



MENU

PRÊT À TABLE



Boîte petit-déjeuner

Chaque boîte comprend une confiture de saison, fromage du Québec, fruits frais, yogourt, granola, baies et ustensiles

Boîte viennoiseries

2 croissants et 1 chocolatine

\$16.50

Boîte gaufres

2 gaufres, baies et sirop d'érable.

\$21.00

Boîte saumon fumé

Bagel au saumon fumé et fromage à la crème

\$22.00



Boîte sandwich aux œufs

Muffin anglais avec œuf et fromage suisse et 1 œuf bouilli à part

\$18.00

Wrap aux œufs MTL

Oeufs, bacon, cheddar et épinards

\$20.00

Wrap au thon

Flocons de thon, oignon rouge, relish marinée, mayonnaise, brunoise de céleri et laitue romaine

\$21.00



Plateaux de petit-déjeuner

Toasts à l'avocat

Toasts à l'avocat biologique, radis (8 unités).

\$65.00



Brochettes de fruits frais

Fruits de saison en brochettes (12 unités)

\$36.00



Fruits frais

Fruits de saison (10 personnes)

\$55.00



Bagel mixte

Bagels au fromage à la crème, concombres, aneth, saumon fumé & confiture (9 unités).

\$55.00



Bagels au fromage à la crème

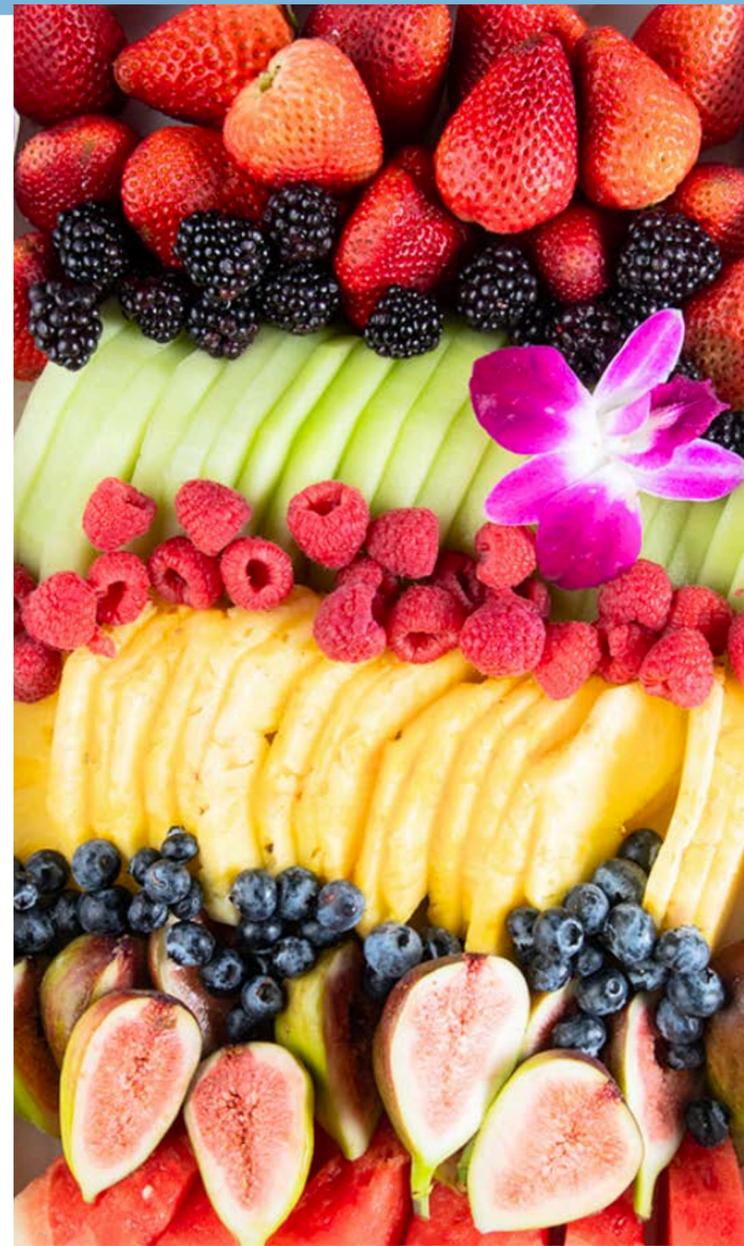
Bagels au fromage à la crème et tout assaisonnement pour bagel (9 unités)

\$45.00

Bagels au saumon fumé

Bagels au saumon fumé, câpres, oignons et fromage à la crème

\$63.00





Plateaux de petit-déjeuner

Crêpes & plaisirs à l'érable \$80.00

Mini crêpes, fruits et érable
(10 personnes)

Wraps aux œufs MTL \$80.00

Wraps aux œufs, fromage cheddar,
bacon et épinards (24 unités)

Mini viennoiseries \$42.00

Croissants et chocolaines
(24 unités).



Croissants mixtes \$45.00

Réguliers, amandes et chocolat
(9 unités).



Muffins mixtes \$45.00

Assortiment de muffins servis avec
petits fruits (8 unités).



Bol de yogourt individuel \$48.00

ogourt, granola et baies frais
(8 unités)



Plateau de yogourt et fruits \$65.00

Yogourt, petits fruits, noix de
coco râpée, chia et granola (10
invités).



Plateaux à partager pour le diner

Wraps au thon

Flocons de thon, oignon rouge, relish marinée, mayonnaise, brunoise de céleri et laitue romaine

\$80.00



Wraps mixtes

Poulet, bœuf et végétarien (24 unités).

\$80.00

Sandwichs mixtes

Poulet, bœuf et végétarien (16 unités).

\$80.00

Sandwichs à la viande fumée

Sandwichs à la viande fumée de Montréal servis avec du fromage suisse et la vinaigrette Milles-Îles (20 unités).

\$105.00

Sandwichs aux falafels

Ciabatta, falafel, navet mariné, épinards, échalotes, menthe et aïoli au tahini.

\$80.00



Sandwichs à la charcuterie

\$100.00

- Prosciutto, pecorino vieilli, crème de truffe et roquette
- Sopressata épicée, tomates séchées au soleil, tapenade de poivrons rôtis, fromage havarti et roquette





BOLS SALADE À PARTAGER

(10-12 invités)

Salade Fattoush

Laitue mixte, concombres, tomates, radis, persil, chips de pita au sumac, menthe fraîche, grenades et vinaigrette de mélasse de grenade et sumac

\$55.00



Salade d'automne

Salade de betteraves, radicchio, chou frisé de Toscane, menthe fraîche, basilic, graines de citrouille grillées, raisins rouges et vinaigrette moutarde et miel

\$45.00



Salade arc-en-ciel

Laitue artisanale, betteraves Chioggia, radis pastèque, fenouil, oranges, herbes fraîches et vinaigrette au champagne et à l'estragon

\$45.00



Salade de nouilles Soba

Nouilles soba bio, graines de sésame, oignons verts, carottes, brocolis, poivrons rouges, coriandre, sauce soja, miel, vinaigre de riz

\$55.00



Salade César

Laitue romaine, croûtons à l'ail, bacon croustillant, copeaux de parmesan et vinaigrette César maison

\$45.00



BOLS SALADE À PARTAGER

(10-12 invités)

Salade méditerranéenne au quinoa

Quinoa bio, concombres, maïs, poivrons, olives noires, persil, tomates, citron, huile d'olive

\$45.00



Salade de couscous perlé

Couscous perlé, canneberges du Québec, câpres, oignons, carottes, céleri, persil, coriandre, cumin, citron, huile d'olive

\$45.00



Salade thaïe aux vermicelles de riz

Vermicelles de riz, oignons verts, carottes râpées, fèves de soja, poivrons rouges, céleri, crevettes de Matane, noix de cajou, coriandre, graines de sésame, sauce Noc Cham et miel

\$50.00



Mini coupes à salade individuelles (8 unités)

- Salade Fattoush
- Salade arc-en-ciel
- Salade César
- Salade d'automne
- Salade de nouilles Soba
- Salade thaïe aux vermicelles de riz
- Salade méditerranéenne au quinoa
- Salade de couscous perlé

PARTAGER C'EST AIMER!

Sushis mixtes

Assortiment de nigiris et de makis du Chef, wasabi, gingembre et sauce soya (54 unités).

\$105.00



Mini pokés

Riz, laitue, ananas, avocat, salade d'algues, concombres, oignons croustillants, gingembre mariné, graines de sésame grillées, carottes, edamames.

\$80.00



Faites votre choix entre saumon, poulet, thon ou tofu (8 unités).

Fromages et charcuteries

Assortiment de fromages locaux et importés, charcuteries, fruits frais, noix artisanales, crackelins, miel et fruits sec.

\$110.00



Coupes individuelles de fromages et charcuteries

Assortiment de fromages locaux et importés, charcuteries, fruits frais, noix artisanales, crackelins, miel et fruits sec.

\$85.00



Crudités et trempettes

Légumes de saison servis avec un trio de houmous : betterave, poivrons grillés et classique. (10-12 invités)

\$55.00



Coupes individuelles de crudités

Légumes de saison (8 unités)

\$45.00



BOLS REPAS

Poké au saumon

Saumon, riz, laitue, ananas, avocats, salade d'algues, concombres, oignons croustillants, gingembre mariné, graines de sésame grillées, juliennes de carottes, edamames, radis, chou rouge et sauce poké.

\$21.00



Poké au thon

Thon, riz, laitue, ananas, avocats, salade d'algues, concombres, oignons croustillants, gingembre mariné, graines de sésame grillées, juliennes de carottes, edamames, radis, chou rouge et sauce poké.

\$21.00



Poké au poulet

Poulet, riz, laitue, ananas, avocats, salade d'algues, concombres, oignons croustillants, gingembre mariné, graines de sésame grillées, juliennes de carottes, edamames, radis, chou rouge et sauce poké.

\$21.00



Poké au tofu

Tofu, riz, laitue, ananas, avocats, salade d'algues, concombres, oignons croustillants, gingembre mariné, graines de sésame grillées, juliennes de carottes, edamames, radis, chou rouge et sauce poké.

\$21.00



Thon croustillant

Tataki de thon, persil, laitue mesclun, mandarines, graines de sésame, avocats, carottes, radis, tomates, coriandre, menthe, ramen crouillant, vinaigrette de soja sucré.

\$21.00





BOLS REPAS

César au poulet

\$21.00

Poitrine de poulet biologique grillée, laitue romaine, croûtons à l'ail, bacon croustillant, copeaux de parmesan et vinaigrette césar maison.

Salade Niçoise

\$21.00



Laitue, thon, tomates, haricots verts, oignons rouges, pommes de terre rattes, œufs bouillis, câpres, pois chiches, olives noires, chou rouge, moutarde de Dijon et vinaigrette aux herbes fraîches.

Crevettes thaï

\$21.00



Vermicelles de riz, oignons verts, copeaux de carottes, fèves germées, poivrons rouges, céleri, crevettes de Matane, noix de cajou, coriandre, graines de sésame, sauce Noc Cham et miel.

Bol falafels

\$21.00



Falafels maison, laitue mesclun, tomates, pois chiches, olives, oignons, feta, concombres, couscous, panais, tahini, houmous, vinaigrette au citron vert et cumin.

BOÎTES À LUNCH

Toutes nos boîtes à lunch sont accompagnées de salade du jour, fromage du Québec, fruits frais et dessert du jour.

Sandwich au poulet grillé \$21.00

Ciabatta, poitrine de poulet grillé, tomates, laitue et aïoli aux fines herbes

Wrap au poulet croustillant \$21.00

Wrap au poulet croustillant avec sauce moutarde et miel

Sandwich au bœuf et oignons caramélisés \$22.00

Ciabatta, côtes de bœuf, fromage suisse, oignons caramélisés, chou rouge et sauce djijonnaise.

Sandwich falafel \$22.00

Ciabatta, falafels, navet marinés, épinards, échalottes, menthe et aïoli de tahini.



Sandwich au saumon \$23.00

Ciabatta, saumon, salade de chou, graines de sésame grillé et aïoli teriyaki épicé.

Sandwich au porc effiloché \$21.00

Ciabatta, porc effiloché du Québec, jambon, oignons rôtis, moutarde fumée, cornichon, salade de chou et fromage suisse.

Sandwich à la viande fumée \$23.00

Pain de seigle pressé, viande fumée de Montréal, fromage suisse et vinaigrette Milles-Îles.

Sandwich au prosciutto & pecorino \$23.00

Ciabatta, prosciutto, pecorino vieilli, crème de truffe et roquette

Sandwich au thon \$21.00

Pesto d'artichauts, thon tremazine, fromage asiago, tartina de thon et olives taggiasche





BOÎTES EXÉCUTIFS

Toutes nos boîtes à lunch sont accompagnées de salade du jour, fromage du Québec, fruits frais et dessert du jour.

Exécutive bœuf AAA

\$39.00

Tataki de bœuf AAA, sauce ponzu au sésame grillé sur nouilles soba bio, graines de sésame, oignons verts, carottes, brocolis, poivrons rouges et coriandre.

Exécutive saumon

\$37.00

Pavé de saumon laqué à l'érable et notre salade méditerranéenne de quinoa.

Exécutive tataki thon

\$39.00

Tataki de thon sur nouilles soba bio, graines de sésame, oignons verts, carottes, brocolis, poivrons rouges et coriandre.

Exécutive chou-fleur

\$39.00

Steak de chou-fleur au miso et salade de quinoa méditerranéenne



Exécutive poulet grillé

\$35.00

Tranches de poulet grillé garnies d'aïli aux herbes avec une base de salade de couscous

Exécutive steak d'onglet

\$37.00

Steak d'onglet tranché garni de sauce chimmichuri avec une base de lentilles beluga, poivrons rouges, carottes, raisins secs et câpres frites

Exécutive crevette

\$42.00

Crevettes géantes grillées, vermicelles de riz aux noix de cajou, échalotes, carottes, pousses et sauce nuc cham.





Offert en portions pour 10 personnes. Y compris les couverts jetables et les assiettes de service

BUFFET VÉGÉTALIEN

\$250.00

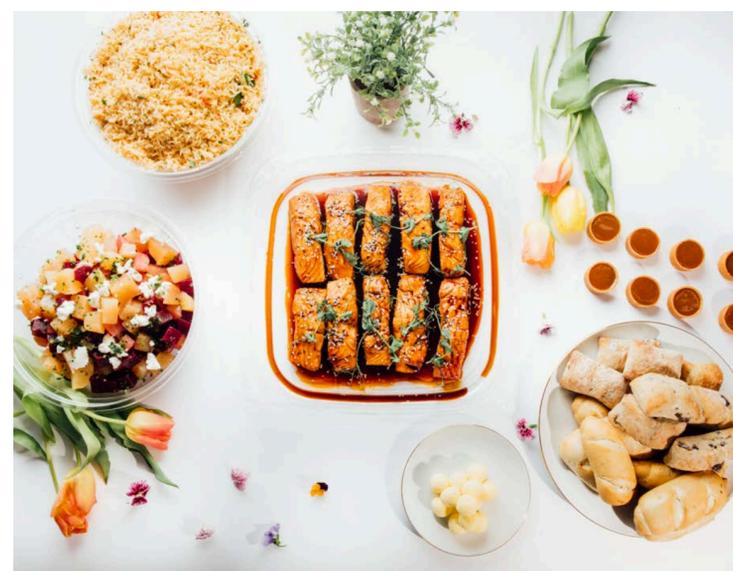
- Pain et beurre
- Salade de chou aux carottes et graines de sésame
- Tofu mariné 48 heures au miso et saisi
- Nouilles soba
- Mini cupcakes végétaliens/gluten



BUFFET DE SAUMON

\$360.00

- Pain et beurre
- Salade de betteraves
- Saumon laqué à l'érable
- Riz à grain long
- Dessert choisi par le chef



BUFFET DE POULET

\$325.00

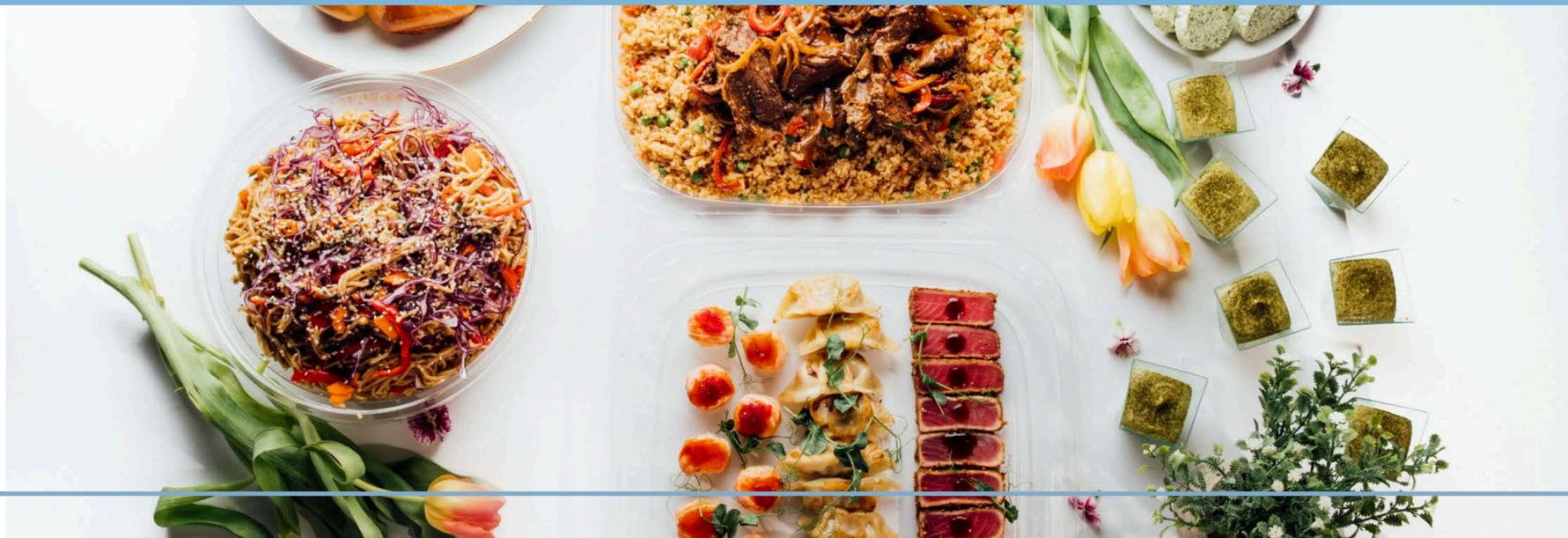
- Pain et beurre
- Salade méditerranéenne avec laitue romaine, tomates, oignons, olives, citron, huile d'olive et origan
- Tranches de poulet grillées avec sauce Tzaziki
- Salade de pommes de terre
- Dessert choisi par le chef



BUFFET DE BOEUF

\$350.00

- Pain et beurre
- Salade César
- Steak d'ongle tranché avec sauce chimichurri
- Couscous perlés
- Dessert choisi par le chef



BUFFET DÉLICIEUX

Offert en portions pour 10 personnes. Y compris les couverts jetables et les assiettes de service

ASIATIQUE DÉLICIEUX

\$505.00

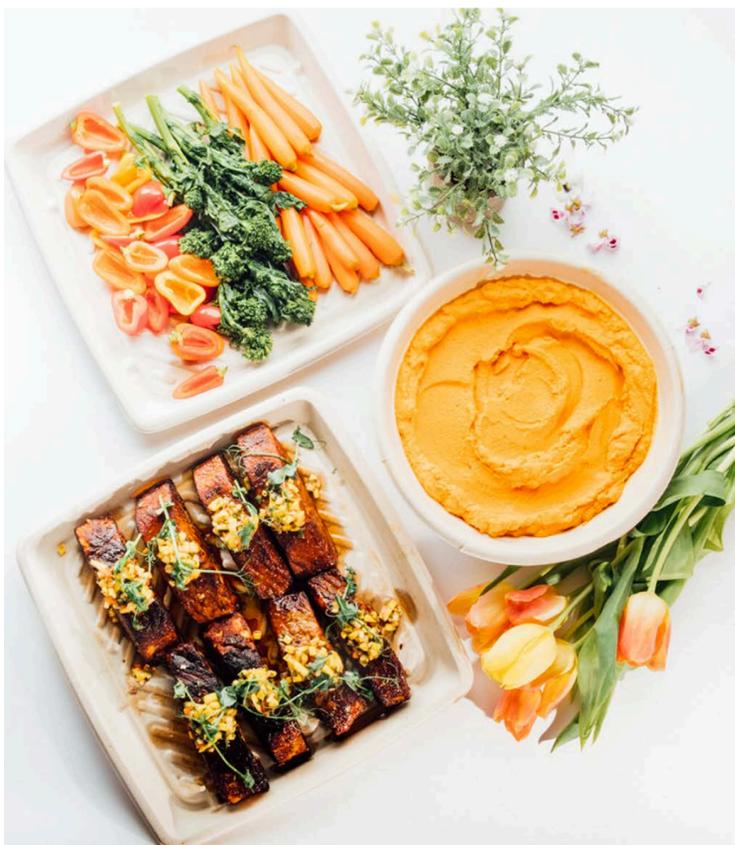
- Petits pains au lait avec beurre fouetté et herbes
- Aburi de saumon flambé avec sauce unagi
- Dumpling Wagyu avec sauce sambal au miel
- Nouilles soba au sésame bio avec gingembre, graines de sésame, oignons verts, poivron, coriandre, chou rouge et carottes, le tout agrémenté d'une sauce yakisoba
- Tataki de thon en croûte d'épices dukkah
- Bœuf Bibimbap coréen servi avec riz frit, graines de sésame avec sauce gochujang et huile de sésame
- Tiramisu-matcha

DÉLICIEUX LIBANAIS

\$465.00

- Pain pita croustillant enrobé d'épices Zaatar et de trempette au houmous
- Falafel fait maison arrosé de méléasse de grenade
- Salade Fatoush traditionnelle
- Épinards et feta enveloppés dans de une pâte phyllo
- Mini burgers kafta avec fromage haloumi grillé, salade de chou et pomme de terre
- Riz pilaf au poulet et amandes effilées
- Gâteau au fromage baklava





Offert en portions pour 10 personnes. Y compris les couverts jetables et les assiettes de service. Pour les assiettes individuelles, un minimum de (5) assiettes identiques sont requises

POULET PIRI PIRI

Poulet Piri Piri avec pommes de terre rôties et légumes grillés

Buffet

Individuel

\$215.00

\$22.00



MACREUSE DE BOEUF

Macreuse au jus de cuisson, purée de pommes de terre à l'ail et légumes du marché

\$235.00

\$24.00

STEAK D'ONGLET

Steak haché tranché, sauce chimichurri, pommes de terre rôties aux herbes et légumes du marché

\$225.00

\$23.00



SAUMON CAJUN

Saumon cajun avec salsa de mangue et ananas, purée de carottes et noix de coco et légumes du marché

\$225.00

\$23.00



STEAK DE CHOU-FLEUR

Steak de chou-fleur avec shiitakes et graines de courge avec purée de panais et légumes du marché

\$210.00

\$21.00





DESSERTS

Plateau de beignes

Framboise, citron et meringue, fruits de la passion et double chocolat double (8 unités).

\$45.00



Plateau de brownies

Blondie, smores et croustade aux amandes (9 unités).

\$50.00



Plateau de cannolis

Original, orange et chocolat noir, pistaches et nutella (19 unités).

\$80.00



Plateau de tartelettes

Sorento au citron, chocolat caramel, mascarpone et petits fruits (20 unités).

\$65.00



Plateau de desserts mixtes

Tiramisu, brownies, cannolis et macarons (21 unités).

\$105.00



Plateau de biscuits

Smores, caramel et biscuits oreo (9 unités).

\$45.00



Plateau santé

Barres protéinées, boules d'énergie aux bleuets et avoine, boules d'énergie au chocolat blanc et canneberge (26 unités).

\$85.00



Plateau de boules d'énergies

Boules d'énergie aux bleuets et à l'avoine, boules d'énergie au chocolat blanc et canneberge (40 unités).

\$120.00



Carafe de thé

Carafe de thé (10 ou 20 tasses).
Comprend des verres compostables
et des bâtonnets mélangeurs.

\$26.00- \$50.00

Coffee carafe

Carafe de café (10 ou 20 tasses),
Comprend des verres compostables,
des bâtonnets mélangeurs, de la
crème, du lait et du sucre.

\$26.00- \$50.00

Saint-Bernardo

Eau de source naturelle ou gazeuse
bouteille - 330ml

\$4.75

Kando

Eau de source naturelle en canette -
355ml

\$3.00

Jus de fruits fraîchement pressés

Jus de fruits fraîchement pressés
300ml - Choix de:

\$5.75

- Vert: Épinards, chou frisé, pomme,
concombre, citron
- Agrume: Orange, ananas, pamplemousse,
citron, poivre de Cayenne
- Violet : Betteraves, épinards, pommes, citron

Jus Oasis

Jus Oasis - 300ml - Choix de
pomme/orange

\$3.00

Boissons gazeuses

Boissons gazeuses - 355ml
- Choix de Coke, Coke diet, Coke
zéro, Sprite, Nestea iced tea, Club
soda, Ginger ale

\$3.00

Kombucha Fous de l'île

Kombucha biologique - 375ml Choix
de hibiscus chai/mangue

\$5.75

Mate Libre

Yerba mate biologique, infusion
énergisante - 250ml
Choix de rose et hibiscus/gingembre

\$4.75



Assiettes

Choix de petites ou grandes assiettes (6" ou 8").

\$0.50

Ensemble d'ustensiles

Fourchette, couteau, cuillère et serviettes de table.

\$1.00

Pinces à servir

\$2.00

Cuillère en plastique pour servir

\$3.00

Serviettes disponibles sur demande.



LÉGENDE

-  Vegan
-  Sans gluten
-  Sans lactose
-  Contient du poisson
-  Contient des noix



Chez **Prêt à Table**, nous nous efforçons de répondre à diverses préférences alimentaires mais nous ne pouvons garantir l'absence d'allergènes. Nos plats peuvent contenir ou entrer en contact avec des fruits de mer, du lactose, du gluten, des œufs et du poisson. Tout en prenant nos précautions, notre cuisine gère ces allergènes. Pour des besoins alimentaires spécifiques, merci de nous en informer.

Votre santé et votre satisfaction sont nos priorités.