

Menu



Le Saint-Sau 11,25\$

Oeuf poché, jambon ou bacon, épinards le tout gratiné de suisse au four

L'italien 14,50\$

Prosciutto, boccocini, tomates, roquette, pesto et glaze de balsamique

Style « *avocado toast* » 13,50\$

Purée d'avocat, tomates cerises, oignons marinés, feta, graines germées

Possibilité d'ajouter un œuf poché.....1,75\$

La Marée 17,50\$

Fromage à la crème ciboulette, saumon fumé, tranches fines de concombre, aneth frais, câpres et micropousses

Le Végé 12,50\$

Légumes grillés, hummus, feta et roquette

Décadent 14,75\$

Style « grilled cheese », pommes, suisse, brie, cheddar, oignons caramélisés et sirop d'érable

Margarita 14,75\$

Poulet, tomates, pesto, épinards et brie

Croquant 12,75\$

Thon, céleri, radis, échalote, suisse et micropousses

Salade repas

Thon 16,75\$

Poulet 17,75\$

Saumon fumé..... 18,75\$

Bénédictine Classique ou “du moment” Simple 14,50\$

..... Double 17,50\$

Avec notre fameuse sauce hollandaise

*** Disponible les weekends uniquement**

Les à côtés

Ramequin de fruits 5,25\$

Sirop d'érable 1,75\$

Verdure 6,25\$

Salade du moment petit : 4,75\$ grand : 7,00\$

Potage petit : 4,75\$ grand : 6,50\$

Bol de yogourt 7,95\$

Gaufres Belge, crème anglaise (2) 9,75\$



Smoothies

Berry boost

Petits fruits, Yogourt, Menthe, Miel, Jus d'orange

Cacao-café

Shot d'espresso, Purée de dattes, Coulis de chocolat
Beurre d'amandes, Lait d'amandes, Banane

Bleu tropical

Lait de Coco, Spiruline, Mangue, Ananas
Banane, Jus d'orange

Vivifiant

Chou kale, Épinards, Mangue
Ananas, Jus de pomme

7,50\$

AJOUT DE PROTÉINES

Demi scoop · 1,75\$ · Scoop entière · 2,75\$

* Disponible aussi au bol repas · 12,95\$

Déclinaison sur le pouce

Bagel grillé... et ...



No 1 3,50\$

Dans sa plus simple expression, beurré

No 2 4,00\$

Confiture et/ou beurre d'arachides

No 3 4,75\$

Fromage à la crème au choix

No 4 4,75\$

Creton maison et moutarde

No 5 6,50\$

Fromage à la crème et bacon

No 6 7,50\$

Fromage suisse, œuf, et bacon ou jambon

No 7 7,75\$

Tartiné de mousse au saumon

No 8 9,00\$

Bacon, laitue, tomates et oeuf

No 9 10,75\$

Oeuf, avocat, roquette, tomates, suisse et mayo épicée

No 10 12,00\$

Saumon fumé, oignons, câpres, fromage à la crème et pousses