légumes, café de Paris

PFERDEENTRECÔTE
Pommes frites, Gemüse, Kräuterbutter

Fr. 20.50



ASSIETTE SPORTIVE
filet de poulet, pâtes et légumes

SPORTLER TELLER
Pouletfilet, Teigwaren und Gemüse

Fr. 16.00



VITELLO TONNATO

VITELLO TONNATO

Fr. 19.90



CHICKEN NUGGETS (8 PIÈCES)

avec frites

CHICKEN NUGGETS (8 STÜCK)

mit Pommes Frites

Fr. 16.00



MELON ET JAMBON CRU

MELONE MIT ROHSCHINKEN

Fr. 17.90



RAVIOLES AUX LÉGUMES D'ÉTÉ

servi avec du pesto rouge

SOMMER GEMÜSE-RAVIOLI

Serviert mit rotem Pesto

Fr. 16.90



Origine de la viande / Herkunft des Fleisches

Bœuf: Suisse, Allemagne - cheval: Argentine - poulet: Pologne - porc: Suisse - veau: Suisse - agneau: Nouvelle Zélande - dinde: Italie
Rind: Schweiz, Deutschland - Pferd: Argentinien - Poulet: Polen - Schwein: Schweiz - Kalbs: Schweiz - Lamm: Neuseeland - Truthan: Italien

Origine des poissons / Herkunft der Fische

Perches et sandre: Estonie - saumon: Norvège - gambas: Vietnam - cabillaud: Chine - thon: Pacifique Sud-Ouest
Egli: Estland - Lachs: Norwegen - Crevettes: Vietnam - Dorsch: China - Thunfisch: Südwestpazifik

VÉGÉTARIEN - VEGETARISCH

RISOTTO



LÉGUMES ASIATIQUES AU CURRY ROUGE
servi avec du riz

ASIATISCHES GEMÜSE MIT ROTEM THAI-CURRY
Mit Reis serviert

Fr. 15.90



RISOTTO À LA VALAISANNE

RISOTTO NACH WALLISER ART

Fr. 18.50

POWER BOWL



POWER BOWL TOFU
nouilles thaïes, tofu grillé, brocoli, carottes, concombre, choux rouge, houmous

POWER BOWL TOFU
Thailändische Nudeln, gegrillter Tofu, Broccoli, Karotten, Gurken, Rotkabis, Hummus

Fr. 17.50



POWER BOWL POULET
poulet, lentilles corail, edamame, tomates cerises, épinards, cresson, radis, oignons. Servi avec une vinaigrette au miso

POWER BOWL MIT POULET
Poulet, rote Linsen, Edamame, Kirschtomaten, Spinat, Brunnenkresse, Radieschen, Zwiebeln. Serviert mit einer Miso-Vinaigrette

Fr. 16.90

HAMBURGER



BURGER MEXICAIN

bœuf, poivron grillé, fromage, guacamole, oignons rouges.
Pommes country et salade

MEXIKANISCHER BURGER

Rindfleisch, gegrillte Peperoni, Käse, Guacamole, rote Zwiebeln,
Country Kartoffeln und Salat

Fr. 17.90



HAMBURGER ZEN

bœuf, sauce calypso-miel, tomates, fromage, oignons,
cornichons, frites et salade

HAMBURGER ZEN

Rindfleisch, Calypso-Honig-Sauce, Tomaten, Käse, Zwiebeln,
Essiggurken, Pommes frites und Salat

Fr. 18.00

CLUB SANDWICH & WRAPS

WRAPS



ORIGINAL

escalope de poulet, œufs, tomates, salade et frites - Pouletschnitzel, Eier, Tomaten, Salat und Pommes frites

Fr. 18.00

NORDIQUE - NORDISCH

pain toast, tzatziki maison, saumon fumé, tomates, avec frites et salade

Fr. 19.50

Toastbrot, hausgemacht Tzatziki, Rauchlachs, Tomaten, Pommes frites und Salat

1/2 portion: Fr. 15.00

CLUB SANDWICH



1/2 portion: Fr. 14.00

CRÊPES SALÉES / SALZIGE CRÊPES



CRÊPES SALÉES

Jambon-fromage (jambon, fromage)
Hawaii (fromage, tomates, jambon, ananas)
Complète (fromage, jambon, lardons, tomates, oignons)
Bergère (mascarpone, fromage de chèvre, lardons)

SALZIGE CRÊPES

Käse-Schinken (Käse, Schinken)
Hawaii (Käse, Tomaten, Schinken, Ananas)
Komplett (Käse, Schinken, Speck, Tomaten, Zwiebeln)
Berger (Maskarpone, Ziegenkäse, Speck)

Fr. 14.50



CRÊPES TAGLIATELLES SALÉES

Jambon-fromage (jambon, fromage)
Hawaii (fromage, tomates, jambon, ananas)

SALZIGE CRÊPES TAGLIATELLES

Käse-Schinken (Käse, Schinken)
Hawaii (Käse, Tomaten, Schinken, Ananas)

Fr. 14.50

Dans notre restaurant de Conthey, les crêpes classiques sont servies dès 13h30.

In unserem Restaurant in Conthey werden die klassischen Crêpes ab 13.30 Uhr serviert.

PÂTES / TEIGWAREN

SPAGHETTI

Sauce bolognaise
Bologneser-Sauce

Fr. 15.50

Sauce pesto
Pesto-Sauce

Fr. 16.50

SOUPES FAITES MAISON / HAUSGEMACHTE SUPPEN

GRANITÉ GASPACHO

GASPACHO GRANITA

Fr. 6.00



ENFANTS / KINDER



CHICKEN NUGGETS

4 pièces avec frites - 4 Stück mit Pommes Frites

Fr. 9.00



SPAGHETTI BOLOGNAISE

viande de boeuf avec légumes - Gehacktes Rindfleisch mit Gemüse

Fr. 9.50

