

Déjeuners

Servis samedi et dimanche de 9 h 30 à 14 h

Costaud Tofu brouillé, galette de tofu épicée, végépâté fèves fabiola, patate douce. salade et pain grillé <small>Pain sans gluten 1,50 \$</small>	15,25 \$
Quesadillas grillé, tempeh ou végépâté Hummus, crème sûre, salsa maison, avocat, fèves fabiola, patate douce et salade	15,25 \$
Crêpe forestière Farine de sorgho, de sarrasin et de riz, champignons, asperges, crème de cajou, fèves fabiola, petit muffin et salade	14,95 \$
Crêpe aux fruits Farine de sorgho, de sarrasin et de riz, crème de cajou, sirop d'érable, fouetté de coco, petit muffin et fruits saisonniers	14,95 \$
Pains dorés Pain 7 grains, crème anglaise, coulis fruits, sirop d'érable, fouetté de coco et fruits saisonniers	14,95 \$
Parfait de chia et granola Graines de Chia, boisson de coco et d'amande, sirop d'érable, granola << Les grenailles >> , petit muffin et fruits saisonniers	11,25 \$
Crêpes junior Servues avec sirop d'érable et fruits	9,25 \$
Bol de fruits	6,25 \$

Entrées

Potage ou soupe du jour Servi avec pain ou craquelins sans gluten de Les RÉMIS légumes (extra végépâté 3.00 \$)	petit 4,50 \$ grand 5,75 \$
Salade verte Laitue mesclun, carotte, poivron, chou rouge et vinaigrette sésame ou balsamique	6,25 \$
Salade d'épinards Avocat, mandarines, pacanes et vinaigrette à la framboise	8,75 \$
Salade du Croquis Laitue mesclun, carotte. olives noires, végépâté ou tempeh, germinations et vinaigrette à la framboise	8,95 \$
Bol Mexicain Croustilles de maïs servies avec hummus, salsa et guacamole	7,75 \$
Bol de frites Cuites au four et servies avec choix de mayo	7,25 \$
Assiette végépâté et pain Servie avec salade verte	7,25 \$
Assiette Gusta Choucroute de chou et carottes, saucisses Gustav pain et sauce dijonnaise	8,50 \$

Obtenez les plats suivants en table d'hôte pour un supplément de 5,75 \$

Salades & Bols

Salade de végépaté, servie dans un bol de tortillas Laitue mesclun carotte, chou rouge, poivron, graine de sésame, germinations et vinaigrette sésame	12,75 \$
Salade d'énergie, servie dans un bol de tortillas Laitue mesclun, carotte, chou rouge, poivron, betterave, avocat, germinations, tempeh grillé ou végépaté et vinaigrette à la framboise	13,75 \$
Salade César, servie dans un bol de tortillas Laitue mesclun, tomate, câpres, copeaux de noix de coco grillée, graines de citrouille, graines de tournesol, fauxmage Gusta et vinaigrette César	14,25 \$
Bol Dragon, servi sur riz basmati bio Laitue mesclun, carotte, chou rouge, tomate, oignon vert, coriandre, graines de sésame, germinations, tempeh grillé ou végépaté et sauce Dragon	14,75 \$
Bol créatif, servi sur riz basmati bio Laitue mesclun, carotte, choucroute, tomate, graines de tournesol, mandarines, germinations, tempeh grillé ou végépaté et vinaigrette au cari à la noix de coco	14,75 \$

Sandwichs roulé

Servis froids ou grillés Option sans gluten 1,50 \$

		avec salade au accompagnement
Végépaté Chou rouge, carotte, cornichon et salsa	8,95 \$	11,95 \$
Hummus Poivron grillé épinard, olive, choucroute	8,95 \$	11,95 \$
César Tofu rnoriné, laitue, tomate, concombre, noix de coco grillé, sauce césar	9,25 \$	12,25 \$
Tempeh Laitue, betterave, guacamole et mayo	9,75 \$	12,75 \$

Burgers & Plus

Option sans gluten 1,50 \$

		avec salade au accompagnement
Burger aux champignons et pacanes Oignon, ail, carotte, riz, garni de mayonnaise chipotle, épinards et concombre	10,75 \$	13,75 \$
Burger aux betteraves Oignon, gingembre, dattes, amandes, riz, garni de mayonnaise à la cayenne, tomate et laitue	10,75 \$	13,75 \$
Burger aux lentilles Oignon, ail, gingembre, carotte, coriandre, cumin, zeste d'orange garni de sauce au tahini, tomate et germinations	10,75 \$	13,75 \$
Burger à l'effiloché BBQ Fruit du jacquier, servi avec mayo, cornichon et chou rouge	10,75 \$	13,75 \$
Tourtière de millet, servie avec ketchup aux fruits Oignon, champignons, flocons d'avoine et thym	10,50 \$	13,50 \$
Roulade indienne, servie avec chutney à la mangue Oignon, ail, gingembre, pommes de terre, tomate, épinards, pois chiches, pois verts, garam masala	11,50 \$	14,50 \$
Calzone Italien Pesto, tomate, champignons, épinards et fauxmage Gusta	12,25 \$	15,25 \$
Calzone Méditerranéen Sauce tomate, poivron, Coeurs d'artichauts, olives noires et saussisse Gusta	12,25 \$	15,25 \$

Collations & Desserts

Biscuit Chocolat et noix	2,25 \$
Biscuit au chocolat canneberge et orange	2,25 \$
Muffin du jour	2,25 \$
Petit muffin (2)	2,25 \$
Pain aux bananes	3,50 \$
Carré aux dattes à l'orange	4,25 \$
Carré aux fraises et framboises	5,75 \$

Carré aux poires et amandes <small>Servi avec coulis de caramel</small>	5,75 \$
Croustade aux pommes	4,25 \$
Cupcake aux carottes	5,75 \$
Gâteau Reine-Élisabeth <small>Servi avec coulis de caramel</small>	5,25 \$
Dessert vedette cru	6,75 \$

Boissons Chaudes

Choix de boisson de soya, d'amande, coco ou avoine

	Tous nos cafés & nos boissons végétales sont biologiques!	
	Tasse	Bol
Café filtre	2,25 \$	
Espresso court ou allongé / Décaféiné	3,25 \$	
Espresso double court ou allongé / Décaféiné	4,25 \$	
Américano	s. 3,25 \$ d. 4,25 \$	
Cappuccino	4,25 \$	5,75 \$
Café latté	4,25 \$	5,75 \$
Café macaccino, servi avec fouetté de coco	5,00 \$	6,50 \$
Macaccino, servi avec fouetté de coco	5,00 \$	6,50 \$
Moka, servi avec fouetté de coco	5,00 \$	6,25 \$
Café de céréales	2,25 \$ Latté 3,75 \$	
Chocolat chaud, servi avec fouetté de coco	4,50 \$	6,00 \$
Chai latté maison	4,75 \$	6,25 \$
Matcha latté	5,00 \$	6,50 \$
Thé / tisane bio Mystea	2,25 \$	
Dirty Chai	5,00 \$	6,50 \$
Lait d'or	5,00 \$	6,50 \$
Latté à la bettrave	5,00 \$	6,50 \$

Boissons Froides

Servi avec boisson de soya

Matcha latté glacé	5,75 \$
Café latté glacé	5,00 \$
Café macaccino glacé	5,50 \$
Macaccino glacé	5,50 \$
Moka glacé	5,50 \$
Chai latté glacé maison	5,75 \$
Dirty Chai glacé	5,75 \$
Thé glacé Mystea <small>(en saison)</small>	4,25 \$
Limonade maison <small>(en saison)</small>	4,25 \$

Perrier	3,25 \$
Smoothie maison <small>Roi soleil, Dame en rose, Cure de jeunesse, Mystique, Macho peachu, Baraka</small>	6,25 \$
Bec Cola	3,75 \$
Kombucha Tchaga	4,75 \$
Jus de fruits	2,50 \$ / 4,75 \$
Lait de soya	2,00 \$ / 3,75 \$

Pique-Assiette

Servi dès 14h

Olives marinées	4,75 \$
Noix salées au cari	5,25 \$
Bol de frites Pommes de terre cuites au four et servies avec choix de mayo	7,25 \$
Bol mexicain Croustilles de maïs servies avec hummus, salsa et guacamole	7,75 \$
Tartare de betteraves Dijonnaise, câpres, échalotte, chapelure Panko Servi avec pain	8,75 \$
Croque-végé Végépâté, tomates, dijonnaise, fauxmage Gusta	8,50 \$
« Grilled-cheese » au pesto Fauxmage Gusta, pesto de tomates séchées, cornichons	8,25 \$
« Grilled-cheese » au chutney Fauxmage Gusta, chutney pommes-canneberges roquette	8,25 \$

Demandez notre carte des bières, vins et cocktails bio

Sans gluten *Option sans gluten AJOUTEZ 1,50 \$

Assiette grecque Feuilles de vigne, concombre, olives marinées, coeur d'artichaut, tomate et tofu feta	9,25 \$
Poutine classique Pommes de terre, champignons, Tofu, poivron, céleris, chou-fleur, fauxmage Gusta, boisson d'amande et soya	10,25 \$
Poutine pizza Pommes de terre, sauce tomate, poivron, pepperoni et tofu-fromage	10,25 \$
Poutine deluxe Pommes de terre, sauce brune aux champignons et tofu-fromage	10,25 \$
Assiette mexicaine gratinée Croustilles de maïs, salsa, olives noires, fauxmage Gusta servi avec crème sure	9,25 \$
Pizza effilochée Fruit du jacquier, sauce tomate, béchamel	11,25 \$
Pizza aux saucisses Gusta Pesto de tomates séchées oignons caramélisés, épinards	11,25 \$
Pizza pepperoni Sauce tomate, champignon, poivron, fauxmage Gusta	11,25 \$

Demandez notre carte des bières, vins et cocktails bio

Sans gluten *Option sans gluten AJOUTEZ .1,50 \$