

MENU COVID-19

LES PIZZAS		
LA PESTO	12,50\$	
LA DÉCOUÉ	12,50\$	
LA FORESTIERE	12,50\$	
LA MEXICAINE	12,50\$	
LA SAUCISSE VÉGÉTALE	12,50\$	
LA POULET VÉGÉTALE	12,50\$	
PATÉS		MENU CONGELÉ
PATÉ AU "POULET" VÉGÉTAL	19,50\$	
TOURTIÈRE	19,50\$	
MIJOTÉS		CUBES À SMOOTHIES
BÔL INDIEN AU "BEURRE"	19,50\$	
CURRY THAÏ	19,50\$	SOUPES & POTAGES
BÔL INDIEN AU "BEURRE"	19,50\$	
CURRY THAÏ	19,50\$	
SOUPÉ DHAL DE LENTILLES	10,50\$	SL.
SOUPÉ LÉGUMINEUSES ET SARRASIN	10,50\$	
SOUPÉ A L'ONIONNONS	9,50\$	
CRÈME DE CHAMPIGNONS	9,50\$	
POTAGE BETTERAVES, POMMES & FENOUIL	8\$	
POTAGE DE CAROTTES & CINDEMBRE	8\$	
		LIVRAISON GRATUITE À VOTRE DOMICILE SUR TOUTE COMMANDE DE 20\$ ET + "À MOINS DE 5KM DU RESTAURANT
MERCRIDI AU LUNDI		
11 ANI - 18 PM		
MARDI FERMÉ		
RESTO  VEGAN		

GAIA		9570 TE REGA		
Possibilité d'ajouter des noix : beurre d'amande, noix de coco.				
Souscriptions disponibles en format vente au bol.				
NOS SUPER SMOOTHIES				
PUR MATCHA ☺ ☺	10			
Banane, ananas, lait de coco, huile et thé matcha.	10			
Garni de granola maison, fruits de saison et de flocons de noix de coco.	15			
MAGIE BLEUE ☺ ☺	10			
Lait de coco, bananes, mangue, Blue Magic, sirop d'érable.	10			
Garni de granola maison, chia, petits fruits et flocons de noix de coco.	15			
LAIT D'ORANGE	10			
Mangue, banane, lait d'amande, dattes, gingembre, poudre de curcuma et épices.	10			
Garni de granola maison, petits fruits et flocons de noix de coco.	15			
PUR SOLEIL	10			
Bananes, mangue, orange, oranges, baies de goji, curcuma, dattes et lait d'amande.	10			
Garni de granola maison, petits fruits et baies de Goji.	15			
CROSSFIT (APRÈS ENTRAINEMENT)	10			
Vita sport protéine choc, beurre d'amande, pomme, banane, lait d'amande.	10			
Garni de granola maison, petits fruits et pépites de cacao.	15			
TIRAMISU (REMPLACEMENT DE REPAS)	10			
Vita mocha, expresso, bulletproof, lait d'amande, mangue, banane, cacao et vanille.	10			
Garni de granola maison, petits fruits et pépites de cacao.	15			
PUR-THÉ CHAGA-CHAÏ	10			
Infusion de chaga chai, mangue, banane, latte et sirop d'érable.	10			
Garni de granola maison, petits fruits et flocons d'érable.	15			
LE CLASSIQUE AÇAI ☺ ☺	10			
Porte d'agac, jus de pomme, banane.	10			
Garni de granola maison, petits fruits, chia et Banane.	15			
NOS TARTINES				
Une option sans gluten est disponible pour toutes les tartines, ajoutez 1\$.				
AVOCAT	9			
Purée d'avocat, tomates cerises confites, bacon de coco et beurre jaune.	9			
RICOTTA	9			
Ricotta de lait, épinards caramélisés, pommes, noix caramélisées et sirop d'érable.	9			
BOULANGERIE				
Faites votre propre pain!				
CROISSANT ☺	3			
CROISSANT AUX AMANDES	5			
CHOCOLATINE ☺	4			
CHOCOLATINE AUX AMANDES	6			
PAIN AUX BANANES ☺ ☺	4			
MUFFINS ☺ ☺	4			
Faits intéressants sur l'agéai				
Les smoothies agéai sont en exclu avec serial bowl un bol avec du granola et des fruits.				
Populaire sur les plages du Brésil et dans les cafés de Rio (les brésiliens l'appellent tout en haut ou petit déjeuner ou en collation à toute heure de la journée).				
C'est un superaliment rempli d'antioxydants puissants, d'Omega 3, E et B. L'agéai est riche en vitamine C et possède une réactivité. Il est sans GM, sans gluten, végan et bio.				
Sans lactose				
Sans gluten				

NOS BRUNCH	LE PAIN DORÉ		13
	Servi avec confiture maison, fruits frais, crème fraîche maison et sirop d'érable.	J'Avec pain tout grain sans gluten	
	J'Avec pain tout grain sans gluten	15	
BURRITO DÉJEUNER	18	NOS CRÊPES	
Boeuf chaud, tortilla, fromage à la fromage à la sauce de tomates douces, fromage, saucisse hachée, guacamole. Servi avec salade composée de salade maison.			
J'Remplacer la salade par des fruits frais	21		
PUR BRUNCH	17	NATURE	9
Tortilla brûlante, poivrons, haricots blancs, patates épicées, sauté, petite salade et sa vinaigrette.		Crêpe nature servie avec sirop d'érable bio.	
J'Remplacer la salade par des fruits frais	20		
J'ajouter le samedi et le dimanche seulement			
QUESADILLAS DÉJEUNER	14	FRUITS	14
Fromage grillé garni de fromage, fromage caramélisé, tortilla brûlante et poivrons rouges. Servi avec crème sûre maison.		Crêpe, crème de fruits frais, sirop d'érable et crème fouettée maison.	
J'Avec salade	18		
J'Remplacer la salade par des fruits frais	21		
Sur les jours à partir de 11h			
PATATES FAÇON LIBANAISE	7	BANANES & CHOCOLAT	14
Pommes de terre en cubes cuites au four avec un mélange d'épices (cumin/coriandre), ail et persil. Servi avec sauce à l'oignon.		Crêpe, bananes, sauce au chocolat, guimauves grillées et crème fraîche maison.	
PLANCHE DÉGUSTATION	13	DÉJEUNER	15
Fromages, dukkah à l'oriental, tomates jambon pita, légumes du moment, huile d'olives, pain.		Tortilla brûlante, lard, jambon magret, fromage, mayonnaise à l'ail, avocat et bâtonnets de coco.	
J'ajouter		J'Avec salade	19
LA PLANCHE DU CHEF	15	ALFREDO	16
Fromages maison, noix, olives marinées et choix de tartines maison, pain baguette et accompagnements du chef.		Sauce alfredo, poivrons RICCI, épinards, champignons sautés, égouts caramélisés et parmesan.	
J'ajouter	21	J'Avec salade	20
LES À CÔTÉS		PESTO	16
		Pesto épinards et châtaigne, ricotta de capricorne, champignons sautés, poivrons rouges et épinards sautés.	
		J'Avec salade	20
CHAMPIGNONS & FROMAGES	16	CHAMPIGNONS & FROMAGE	16
Fromage maison, noix, olives marinées et choix de tartines maison, pain baguette et accompagnements du chef.		Champignons sautés, fromage, ricotta de capricorne et herbes fraîches.	
J'ajouter		J'Avec salade	20
ROKA	14	MÉDITERRANÉENNE	16
Fromage à l'érable, fromage, ricotta de capricorne, égouts caramélisés et noix croquantes.		Fromage de capricorne, olives, saucisse tomates, anticuchos, tomates fraîches et mélange dukkah à pestache.	
J'Avec salade		J'Avec salade	20
Nous ne sommes pas responsables de la communication croisée des allergènes contenus dans nos plats.			
Si vous avez des allergies aux noix de type autres produits, veuillez nous en aviser et nous vous informerons des options qui conviennent à vos.			
	Sans noix		Sans gluten

NOS SOUPES & SALADES					
Tous les jours à partir de 11€					
SALADE JARDINIÈRE	⊕ ⊖	5	-		
SOUPE DU CHEF		5	8		
Servie avec pain et beurre					
LA SALADE DU MOMENT		10	16	NOS SANDWICHES	
SOUPE & SALADE		-	16		
Soupe du chef accompagnée de la salade de votre choix.					
LA SALADE GAÏA	⊕	10	18	LE BRÉSILIEN	12
Cuite et délicieuse!				Wraps, gâteau de graines de tournesol et algues, mayonnaise à l'ail, chèvre/crémeux, pousses, carottes, betteraves, cornichons, Servi avec beurre jaune. / Avec soupe ou salade de votre choix	
Mesclun, légumes frais, graines de chamez. Servie avec croquantes et incrusté de fromage.					16
LA SALADE CÉSAR		10	16	SHISH TAUUK	13
Laitue romaine, sauté chèvre/œuf, jambon, bacon de cœcr maison, câpres et croutons.				Pita, poulet végétal, hummus, navets marinés, laitue, chèvre/crémeux, mayonnaise et tomates et légumes marinés / Avec soupe ou salade de votre choix	
LA SALADE ASIATIQUE	⊕	10	18		17
Mesclun, épinard avec algues arômatiques, légumes assaisonnés et sauce sésame grillée.				GRILLED CHEESE	9
Ajoutez une protéine à vos salades				/ Avec soupe ou salade de votre choix	13
/ Tempura poireau		+5			
/ Poulet végétal		+5		PANINI AUX LÉGUMES GRILLÉS	12
/ Saucisse végétale		+5		Légumes grillés, pesto, fromage, beurre jaune, pain panini aux herbes / Avec soupe ou salade de votre choix	
					16
NOS BOLS					
Tous les jours à partir de 11€					
BOL AZTÈQUE	⊕ ⊖	17		Tous les jours à partir de 11€	
Quinoa, mélange de verdure et de légumes colorés, tempura mariné grillé avec graines de citrouille. Servi avec une sauce antillaise à base d'ail noir.					
BOL INDIEN AU BEURRE		17		NACHOS CLASSIQUE	12
Riz, poulet végétal, sauce crémeuse au beurre à saveur indienne, crème sûre et chimichurri. Servi avec pain pita.				Wraps de maïs, salsa de tomates, olives noires, fromage, crème sûre, ingrédients verts, coriandre et sauce fromage. Servi avec guacamole	
BOL MÉDITERRANÉEN	⊕	17			16
Falafel maison, taboulé au chamez, quinoa, patates libanaises, olives kalamata, tzatziki et sauce tahini.				MAC & CHILI	15
				Macaroni sans gluten, sauce crémeuse style nachos, chili maison, crème sûre, avocat et salsa.	
NACHOS, QUESADILLAS ET PLUS					
QUÉSADILLAS				QUÉSADILLAS	12
Wraps grillés de fromage, légumes carabineros, sauce fromage et poivrons rouges. Servi avec crème sûre. / Avec salade				Wraps grillés de fromage, légumes carabineros, sauce fromage et poivrons rouges. Servi avec crème sûre. / Avec salade	
					16
ASSIETTE BURRITO				ASSIETTE BURRITO	18
Wraps chaud, mélange à burrito à base de fèves noires, fromage, sauce nachos, guacamole. Servi avec salade surmontée de salsa maison.					
<hr/> Aucun produit et son produit animal n'est utilisé dans notre cuisine, nous les aiment exclusifs. Les fromages et laits sont donc à base végétale. Nous ne sommes pas responsables de la contamination croisée des allergènes contenus dans nos plats. Si vous avez des allergies ou une réaction au tout autre produit, veuillez nous en avertir et nous vous informerons des options qui s'offrent à nous.					
Sans viande			Sans gluten		

NOS BOISSONS CHAUDES			
<i>Pourquoi faire simple quand on peut faire double, toutes nos recettes sont maisonnées. Il faut d'expresso double.</i>			
AMERICANO <small>Court / Américaine l'Afrique</small>	2.75		CAFÉ LATTE GLACÉ 5.75
ESPRESSO <small>Court / Américaine l'Afrique</small>	2.75		MOCHACCINO GLACÉ 6.5
CAPPUCCINO <small>1/3 lait + 2/3</small>	4.25		SUPER MOCHACCINO GLACÉ 8.5
LATTE <small>1/3 lait + 2/3</small>	4.25		LAIT D'OR GLACÉ 5.75
CAFÉ DE CÉRÉALES	2.75		MATCHA LATTE GLACÉ 5.75
CHOCOLAT CHAUD <small>Servi avec une guimauve grillée.</small>	4.75		CHAÏ & CHAGA CHAÏ GLACÉ 5.75
SUPER MAYA CHOCOLAT CHAUD <small>Servi avec une guimauve grillée.</small>	5.75		LA MAGIE BLEUE 7
MOCHACCINO	5.5	ÉLIXIRS	LE KVASS DE BETTERAVES 20cl 3
SUPER MOCHACCINO	7.5		CASSE-GRIFFE 4cl 6 Citron, gingembre, cayenne, huile d'origan. Se termine avec une cuillère de miel manuka active.
LAIT D'OR <small>Cannelle, gousse, gingembre, bullet pressé, sirop d'érable, lait d'amandes et lait de coco.</small>	4.75		MATEHÀ - YERBA MATÉ 355ml agrumé, menthe, citron ou énergie.
CHAÏ LATTE	4.75		KOMBUCHA 454ml Saveur du moment.
 <small>Décafé = 0.25 Brain octane = 0.50 Extra dose d'expresso = 1.5 Bailey's amandine ajoutée à vos cafés = 3</small>			BÉC COLA 275ml Cola biologique québécois sucré au sirop d'érable. Cola, sirop du sanctuaire.
NOS BOISSONS GLACÉES		AUTRES BOISSONS	

Qu'est-ce que le brain octane bullepresso?

Le brain octane est une huile de noix extraite à partir du cœur de la noix. C'est une huile sur sa métabolisation rapidement et facilement. Elle a un effet bénéfique sur la concentration ainsi que la santé de l'estomac. Elle donne un boost d'énergie rapide et durable. Ce boost actif ne peut être apporté facilement à n'importe quel breuvage.

NOS JUS	NOS DESSERTS		
		tarif	tarif réduit
PUR SANG Bletteau rouge, pommes, carottes, citron et gingembre.	BOULE D'ÉNERGIE Ⓜ Avec son coulis de chocolat et ses petits fruits.		
PUR BIONIQUE Carottes, oranges, ananas, patates douces et gingembre.	CROUSTADE AUX FRUITS DE SAISON Ⓜ 9 Servie chaude avec crème glacée.		
PUR ET VERT Pomme, lait, persil, coriandre, céleri, concombre, gingembre et citron.	GÂTEAU AU FROMAGE Ⓜ 9 Servie avec coulis et petits fruits de saison.		
⌚ ⓘ	⌚ ⓘ	7.75	9.75
JUS D'ORANGES FRAIS PRESSÉ	BROWNIE Ⓜ 8 Servie chaude avec crème glacée et fruits.		
JUS DE POIHMES PRESSÉ À FROID	CRÈME BRÛLÉE FLEUR D'ORANGER Ⓜ 8 ET VANILLE		
LIMONADE MAISON	TARTE AU CITRON SANS CUISSON Ⓜ 7		
⌚ ⓘ	POUDING CHÔMEUR Ⓜ 9		
⌚ ⓘ	GÂTEAU REINE ÉLIZABETH Ⓜ 10 Servie chaud avec coulis de framboise jaune à l'étable.		
⌚ ⓘ	GANACHE AU CHOCOLAT Ⓜ 8 Sans gluten, sans soja et exempt de noix.		
<hr/>			
<p>Nous ne sommes pas responsables de la contamination croisée des allergènes contenus dans nos plats. Si vous avez des allergies plus rares ou tout autre produit, veuillez nous en aviser et nous vous informerons dès appris que ça diffère à nous.</p>			
<hr/>			
⌚ Sans sucre	⌚ Sans gluten		