



## LES ENTRÉES ..... Unité

|                                                      |         |
|------------------------------------------------------|---------|
| Fondue Parmesan 🌿                                    | 4,45 \$ |
| Rouleaux impériaux au canard confit 🍷                | 4,95 \$ |
| Croustillant de chèvre aux poivrons rouges grillés 🌿 | 6,10 \$ |
| Bouchées de crabe et morue                           | 5,10 \$ |
| Croquettes de lentilles 🌿                            | 2,45 \$ |
| Rillettes de truite 🍷                                | 7,30 \$ |

## LES SOUPES ..... Unité

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Velouté de petits pois cumin menthe | 3,75 \$ |
| Chaudrée de légumes                 | 3,75 \$ |
| Chaudrée de palourdes               | 5,05 \$ |
| Crème d'asperges (500 ml) 🌿         | 3,55 \$ |
| Crème de champignons sauvages 🌿     | 4,45 \$ |
| Crème de poulet (500 ml)            | 3,55 \$ |
| Crème de tomates                    | 3,75 \$ |
| Crème d'épinards                    | 3,75 \$ |
| Crème de brocoli                    | 3,55 \$ |
| Soupe aux légumes (500 ml)          | 6,75 \$ |
| Soupe bœuf et orge (500 ml)         | 6,75 \$ |
| Soupe Minestrone au prosciutto      | 3,50 \$ |
| Soupe poulet et nouilles (500 ml)   | 6,75 \$ |

## LES LASAGNES ET MACARONIS

|                                             |                 |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Lasagne à la viande                         | Simple 11,95 \$ | Double 19,95 \$ |
| Lasagne végétarienne 🌿                      | 11,95 \$        |                 |
| Lasagne aux fruits de mer                   | 12,95 \$        |                 |
| Macaroni au fromage et jambon ❄️            | 8,95 \$         |                 |
| Macaroni au fromage et porc effiloché       | 10,70 \$        |                 |
| Macaroni au fromage et Chorizo ❄️           | 8,95 \$         |                 |
| Macaroni au fromage et légumes grillés 🌿 ☀️ | 10,50 \$        |                 |

## LES QUICHES, PÂTÉS ET TARTES

|                                                               | Petit    | Grand    |
|---------------------------------------------------------------|----------|----------|
| Quiche au jambon                                              | 8,95 \$  | 19,95 \$ |
| Quiche aux épinards 🌿                                         | 8,55 \$  | 17,95 \$ |
| Quiche au chèvre et fines herbes                              | 18,75 \$ |          |
| Quiche aux champignons et lardons                             | 19,75 \$ |          |
| Quiche pommes érable bacon (disponible la fin de semaine)     | 10,25 \$ |          |
| Quiche saumon fumé et asperges (disponible la fin de semaine) | 10,25 \$ |          |
| Pâté au poulet                                                | 9,95 \$  | 19,95 \$ |
| Pâté au saumon                                                | 9,95 \$  | 19,95 \$ |
| Tarte provençale 🌿                                            | 17,95 \$ |          |
| Tarte aux tomates 🌿                                           | 17,95 \$ |          |

## LES PLATS À LA VIANDE

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| Veau forestier ⊕                         | 15,95 \$ |
| Ris de veau sauce aux pleurotes ⊕        | 24,60 \$ |
| Filet de bœuf grillé sauce aux poivres ⊕ | 29,95 \$ |
| Filet de porc poire et noisettes ⊕       | 13,75 \$ |
| Longe de porc à la moutarde ⊕            | 13,75 \$ |
| Poulet au citron et olives ⊕ 🍷 🍷         | 14,25 \$ |
| Poulet Californien ⊕                     | 14,25 \$ |
| Poulet chasseur ⊕                        | 14,25 \$ |

## POISSONS ET FRUITS DE MER ..... Unité

|                                                   |          |
|---------------------------------------------------|----------|
| Saumon de l'Atlantique poché ⊕ 🍷                  | 18,25 \$ |
| Saumon amandine ⊕ 🍷                               | 18,25 \$ |
| Truite de mer pochée ⊕ 🍷                          | 17,55 \$ |
| Morue de l'Atlantique, tomates séchées et livèche | 16,50 \$ |
| Crevettes sauce homardine ⊕                       | 12,50 \$ |
| Crevettes au citron ⊕ 🍷                           | 12,50 \$ |
| Steak de thon au sésame ⊕ 🍷                       | 18,95 \$ |

## VÉGÉTARIENS ET LES RÉCONFORTANTS ..... Unité

|                                          |          |
|------------------------------------------|----------|
| Gratin Dauphinois 🌿 🍷                    | 9,95 \$  |
| Couscous aux légumes 🌿 🍷                 | 11,95 \$ |
| Couscous Royal 🍷                         | 19,95 \$ |
| Tofu général Tao ⊕ 🌿                     | 11,25 \$ |
| Tofu aux tomates et feta 🌿 🍷             | 11,25 \$ |
| Paella traditionnelle                    | 16,95 \$ |
| Risotto selon l'inspiration du chef      | 12,95 \$ |
| Chili con carne 🌶️ 🍷 🍷                   | 7,55 \$  |
| Chili végétarien 🌿 ❄️ 🌶️ 🍷 🍷             | 7,55 \$  |
| Ragoût de haricots au lait de coco 🌿 🍷 🍷 | 6,95 \$  |

## LES SALADES EN VRAC (100 G)

|                                   | + taxes |
|-----------------------------------|---------|
| Salade brocoli feta 🌿 🍷           | 3,00 \$ |
| Salade de tortellini au jambon    | 3,00 \$ |
| Salade de betteraves jaunes 🌿 🍷 🍷 | 2,75 \$ |
| Salade taboulé Jérusalem 🌿        | 2,75 \$ |
| Salade de fusilli 🌿               | 2,75 \$ |
| Salade couscous 🌿 🍷               | 2,25 \$ |
| Salade de chou et pommes          | 1,95 \$ |
| Salade de pommes de terre         | 2,75 \$ |

## LES ACCOMPAGNEMENTS

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Riz Jasmin 🌿 ✨ 🥛     | 3,50 \$ |
| Riz sauvage 🌿 ✨ 🥛    | 3,50 \$ |
| Légumes racine 🌿 ✨   | 3,50 \$ |
| Orzo aux légumes 🌿 ✨ | 3,50 \$ |

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| Mélange de légumes du jardin 🌿 ✨ 🥛 | 3,50 \$ |
| Pommes de terre et poireaux 🌿 ✨    | 3,50 \$ |
| Purée de légumes 🌿 ✨               | 3,75 \$ |

## LES PÂTES

### FRAÎCHES (100 G)

|                                                                                                                                                         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Spaghetti / Spaghettini / Penne / Radiator / Fusilli / Lasagne / Linguini / Pappardelle / Fettuccini / Cheveux d'ange / Semoule de blé, œufs et sel 🌿 🥛 | 1,70 \$ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|

### ROULÉES

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| Cannelloni au bœuf             | (2) 6,45 \$ |
| Cannelloni à l'agneau          | (3) 8,95 \$ |
| Cannelloni au homard           | (3) 8,55 \$ |
| Cannelloni au veau et épinards | (2) 5,95 \$ |
| Manicotti                      | (2) 5,95 \$ |

### FARCIES SURGELÉES (150 G)

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| Ravioli chèvre et tomates séchées 🌿 ❄️    | 5,85 \$      |
| Ravioli au veau et oignons caramélisés ❄️ | 6,10 \$      |
| Ravioli au fromage et fines herbes 🌿 ❄️   | 6,10 \$      |
| Ravioli au saumon et citron vert ❄️       | 6,10 \$      |
| Ravioli au homard ❄️                      | 6,95 \$      |
| Ravioli à la ricotta et pesto 🌿 ❄️        | 5,85 \$      |
| Ravioli aux crevettes et agrumes ❄️       | 6,25 \$      |
| Ravioli à la courge 🌿 ❄️                  | 5,85 \$      |
| Ravioli ricotta et citron 🌿 ❄️            | 5,85 \$      |
| Ravioli au bœuf braisé ❄️ 🥛               | 6,75 \$      |
| Medaglione au canard confit ❄️            | 7,95 \$      |
| Mezzaluna aux champignons sauvages 🌿 ❄️   | 7,30 \$      |
| Mezzaluna au ris de veau ❄️               | 6,95 \$      |
| Tortellini au jambon ❄️                   | 6,25 \$      |
| Tortellini au fromage 🌿 ❄️                | 6,25 \$      |
| Gnocchi ❄️                                | 3,05 \$      |
| Rotolo au saumon ❄️                       | (2) 10,95 \$ |

## LES SAUCES

### CLASSIQUES

|                                          | 250 ml  | 500 ml   |
|------------------------------------------|---------|----------|
| Viande classique 🥛                       | 6,45 \$ | 10,95 \$ |
| Bolognese                                | 6,45 \$ | 10,95 \$ |
| Aux champignons 🌿                        | 6,75 \$ | 11,65 \$ |
| Aux palourdes                            | 6,75 \$ | 11,65 \$ |
| Aurora 🌿                                 | 6,45 \$ | 10,95 \$ |
| Du midi 🌿 🌶️                             | 6,45 \$ | 10,95 \$ |
| Tomates et ail 🌿                         | 4,75 \$ | 8,55 \$  |
| Au tofu 🌿 ❄️                             | 6,15 \$ |          |
| Arrabiata 🌶️                             | 6,45 \$ | 10,95 \$ |
| Napolitaine 🌿                            | 4,75 \$ | 8,55 \$  |
| Sicilienne 🌿                             | 6,45 \$ | 10,65 \$ |
| Tomates et poivrons rouges grillés 🌿 ✨ 🥛 | 6,45 \$ |          |
| Tomates et orange 🌿 ✨ 🥛                  | 4,85 \$ |          |
| Gaspésienne crémeuse                     | 8,95 \$ |          |
| Californienne                            | 6,50 \$ |          |
| Citronnée au parmesan 🌿                  | 8,95 \$ |          |
| Carbonara ✨                              | 8,95 \$ |          |
| Alfredo 🌿                                | 8,95 \$ |          |
| Saumon fumé                              | 8,95 \$ |          |

### SIGNATURES SURGELÉES

|              |         |
|--------------|---------|
| Safran ❄️    | 4,95 \$ |
| Noisettes ❄️ | 4,55 \$ |
| Pleurotes ❄️ | 4,15 \$ |
| Thermidor ❄️ | 4,15 \$ |

### LES PESTOS

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Basilic 🌿 ✨            | 7,70 \$ |
| Tomates séchées 🌿 ❄️ ✨ | 7,70 \$ |

**LÉGENDE** + Inclus un choix d'accompagnement | 🌿 Végétarien | ❄️ Surgelé ou congelé | 🌶️ Épicé | ☀️ Produit d'été | ✨ Sans gluten | 🥛 Sans lactose

## Réchauffer et servir les mets emballés sous-vide



Plonger le sachet dans  
l'eau chaude



Réchauffer selon  
les instructions



Ouvrir le sachet  
et servir

**Note :** Pour réchauffer les mets emballés sous-vide dans un micro-ondes, retirer l'emballage et réchauffer son contenu pendant 2 à 5 minutes.