

Les collations et petits déjeuners

(Prix indiqué pour une personnes,
commande minimum inscrite entre parenthèses)

Les collations

Collation cheddar _____ 9,50 {5}

Morceaux de fromage cheddar. (50g/pers)
Raisins frais.
Craquelins et houmous maison.

Collation sucrée _____ 9,5 {5}

Carré aux dattes.
Fruits frais
Quatre-quarts du jour.

Collation sans allergènes _____ 11 {1}

Carré aux dattes végan, sans allergènes.
Fondant au chocolat, sans allergènes.
Fruits frais coupés.
*(sans allergènes : sans noix, sans lactose, sans fdm,
sans arachide, sans soya, sans sulfite)*

Les déjeuners

Coffret viennoiseries _____ 16 {5}

Mini-viennoiseries assorties (3 un.)
Morceaux de fruits.
Duo de fromages.

Coffret sandwich déjeuner _____ 16 {5}

Muffin anglais, bacon, œuf, fromage (1 un.).
Morceaux de fruits.
Parfait aux fruits.

Plateau de 12 mini viennoiseries _____ 24 {1}

Danoises, croissants au beurre et chocolatines.

À la carte

Parfait yaourt, confiture et granola _____ 6,50 {5} 375ml

Gruau overnight , chia-avoine-érable-fruit _____ 8 {5} 375ml

Café, thé et breuvages _____ Voir la page 8

Les Boîtes LLF

Chaque boîte est servie avec un dessert du jour.

(Prix indiqué pour une personnes,
commande minimum inscrite entre parenthèses)

Boîte LLF. express _____ 21 {5}

Baguette club au poulet grillé, tomates, bacon et laitue. Mayonnaise et roquette.

Taboulé, persil, citron, oignons rouges, tomates et huile d'olive.

Boîte LLF. au bœuf _____ 22 {5}

Pain bretzel au rôti de bœuf, sauce gribiche, laitue et légumes grillés.

Salade de pomme de terre, bacon, oignons verts, crème sûre et mayonnaise.

Boîte LLF. au poulet _____ 21 {5}

Focaccia au poulet grillé citron et ail confit, mayo au tomates séchées, laitue et fromage provolone.

Salade de cœurs d'artichaut, tomates, oignons rouge et olives.

Boîte LLF. au saumon _____ 22 {5}

Kaiser au saumon poché, crème sûre fumée, concombres grillés et oignons frits.

Salade rémoulade, céleri-rave, câpres, persil, crème sûre et mayonnaise.

Boîte LLF. au jambon _____ 21 {5}

Croissant au jambon, cornichons, fromage suisse, laitue et dijonnaise à l'érable.

Salade de chou rouge, carottes et pommes.

Boîte LLF. végétane _____ 24 {1}

Wrap végétane au tofu mariné, salade de chou à la mangues et coriandre.

Salade de vermicelles de riz, soya, arachides, champignons marinés et ail rôti.

Les bols repas

Ajoutez à votre repas un dessert du jour individuel + 4,00 \$ / pers.

(Prix indiqué pour une personnes,
commande minimum inscrite entre parenthèses)

Bol repas poulet maghrébin _____ 21 {5}

Mesclun au poulet grillé et citron, taboulé, concombres, pois chiches, tomates et tzatziki.

Bol repas salade César au poulet _____ 20 {5}

Laitue romaine, poitrine de poulet grillé, croûtons, bacon, parmesan et vinaigrette César.

Bol repas salade saumon _____ 21 {5}

Salade au saumon poché, haricots verts, pommes de terre grelots, tomates cerises et œuf sur laitue mesclun.

Bol repas poké au saumon _____ 21 {5}

Riz, saumon, édamames, betteraves, carottes, mangues, craquelins de sésame, mayo au yuzu et sésame.

Bol repas poké au crevettes _____ 23 {5}

Riz, crevettes nordiques, édamames, betteraves, carottes, mangues, craquelins de sésame, mayo au yuzu et sésame.

Bol repas poké végan _____ 21 {1}

Riz, tofu laqué au gingembre et érable, édamames, betteraves, carottes, mangues, craquelins de sésame et mayo végane au yuzu.

Bol repars Libanais _____ 21 {1}

Mesclun aux falafels, taboulé, concombres, tomates et tzatziki.

Prévoir un **supplément de 2 \$** pour tout changement à une boîte ou un coffret repas.

La présentation des plats peut différer des photos.

Les repas chauds

Ajoutez à votre repas une salade + 6,50 \$ et/ou un dessert du jour + 4,00 \$

(Prix indiqué pour une personnes,
commande minimum inscrite entre parenthèses)

Poitrine de poulet grillée _____ 20 {6}

Sauce forestière aux champignons, écrasé de pommes de terre et haricots au beurre.

Cannellonis à la ricotta _____ 20 {6}

Cannellonis farcis à la ricotta et épinards, sauce rosée, épinards, roquette, tomates cerises et parmesan.

Boeuf bourguignon _____ 20 {6}

Sauce au vin rouge, écrasé de pommes de terre, oignons perlés et légumes racines.

Lasagne à la viande _____ 18 {6}

Servis avec une salade verte aux légumes croquants.

Pad thaï au poulet ou tempeh _____ 18 {6}

Poivrons, brocoli, carottes, arachides, servies avec nouille de riz.

Pavé de saumon _____ 20 {6}

Sauce à l'oseille, riz basmati et légumes de saison.

Tofu général Tao (végan) _____ 20 {6}

Riz basmati, brocolis et poivrons.

Joue de boeuf sauce bourguignonne _____ 25 {6}

Servie avec Pommes de terre aligot et légume racines.

Parmentier de porc effiloché _____ 18 {6}

Porc effiloché, purée de patate douce servie avec légumes grillés.

Prévoir un supplément de 2 \$ pour tout changement à une boîte ou un coffret repas.

La présentation des plats peut différer des photos.

Les paniers à partager

Panier de crudités (pour 10 pers.) _____ **48**

Variété de légumes (1 kg). Trio de trempette moutarde et miel, tzatziki et hummus à la betterave.

Panier de fruits (pour 10 pers.) _____ **52**

Variété de fruits frais tranchés (1 kg).

Panier de charcuteries (pour 10 pers.) _____ **72**

Variété de charcuteries du jour (700 g) : terrine, prosciutto, salami, saucisson sec. Servi avec des craquelins et des croûtons.

Panier fromages fins (pour 10 pers.) _____ **75**

Variété de fromages (700 g) : Sélection du Québec. Servi avec des craquelins, croûtons, raisins, noix et fruits séchés.

Bouchées desserts (pour 10 pers.) _____ **70**

Assortiment de bouchées dessert au choix du chef (20 un.).

Sandwichs et salades

Nos sandwichs

Panier de sandwichs (pour 10 pers.) — 95

Sélectionnez au maximum 3 choix parmi les suivants :

Baguette club au poulet grillé, tomates, bacon et laitue. Mayonnaise roquette.

Pain bretzel au rôti de bœuf, sauce gribiche, laitue et légumes grillés.

Focaccia au poulet grillé citron et ail confit, mayo au tomates séchées, laitue et fromage provolone.

Kaiser au saumon poché, crème sûre fumée, concombres grillés et oignons frits.

Wrap végétarien au tofu mariné, kimchi maison, mangues et coriandre.

Croissant Jambon beurre.

Kaiser au porc effiloché, chou rouge mariné, chimichuri, mayonnaise au piments bananes.

Nos salades

Bol de salade au choix (pour 10 pers.) — 45

Salade verte et vinaigrette du jour (environ 800 g).

Taboulé persil, citron, oignons rouges, tomates et huile d'olive. (env. 1,4 kg).

Salade de pommes de terre, bacon, oignons verts, crème sûre et mayonnaise. (env. 1,4 kg).

Salade d'orecchiette citronnée, tomates, citron, basilic, maïs et huile d'olive. (env. 1,4 kg).

Salade de vermicelle de riz, soya, arachides, champignons marinés et ail rôti. (env. 1,4 kg).

Salade de chou rouge, carottes et pommes. (env. 1,4 kg).

Salade rémoulade, céleri-rave, câpres, persil, crème sûre et mayonnaise. (env. 1,4 kg).

Les bouchées

3,25\$ chaque

{Minimum de 12 bouchées par variété}

Les Végés

- Gougère au fromage Oka.
- Tartelette aux champignons.
- Bruschetta au caponata.
- Concombres farcis d'humus à la betterave et feta.
- Sablé au parmesan, caviar d'aubergine.
- Melon d'eau mariné au basilic et chantilly au féta.

De la Terre

- Rilette de poulet et citron confit
- Club sandwich au poulet cajun
- Wonton de porc effiloché BBQ
- Tataki de boeuf sauce ponzu
- Roastbeef sauce gribiche

De la Mer

- Focaccia aux olives, crevettes à l'estragon.
- Gravlax de saumon à la betterave.
- Ceviche de pétoncles, mangue, coriandre et lime.
- Tartare de saumon au sésame et soya.
- Sushi au homard, concombre et coriandre.

Les Sucrées

- Brownie au chocolat sans gluten.
- Pavlova pommes et canneberges.
- Tarte tatin de cortland.
- Carré aux dattes végétarien.

Prévoir un **supplément de 2 \$** pour tout changement à une boîte ou un coffret repas.

La présentation des plats peut différer des photos.

Les breuvages et accessoires

Les boissons froides _____ 2,75

Coca-cola

Coca-cola diet

Sprite

Thé glacé

Jus d'orange

Jus de pomme

Jus de légumes

Les bouteilles d'eau

Eau de source 500 ml _____ 2,50

Eau pétillante 250 ml _____ 3,00

Eau pétillante aux fruits 330 ml _____ 3,75

Carafe de café ou thé/ tisane (recyclable)

Carafe de 10 tasses _____ 25

Carafe de 20 tasses _____ 46
(Avec sucre, lait, crème et touilleur.)

Accessoires

Ustensiles écologiques _____ 1 / ens.

Petites assiettes compostables _____ 0,50 / ch.

Grandes assiettes compostables _____ 0,50 / ch.