



PLATS FROIDS

SANDWICH

CLUB DU CHEF

Poitrine de poulet du Québec, chutney de tomates, roquette, bacon, épices, herbes et mayonnaise

SANDWICH SALADE DE THON ET AVOCAT

Thon, roquette, laitue, avocat, céleri, tomates, mayonnaise aux herbes, épices

SANDWICH ITALIEN SUPRÊME

Jambon au romarin, calabrese, mozzarella, tomates, roquette, pesto, moutarde

SALADE

SALADE CÉSAR DU CHEF

Poitrine de poulet du Québec, bacon, parmesan, roquette, laitue, câpres, tomates cerise, croûtons, vinaigrette

SALADE ASIATIQUE AUX ÉCLATS DE SAUMON

Saumon, graines de citrouille, sésame, tomates cerise, roquette, laitue, carotte, chou, oignon, croûtons, vinaigrette, herbes

SALADE GRECQUE GOURMANDE

Feta, pois chiches, olives, câpres, tomates cerise, concombre, laitue, vinaigrette, herbes

SALADE DE HARICOTS

Haricots, laitue, fromage en grains, œuf, tomates, vinaigrette aux oignons doux

POKE BOWL DE CREVETTES

Haricots, laitue, fromage en grains, œuf, tomates, vinaigrette aux oignons doux



PLATS CHAUDS

BŒUF BOURGIGNON ET POLENTA

Boeuf, Carotte, Oignon, Semoule de maïs, Lait, Crème, Vin rouge, Parmesan, Ail, Thym, Romarin, Sel, Poivre

BOULETTES DE BŒUF ET POLENTA

Semoule de maïs, Boeuf (QC), Tomate, Carotte, Oeuf, Oignon, Crème sure, Lait, Chapelure, Sel, Ail, Épices, Huile d'olive

LASAGNE DE LA MAMA AU BŒUF

Sauce bolognaise maison au bœuf, béchamel, épinards, fromage mozzarella, épices et herbes

CURRY DE POULET, RIZ BLANC, LEGUMES GRILLES

Poitrine de poulet du Québec en cubes, lait de coco, coriandre fraîche, oignon, ail, gingembre, miel, épices et herbes

POULET CHASSEUR AUX POIVRONS ROTIS

Poitrine de poulet du Québec en cubes, tomates, poivrons, olives, oignon, ail, épices, herbes et penne

POULET AU BEURRE

Riz basmati, Poulet (Qc), Pois chiches, Tomates, Roquette, Lait de coco, Oignon, Yogourt, Ail, Miel, Épices, Jus de citron, Herbes, Huile, Sel

POULET A L'ESTRAGON

Porc du Québec, carotte, courgette, échalote française, vin blanc, estragon, ail, crème, fécule de maïs, set, poivre

POULET CREMEUX AUX HERBES ET PENNE

Pâtes alimentaires, Poulet (Qc), Bouillon de légumes, Courgette, Crème 35%, Parmesan, Vin blanc, Échalotes françaises, Eau, Fécule de maïs, Sel, Canola, Persil, Estragon

FAJITAS DE PORC EFFILOCHE

Porc du Québec, poivrons, oignon, riz et tortillas, épices et herbes

BLANQUETTE DE PORC, RIZ BLANC, CAROTTE ET CHAMPIGNONS

Cubes de porc du Québec, oignon, ail, champignons, carottes, vin blanc, citron, crème, épices et herbes

PORC BRAISE, MOUTARDE ET OIGNONS CONFITS

Porc (Québec) braisé, riz, oignons, chou de Bruxelles, vin blanc, bouillon de légumes, moutarde de Dijon, moutarde de Meaux, farine, sel, poivre

PORC A LA MEXICAINE ET ORGE

Porc (QC), Orge, Poivrons rouges, Courgettes, Haricot rouge, Maïs, Oignon rouge, Vin blanc, Farine, Sel, Ail, Épices



PLATS CHAUDS

RIZ FRIT AU BŒUF

Bœuf, riz, œuf, carottes, petits pois, oignon, épices et herbes

RIZ FRIT AUX CREVETTES

Riz (Riz, Pois verts, Carotte, oignon, miel, Sauce soya, Sauce Hoisin, Huile de sésame, ail, gingembre, Sel, Poivre), Crevettes, Omelette (Œuf, Crème, Sel, Poivre), Oignon vert

GRATIN DE POISSON AUX PETITS LÉGUMES ET POMME DE TERRE

Poisson blanc, béchamel, petits pois, carottes, pommes de terre, épices et herbes

COUSCOUS DE POULET

Poulet, semoule de blé, courgette, carotte, cèleri, pois chiches, oignons, pâte de tomates, épices (curcuma, cumin, coriandre, raz el hanout), fines herbes (thym), ail, beurre, huile d'olive, sucre, sel, poivre

COUSCOUS DE TEMPEH, BOULGOUR

Tempeh, pois chiches, aubergine, oignon, tomates, ail, boulgour, épices et herbes

CURRY DE TOFU, RIZ BLANC

Tofu, riz, courgette, poivron, lait de coco, ail, oignon, (curry, curcuma, piment de Cayenne, gingembre) huile de canola, persil, sel, poivre

TOFU AIGRE-DOUX AVEC RIZ

Riz, Tofu, Oignon rouge, Carottes, Brocoli, Pois Mange-tout, Sauce soya, Vinaigre de riz, Sucre, Huile de sésame, Sauce thai sucrée, Gingembre, Sésame, Sel, Huile de canola