

**Les items avec un \*  
sont sans gluten**

# MENU

**Fait maison  
100% végan  
80% biologique**

## Déjeuners

**Bol smoothie 13.99\$**

Choix du bol aux fruits et noix OU banane, chocolat et beurre d'arachide

**OBLT 9.99\$**

Omelette de tofu, bacon de tofu, ricotta de tofu, laitue, tomate et oignon servi sur bagel plein goût

**Veg muffin 7.50\$**

Omelette de tofu, saucisse de seitan, cheddar végan servi sur muffin anglais +1\$ pour extra légumes

**Pâtisseries 3.25\$**

Croissant, chocolatine ou muffin

**Bagel 4.99\$**

Bagel plein goût avec fromage à la crème

## Sandwichs

**Italien 8.99\$**

Seitan épicé, olives épicées, poivrons & oignons caramélisés et mayo dans un pain ciabatta

**Banh mi 8.99\$**

Végé pâté, légumes marinés (carottes, chou rouge, oignons), coriandre et mayo dans un pain ciabatta

**Guédille 9.99\$**

Dans un pain brioché, mélange crémeux au faumard de coeurs de palmier

**Burger 10.99\$**

Dans un pain brioché, boulette maison, cheddar végan, tomate, laitue, oignon, cornichons et sauce

**Pita falafel 9.99\$**

Dans un pain pita, falafels, navets marinés, oignon, tomate, concombre, mayo à l'ail et au persil

## Salades repas

**Bol mexicain 14.99\$**

Couscous, frijoles, maïs, chou rouge, tomates, coriandre, mozza, chips de maïs, sauce césar

**Pad thaï cru\* 14.99\$**

Courgette, carotte, coriandre, chou frisé, poivrons, oignons, sauce thaïe aux arachides, tofu grillé

**Poké bol\* 14.99\$**

Faumon de carottes, salade de concombres, daikon mariné, riz basmati et sauce mayo épicée

**Bol gaspésien\* 15.99\$**

Laitue, faumard de coeurs de palmier, rapini, riz au poivrons grillés, patates poêlées, vinaigrette

**Bol bouddha\* 15.99\$**

Carottes marinées, shitake, daikon mariné, salade de patates crémeuse, pois chiches crémeux

## Entrées & accompagnements

**Bâtonnets de fromage de noix 9.99\$**

4 bâtonnets frits avec salsa

**Croquettes de jackfruit 9.99\$**

Pépites de jackfruit frites avec sauce BBQ

**Salade césar\* 6.99\$**

Laitue, bacon de tofu, croûtons de pois chiches, mozza, et sauce césar

**Soupe OU salade du jour\* 6.99\$**

Demandez au serveur

**Chips maison\* 3.99\$**

Chips de betteraves et patates douces

**Noix maison\* 3.99\$**

Noix et graines variées, sucrées et/ou salées

## Mets réchauffés

### Tofu à la jerk\* 16.99\$

Tofu à la jerk, poivrons, carottes, chou frisé et riz aux haricots noirs. Servi avec plantains

### Pad thaï\* 16.99\$

Nouilles de riz avec chou frisé, carottes, oignons, tofu grillé, sauce aux arachides et fèves germées

### Lasagne 16.99\$

À base de ricotta de tofu, sauce bolognese & fromage de noix de cajou. Servi avec pain à l'ail

### Macaroni au fromage de noix 16.99\$

Sauce crémeuse aux noix de cajou, gratiné avec bacon de tofu. Servi avec pain à l'ail

### Tofu au beurre 16.99\$

Avec sauce crémeuse aux épices indiennes, pois verts et riz basmati. Servi avec pain naan

### Alfredo 16.99\$

Sauce crémeuse aux noix de cajou et pois verts, gratiné avec bacon de tofu. Servi avec pain à l'ail

### Quiche 16.99\$

Quiche au fromage de noix de cajou, bacon de tofu et chou frisé, servi avec salade verte

## Desserts

### Gâteau cru "Keylime"\* 4.99\$

Noix de cajou, dattes, noix de Grenoble et jus de lime

### Brownies \* 4.99\$

À base de haricots noirs avec pépites de chocolat

### Biscuit 3.25\$

1 gros biscuit à la saveur du jour

### Dessert du jour 4.99\$

Demandez au serveur

## Boissons froides

### Thé glacé à l'hibiscus\* 4.99\$

Infusion de fleurs d'hibiscus et de gingembre, sucre de canne, cannelle et clous de girofle

### Café glacé\* 4.50\$

Infusion de café fraîchement moulu, sucre de canne et lait de soja

### Matcha glacé\* 4.50\$

Infusion de poudre de matcha, sucre de canne et lait de soja.

### Smoothie\* 5.99\$

Aux fruits OU banane, chocolat, beurre d'arachide  
+1\$ pour extra protéine

### Autres breuvages Prix variable

Jus, kombucha, bubbly, bières sans alcool...

## Bières (non disponible pour consommation sur place)

### Riverbend 7.99\$

Double IPA, Triple Belge, Blanche à la clémentine

### Castor 6.99\$

Stout à l'avoine, Yakima IPA, Session Houblon

### Vrooden 9.99\$

Stout impériale russe

New England IPA 6.99\$

## Boissons chaudes

### Cafés\* +0,25\$ pour lait d'avoine 2.50\$

Espresso court ou allongé

Latté ou cappuccino 3.99\$

### Lattés spéciaux\* 4.50\$

Chaï latté, matcha latté, latté d'or ou latté à l'érable

### Chocolat chaud\* 2.50\$

Poudre de cacao, lait végétal, sucre de canne.