



Bols smoothies

Le Passionné 12,50 \$

Mangue, framboise, banane, canneberge, lait de cajou, granola maison, graines de chia et fruits

Le Yogi 12,50 \$

Chou kale, ananas, banane, datte, spiruline, beurre d'amande, lait de cajou, granola maison, graines de chanvre et fruits

Le Créateur 12,50 \$

Mangue, orange, argousier, banane, sirop d'érable, lait de coco, granola maison, noix de coco et fruits

Le Bonheur 12,50 \$

Açaï, bleuet, banane, fraise, datte, lait de chanvre, granola maison, noix de coco et fruits

Le Rêveur 12,50 \$

Banane, cacao, beurre d'amande, chia, chanvre, lait de coco, granola, noix de coco et fruits

Smoothies 16oz

Belanya 9,25 \$

Bleuet, fraise, banane, camerise, datte, lait de chanvre

Mayane D'amour 9,25 \$

Mangue, framboise, banane, canneberge, datte, lait de cajou

Nyko 9,25 \$

Mangue, orange, argousier, banane, sirop d'érable, lait de coco

Vert l'avenir 9,25 \$

Chou kale, ananas, banane, datte, spiruline, lait de cajou

E t'aime 9,25 \$

Cacao, banane, beurre d'amande, lait de coco, graines de chia

Jus frais 12oz

Belle Bette 7,75 \$

Betterave, pomme, carotte, citron, gingembre

Le Carotté 7,75 \$

Carotte, pomme, orange, curcuma, citron

Hop la Vie 7,75 \$

Ananas, orange, chou kale, fenouil, citron





Milkshakes

Banane et vanille	6,75 \$
Fraise et banane	6,75 \$
Bleuet et banane	6,75 \$

Crêpes de sarrasin

Sucrées (accompagnées de fruits)

La Gourmande 12,95 \$
Banane, morceaux de biscuit au chocolat (sans gluten), beurre jaune et sirop d'érable

La Joyeuse 12,95 \$
Petits fruits, beurre d'amande et beurre jaune

L'Amoureuse 13,95 \$
Mélange de pomme, crème de coco cajou, caramel maison, coulis à la mangue, noix de grenoble et granola maison

Merci la vie 13,25 \$
Beurre choco-noisette, fraise, amande et coulis chocolat zeste d'orange

Salées (accompagnées d'une salade verte)

La Charmeuse 15,25 \$
Oignon, chou kale, champignon, tomate séchée, languette de sarrasin germé, mayonnaise, fromage végétal, beurre jaune

La Merveilleuse 15,50 \$
Pâté de noix, épinard, poivron grillé, câpre, avocat, fromage végétal et sauce béchamel

La Créative 15,25 \$
Mélange de courgette cuite au four, tomate séchée, oignon caramélisé, hummus maison, roquette et beurre jaune

L'Ambitieuse 15,25 \$
Pommes, fromage, champignon, oignon, kale, mayonnaise, sirop d'érable et beurre jaune



Grilled Cheese

Servi sur un pain de kamut accompagné de chips de maïs avec hummus ou fruits frais

Classique	8,95 \$
Le Sucré-salé	10,50 \$

Oignon caramélisé, pomme et mayonnaise

*Option pain l'Angélique sans gluten extra 1.00

Wraps

Les wraps de kamut sont accompagnés d'une salade verte et olives

Burrito 14,25 \$
Haricot noir, riz, poivron, oignon, maïs, laitue, tomate et mayonnaise

Lafa 14,25 \$
Languette de sarrasin, hummus, légume lacto-fermentée, laitue, tomate, mayonnaise



Burgers

Servis sur pain de kamut & accompagnés d'une salade

Le Classique 14,50 \$
Boulette de sarrasin germé, tomate, laitue, oignon rouge, relish maison et mayonnaise maison

Le Shiitake 14,95 \$
Protéine de shiitake teriyaki, tomate, laitue, oignon rouge et mayonnaise maison

Le Généreux 15,50 \$
Boulette de sarrasin germé, fromage, bacon, laitue, tomate, oignon, sauce maya

*Option sans gluten - extra 1.50

Bols repas

Choix de sauce : Balsamique, beurre jaune ou gitane



Le Coloré 14,75 \$

Quinoa, maïs, tomate, avocat, carotte, chips de maïs, hummus, languette de sarrasin germé, mélange de verdure

Le Gratitude 14,95 \$

Quinoa, brocoli, patate douce, chou rouge, fève mung germée, choucroute, protéine de shiitake, mélange de verdure



Pizzas

Accompagné d'une salade verte

La Classique 14,75 \$

Sur pain naan, tomate séchée, câpre, roquette, oignon, olive et fromage

La Confiante 16,00 \$

Courgette cuite au four, hummus, tomates séchées, oignon caramélisé, roquette et fromage

Salade repas

12,75 \$

Choix de sauce : Balsamique, beurre jaune ou gitane

Mélange de laitue et de chou kale, carotte, chou rouge, quinoa, édamame, graine de citrouille et pousse de tournesol

Nos délicieuses

Frite maison avec mayonnaise 5,00 \$

Extra Kimchi 3,00 \$

Poutine 13,00 \$

Extra Shiitake 3,50 \$



À côté

Soupe du jour 4,50 \$

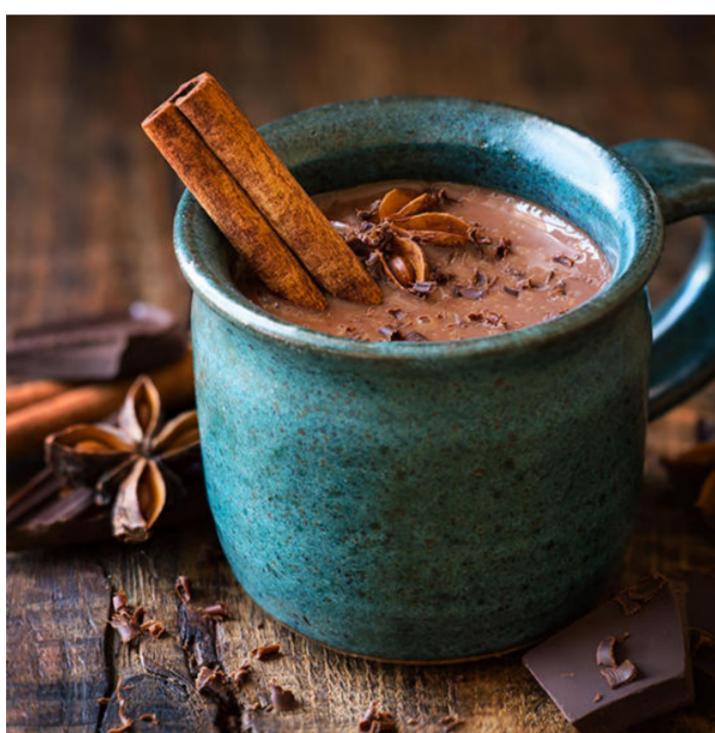
Bientôt le froid de l'automne! Pourquoi ne pas se réchauffer avec une bonne soupe chaude aux multiples qualités et vertus? Puisqu'en plus d'être un élément de réconfort, elle saura aussi calmer les petites et les grosses faims avec son apport en qualités nutritionnelles.

Hashbrown 4,25 \$

Accompagné de sauce Maya

Cafés Superaliments

Intelligent	4,75 \$
Café de superaliments aux champignons médicinaux (avec caféine)	
Racine	4,75 \$
Café aux champignons médicinaux (sans caféine)	
Chai Latté	4,75 \$
Chai classique et savoureux	
 Chaga Chai	4,75 \$
Mélange d'épices masala infusé de champignons médicinaux et de plantes tonifiantes	
Lait d'or	4,75 \$
Lait d'or épice	



Chocolats chauds et autres breuvages

Bien-être	5,50 \$
Élixir ayurvédique de cacao très doux	
Chocolat chaud (Camino)	4,50 \$
Bio-équitable (Simplement noir, érable ou chili/épices)	
Kombucha	3,95 \$
Eau de coco	2,50 \$
Jus de pomme	2,25 \$
Lait de soya (chocolat)	2,25 \$

Cafés bio-équitable

Café Fitch Bay

Café filtre	2,65 \$
Espresso Simple	2,75 \$
Espresso double	3,60 \$
Tasse de café au lait	4,25 \$
Bol de café au lait	4,95 \$
Cappuccino	4,25 \$
Café moka	4,50 \$
Américano simple	2,75 \$
Américano double	3,60 \$
Matcha latté	4,75 \$
Macchiato simple	3,60 \$
Macchiato double	4,65 \$

* Choix de lait de soya, coco, avoine ou amande



Camellia Sinensis

Thés	3,75 \$
Plusieurs choix disponibles	
Tisanes	3,75 \$
Plusieurs choix disponibles	

Desserts

Nos fameux desserts... un délice à partager !

Muffin	2,95 \$
Tarte crue	5,25 \$
Gâteau cru	6,25 \$
Barre énergie	4,75 \$

* Indiquez-nous si vous avez des allergies

