

BOITE A LUNCH

à partir de 12.99\$

OPTION 1: AVEC SANDWICH

Sandwich + salade maison ou soupe du jour + snack sucré

Choix de sandwiches:

- Salade de thon et salade de céleri rémoulade. 13,99\$
- Grilled cheese au boeuf braisé, suisse, cheddar 15,99\$
- Poulet frit, miel, salade de chou, mayo épicée 14,99\$
- Végé burger, butternut, pesto de légumes, mayo épicée 14,99\$
- Jambon, fromage, sauce dijonnaise, roquette, tomate. 12,99\$
- Wrap Poulet, chimichurri, légumes marinés et grillés. 13,99\$
- Légumes: Pesto de légumes, parmesan, légumes grillés. 12,99\$
- Gravlax de saumon, crème sûre, légumes marinés. 15,99\$

OPTION 2: AVEC SALADES REPAS

Salade repas + soupe du jour (froide en été) + snack sucré

Choix de salades:

La Julian's bol avec poulet:

(Mix de laitue, lentilles, salade de chou, poivron rouge rôti, carotte, daikon mariné, échalote frite, vinaigrette crémeuse aux herbes et jalapeño)

Salade la douce avec gravlax de saumon:

(Mix de laitue, cubes de patate douce rôtie, oignon caramélisé, oignon rouge mariné, cheddar, zeste d'orange croustillant, pomme paille de patate douce, vinaigrette au tahini)

Poke-moi avec tataki de thon:

(Edamame, concombre, carotte, avocat, laitue, coriandre, graines croustillantes, gingembre, tempura, quinoa au lait de coco, vinaigrette asiatique épicée au wasabi et sésame)

Végé-bol avec tempeh:

(Kale, courge rôtie, patate douce rôtie, betterave, pois-chiche au poivrons rôtis, chou-fleur mariné, carotte, figue séchée, graines de tournesol et de courge, vinaigrette miel-moutarde)

Salade unicorne avec poulet:

(Pâtes froides roses, chou-fleur mariné, courge rôtie, graines croustillantes au soja/mirin, kale, oignon rouge mariné, roquette, cheddar, vinaigrette crémeuse au jalapeño)

Salade #césarnotcésar avec poulet:

(Kale, laitue romaine, bacon, tuile et copeaux de parmesan, menthe fraîche, croûtons de pain, câpres frites, vinaigrette césar à l'ail rôti et citronné)



DESSERTS

Gâteau à la courgette crémeux au beurre noisette et fromage à la crème.....	\$24 pour 10
Muffin carotte ou courgette ou chocolat.....	15\$ pour 6
Biscuit aux pépites de chocolat.....	14\$ pour 6 26\$ pour 12
Pot de yogourt, fruits rouges et granola maison.	3,50\$ l'unité
Scone au bacon et cheddar.....	3,50\$ l'unité
Brownie fondant sans gluten.....	3,50\$ l'unité
Pannacotta avec coulis de fruits.....	3,50\$ l'unité

BOISSONS + CAFE

Limonade & thé glacé maison.....	3\$
Assortiment d'eau gazeuse aromatisée.....	2,50\$
Kombucha assortiment.....	4,50\$
Espresso, latte, cappuccino, americano	2,75\$ - 4,50\$

SMOOTHIE 6 à 7\$ l'unité

Vert (Kale, épinard, gingembre, pomme verte, concombre, jus de pomme, poivre de cayenne, thé vert)

Fruits (fruits du moment)

Superseed (Graines de chia, lait de coco, fruits rouges, banane)

Banana buzz (Shot d'espresso, dattes, lait d'amande, lait de coco, banane)



GROUPES

Pour vos évènements, veuillez nous contacter directement afin de définir vos besoins et élaborer un menu personnalisé qui saura vous convenir.

GRANDES SALADES

en plat principal pour 5-6 personnes
ou en accompagnement 12-15 personnes

Se référer au volet de gauche pour les détails des salades.
Les protéines sont en supplément.

Unicorne.....	\$50
Poke-moi.....	\$55
Végé bol.....	\$55
Julian's Bol.....	\$50
La douce.....	\$45
César.....	\$55

AJOUT DE PROTÉINES

Bacon +12\$
Poulet +20\$
Gravlax de saumon + 25\$
Tataki de thon +30\$
Tempeh mariné +20\$
Salade de thon +20\$

GRAVLAX DE SAUMON

Servi avec croûtons, fromage à la crème et câpres

à partir de 7.95\$/personne

COCKTAIL DINATOIRE

Bouchées à partir de 2\$ l'unité

(sur croûtons, sur cuillère chinoise ou sur tranche de concombre) options personnalisées à demander.

Exemples de bouchées:

Gravlax de saumon - tataki de thon - salade de thon chèvre et pesto - pesto de légumes et légumes rôtis croquettes de boeuf braisé et chimichurri croûtons de champignons et parmesan

PLATEAUX DE SANDWICH

6 personnes minimum

à partir de 8\$/personne

Gravlax de saumon, crème sûre, légumes marinés.
Salade de thon, tomate séchée, salade de céleri rémoulade.
Jambon, fromage, sauce dijonnaise, tomate, roquette.
Poulet, chimichurri, légumes marinés, zucchini grillé.
Pesto de légumes, légumes grillés, parmesan.
Rouleaux de printemps au tataki de thon ou végétarien.