

NOS SALADES

LA THAI 13.99\$

Feuilles d'épinards, cœurs de romaine, nouilles de riz, chou vert effiloché, concombres libanais, mangue en morceaux, poivrons rouges, carottes râpées, edamame, noix de cajou, oignons verts, coriandre et menthe fraîche en chiffonnade.
Servie avec notre vinaigrette Thai

LA BET 13.99\$

Feuilles de roquette, cœurs de romaine, betteraves, pommes Granny Smith vertes, fromage de chèvre, noix de Grenoble caramélisées faits maison, graines de citrouille.
Servie avec notre vinaigrette aux framboises

LA CÉSAR FRISÉE 11.99\$

Chou frisé effiloché, cœurs de romaine, copeaux de Parmesan, bacon Canadien, chou frisé croustillant et croûtons faits maison
Servie avec notre vinaigrette César

LA SUPERGRAINS FREEKEH 13.99\$

Supergrains Freekeh bio, quinoa bicolore, feuilles d'épinards, choux verts et rouges effilochés, avocats, carottes râpées, poivrons rouges, coriandre fraîche, graines de citrouille et tournesol.
Servie avec notre vinaigrette au miel et moutarde de Dijon

LA DÉTOX 14.50\$

Chou frisé, roquette, brocolis épicés, avocats, oignons rouges, noix de Grenoble caramélisées, canneberges séchées, poires.
Servie avec notre vinaigrette Détox

LA GUACAMOLE 13.99\$

Cœurs de romaine, maïs rôtis, avocats, tomates cerises, haricots noirs, poivrons rouges, cheddar âgé 3 ans, oignons verts, coriandre fraîche, tortillas croustillantes faites maison.
Servie avec notre vinaigrette crémeuse Avocat

LA FRAÎCHEUR VERTE 12.50\$

Chou frisé, chou verts et rouges, brocolis, edamame, avocats, carottes râpées, suprême d'orange, graines de tournesol, graines de grenade.
Servie avec notre vinaigrette miso orange

LA FRINGALE PROTÉINÉE 15.99\$

Chou frisé, laitue romaine, concombre libanais, poulet au citron, pois chiches, falafels, tomates cerises, quinoa rouge, oignons verts, amandes effilochées.
Servie avec notre vinaigrette au miel et moutarde de Dijon

L'ÉNERGISANTE 14.50\$

Cœurs de romaine, pommes de terre douce rôties, quinoa bicolore, carottes râpées, pois chiches, graines de citrouilles, haricots noirs, falafels.
Servie avec notre vinaigrette Tahini grenadier

LA GRÈCQUE 13.50\$

Cœurs de romaine, tomates cerises, poivrons rouges, concombres libanais, persil frais, oignons rouges, olives Kalamata, fromage feta, menthe en chiffonnade, origan.
Servie avec notre vinaigrette Citron divin

L'ALKALINE 13.50\$

Cœurs de romaine, feuilles de roquette, chou rouge effiloché, brocolis, céleris frais, radis en tranches, tomates cerises, concombres libanais, carottes effilochées, poivrons rouges.
Servie avec notre vinaigrette Salsa fresca à la mangue

LA FATTOUCHE 12.50\$

Cœurs de romaine, concombres libanais, tomates cerises, oignons verts, radis en tranches, céleris frais, persil frais, oignons rouges, menthe en chiffonnade, graines de grenade, croustilles de pita au sumac faites maison.
Servie avec notre vinaigrette au Sumac

LA SALADE SONIA 15.99\$

Chou frisé, cœurs de romaine, roquette, quinoa bicolore, tomates cerises, concombres libanais, graines de grenade, amandes effilochées, avocat, thon.
Servie avec notre vinaigrette orange miso

EXTRAS

VINAIGRETTE	1.25\$
SAUCE PIQUANTE	0.50\$
OREGAN	0.50\$
SUMAC	0.50\$
GRAINES DE SÉSAME	0.50\$

AJOUTEZ LES PROTEINES A NOS SALADES

POULET CITRONNÉ AU SÉSAME	4.00\$
THON	3.50\$
FALAFELS	3.50\$
TOFU AU SÉSAME	3.50\$



VINAIGRETTE

440



NOS ROULÉS

Tous nos roulés sont servis avec des cœurs de romaine, julienne de carottes, poivrons rouges et la vinaigrette miel moutarde Dijon ou la vinaigrette de votre choix.

POULET AU CITRON	7.99\$
THON	7.99\$
FALAFELS	7.99\$
TOFU SÉSAME	7.99\$

*Tous nos roulés sont servis dans une tortilla 12 pouces au blé complet.

CRÉATION CLIENT

COMPOSEZ VOTRE PROPRE SALADE

8.99\$

- A) CHOISISSEZ VOS LAITUES (jusqu'à un maximum de quatre. Roquette seulement: 1.50\$)
- B) CHOISISSEZ JUSQU'À 4 INGRÉDIENTS DE BASE (0,50\$ pour chaque ingrédient supplémentaire)
- C) AJOUTEZ DES EXTRAS POUR CRÉER UNE SALADE PARFAITEMENT À VOTRE GOÛT
- D) CHOISISSEZ L'UNE DE NOS VINAIGRETTES MAISON

COMPOSEZ VOTRE PROPRE ROULÉ

8.50\$

- A) CHOISISSEZ VOTRE SALADE
 - B) CHOISISSEZ JUSQU'À UN MAXIMUM DE 3 INGRÉDIENTS DE BASE
 - C) CHOISISSEZ VOTRE PROTÉINE ET AJOUTEZ DES EXTRAS POUR CRÉER UN ROULÉ PARFAITEMENT À VOTRE GOÛT
 - D) CHOISISSEZ L'UNE DE NOS VINAIGRETTES MAISON
- * Tous nos roulés sont servis dans une tortilla 12 pouces au blé complet.

LAITUES

- ROMAINE
- FEUILLES D'ÉPINARDS
- ROQUETTE (1/2 PORTION SEULEMENT)
- CHOU FRISE (KALE)

INGRÉDIENTS DE BASE

LÉGUMES

- CHOU
- CHOU ROUGE
- JULIENNE DE CAROTTES
- BETTERAVES RÔTIES
- POMME DE TERRE DOUCE
- RADIS
- MAÏS RÔTI
- HARICOTS NOIRS
- POIS CHICHES
- OIGNONS VERTS
- OIGNONS ROUGES
- POIVRONS ROUGES
- EDAMAME
- CÉLERI
- CONCOMBRES LIBANAIS
- TOMATES CERISES
- BROCOLIS
- CORIANDRE
- MENTHE
- PERSIL
- ORIGAN SÉCHÉ

FRUITS

- POMMES GRANNY SMITH
- POIRES
- CANNEBERGES SÉCHÉES
- TRANCHES D'ORANGES

AUTRES

- GRAINES DE TOURNESOL
- GRAINES DE CITROUILLE
- CROÛTONS FAIT MAISON AU PARMESAN
- CHOU VERT CROUSTILLANT
- CROUSTILLES PITA MAISON
- NOUILLES DE RIZ

LES EXTRAS

PREMIUMS

- BROCOLIS ÉPICÉS 1.00\$
- AVOCATS 1.75\$
- NOIX DE CAJOU 0.75\$
- NOIX DE GRENOBLE CARAMÉLISÉES 1.75\$
- AMANDES EFFILOCHÉES 1.50\$
- LENTILLES FRANÇAISES 1.50\$
- QUINOA BICOLORE 1.50\$
- FREEKEH SUPERGRAINS BIO 1.50\$
- OLIVES KALAMATA 0.75\$
- MANGUES 1.00\$
- BACON CANADIEN 1.00\$
- CROUSTILLES DE TORTILLA 1.00\$

FROMAGES

- CHEDDAR BLANC ÂGÉ 2.00\$
- FROMAGE DE CHÈVRE 2.50\$
- COPEAUX DE PARMESAN 1.50\$
- FROMAGE FETA 2.00\$

PROTEINES

- POULET CITRONÉ AU SESAME 4.00\$
- TOFU AU SESAME 3.50\$
- THON 3.50\$
- FALAFELS 3.50\$

NOS VINAIGRETTES ARTISANALES

- THAI
- FRAMBOISES
- CÉSAR
- MIEL ET MOUTARDE DIJON
- CRÉMEUSE AVOCAT
- DÉTOX
- MISO ORANGE
- TAHINI GRENADIER
- CITRON DIVIN
- SALSA FRESCA À LA MANGUE
- SUMAC

TOUTES NOS VINAIGRETTES SONT CRÉES MAISON AVEC DES INGRÉDIENTS FRAIS!



VINAIGRETTE

440

