




# haru izakaya

RESTAURANT JAPONAIS


L'izakaya est un bar à tapas décontracté au Japon. Parfait lieu de détente pour manger et boire après une dure journée de travail, il offre une variété de petits plats qui peuvent être partagés à la table.

**Haru Izakaya** vous fera découvrir une toute nouvelle dimension à l'expérience japonaise traditionnelle. Tout en ayant la possibilité de déguster des plats réconfortants contemporains dans une atmosphère totalement détendue, vous savourerez la fusion de traditions culinaires, à la fois ancestrales et modernes.

## Salades


<b>S1</b>	<b>Salade poké</b>	16 / 15
	Choix de thon rouge ou de saumon avec avocat, concombre et tomate, le tout rehaussé d'une vinaigrette poké maison	
<b>S2</b>	<b>Wakame</b> 	13
	Laitues, algues et radis marinés, servis avec une vinaigrette goma au sésame grillé	
<b>S3</b>	<b>Salade maison</b> 	9
	Laitues, avocat, concombre et tomate, servis avec une vinaigrette goma au sésame grillé	
<b>S4</b>	<b>Edamame</b> 	9
	Fèves de soya au sel, rehaussées de sésame, d'une huile de chili légère et d'un trait de lime cordiale	
<b>S5</b>	<b>Éclat d'avocat</b>	17 / 16
	Laitues, demi-avocat farci d'un tartare de thon rouge ou de saumon, bacon, concombre, caviar et pommes de terre effilochées croustillantes, le tout accompagné d'une vinaigrette poké maison	

## Soupes et nouilles



<b>S6</b>	<b>Soupe miso</b> 	4
	Bouillon de soya garni de tofu, d'échalotes et d'algues	
<b>S7</b>	<b>Soupe ramen</b>	25
	Au choix : bacon, boeuf, poulet ou crevettes avec maïs, algues, échalotes et oeuf dans un bouillon de porc	

## Haru Classics

N1 à N6 Assortiment de légumes — brocolis, chou-fleurs, carottes, oignons, poivrons et courgettes




<b>N1</b>	<b>Steak teriyaki</b>	39
	Contre-filet AAA grillé (7 onces) servi avec un assortiment de légumes, une sauce teriyaki et du riz blanc	
<b>N2</b>	<b>Crevettes teriyaki</b>	29
	Crevettes grillées servies avec un assortiment de légumes et du riz blanc, nappé d'une sauce teriyaki	
<b>N3</b>	<b>Poulet katsu</b>	29
	Poulet croustillant panko servi avec un assortiment de légumes, une sauce au cari japonais et du riz blanc	
<b>N4</b>	<b>Poulet teriyaki</b>	29
	Poulet grillé servi avec un assortiment de légumes et du riz blanc, nappé d'une sauce teriyaki	
<b>N5</b>	<b>Saumon teriyaki</b>	30
	Saumon grillé de catégorie A servi avec un assortiment de légumes et du riz blanc, nappé d'une sauce teriyaki	
<b>N6</b>	<b>Tofu teriyaki</b> 	23
	Tofu frit servi avec un assortiment de légumes et du riz blanc, nappé d'une sauce teriyaki	
<b>N7</b>	<b>Raviolis asiatiques au bœuf</b>	26
	Dumplings de bœuf, cuits à la vapeur, servis avec champignons, jeunes épinards, accompagnés d'une sauce crémeuse ail-miso	
<b>N8</b>	<b>Raviolis asiatiques de luxe</b>	29
	Dumplings de poulet cuits à la vapeur, servis avec de jeunes épinards et une sauce crémeuse ail-miso garnis de fruits de mers (pétoncles, crevettes, saumon, crabe)	

## Makis (ROULEAUX SUSHIS)

<b>R1</b>	<b>Saumon fumé</b>	14
	Avocat, concombre et goberge, garni de saumon fumé, d'échalotes, de jalapenos et de crème sure	
<b>R2</b>	<b>Thon ou saumon épicé</b>	15 / 14
	Thon rouge ou saumon, avocat, morceaux de tempura, sriracha et mayonnaise épicée	
<b>R3</b>	<b>Dragon vert</b>	18
	Crevette tempura, asperges, concombre, mayonnaise épicée, garni d'avocat, de graines de sésame et de sauce unagi	
<b>R4</b>	<b>Cowboy maki</b>	23
	Carpaccio de bœuf, fromage à la crème, mayonnaise épicée, asperges, avocat et morceaux de tempura, garni de bœuf saisi, de sauce unagi, de graines de sésame, de pommes de terre effilochées croustillantes, d'échalotes, déposé sur une mayonnaise au wasabi	
<b>R5</b>	<b>Dragon zen</b>	20
	Crevette tempura, concombre, avocat, garni d'anguille BBQ, de graines de sésame, tobiko et sauce unagi	
<b>R6</b>	<b>Terre et mer</b>	20
	Crevette tempura, avocat, asperges, mayonnaise épicée, garni de carpaccio de boeuf, de sauce unagi, d'échalotes, le tout déposé sur une mayonnaise au wasabi	
<b>R7</b>	<b>Hokkaido (MAKI FRIT TEMPURA)</b>	20
	Pétoncle, avocat, tobiko, morceaux de tempura et mayonnaise épicée, garni de sauce unagi et de graines de sésame	
<b>R8</b>	<b>Spyder (CRABE PLEINE TAILLE)</b>	22
	Crabe à carapace molle, avocat, asperges, concombre, mayonnaise épicée, garni de masago, de sauce unagi et de graines de sésame	
<b>R9</b>	<b>Double saumon</b>	16
	Saumon fumé, avocat, concombre, fromage à la crème, garni de saumon frais	
<b>R10</b>	<b>Rouleau vert</b> 	12
	Asperges, avocat, concombre, oshinko garni de salade d'algues et de graines de sésame	
<b>R11</b>	<b>Poulet citronné</b>	12
	Poulet croustillant panko, asperges, concombre, garni de masago, de sauce unagi, de mayonnaise citronnée et de graines de sésame	
<b>R12</b>	<b>Végétarien</b> 	11
	Asperges, avocat, concombre, garni de patate douce tempura, de sauce poké et de graines de sésame	
<b>R13</b>	<b>Dragon orange / rouge</b>	20 / 21
	Crevette tempura, asperges, avocat, mayonnaise épicée, garni de saumon ou thon rouge saisi, accompagné d'une sauce unagi et de caviar	
<b>R14</b>	<b>Bateau dragon orange / rouge / rose</b>	19 / 20 / 20
	Crevette tempura, concombre et avocat, garni d'un mélange de mayonnaise épicée, de saumon, de thon ou de crevettes, de caviar, de morceaux de tempura, d'échalotes, de graines de sésame et de sauce unagi	
<b>R15</b>	<b>Bateau dragon de mer</b>	21
	Crevette tempura, concombre, avocat, mayonnaise épicée, garni de pétoncles, de tobiko et de sauce unagi	
<b>R16</b>	<b>Knockout (MAKI FRIT TEMPURA)</b>	21
	Saumon et thon rouge, morceaux de tempura, masago, avocat, mayonnaise épicée, garni d'échalotes, de tobiko, de graines de sésame et de sauce unagi, déposé sur une mayonnaise au wasabi	



## Tapas chauds

<b>H1</b>	<b>Sauté d'asperges et de champignons</b> 	18
	Sauté d'asperges et de champignons au beurre de saké et au soja	
<b>H2</b>	<b>Crevettes grillées</b>	21
	Crevettes grillées (6) accompagnées d'une sauce miso crémeuse à l'ail	
<b>H3</b>	<b>Steak en sauce aux champignons</b>	31
	Contre-filet AAA grillé (4 onces) dans une sauce demi-glace aux champignons, garni de pommes de terre effilochées croustillantes	
<b>H4</b>	<b>Gyoza au bœuf</b>	11
	Dumplings frits (5) accompagnés d'une sauce chili thaïlandaise sucrée	
<b>H5</b>	<b>Gyoza au poulet</b>	10
	Dumplings frits (5) accompagnés d'une sauce chili thaïlandaise sucrée	
<b>H6</b>	<b>Rouleaux de printemps</b> 	9
	Rouleaux de printemps (5) aux légumes frits accompagnés d'une sauce chili thaïlandaise sucrée	
<b>H7</b>	<b>Ailes de poulet Buffalo à l'asiatique</b>	18
	Ailes de poulet croustillantes (6), sauce Buffalo aigre-douce, graines de sésame, échalotes et crème sure	
<b>H8</b>	<b>Poutine au poulet katsu</b>	19
	Frites, poulet croustillant, fromage en grains, servi avec une sauce au cari japonais et échalotes	
<b>H9</b>	<b>Poutine bacon fumé</b>	18
	Frites, bacon fumé, fromage en grains, servi avec une sauce brune et échalotes	
<b>H10</b>	<b>Poutine aux fruits de mer</b>	22
	Frites, pétoncles, crevettes, saumon, goberge, fromage en grains, sauce miso crémeuse à l'ail et échalotes	
<b>H11</b>	<b>Fish &amp; chips</b>	16
	Poisson basa pané et frites, accompagné d'une sauce tartare au wasabi	
<b>H12</b>	<b>Calmars</b>	19
	Calmars frits accompagnés de sauce unagi et d'une mayonnaise épicée	
<b>H13</b>	<b>Kara-age</b>	16
	Tendres filets de poulet frit dans une pâte tempura, accompagnés d'une mayonnaise épicée	
<b>H14</b>	<b>Haru Tempura</b> 	16
	Crevettes et légumes tempura (courgettes, champignons, asperges, poivrons rouges et patates douces)	

## Les à-côtés

<b>M1</b>	<b>Riz blanc</b> 	3
<b>M2</b>	<b>Croustilles de tortilla</b> 	3
<b>M3</b>	<b>Riz sushi (mariné)</b> 	4
<b>M4</b>	<b>Frites</b> 	9

## Tapas froids (SPÉCIALITÉ DU CHEF)

Tartares – dans une sauce spéciale Haru à la moutarde de Dijon.  
Tous les tartares sont servis avec des croustilles de tortillas.

<b>C1</b>	Tartare de saumon	19
<b>C2</b>	Tartare de thon	20
<b>C3</b>	Tartare Yin Yang (SAUMON ET THON)	22
<b>C4</b>	Tartare de boeuf	23
<b>C5</b>	Carpaccio de saumon (TATAKI) Saumon saisi, oignons tricolores, sauce ponzu et échalotes	19
<b>C6</b>	Carpaccio de bœuf (TATAKI) Bœuf saisi, ail déshydraté, oignons rouges, sauce ponzu et échalotes	29
<b>C7</b>	Thon en croute de sésame Thon rouge enrobé de sésame et légèrement saisi, accompagné d'une mayonnaise au wasabi et de sauce unagi	26


## Sashimi (3 MORCEAUX) / Nigiri (2 MORCEAUX)

Sashimi – Tranches de poisson frais

Nigiri – Boules de riz garnies de poissons frais

<b>C9</b>	Saumon	12 / 10
<b>C10</b>	Thon	13 / 11
<b>C11</b>	Pétoncle	19 / 13
<b>C12</b>	Assortiment de sashimi (8 MORCEAUX) Thon rouge, saumon, thon blanc, pétoncle	36
<b>C13</b>	Quoi, Quoi? (6 MORCEAUX) Assortiment de sashimis (thon rouge, thon blanc et saumon) caviar et sauce ponzu	25

## Pizza sushi

<b>P1</b>	Pizza sushi - Thon ou Saumon Tranches de poisson frais (thon ou saumon), avocat, caviar, sésame sur une galette de riz frit avec mayonnaise au citron et sauce unagi	17 / 16
<b>P2</b>	Pizza sushi - Fruits de mer Mélange de crevettes, pétoncles, poisson blanc, goberge, avocat et mayonnaise épicée sur une galette de riz frit, garni d'échalotes, de sésame, de tobiko et de sauce unagi	19
<b>P3</b>	Pizza Sushi - Légumes  Mélange de patates douces, courgettes, champignons, asperges, poivrons rouges, avocat et mayonnaise épicée sur une galette de riz frit, garni d'échalotes, de sésame et de sauce unagi	16

Ébauche FR-2 - à valider  
24 oct 2025

# haru izakaya

RESTAURANT JAPONAIS

Aimez notre page Facebook



Suivez-nous sur Instagram

