



(CAFE)

BAMBOU

SAINT-TROPEZ · BALI

THE MENU

(TO EAT IN OR TO GO)

crafted by bambou café

DRINKS

PROTEIN RECOVERY SHAKES

33 cl



TROPICAL REBOOST 330KCAL

mangue, passion, banane, chia, eau de coco, whey vanille

BERRY GLOW 288KCAL

myrtille, framboise, chia, lait d'avoine, açaï

GREEDY 396KCAL

banane, beurre de cacahuète, lait d'amande, flocons d'avoine, whey chocolat

SUPA MATCHA 166KCAL

matcha, coco, dattes, miel, spiruline, bee pollen, créatine

COCO BAMBOU 355KCAL

lait de coco, banane, éclats de chocolat & coco, flocons d'avoine, whey noisette

CUSTOM SMOOTHIE FRUIT

orange, fraise, framboise, banane, ananas

14

14

14

16

14

14



SLOW AND GLOW JUICES

33 cl

MORNING BOOST

pomme, carotte, gingembre

12

RUN & GLOW

betterave, curcuma, carotte, gingembre, orange

12

GREEN RESET

céleri, citron, pomme, concombre, gingembre

12

ACE

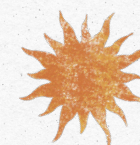
carotte, orange, citron, gingembre

12

CLEAN POWER

concombre, fenouil, spiruline, pomme, chou kale

13



dispo pour toutes les boissons

ADD YOUR BOOST

LAITS

avoine, amande, coco

1

COLLAGÈNE

2

CRÉATINE

2

WHEYS

vanille, chocolat, noisette

2

SIROPS

vanille, noisette, miel, agave, caramel

0.5





BAMBOU MATCHA & LATTE BAR

iced | hot

MATCHA LATTE

framboise, passion, mangue, pistache (+2.5 euros)

UBE LATTE

CHAÏ LATTE

BLACK SESAME LATTE

GOLDEN LATTE

BLACK COFFEE

WHITE COFFEE

CHOCOLAT



ESPRESSO

AMERICANO

NOISETTE

CAPPUCCINO

THÉ BY MATSUTEA

9

10

9

9

9

9

9

7

3

4

3

8

6



WELLNESS SHOTS

4 cl

BOOST

curcuma, citron, poivre

le coup de boost clean du matin

VENTRE PLAT

charbon actif, eau de coco, menthe fraîche, ananas

léger, frais et feel good

BRÛLE GRAISSE

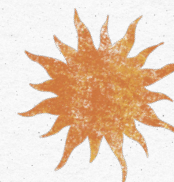
vinaigre de cidre (by ARCHIE), gingembre, citron, cannelle

le shot qui réveille le métabolisme

4

4

4



PRESSED

not stressed

DAILY JUICE

on improvise selon le mood, vous vous régalez

ORANGE, CITRON, POMME ^{25CL}

HOMEMADE ICE TEA

pêches de vigne

HOMEMADE LIMONADE

citron frais, menthe fraîche, eau pétillante, miel

10

12

8

8

BASIC
and wine



EAUX 33CL

evian, badoit rouge

7

JUS DE GRENADE PÉTILLANT

9

un concentré de grenade riche en antioxydants

JUS DE GOYAVE MAYA

9

JUS D'ALOE VERA ANANAS MAYA

9

CORONA

7

VINS AU VERRE

7

domaine des campaux cannissons blanc, rosé, rouge

ROSÉ 75CL

28 | 38

domaine des campaux : cannissons | osé rosé

BLANC 75CL

28 | 38

domaine des campaux : cannissons | osé blanc

ROUGE 75CL

32

domaine des campaux : l'écuyer



FOOD



GOOD MORNING
to start the day
BAMBOU

MATCHA PANCAKES

14

mascarpone, fruits rouges, beurre de cacahuète, graines de chia, sirop d'érable

BLUEBERRY PANCAKES

14

myrtilles, skyr, granola, sirop d'acacia

FRUIT POWER

12

sélection de fruits frais selon la saison

LITTLE PLEASURE

for a nice day

CARROT CAKE 220 KCAL

noisettes

BANANA BREAD ULTRA MOELLEUX 158 KCAL

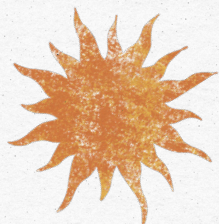
COOKIE NUTS & PISTACHIO

COOKIE CHOCOLATE ONLY

MATCHA SESAME CAKE

YOGURT CAKE GLUTEN-FREE

figues



match avec tous
nos plats

RIMP YOUR MEAL

SALMON GRAVLAX

TUNA SASHIMI

SEXY BACON

AVOCADO

CRISPY CHICKEN

PAIN SANS GLUTEN

5

5

5.5

5

5

5

5

5

4.5

4.5

5

2.5



EASY ALL DAY

anytime,
always

AVOCADO TOAST (VEGGIE)

pain au charbon, avocats tranchés, œuf poché, gomasio, guacamole

charbon végétal pour une touche détox et légère

17

KATSU SANDO

poulet crispy, spicy mayo, coleslaw, sauce tonkatsu, oignons crispy

17

VITAMIN SALAD (VEGGIE)

chou kale, sucrine, noisettes, grenades, parmesan, œuf mollet

19

PROTEIN SALAD (VEGGIE)

lentilles beluga, œuf mollet, carottes rôties, feta

16

BALI SHRIMPS

riz gluant, lait de coco, crevettes, tom yam, cacahuètes, coriandre, jalapeños

19

TUNA SANDWICH

pain au charbon végétal, thon sashimi, soja mayo, chou kale, cébette

testé, validé, adoré

19

TUNA TACOS

tacos de maïs, thon sashimi, spicy mayonnaise, cébette

17



SANDWICHES

to take away

OLD BUT GOLD

roast beef, brie fondu, tomates, tabasco, pesto roquette

18

LA GOURMANDE

mortadelle, crème d'artichaut, aubergines, provolone fumé

17

VEGGIE BABY

provolone fumé, aubergines, pesto roquette

16

EGGS MOOD

over easy



LE FAMEUX EGG MUFFIN

cheddar affiné, oignons caramélisés, œufs brouillés

15

impossible d'y résister

SCRAMBLED EGGS

10

MUFFIN SPICY CHICKEN GUACAMOLE

15

VEGGIE MUFFIN

13

pain à muffin, tomates à l'ancienne, halloumi, chou kale



NOURISH BOWLS

option vegan possible

TROPICAL PROTEIN BOWL

skyr, mangues, bananes, granola choco, beurre d'amande, graines de chia

15

BERRY AÇAÏ BOWL

açaï, skyr, bananes, granola, beurre d'amande, fruits rouges

16

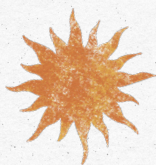
CHIA PUDDING

mangues, bananes, passions, éclats de coco

16

JUST A LITTLE MORE

an extra side



SMASHED POTATOES

6

COLESLAW

6

GREEN SALAD

5

SHOP



SUPPLÉMENTS & SUPERFOODS

WHEY VANILLE 750 GR BY NUTRIPURE

62

WHEY CHOCOLAT 750 GR BY NUTRIPURE

62

WHEY NOISETTE 750 GR BY NUTRIPURE

62

MATCHA 100 GR

38

VINAIGRE DE CIDRE 500 ML BY ARCHIE

22

CRÉATINE 150 GR

25
(13)

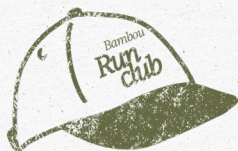
MERCH

CASQUETTE

T-SHIRT

TOTE BAG

SWEAT



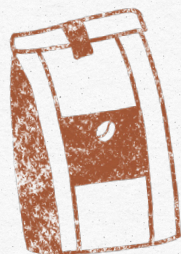
42

45

22

95

CAFÉ BY ANOM



BIG RWANDA 1KG

BIG BRÉSIL 1KG

BRÉSIL 250 GR GRAIN

UBUNTU 250 GR GRAIN

UBUNTU 250 GR MOULU

59

59

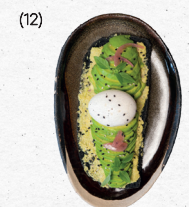
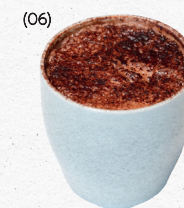
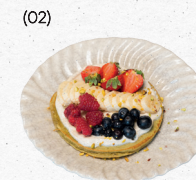
22

22

19

(Match each number with the right product)

WHO'S WHAT ?



(GUESS THE MENU)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| () Brioche perdue | () Vitamin salad |
| () Green reset | () Iced chai latte |
| () Ube latte | () Matcha pancake |
| () Run and glow | () Iced café latte |
| () Cappuccino | () Tuna sandwich |
| () Avocado toast | () Choco coco nuts |

(15)



Ici, on a fait une pause.
Et Bambou Café est né.

On y vient seul, entre amis, ou en croisant une
tête connue. Pas de chichi, juste l'envie de
partager un moment, un café, une table.

Après une séance de Lagree ou un tour au
Runclub, c'est ici qu'on se pose.

Matcha, jus frais, avocado toast, banana
bread. Des produits simples et faits maison,
pensés pour une énergie légère, à ton rythme.

Pimpe ton assiette ou ta boisson
comme tu veux.

Installe-toi, commande à emporter ou fais-toi
livrer. Pas besoin de réservation. Le reste, on
s'en occupe, il suffit de se laisser porter.



(fresh drink)

(good coffee)

(healthy food)

(good vibes)

(take away)

(matcha)

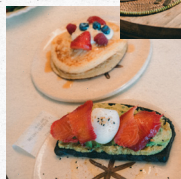
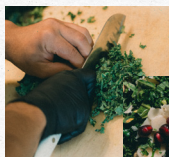
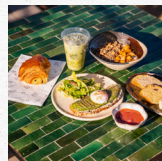
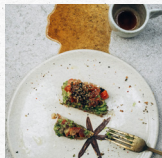
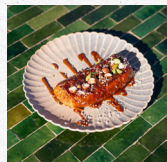
(lagree class)

(delivery)

(homemade food)

(pet friendly)

(A) STRENGTH BOOST (FOR) YOUR JOURNEY



(FRESH)

Des produits simples, préparés chaque jour avec soin. Ici, pas de recettes compliquées. On laisse toute leur place aux ingrédients frais pour te proposer des assiettes naturellement pleines de goût.

(HEALTHY)

Des assiettes légères pour recharger les batteries après l'effort ou juste caler un creux dans la journée. Que tu sortes d'un training ou que tu cherches un en-cas rapide, tu y trouves le bon boost d'énergie pour enchaîner, sans jamais te sentir lourd.

(TO PIMP)

Parce qu'on a tous notre propre routine. Que tu aimes booster ton smoothie avec de la whey protéinée ou de la spiruline après ton sport, ou plutôt pimper ton avocado toast avec du saumon, des œufs brouillés ou du crousti chicken... Libre à toi de composer ce dont ton corps a besoin pour accompagner ta journée.

(TO TAKE AWAY)

Pas le temps de te poser ? Emporte ta boisson ou ton plat pour poursuivre ta journée, ou fais-toi simplement livrer sur Uber Eats où que tu sois : à la plage, au bureau ou au bord de la piscine.



OUR SECRET RECIPE

(the famous tuna sandwich)

(01) LE PAIN

Tout commence par la collaboration avec une boulangerie tropézienne pour travailler sur un pain au charbon végétal et créer une recette favorisant une meilleure digestion.

(03) LE CHOU KALE

À ses côtés, un chou kale ciselé réputé pour être riche en fibres, en vitamines et en antioxydants, mélangé à un sésame doré pour la texture.

(02) LE THON

Sur ce pain, un thon rouge en sashimi, fourni par la Marée Tropicaine, partenaire local qui déniché chaque poisson de la carte.

(04) LA MAYO

Le tout enrobé d'une mayo maison au style japonais : vinaigre de riz, sauce soja sucrée, sauce d'huître, montée à l'huile de pépins pour une touche gourmande.

(05) L'ASSEMBLAGE

Enfin, on toast, on ajoute la mayo, on garnit de thon, chou kale et sésame, puis d'avocat en tranches. On referme, on tranche en deux. À toi de tester !



TIME TO REFRESH

(juices, smoothies & lattes)

PRESSÉ MINUTE

Un jus pressé, un smoothie mixé ou une boisson shakée au comptoir, à boire tranquillement au soleil avec des fruits de saison, des épices et des laits frais au choix.

WELLNESS SHOT

Un petit shot pris sur le pouce avant la séance de Lagree pour réveiller le corps et attaquer avec l'énergie nécessaire, ou après pour bien récupérer.

PIMP YOUR DRINK

Ton matcha, ton latte ou ton jus avec le lait de ton choix, puis une touche de protéine, de collagène ou de créatine selon le mood.

CAFÉ TOUTE L'ANNÉE

Boisson ICED ou HOT pour affronter les grosses chaleurs ou se réchauffer l'hiver, on s'adapte à chaque saison.

SMOOTHIES PROTÉINÉS

Une pause fruitée et protéinée pour faire le plein d'énergie sans alourdir ton après-midi.



(A) DAILY
DOSE
(OF) FRESHNESS

LOCAL FRIENDS
 LOCAL FRIENDS
 LOCAL FRIENDS
 LOCAL FRIENDS
 LOCAL FRIENDS
 LOCAL FRIENDS
 LOCAL FRIENDS
 LOCAL FRIENDS

(LA CRAU)
TERRE DE GRENADE

Anthony Frémiot élabore ses jus et pétillants bio dans le Var, à partir de grenades récoltées à la main. Que ce soit en jus au comptoir, ou dans nos salades. Un goût franc, une pause fraîche et légère, comme une gorgée de soleil.



(GASSIN)
PAIN SANS GLUTEN

Un atelier bio entièrement dédié au sans-gluten. Sam y façonne son pain au levain, livré quotidiennement chez nous et utilisé dans tous nos toasts.



(SAINT-TROPEZ)
MARÉE TROPÉZIENNE

Un partenaire de longue date choisi pour ses produits frais : thon et saumon, sélectionnés avec soin pour composer nos assiettes du jour.



(MARSEILLE)
SIMONELOO

Dans son atelier marseillais, Lou façonne la terre à la main. Séchage, cuisson, émaillage, seconde cuisson : chaque assiette prend forme lentement. Pour notre collection d'assiettes, elle a façonné une cinquantaine de pièces en grès.





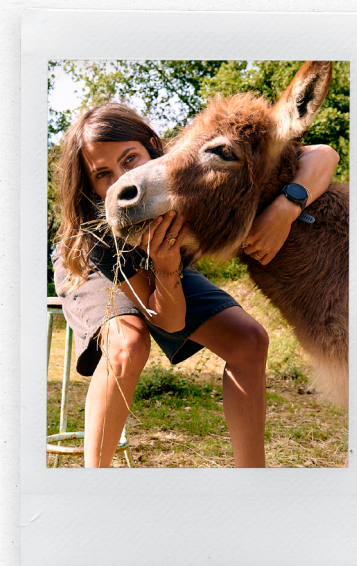
UN REGARD MÈRE · FILLE

(architecture d'intérieur by Maison Taman)



LAURANCE

Fondatrice de Maison Taman. Elle a créé une boutique née de ses voyages en Indonésie. Matières brutes, linge chaleureux, objets uniques dénichés ou conçus avec des artisans : son regard mêle inspirations asiatiques et européennes.



JOYCE

Elle a apporté sa vision de l'architecture d'intérieur pour donner à Bambou Café son âme. Un lieu où la lumière, les matières et les couleurs invitent à se sentir simplement bien.



DECORATION (TO) TAKE AWAY (BY) MAISON TAMAN

MOBILIER À EMPORTER

LAMPE

Cette lumière tamisée sous laquelle tu as lu quelques pages, le temps d'un café qui dure.



COUSSIN

Ce coussin contre lequel tu t'es blotti, un instant, entre deux conversations.

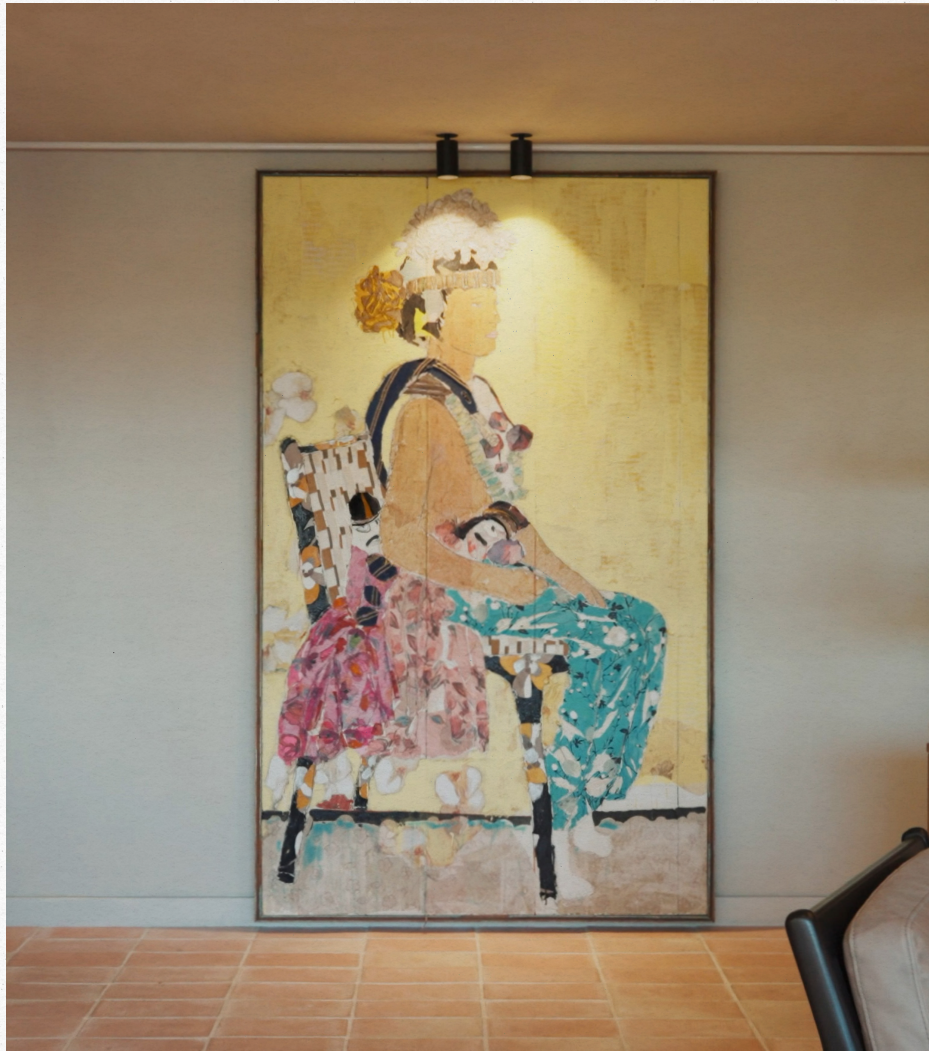


CHAISE

Cette chaise sur laquelle tu t'es posé, en attendant ton matcha avant une réunion.



(31 Rue Marceau, Coglolin)



MERSUKA DOPAZO

(ET) SES PEINTURES (EN)

COLLAGE TEXTILE



A TOUCH OF TRAVEL

Born in Las Palmas de Gran Canaria, Mersuka Dopazo left law behind for art and now lives in Bali. She crafts her work like mapping out a journey. Each collage stems from an encounter, spanning Morocco, India, and the thousand faces of the world, transforming into a tapestry of colors and stories.

Cutting, layering, assembling. Every gesture reveals a deeper quest, to understand the intricate weave of cultures and memories that connects us all.

Vintage fabrics, antique papers, centuries old patterns: the materials she gathers become an extension of a heritage, a tribute to the craftsmanship of the artisans who shaped them before her.

& SHARED CULTURE

HANG OUT (BY) BAMBOU CAFÉ



GRIMAUD

CAFOUTCHE FLAMEL

COGOLIN

MAISON TAMAN

SAINT-TROPEZ



HÔTEL LA PONCHE
LE MAZAGRAN
LE TIGRR
LE PATIO (BY LE YACA)

BAIE DES CANOUBIERS

PLAGE DES SALINS

RAMATUELLE

CABANE BAMBOU

LA SAUVAGEONNE

LA CROIX-VALMER

LA GRANDE MAISON DES CAMPAUX
DOMAINE DES CAMPAUX

BORMES LES MIMOSAS

MORE INFO





(01)



(03)



(01) CAFOUTCHE FLAMEL

Un verre sans réservation, et deux heures plus tard on discutait encore vin avec le patron.

(02) LE PATIO (BY LE YACA)

Un dîner sous les étoiles, porté par le pianiste et la douceur de la piscine éclairée, parfait pour un dîner discret.

(03) LA SAUVAGEONNE

On y est allé pour dîner, on est reparti à 2h du matin, après avoir dansé au cœur de la forêt de bambous.

(04) LE TIGRR

On est monté pour un verre au coucher du soleil. La vue sur les toits nous a fait passer l'envie de rentrer.

(05) LE MAZAGRAN

Un café en terrasse face à La Ponche sans qu'on voie le temps passer.

(06) CABANE BAMBOU

On cherchait un coin tranquille. On est resté pour l'ambiance chaleureuse, et on a fini par céder devant les plateaux qui passaient.

(07) DOMAINE (DES CAMPAUX)

Une balade dans les vignes, suivie d'une dégustation du vin AOP de cette propriété historique.

(08) GRANDE MAISON (DES CAMPAUX)

Jean-Marc nous a préparé le déjeuner après avoir passé une super nuit dans une grande chambre.

(09) MAISON TAMAN

Entré pour regarder, ressorti avec une pièce déco que je n'avais pas prévue d'acheter.

(10) PLAGE DES SALINS

Un parasol bleu planté dans le sable, rien d'autre. La simplicité à l'état pur, loin de l'agitation.

(11) GOURMANDISE

Manger une crêpe au Grand Marnier pendant notre balade, rien de mieux pour apprécier le moment.

(12) LA PONCHE

Un cours de yoga au lever du jour, face à la mer encore silencieuse. La meilleure façon de commencer la journée.

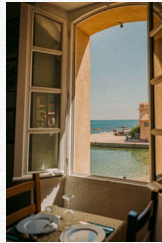
(13) PONTON DES CANOUBIERS

Une photo rapide prévue, et on est restés assis là, les pieds dans l'eau, jusqu'au coucher du soleil.

(04)



(05)



(06)



(07)



(08)



(09)



(10)



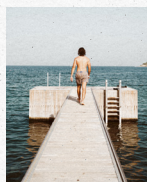
(11)



(12)



(13)





DES RENDEZ-VOUS (À) VOTRE RYTHME



LAGREE

Des séances de renforcement sur Megaformer, entre intensité et contrôle du mouvement. On vient y sculpter son corps en profondeur, avant de repartir avec une boisson fraîche du comptoir.



BAMBOU RUN CLUB

Un rendez-vous hebdomadaire pour courir ensemble, 5 ou 10 km selon l'envie, sur un parcours différent chaque semaine. Une fois par an, la Run Race invite petits et grands à se lancer sur ces mêmes distances, avec des animations tout au long du parcours.



SECRET DINNER

Une série d'expériences culinaires privées, réunissant des chefs choisis pour leur art et leur savoir-vivre, aux côtés d'une communauté de partenaires de confiance. Haute gastronomie et scénographie se rencontrent dans des lieux pensés pour l'événement.



BAMBOU COFFEE RAVE

Une fête qui commence dès le matin. Jus frais, croissants et bonne humeur, portés par un DJ set qui transforme la journée en petite rave.

TIME TO LAGREE

(Stay in shape, by kysko)

50 MIN EN PLEIN AIR

Des cours collectifs ou privés sur Microformer, face à la mer. On vient y réveiller le corps et attaquer la journée avec le plein d'énergie.

INTENSE, ZÉRO CHOC

Des mouvements lents et contrôlés, sans aucun élan. Le muscle tremble, la résistance augmente, mais les articulations restent protégées.

ZÉRO TEMPS MORT

Les transitions s'enchaînent en continu. La tension reste constante pendant cinquante minutes pour sculpter et gagner en profondeur.

LE RITUEL COMPLET

Après l'effort sur la machine, direction le comptoir pour récupérer avec un jus frais, un latte ou un shot bien mérités.



(A) DAILY DOSE
(OF) SWEAT



BAMBOU IS YOUR STYLE

(merch bambou café)



(01)



(02)



(03)



(04)



(05)

(01) CASQUETTE

42 (04) SWEAT

95

La vie au soleil a besoin de ces indispensables.

Un café toute l'année, la garde-robe suit aussi.

(02) TOTE BAG

22 (05) BOÎTE D'ENCENS 30

Un souvenir de ton passage, pratique en plus !

Parce que l'odeur d'une maison compte autant que son style.

(03) T-SHIRT

45

À chaque saison son style, même Albert a eu son heure de gloire.



BETTER TASTE WITH BEATS

OUR SPOTIFY WRAPPED

(good music makes a good life)



TIME MOVES SLOW

(badbadnotgood)

SMOOTH OPERATOR

(sade)

SOMEBODY THAT I USED TO KNOW

(gotye)

ANGELS

(the xx)



SHAZAM IT



FIND US IN BALI
FIND US IN BALI
FIND US IN BALI
FIND US IN BALI
FIND US IN BALI
FIND US IN BALI
FIND US IN BALI
FIND US IN BALI



BO HOUSE

Si vous souhaitez prolonger votre séjour à Saint-Tropez, étirer l'été à Saint-Barthélemy ou déjà planifier vos plus beaux moments d'hiver, il vous suffit de toquer à la porte d'à côté. Bo House vous ouvre les portes d'une collection privée de propriétés au cœur des destinations les plus prisées.

Ici, Bo House cultive l'art de recevoir sur-mesure. Du petit matin au coucher du soleil, tout s'organise naturellement, à votre rythme et selon vos envies du moment. Une villa en bord de mer à deux pas des plages de Pampelonne, un appartement confidentiel au cœur du village ou un chalet chaleureux au pied des pistes : vous êtes chez vous, en toute liberté.

Bienvenue chez Bo House.





@bamboucafesainttropez
www.bamboucafe.com
+33 6 72 26 58 71