



## CRÊPE DE SARRASIN (sans gluten)

### SUCRÉE (Accompagnée de fruits frais)

<u>La Gourmande</u>	12.95
Banane, biscuit au chocolat (sans gluten), beurre jaune et sirop d'érable	
<u>La Joyeuse</u>	12.95
Petits fruits, beurre d'amande et beurre jaune	
<u>L'Amoureuse</u>	13.95
Mélange de pommes et noix de grenoble, crème de coco cajou, caramel, coulis à la mangue et granola	
<u>Merci la vie</u>	13.25
Beurre choco-noisette, fraise, amande et coulis chocolat zeste d'orange	

### SALÉE (Accompagné d'une salade verte)

<u>La Charmeuse</u>	15.25
Languette de sarrasin germé, oignon, kale, champignon, tomate, fromage, mayonnaise et beurre jaune	
<u>La Merveilleuse</u>	15.50
Pâté de noix, épinard, poivron, câpre, avocat et sauce béchamel	
<u>La Créative</u>	15.25
Courgette cuite au four, hummus, tomate séchée, oignon caramélisé, roquette et beurre jaune	
<u>L'Ambitieuse</u>	15.25
Pomme, fromage, champignon, oignon, kale, mayonnaise, sirop d'érable et beurre jaune	

## GRILLED CHEESE

Servi sur pain de kamut accompagné de chips de maïs avec hummus ou fruits frais (option sans gluten, extra 1,50\$)

<u>Classique</u>	8.95
<u>Sucré-salé</u>	10.50
Oignon caramélisé, pomme et mayonnaise	

## WRAP

Wrap de kamut accompagné d'une salade verte

<u>Lafa</u>	14.25
Languette de sarrasin, hummus, légume lacto-fermenté, laitue, tomate et mayonnaise	
<u>Burrito</u>	14.25
Haricot noir, riz, poivron, oignon, maïs, laitue, tomate et mayonnaise	

## BURGER

Servi sur un pain de kamut et accompagné d'une salade verte (option sans gluten, extra 1,50\$)

<u>Le classique</u>	14.50
Boulette de sarrasin germé, tomate, laitue, oignon rouge, copeaux de coco fumé, relish et mayonnaise	
<u>Le Shiitake</u>	14.95
Protéine végétale, tomate, laitue, oignon rouge, choucroute et mayonnaise	
<u>Le Généreux</u>	15.50
Boulette de sarrasin germé, fromage, bacon, laitue, tomate, oignon rouge et sauce Maya	

## BOL REPAS

Choix de sauce : Balsamique, Beurre jaune ou Gitane

<u>Le Coloré</u>	14.75
Quinoa, maïs, tomate, avocat, carotte, chips de maïs, hummus, languette de sarrasin germé et laitue	
<u>Le Gratitude</u>	14.95
Quinoa, brocoli, patate douce, betterave, choucroute, protéine végétale et laitue	
<u>Salade repas</u>	12.75
Mélange de verdure, carotte, betterave, quinoa, édamame, graine de citrouille et pousse de tournesol	

## PIZZA

Accompagné d'une salade verte

<u>La Classique</u>	14.75
Sur pain Naan, tomate séchée, câpre, roquette, oignon rouge, olive et fromage	
<u>La Confiante</u>	16.00
Courgette cuite au four, hummus, tomate séchées, oignon caramélisé, roquette et beurre	

## NOS DÉLICIEUSES...

<u>Frite maison avec mayonnaise</u>	5.00
Extra Kimchi	3.00
<u>Poutine</u>	13.00
Extra Shiitake	3.50

## MENU ENFANTS (12 ANS ET MOINS)

<u>Crêpe nature</u>	8.95	<u>Grilled cheese Classique</u>	7.95
Servi avec sirop d'érable		Servi sur pain de Kamut avec des fruits frais	
<u>Burger Classique</u>	12.25		
Pain de Kamut, boulette de sarrasin germé, tomate, laitue, mayonnaise et salade verte			



### BOL SMOOTHIE

<u>Le Passionné</u> Mangue, framboise, banane, canneberge, lait de cajou, granola maison, graines de chia et fruits	12.50	<u>Le Yogi</u> Kale, ananas, banane, datte, spiruline, beurre d'amande, lait de cajou, granola maison, chanvre, fruits	12.50
<u>Le Créateur</u> Mangue, orange, argousier, banane, sirop d'érable, lait de coco, granola maison, noix de coco et fruits	12.50	<u>Le Bonheur</u> Açaï, bleuet, banane, fraise, datte, lait de chanvre, granola maison, noix de coco et fruits	12.50
<u>Le Rêveur</u> Banane, cacao, beurre d'amande, chia, lait de coco, granola maison, noix de coco et fruits	12.50		

### SMOOTHIE (16 oz.)

<u>Belania</u> Bleuet, fraise, banane, camerise, datte et lait de chanvre	9.25	<u>Mayane d'Amour</u> Mangue, framboise, banane, canneberge, datte et lait de cajou	9.25
<u>Nyko</u> Mangue, orange argousier, banane, sirop d'érable et lait de coco	9.25	<u>Vert l'Avenir</u> Kale, ananas, banane, spiruline et lait de cajou	9.25
<u>E t'Aime</u> Cacao, banane, beurre d'amande, lait de coco et graines de chia	9.25	<u>Milshake</u> Banane-Vanille \ Banane- Bleuet \ Banane-Fraise	6.75

### JUS FRAIS (12 OZ.)

<u>Belle Bette</u> Betterave, pomme, carotte, citron et gingembre	7.75	<u>Le Carotté</u> Carotte, pomme, orange, citron et curcuma	7.75
<u>Hop la Vie</u> Ananas, orange, kale, fenouille, citron	7.75	<u>Jus d'orange maison</u> Fraîchement pressé (8oz.)	5.25
		<u>Jus de pomme</u> Fraîchement pressé (8oz.)	5.25

### LIMONADE MAISON

<u>Citron-Lavande</u>	4.75
<u>Lime-Coconut</u>	4.75

### POP SICLE MAISON

<u>SAVEURS DU MOMENT</u>	3.75
--------------------------	------



Malgré nos précautions, tous nos aliments peuvent avoir été en contact et contenir des traces de l'un de ces allergènes :

NOIX, GRAINES, ARACHIDES, SOYA, SÉSAME, BLÉ OU GLUTEN

JE SUIS RESPONSABLE DE  
MON BONHEUR...