

SOUPES

SOUPS

SOUPE MISO 5

Soupe japonaise traditionnelle parfumée à la pâte de soja, algues de mer fraîches, dés de tofu, champignons et échalotes émincés

Traditional Japanese soup flavored with soy paste, fresh seaweed, diced tofu, mushrooms and minced green shallots



SOUPE ÉPICÉE À LA CITRONNELLE P. 7 SPICY LEMONGRASS SOUP REPAS 17

Bouillon à base des légumes frais parfumé à la citronnelle, simili-crevettes, bâtonnets de soja, vermicelles japonais, poivron, fèves germées, coriandre et échalotes

Refreshing lemongrass vegetable broth, simili-shrimps, beancurd stick, Japanese vermicelli, pepper, bean sprouts, coriander and green shallot

ENTRÉES

APPETIZERS

EDAMAME 6

Fèves de soja soupoudrées du sel rose de l'himalaya
Soybeans sprinkled with pink Himalayan rock salt

RAVIOLI FRIT (6 MCX) 7

Raviolis japonais farcis aux légumes saisonniers, servi avec une sauce parfumée au gingembre
Seasonal vegetables stuffed Japanese dumplings, served with a ginger flavored sauce

HARUMAKIS (3 MCX) 7

Rouleaux frits farcis de taro, haricots mung, carotte, patate douce, oignon, vermicelles, servis avec sauce parfumée au gingembre
Fried rolls stuffed with taro, mungo beans, carrot, sweet potato, onion, vermicelli, served with ginger flavored sauce

RAVIOLI À LA VAPEUR (6 MCX) 7

Raviolis japonais farcis aux légumes saisonniers, arrosés d'une sauce onctueuse et crémeuse aux arachides
Japanese dumplings stuffed with seasonal vegetables, drizzled with creamy peanut sauce

TOFU AGAIDASHI (5 MCX) 7

Tofu soyeux frit doré recouvert d'échalotes émincées, servi avec une sauce parfumée au gingembre et au radis
Golden fried silky tofu topped with finely chopped green shallot, served with a ginger and daikon flavored sauce

LÉGUMES ASSORTIS TEMPURA 9

Légumes saisonniers frais panés, servis avec une sauce parfumée au gingembre et au radis
Deep-fried seasonal vegetables, served with a ginger and daikon flavored sauce

WRAPS

ROULÉS AVEC FEUILLE DE RIZ
ROLLED WITH RICE PAPER

PRINTEMPS 14

Simili-crevette, carotte, laitue, tofu, jicama, feuille de basilic Thai, feuille de menthe, servi avec sauce aux arachides

Simili-shrimp, carrot, lettuce, tofu, jicama, basil leaf, mint leaf, served with peanut sauce

LE CHAMPION 14

Nouilles soba japonaises, champignons assorties, noix de cajou, salade mesclun, sauce pesto-basalmique

Japanese soba noodles, assorted mushrooms, cashews, mesclun salad, pesto-basalmic sauce

SALADES

SALADS

SALADE VERTE 5

Salade mesclun, concombre, carotte, vinaigrette Ohana
Mesclun salad, cucumber, carrot, Ohana's dressing

SALADE SUPRÊME OHANA 8

Salade mesclun, avocat, concombre, carotte, edamame, mandarine, sauce crémeuse au basilic

Mesclun salad, avocado, cucumber, carrot, edamame, mandarin, basilic creamy sauce

SALADE WAKAME 8 SEAWEED SALAD

Salade mesclun, concombre, carotte, algues wakame, sésame, sauce ponzu

Mesclun salad, cucumber, carrot, wakame seaweeds, sesame, ponze sauce

SALADE FAUXMON SASHIMI 16

Saumon végétal coupé en fines tranches, garni de pomme en julienne, caviar végétal, arrosé de la sauce légèrement citronné, huile de truffe

Vegan salmon cut into thin slices, garnished with julienned apple, vegan caviar, drizzled with a light lemon sauce, truffle oil

SUSHI-PIZZA

SUSHI-PIZZA

CHAMPIGNONS (4 MCX) 15



AU FAUXMON (4 MCX) 15



AU TOUNA (4 MCX) 15



AUX LÉGUMES ASSORTIS (6 MCX) 14



Galette de riz frit nappées d'une légère sauce du chef, garni de tofu sucré, avocat, champignons shiitaké, concombre, yamagoboo, oshinko, tomate, échalotes émincées

Fried rice cake served topped with the chef's sauce, garnished with sweet tofu, avocado, shiitake mushrooms, cucumber, yamagoboo, oshinko, tomato minced green shallot

SPÉCIALITÉ DU CHEF

CHEF'S SPECIALITIES

PARADIS (6 MCX) 12

Feuille de soja, shiitake, tomate, avocat, flocons de tempura, échalote, garni au poivrons grillés

Soybean paper, shiitake, tomato, avocado, tempura flakes, green shallot, topped with grilled peppers

GEIKO (6 MCX) 12

Feuille de riz, patate douce, avocat, asperge grillée, échalote, carotte frite émincée

Rice paper, sweet potato, avocado, grilled asparagus, green shallot, fried minced carrot

GEISHA (6 MCX) 12

Feuille de riz, tofu sucré, avocat, concombre, pomme verte en julienne, échalote, flocons de tempura et sauce douce

Rice paper, sweet tofu, avocado, cucumber, green apple in julienne, green shallot, tempura flakes, creamy sauce

ÉTÉ (6 MCX) 13

Feuille de concombre frais, thon vegan, caviar vegan, avocat, concombre en julienne, clémentine

Fresh cucumber paper, vegan tuna, vegan caviar, avocado, julienne cucumber, clementine

TARTARE AU TOUNA (2 PORTIONS) 15

Thon vegan, pomme en julienne, shiitake, avocat, caviar vegan, échalotes, arrosés de la sauce tataki

Vegan tuna, julienned apple, shiitake, avocado, vegan caviar, shallots, drizzled with tataki sauce

TARTARE AUX CHAMPIGNONS 15

Quinoa tricolor, champignons assortis, légumes saisonniers grillé, caviar vegan, avocat, sauce tataki

Tricolor quinoa, assorted mushrooms, grilled seasonal vegetables, vegan caviar, avocado, tataki sauce

TOUNA ROYAL 1/2 PORTION (8 MCX) 13 OU SO-MONT-ROYAL GRANDE PORTION (16 MCX) 19

Touna ou fauxmon légèrement pané, accompagné des salades mesclun, caviar vegan, servi d'une sauce royale de spécialité maison

Lightly bread touna or fauxmon, served with mixed salad, vegan caviar, served with a homemade royal sauce

AUTOMNE (6 MCX) 14

Feuille de soja, fromage vegan aux cajous, concombre, mangue, tomate, concombre, garni aux avocats et tranches de saumon fumé vegan

Soy paper, vegan cashew cheese, cucumber, mango, tomato, cucumber, garnished with avocado and vegan smoked salmon slices

ORIGINAL (6 MCX) 12

Feuille de riz, mesclun, concombre, avocat, oba, radis mariné, yamagoboo, lotus, tomate, shiitake

Rice paper, mesclun, cucumber, avocado, oba, marinated radish, yamagoboo, lotus, tomato, shiitake

F-EEL ME ! (6 MCX) 14

Touna, simili-crevettes, concombre, avocat, oba, cavi-art, flocons de tempura, aubergine grillée

Touna, simili-shrimps, cucumber, avocado, oba, cavi-art, tempura flakes, grilled eggplant

ARC-EN-CIEL (6 MCX) 15

Feuille de soja, tartare de touna épicé, flocons tempura, avocat, concombre, caviar vegan, feuille de menthe, garni de touna, fauxmon et avocat

Soy leaf, spicy touna tartare, tempura flakes, avocado, cucumber, vegan caviar, mint leaf, topped with touna, fauxmon and avocado

SPÉCIALITÉ DU CHEF

CHEF'S SPECIALITIES

PRINCESSE (6 MCX) 13

Feuille de soja, tartare de betterave et lentilles, avocat, concombre, pomme verte, flocons de tempura, feuille de menthe japonaise, garni de betterave émincées

Soybean leaf, tartar and lentils, avocado, cucumber, green apple, tempura flakes, Japanese mint leaf, topped with chopped beet



TAKE IT CHEESY ! (6 MCX) 13

Feuille de soja, fromage végétal aux cajous, tofu grillé, tofu sucré, tomate, avocat, concombre, échalote, aneth, garni aux câpres

Soybean leaf, vegan cheese with cashews, grilled tofu, sweet tofu, tomato, avocado, cucumber, shallot, dill, garnished with capers



BLACK ANGEL (6 MCX) 14

Tartare de betterave et lentilles, shiitake, oba, avocat, mangue, échalote, garni de l'ail noir bio, de perles de riz massago

Beet tartar and lentils, shiitake, oba, avocado, mango, shallot, topped with organic black garlic, massago rice pearls



NUAGE (6 MCX) 13

Feuille de concombre, champignons assortis, oba, flocons de tempura, pomme en julienne, avocat, échalote, sauce citronnée

Cucumber paper, assorted mushrooms, oba, tempura flakes, apple in julienne, avocado, green shallot, lemon sauce



BELLA (6 MCX) 13

Galette de riz, seitan sauté à la citronnelle, mangue, carotte, tomate, flocons d'arachides, sauce basilic

Rice paper, stir-fried seitan with lemongrass, mango, carrot, tomato, peanut flakes, basil sauce



VOLCAN (6 MCX) 14

Courgette frite, garnie d'asperge, avocat, concombre, carotte, tofu sucré, oignon frit, flocons d'arachides, échalote

Fried zucchini, garnished with asparagus, avocado, cucumber, carrot, sweet tofu, fried onion, peanut flakes, shallot



TRILOGIE (3 MCX) 15

3 différents tartares mélangées avec du tempura.
3 different tartares mixed with tempura.

Feuilles de menthe japonaise frites, betterave, lentilles, shiitake, enoki, patate douce, poivron, avocat, concombre, pomme, noix de cajous, échalotes, mélangés avec 3 sauces différentes

Fried Japanese mint leaves, beetroot, lentils, shiitake, enoki, sweet potato, pepper, avocado, cucumber, apple, cashew nuts, shallot, mixed with 3 different sauces



POKÉ-BOWL

POKE BOWL

POKÉ AU TOFU ÉPICÉ 18

Tofu à la cajun épicé, poivron, courgettes, aubergine grillées, quinoa tricolore, edamame, mangue, avocat, salade mesclun, riz, algue marinée, flocons d'algue

Spicy cajun tofu, grilled pepper, zucchini and eggplant, tricolor quinoa, edamame, mango, avocado, mixed salad, rice, marinated seaweed, seaweed flakes

POKÉ AU KIMCHI 18

Kimchi, edamame, épinard, courgettes, riz, fèves germées, viande végétalienne, sauce épicée

Kimichi, edamame, spinach, zucchini, rice, sprouted beans, vegan meat, spicy sauce

POKÉ AUX CHAMPIGNONS 19

Champignons assortis, quinoa tricolore, salade mesclun, riz, patate douce marinée grillée, concombre, avocat, wakame, edamame, sauce pesto-basalmique

Assorted mushrooms, tricolor quinoa, mesclun salad, rice, grilled marinated sweet potato, cucumber, avocado, wakame, edamame, pesto-basalmic sauce



POKÉ BLOSSOM 18

Sans riz, mesclun, concombre, avocat, oba, edamame, radis mariné, yamagoboo, lotus

Rice-free, mesclun, cucumber, avocado, oba, edamame, pickled radish, yamagoboo, lotus



POKÉ FRUITÉ ALOHA 18

Sans riz, quinoa, tofu, fraise, clémentine, mangue, avocat, mangue, riz, caviar végétal, quinoa tricolore, japonais, lotus

Rice-free, quinoa, tofu, strawberry, clementine, mango, pineapple, mixed greens, edamame, cucumber, avocado, nuts, Japanese spices, lotus.



POKÉ AU TOUNA OU FAUXMON 20

Touna ou fauxmon, edamame, wakame, concombre, avocat, mangue, riz, caviar végétal, quinoa tricolore, mesclun, lotus

Touna or fauxmon, edamame, wakame, cucumber, avocado, mango, rice, vegan caviar, tricolor quinoa, mesclun, lotus

MAKI



AVOCAT (8 MCX) 7
Avocat
Avocado



KAPPA (8 MCX) 7
Concombre
Cucumber



SUNRISE (8 MCX) 8
Riz noir, champignon shiitaké, tofu, garni aux micropousses saisonnières, sauce épicée
Black rice, shiitake mushrooms, tofu, topped with seasonal microgreens, spicy sauce



ÉCLIPSE (8 MCX) 8
Riz noir, patate douce rôtie, avocat, garni aux micropousses saisonnières
Black rice, roasted sweet potato, avocado, opped with microgreens



YAMOSHINKO (8 MCX) 9
Riz noir, yamagoboo, oshinko, garni à l'avocat et carotte frite émincée, sauce épicée
Black rice, yamagoboo, oshinko, topped with avocado and fried minced carrot, spicy sauce



MIMOSA (8 MCX) 9
Asperge, patate douce, avocat, garni aux carottes émincées, poivrons verts, rouges frits
Asparagus, sweet potato, avocado, garnished with sliced carrots, fried green and red peppers



SAMURAI (8 MCX) 10
Simili-anguille grillée, concombre, échalote, sauce teriyaki, garni à l'avocat
Grilled simili-eel, cucumber, green shallot, teriyaki sauce, garnished with avocado



SUMO (5 MCX) 8
Légumes frits: courgette, patate douce, carotte, échalote, sauce teriyaki, perles de riz massago
Fried vegetable: zucchini, sweet potato, carrot, green shallot, teriyaki sauce massago rice pearls



KAMIKAZE (5 MCX) 8
Tofu sucré, avocat, concombre, échalote, flocons de tempura, sauce épicée
Sweet tofu, avocado, cucumber, green shallot, tempura flakes, spicy sauce

TEMPURA MAKI

BLACK DRAGON (6 MCX) 12
Tofu, courgette, poivron, champignon, avocat, concombre, échalote
Tofu, zucchini, pepper, mushroom, avocado, cucumber, shallots

OHANA (6 MCX) 12
Shiitake mariné, patate douce, asperge, pomme verte, avocat, échalote, feuille de menthe japonaise
Marinated shiitake, sweet potato, asparagus, green apple, avocado, green shallots, Japanese mint leaf



WAKA (5 MCX) 8
L'algue japonaise marinée, oshinko, yamagoboo, edamame, échalote, concombre, avocat
Japanese marinated seaweed, oshinko, yamagoboo, edamame, shallot, cucumber, avocado



BONSAI (5 MCX) 9
Feuille de soya, poivron, aubergine, courgette marinée grillée, avocat, concombre, sauce au basilic
Soybean paper, pepper, eggplant, grilled marinated zucchini, avocado, cucumber, basil sauce



PERLE D'ORIENT (5 MCX) 8
Seitan sauté à la sauce basilic, avocat, échalote frite, concombre
Seitan sauteed with basil sauce, avocado, fried shallot, cucumber



BOMBAY (5 MCX) 8
Crevettes véganes panées, tofu sucré, concombre, avocat, échalote, sauce curry
Breaded vegan shrimp, sweet tofu, cucumber, avocado, shallot, curry sauce



911 (5 MCX) 8
Feuille de soya, tofu mariné très épicé, flocon de tempura, avocat, pomme verte et échalote
Soybean paper, very spicy marinated tofu, tempura flakes, avocado, green apple, shallot



DYNAMITE (8 MCX) 10
Simili-crevettes, tempura, caviar vegan, concombre, avocat, mayo teriyaki
Tempura vegan shrimps, vegan caviar, cucumber, avocado, teriyaki mayo



PHILADELPHIA (8 MCX) 11
Tomate séchée, concombre, fromage vegan aux cajous, garnis aux avocats
Dried tomato, cucumber, vegan cashew cheese, garnished with avocado



CALIFORNIEN MODERNE (5 MCX) 11
Poulet vegan frit, omelette vegan, massago, concombre, avocat
Vegan fried chicken, vegan omelette, massago, cucumber, avocado

NIGIRI

FAUXMON (2 MCX) 5⁵⁰
TOUNA (2 MCX) 5⁵⁰
FAUXMON TEMPURA + CAVIAR (2 MCX) 6⁵⁰
TOUNA TEMPURA + CAVIAR (2 MCX) 6⁵⁰
F-UNAGI (2 MCX) 5⁵⁰
CAVI-ART NOIR (2 MCX) 5⁵⁰
TOSAGO ORANGE (2 MCX) 5⁵⁰

COMBOS

Inclus une soupe miso ou une salade verte
Included miso soup or green salad

Choix pré-sélectionnés par notre chef aucun changement possible
Pre-selected choices by our chef, no change possible



WRAP & ROLL
1/2 wrap
+ 8 mcx de maki
20



**GÉNÉRAL THAI
OU PAD THAI**
20



YIN & YANG
Assortiment de maki
fait du riz noir
et blanc
22



POKÉ
Faites votre choix parmi
nos poké-bowls
Make your choice among
our poké-bowls
23

PLATEAUX ASSORTIS ASSORTED PLATTERS

MEILLEURE SÉLECTION DU CHEF / CHEF'S BEST SELECTION

Choix pré-sélectionnés par notre chef - aucun changement possible / Pre-selected choices by our chef - no change possible

TÊTE À TÊTE
30 MCX
48

(suggestions
pour 2 pers.)



BEST FRIENDS
50 MCX
76

(suggestions
pour 3-4 pers.)



PARTY
100 MCX
150

(suggestions
pour 5-6 pers.)



PLATS CHAUDS HOT PLATES

GÉNÉRAL THAI

Cubes tofu croustillants, sautés dans une sauce aigre-douce avec poivrons, oignons, servi avec riz à la vapeur

Crispy tofu cubes, sauteed in a sweet and sour sauce with peppers, onions, served with steamed rice



*Ajoutez un extra simili-crevettes ou une portion de viande vegan pour \$4
* Add an extra of simili-shrimps or a portion of vegan meat for \$4

PAD THAI

Nouilles de riz, tofu, bâtonnets de soya, fèves germées, poivrons, échalotes, le tout sauté avec sauce aigre-douce

Rice noodles, tofu, beancurd sticks, bean sprouts, peppers, green onion, all stir-fried with our sweet and sour sauce



*Ajoutez un extra simili-crevettes ou une portion de viande vegan pour \$4
* Add an extra of simili-shrimps or a portion of vegan meat for \$4

TERIYAKI

Plat chauffant, fèves germées, carottes, poivron, viande vegane, accompagné d'un bol de riz à la vapeur

Heating dish, bean sprouts, carrots, pepper, vegan meat, served with a bowl of steamed rice



DESSERTS

COUPE DE LITCHI

Lychee

5

BANANE FRITES

Banane frite accompagnée de petits fruits saisonniers, servie avec de la crème glacée aux cajous à la vanille et du sirop d'érable

Fried banana with seasonal fruits, served with vanilla cashew ice cream and maple syrup

11



MAKI AUX FRUITS

Feuille de soya légèrement panée enrobée de fruits saisonniers, servi avec de la crème glacée aux cajous à la vanille et du sirop d'érable
Slightly fried soybean leaf coated with seasonal fruits, served with vanilla cashews ice cream and maple syrup



EXTRAS

Feuille de soya 1⁵⁰
Bol de riz blanc 3
Bol de riz noir 3⁵⁰

Gingembre 1
Wasabi 1
Feuille de riz 1

Chaque ingrédient 1⁵⁰
substitut
Each substitute ingredient

Sauce du chef 2
Sauce soya 1

SUIVEZ-NOUS SUR
FACEBOOK ET INSTAGRAM
@OHANASUSHIVEGAN

Mardi au Dimanche 2 pm - 9 pm
Tuesday to Sunday
Lundi / Monday Fermé / Closed

514.303.1919
W.OHANASUSHI.CA

330 Avenue Mont-Royal Est
Montréal H7T 1P8
au coin de Dorlé et Mont-Royal

*** Veuillez nous informer si vous avez des allergies alimentaires ou des besoins diététiques particuliers.
Tous les prix sont sujet à changements sans préavis. Photos : Présentation suggérée
*** Please let us know if you have any food allergies or special dietary needs.
All prices are subject to change without notice. Photos : Suggested presentation.



Ohana

SUSHIS VEGAN RÉINVENTÉS

W.OHANASUSHI.CA