

# MENU

## En salle et pour emporter

### Entrées

**L'incontournable Dahl** 4 \$ **VL SG**

Soupe aux lentilles rouges, oignons, cumin, ail, gingembre

**Petite salade verte** 5 \$ **VL SG**

Romaine, citrons confits et oignons verts. Vinaigrette érable et Dijon

**Frites** 5 \$ **V**

Servies avec dijonnaise

**Frites de polenta** 3 pour 5 \$ **V**

Olives Kalamata et parmesan, servies avec mayo pesto

### Fraîcheur et verdure du jardin

**Salade César** 10 \$

Romaine, bacon, croûtons, citrons confits, parmesan, sauce César

**Avec du poulet** 15 \$

**Salade Kale**

Citrons confits, levure alimentaire, oignons verts, câpres, sauce Forêt

**Tempeh** 12 \$ **VL SG**

**Saumon fumé et**

**lardons** 14 \$ **SG**

**Poképlage**

Edamames, carottes, daïkon, betteraves, chou rouge, oignons marinés, oignons verts, graines de sésame, riz calrose, sauce Poké

**Tempeh** 15 \$ **VL SG**

**Saumon fumé** 15 \$ **SG**

**Couscous** 9 \$ **VL**

Menthe, raisins, canneberges, Persil

### Légende

**V** Végétarien **VL** Végétalien

**SG** Sans gluten

### Assiettes gourmandes

**Arancini** 3 pour 6 \$ / 6 pour 11 \$ **V**

Sauce tomate et pesto

**Poutine régulière** 12 \$

Mini 8 \$

**Poutine de canard** 18 \$

Mini 11 \$

**Tartare de saumon, servi avec frites et salade verte** 22 \$

Câpres, oignons verts, persil, échalotes françaises, citrons confits

**Bavette de bœuf AAA Québec, servie avec frites et salade verte** 28 \$

Sauce chimichurri

**Planches de dégustation** \*seulement à partir de 17h00

**La Capitaine** 20 \$

Gravlax de saumon, pavé de saumon fumé, citron, focaccia nature, salsa verte, feta mariné, mayo pesto, chou rave, cornichons, légumes grillés

**La Carnivore** 20 \$

Focaccia bavette, terrine de viande, rillettes de canard, focaccia nature, salsa verte, feta mariné, chou rave, cornichons, légumes grillés

**La Potagère** 20 \$ **V**

Focaccia portobello, arancini, frites de polenta, focaccia nature, pesto, feta mariné, chou rave, cornichons, légumes grillés

### Sandwichs

**Focaccia Bavette** 14 \$

Kale, salsa verte, feta mariné, mayo sriracha

**Focaccia Portobello** 13 \$ **V**

Kale, pesto, feta mariné, fromage à la crème citronné

**Burger de bœuf 100 % du Québec** 12 \$

Cheddar, bacon, oignons caramélisés, cornichons, romaine, sauce bistrot

**Burger de tempeh** 10 \$ **V**

Cheddar, romaine, oignons marinés, cornichons, sauce bistrot

### Plaisirs sucrés

**Mi-cuit au chocolat** 9 \$ **V**

Servi avec crème glacée à la vanille

**Biscuit choco-noisettes** 1 pour 3 \$ / 4 pour 10 \$ **V**

**Riz au lait de coco** 4 \$ **VL SG**

**Gâteau aux carottes** 6 \$ **V**

Servi avec crème glacée à la vanille et coulis de mangue