



menu  
**TRAITEUR**

Goûtez  
LA *différence*



Les  
**PERES**  
**NATURE**  
Créateurs de saveurs

[lesperesnature.com](http://lesperesnature.com)

# LES DÉJEUNERS



Aucune commande minimum. Veuillez noter qu'il est préférable de commander la veille pour assurer la disponibilité et la fraîcheur des produits.

## LES LÈVE-TÔT (FROID)



- Viennoiseries variées** ..... 2,95\*  
Chocolatines ou croissants ou amandines (au choix du chef),  
beurre, confiture et fruits frais
- Assiette déjeuner** ..... 7,50\*  
1/2 croissant au beurre, 1/2 chocolatine, muffin, yogourt,  
fromage, confiture et fruits frais
- Salade de fruits du Père (5 oz)** ..... 2,75\*
- Assiette de fruits coupés** ..... 2,75\*

## SUR MESURE

Que vous désiriez un déjeuner chaud ou froid, livré ou à emporter, santé ou traditionnel, notre équipe montera pour vous des déjeuners sur mesure.

**INFORMEZ-VOUS DU SERVICE  
de brunch!**

## LES BREUVAGES

- Bouillon de volaille ..... 0,75
- Bouteille d'eau ..... 1,60
- Café et thé ..... 1,60
- Liqueur, jus de fruits ..... 1,75
- V8 ..... 2,00
- Eau gazéifiée ..... 2,50
- Jus maison (orange, pomme ou framboise) (1L) ..... 7,99

\* Prix par personne



# BOÎTE À LUNCH



Aucune commande minimum. Réservation 24 à 48 h à l'avance.

## LES ASSIETTES

Nouveauté

**L'assiette végétarienne** ..... 12,45

Ciabatta au brie, pommes et canneberges, salade végété, fromage, crudités, hummus, olives, fruits frais et dessert

Nouveauté

**L'assiette smoked meat** ..... 12,95

Sandwich au smoked meat sur pain de seigle (100 g de viande), cornichons, salade de chou, fromage, fruits frais et dessert

Nouveauté

**L'assiette César** ..... 12,95

Wrap au poulet César, salade variée, crudités, fromage, fruits frais et dessert

Nouveauté

**L'assiette tartare** ..... 14,95

Tartare de saumon ou de bœuf (160 g), craquelins, salade variée, salade verte, légumes et fruits frais

**L'assiette la p'tite** ..... 9,99

1/2 croissant garni, salade variée, crudités, fromage, fruits frais et dessert

**L'assiette du Père Nature** ..... 11,95

1/2 croissant garni, salade variée, crudités, fromage, terrine, confit, fruits frais, pain et dessert

**L'assiette cochonne** ..... 12,45

Fajita à l'effiloché de porc, salade variée, crudités, fromage, confit, terrine, fruits frais, pain et dessert

**L'assiette de la mer** ..... 14,95

Bagel au saumon fumé, crevettes roses, pita au thon, concombres, salade variée, fromage, fruits frais et dessert

## SANTÉ le plaisir!

Choix santé pour un repas équilibré

**Salade vitalité au poulet** ..... 12,25

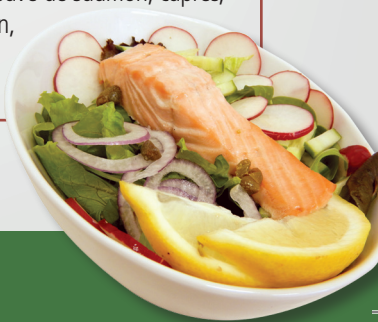
Mélange de laitue et d'épinards, poitrine de poulet, oignons, tomates, carottes râpées, noix de Grenoble, fromage feta et couscous, accompagné de sa vinaigrette aux fines herbes et concombre

**Le Pic-assiette santé** ..... 12,75

Salade de quinoa, lanières de poulet, crudités, hummus, mélange de noix, fromage et sauce tzatziki

**Salade saumonée** ..... 13,75

Mélange de laitue et de roquette, pavé de saumon, câpres, oignons, concombres, radis et citron, accompagné de sa vinaigrette aux deux moutardes



# REPAS EXPRESS



Commande minimum de 2 plats/sélection, pour emporter uniquement.  
Réservation 24 à 48 h à l'avance.

ASSEMBLEZ LES SERVICES SELON VOTRE GOÛT

1  
  
*Potage*  
DU MOMENT

+

2  
  
**CHOISISSEZ**  
*l'entrée*

Salade César ou jardinière  
Rouleaux impériaux au choix (2)  
Fondue parmesan  
Tartare de saumon (supp. 1 \$)

+

3  
  
**CHOISISSEZ**  
*le repas\**

+

+

4  
  
*Dessert*  
**DU PÂTISSIER**

Coquille Saint-Jacques  
Pavé de saumon  
Poulet sauté aux champignons  
Brochette de bœuf (cru)  
Linguine au saumon fumé  
et sauce Alfredo  
Lasagne, sauce à la viande

Mousse fruits des bois  
et chocolat  
Mousse au chocolat  
Gâteau Délice de saison

\* Chaque repas vient avec son accompagnement

Prix 3 services (avec le potage) . . . . . 18,50\*

Prix 4 services (avec le potage et l'entrée) . . . . . 20,00\*

## MENU

  
*fin de semaine*

Envie d'un bon repas de fin de semaine sans avoir à le cuisiner?  
Notre menu de fin de semaine vous plaira! Un choix de  
repas **4 services** changeant chaque semaine. Rendez-vous  
sur notre site Internet pour voir le choix hebdomadaire.

Pour emporter seulement.  
Réservation avant 18 h le vendredi.



\* Prix par personne



# BUFFET SÉLECTION




Tous nos buffets sont pour un minimum de 6 personnes et uniquement vendus en plateau. **Réservation 24 à 48 h à l'avance.**

## NOTRE SÉLECTION

- # 1** 3 demi-sandwichs traditionnels .....10,95\*  
Salade de la gamme « Les classiques »  
Crudités et trempette  
Don Quichotte (75 g : cubes de cheddar blanc, jaune et marbré, suisse)  
Brownie
- # 2** Fajitas (3) .....14,50\*  
Saucisses dragon feuilletées (2)  
Salade de la gamme « Les classiques »  
Crudités et trempette  
Don Quichotte (75 g : cubes de cheddar blanc, jaune et marbré, suisse)  
Classico (150 g : fantaisie de viandes froides)  
Dessert
- # 3** Sandwich du Père (1/2 croissant garni ou salade de poulet, 3 fajitas) .....15,95\*  
Mini-bagels au saumon fumé et fromage à la crème  
Salade de la gamme « Les classiques »  
Crudités et trempette  
Don Quichotte (75 g : cubes de cheddar blanc, jaune et marbré, suisse)  
Dessert
- # 4** Mini-quiches (2) .....16,95\*  
Tartes aux légumes grillés (3)  
Canapés au choix du chef (2)  
Salade de la gamme « Les classiques » ou « Les délices des champs »  
Fromages d'ici (75 g : mélange de fromages fins)  
Fine bouche (60 g : terrine, parfait de foie de volaille et pâté de campagne)  
Dessert

\* Prix par personne

Fromages d'ici



Mini-quiches

# BUFFET À LA CARTE



Réservation 24 à 48 h à l'avance.

## SÉLECTION DU JARDIN

### Crudités du Père et sa trempette

10 pers. . . . . 26,95

### Le jardin du fromager

Un duo de fromage cheddar en cubes, jardin de légumes et sa trempette

10 pers. . . . . 28,95

## LE SALADIER

**Les prés** (10 pers.) . . . . . 13,95

Généreux mélange de laitues servi avec une vinaigrette à l'échalote grise

**La César** (10 pers.) . . . . . 15,95

Laitue romaine servie avec vinaigrette César, accompagnée de fromage, bacon et croûtons

### COMPOSEZ VOUS-MÊME VOTRE SALADE DANS UNE MÊME CATÉGORIE (2 variétés maximum, 6 oz par personne)

**Les classiques** (10 pers.) . . . . . 17,95

Salade de chou, carottes, pommes de terre, fusillis au jambon, macaronis

**Les délices des champs** (10 pers.) . . . . . 22,95

Taboulé, grecque, jardinière, légumineuses, salade de quinoa, niçoise au thon, poulet et pommes, salade aux 2 cœurs (palmiers et artichauts), rémoulade céleri-rave et carottes



Salade de pâtes



Salade grecque

## ENTRE DEUX PAINS



### Wraps variés des Pères Nature

Bouchées de wrap poulet César et de wrap au smoked meat  
(4 morceaux/pers.)

10 pers. . . . . 34,95

### Sandwichs traditionnels (3 demi-sandwichs/pers.)

Une variété de sandwichs au poulet, aux œufs et au jambon

10 pers. . . . . 25,95

### Sandwichs des Pères Nature

Heureux mélange de croissant garni ou salade de poulet (1/2/pers.)  
et fajitas (3/pers.)

10 pers. . . . . 31,95

### De la terre à la mer

Mini-bagels au saumon fumé et fromage à la crème  
(2 demi-bagels/pers.) et fajitas garnis de viandes froides (2/pers.)

10 pers. . . . . 35,95

### Mini-bagels au saumon fumé (3 demi-bagels/pers.)

Mini-bagels garnis de saumon fumé et de fromage à la crème,  
le tout décoré de citron et de câpres

10 pers. . . . . 39,95

## MÉLI-MÉLO DU PÈRE

**Œuf farci** (2 demi-œufs/pers.) . . . . . 1,45\*

**Nouilles chinoises** . . . . . 1,95\*

Nouilles ou riz basmati accompagnés de légumes et poulet avec  
sauce soya (150 g/pers.)

**Tarte aux légumes grillés et fromage parmesan** . . . . . 2,50\*

(3 morceaux/pers.)

**Encore des crevettes!** . . . . . 3,95\*

De belles grosses crevettes cocktail servies avec citron et sauce, le  
tout décoré selon l'inspiration du poissonnier (4 unités/pers.)

**Le saumon fumé** . . . . . 4,95\*

Heureux mélange de saumon fumé garni de câpres, d'oignons et  
de citron (50 g/pers.)

### Les 5 à 7 des Pères Nature

Pour mieux attendre le souper, un heureux mélange de crudités  
de notre jardin et trempette, servi avec cubes de fromage et  
fajitas (3)

10 pers. . . . . 37,95

\* Prix par personne



Le saumon fumé

# BUFFET À LA CARTE



## CHARCUTIER ET FROMAGER



### L'antipasti italien

Combinaison des meilleures charcuteries italiennes : salami genoa, mortadelle, prosciutto et calabrese, accompagnée d'olives et de tomates cerises

6 pers. .... 29,95  
10 pers. .... 49,95

### La Fine Bouche

Terrine, parfait de foie de volaille et pâté de campagne, accompagnés de leurs confits et biscottes assorties, d'olives et de tomates cerises

6 pers. .... 19,95  
10 pers. .... 33,95

### Le Don Quichotte

Cubes de cheddar blanc, jaune et marbré, suisse, le tout avec fruits frais et craquelins

6 pers. .... 23,95  
10 pers. .... 39,95

### Le Classico

Une fantaisie de viandes froides : jambon cuit, poitrine de poulet, pastrami, salami genoa et jambon forêt-noire

6 pers. .... 25,00  
10 pers. .... 42,00

### Fromages d'ici et d'ailleurs

Heureux mélange de 2 fromages doux à pâte molle (style camembert ou brie) et de 2 fromages à pâte ferme (style oka ou St-Paulin), accompagné de fruits frais et de biscottes

6 pers. .... 25,95  
10 pers. .... 42,95

### Le Duo des Rois

Généreuse combinaison de jambon fumé, poitrine de poulet fumée, salami maison, Jarlsberg, cheddar fort et oka L'Artisan

6 pers. .... 29,95  
10 pers. .... 49,95

### Le Garde Royal (100 % Québécois)

Le choix des connaisseurs : combinaison de 4 fromages d'artisans québécois de grande qualité, accompagnée de fruits frais et de biscottes

6 pers. .... 31,95  
10 pers. .... 52,95

Complétez votre plateau avec l'un de nos délicieux pains artisanaux.



Plateau sur mesure ou dégustation de fromages (détails en magasin)

# MENU BANQUET



Tous nos plats principaux sont servis avec leurs accompagnements. Toutes ces suggestions vous sont offertes froides (prévoir un léger supplément pour un service chaud). Commande minimum de 2 plats. **Réservation 24 à 48 h à l'avance.**

Fondue parmesan



Rouleaux impériaux  
au choix

Duo de terrine

## LES AMUSE-BOUCHES

Rouleaux impériaux au choix (2) . . . . .	3,25
Fondue parmesan et jambon de Parme sur salade folle . . . . .	3,50
Duo de terrine de gibier maison et ses trois confitures. . . . .	3,50
Croustillant de crevettes à la menthe fraîche, confiture de tomates. . . . .	3,75
Poêlée de champignons sauvages et bacon au vinaigre balsamique . . . . .	3,75
Fagot d'asperges vertes et jambon de Parme, vinaigrette. . . . .	3,95
Bruschetta au canard confit et chèvre frais . . . . .	4,25
Gros pétoncle poêlé et sa fondue de poireau à la crème . . . . .	5,75
Tartare de saumon OU tartare de bœuf (3 oz) . . . . .	Prix du marché

## LES SALADES

Salade César . . . . .	3,00
Salade aux canneberges, pommes et fromage feta . . . . .	3,75
Salade de confit de canard au vinaigre balsamique . . . . .	3,75
Salade de chèvre chaud au vinaigre de Xérès . . . . .	4,50

## LES POTAGES

Potage du moment. . . . .	1,50
Gratiné à l'oignon . . . . .	3,50
Bisque de crustacés . . . . .	3,95



# MENU BANQUET



## LE COIN DU BOUCHER

Feuilleté au poulet et aux champignons . . . . .	9,95
Poulet sauté au cari . . . . .	9,95
Jambon à l'érable et à la bière . . . . .	10,50
Suprême de volaille farci aux légumes. . . . .	10,50
Brochette de poulet grillée au poivre vert . . . . .	10,95
Bœuf bourguignon. . . . .	12,95
Blanquette de veau . . . . .	14,50
Carré de porc grillé à l'érable et au poivre noir . . . . .	12,50
Ossobuco de porc à l'orange et aux tomates . . . . .	12,50
Rosbif au jus . . . . .	13,50
Mignonnette de filet de porc aux champignons. . . . .	13,75
Cuisse de canard confite, sauce au porto . . . . .	13,75
Filet mignon de porc farci aux asperges, sauce aux champignons . . . . .	13,95
Escalope de veau poêlée à la crème et au porto . . . . .	15,50
Magret de canard grillé aux pommes et au miel . . . . .	18,50
Côte de veau primeur aux cèpes de nos sous-bois. . . . .	Prix du marché
Filet mignon de bœuf Wellington (200 g) . . . . .	Prix du marché



Magret de canard



Escalope de saumon frais



Cuisse de canard





Linguine Alfredo  
aux crevettes



Suprême  
de volaille



Brochette de pétoncles  
et crevettes

## LE RETOUR DU PÊCHEUR

Coquille Saint-Jacques aux fruits de mer. . . . .	10,50
Grosses crevettes sautées à la thaï . . . . .	11,50
Escalope de saumon frais poêlée aux asperges. . . . .	13,85
Roulé de filet de sole et chair de crabe, sauce florentine . . . . .	13,85
Brochette de saumon et grosses crevettes . . . . .	14,50
Brochette de gros pétoncles et crevettes grillés, salsa mangue à la coriandre . . . . .	18,50
Assiette de la mer (selon l'arrivage) . . . . .	Prix du marché

## LES ACCOMPAGNEMENTS\*

- Légumes du moment
- Salade verte
- Riz (basmati, pilaf, safran et légumes)
- Vermicelles de riz
- Pommes de terre (parisiennes, duchesse)

## LES PÂTES

Fusillis sauce napolitaine et fromage (suggestion pour enfants) . . . . .	5,99
Cannellonis de veau aux épinards et à la ricotta . . . . .	7,99
Lasagne ou spaghetti à la viande . . . . .	7,99
Linguine au saumon frais, aux crevettes ou au saumon fumé, sauce Alfredo . . . . .	7,99
Tagliatelle à la carbonara . . . . .	7,99

\* Inclus avec le repas; peuvent entraîner un supplément selon le choix du menu avec son accompagnement.

# LES 5 À 7 ET LES COCKTAILS



Commande minimum de 10 unités dans chacune des catégories.

Réservation 24 à 48 h à l'avance.

**LAISSEZ-NOUS VOUS CONSEILLER!**

## HO! LES CANAPÉS

### 1,35/unité

Barquette garnie (mousse de crevettes ou de saumon fumé) . . . . .	F
Bruschetta à la fondue d'oignons, pommes et brie . . . . .	C
Bruschetta tomates, basilic et parmesan. . . . .	F-C
Croûton de rillettes de saumon frais au raifort . . . . .	F
Croûton de terrine de caribou et confit d'oignons au porto . . . . .	F
Mini-brochette cheddar et raisins . . . . .	F
Mini-tarte garnie de mousse de chèvre et pruneaux d'agen à la crème de balsamique . . . . .	F
Quiches variées (crevettes, asperges, poireaux, lorraine, jambon) . . . .	C
Saucisse dragon feuilletée . . . . .	C
Tartelette à l'oignon et bacon . . . . .	C
Verrine gelée de balsamique, pommes, mousse de foie et dattes . . . .	F
Verrine salpicon de betteraves, rillettes de canard et gelée de canneberges . . . . .	F

### 1,85/unité

Barquette de saumon frais au cari rouge et son fouetté aux herbes . . F	
Brochette de poulet et ananas laquée au miel et piment fort . . . . .	C
Mini-brochette de bocconcini et tomates . . . . .	F
Mini-tarte au crémeux d'avocat et crevettes grillées El Diablo . . . . .	F
Tartelette de champignons sauvages, gratinée au gruyère suisse . . . .	F-C
Toast de chèvre chaud, prosciutto, tomates séchées et miel . . . . .	C
Verrine de gelée de piment, salsa mangue et ananas, avocat et crevette . . . . .	F

### 2,35/unité

Bruschetta aux poivrons grillés et chèvre . . . . .	F-C
Crevette en croûte de panko et salsa mangue et coriandre. . . . .	C
Croustillant d'agneau aux abricots séchés, chutney aux atocas. . . . .	C
Gravlax de saumon et tzatziki de concombre . . . . .	F
Mini-brochette prosciutto de Parme et melon cantaloup . . . . .	F
Mini-tarte de feuille de magret de canard fumé et pommes sautées à l'érable. . . . .	F
Tartare de saumon au citron vert et crème de curcuma. . . . .	F
Verrine de gelée de piment, crème d'avocat et ceviche de pétoncles à l'oignon rouge. . . . .	F

### 2,85/unité

Croustillant de confit de canard et feta, mayo canneberges . . . . .	C
Croûton de foie gras frais de canard, confit de mangue caramélisée. . F-C	
Cube de thon grillé et mignonnette de piments au sésame . . . . .	F-C
Huître gratinée à la Rockefeller (épinards et parmesan) . . . . .	C
Mini-burger de poulet pané, mayo de chipotle. . . . .	C
Mini-crabcake, salsa de maïs grillé et mayo verte. . . . .	C
Tartare de filet mignon de bœuf à l'huile de truffe et copeaux de parmesan . . . . .	F
Taki de bœuf, chèvre frais et chutney poire et érable . . . . .	F

Légende : F = froid, C = chaud



## LA SÉLECTION DES CHEFS

**Plateau pour 10 pers. (30 bouchées/plateau)**

**35,00**

Barquette garnie (mousse de crevettes ou mousse de saumon fumé)  
 Croûton de terrine de caribou et confit d'oignons au porto  
 Mini-brochette cheddar et raisins  
 Croûton de rillettes de saumon frais au raifort  
 Verrine gelée de balsamique, pommes, mousse de foie et dattes

**50,00**

Barquette de saumon frais au cari rouge et son fouetté aux herbes  
 Brochette bocconcini et tomates raisins  
 Bruschetta fondue aux oignons, pommes et brie  
 Verrine de gelée de piment, salsa mangue et ananas, avocat et crevette  
 Verrine salpicon de betteraves, rillettes de canard et gelée de canneberges

**70,00**

Bruschetta aux poivrons grillés et chèvre  
 Croûton de foie gras frais de canard, confit de mangue caramélisée  
 Cube de thon grillé et mignonnette de piments au sésame  
 Tartare de filet mignon de bœuf à l'huile de truffes et copeaux de parmesan  
 Verrine de gelée de piment, crème d'avocat et ceviche de pétoncles à l'oignon rouge



# LES DESSERTS



Réservez 48 h à l'avance.

## LES PÂTISSERIES

	1	6	8
<b>3 chocolats</b>	3,99	21,99	28,99
<b>Alibi</b> Fraises et chocolat	3,99	21,99	28,99
<b>Fruits des bois</b> Mousse aux fruits rouges et chocolat	3,99	16,99	24,99
<b>Opéra</b> Crème au beurre café et ganache au chocolat	3,99	16,99	28,99
<b>Prince Noir</b> Crème au beurre chocolat et gâteau chocolat	3,99	21,99	28,99
<b>Royal</b> Croustillant aux noisettes et mousse au chocolat	3,99	21,99	28,99
<b>Tarte aux fruits frais</b>	3,99	19,99	
<b>Tarte citron</b>	3,99	18,99	
<b>Tarte citron et meringue</b>	3,99	18,99	
<b>Francilienne</b> Mousse framboises, morceaux de framboises et gâteau vanille	3,99	21,99	29,99
<b>La ruche</b> Croustillant au riz soufflé et mousse au miel	3,99	21,99	28,99

1 : Prix pour une portion individuelle

6 : Prix pour un gâteau de 6 pouces donnant de 6 à 8 pointes

8 : Prix pour un gâteau de 8 pouces donnant de 8 à 10 pointes



Commande minimum de 10 unités par sélection.

## LES MIGNARDISES

### **1,35/unité**

Mini-chou à la vanille  
Tartelette au chocolat noir  
Tartelette au citron et meringue  
Tartelette aux fruits frais et crème pâtissière  
Verrine de mousse aux fruits (1 mousse)

### **1,85/unité**

Brochette de fraises trempées dans le chocolat (noir, blanc ou lait)  
Éclair au chocolat  
Macaron du moment  
Mini-chou à l'érable  
Noix japonaise : crème au beurre noisettes dans un chou enrobé de chocolat  
Tartelette à la confiture de framboises et ganache au chocolat noir

### **2,35/unité**

Minestrone de fruits  
Mini-chou chocolat-vanille  
Panna cotta du moment  
Tartelette au caramel salé et pacanes  
Tartelette chocolat-ganache  
Tartelette dulce de leche et pacanes

### **2,85/unité**

Macaron du pâtissier  
Verrine de gâteau au fromage à la vanille  
Verrine mousse chocolat blanc ou noir et caramel à la fleur de sel

## LA SÉLECTION DU PÂTISSIER

**Pour 10 pers. (30 bouchées)**

### **41,50**

Éclair au chocolat  
Tartelette au citron et meringue  
Noix japonaise  
Tartelette aux fruits frais et crème pâtissière  
Verrine de mousse aux fruits (1 mousse)

### **70,00**

Macaron du pâtissier  
Pavé de chocolat : mousse au chocolat à l'ancienne sur fudge au chocolat  
Tartelette dulce de leche et pacanes  
Verrine croustillant au riz soufflé, chocolat et mousse au miel  
Verrine de gâteau au fromage vanille



## MENU DE FIN DE SEMAINE (4 services)

Informez-vous de  
notre menu traiteur disponible  
toutes les fins de semaine



Réservation avant 18 h  
le vendredi

\* Les prix sont sujets à changements.

- Notre service traiteur est offert 7 jours sur 7
- Livraison disponible
- Vaisselle jetable fournie ou location de vaisselle sur demande
- Chef et serveurs disponibles sur demande
- Certains menus ou items peuvent changer sans préavis (fraîcheur oblige)



Sainte-Marie  
**418 387-2659**

Saint-Georges  
**418 227-4444**

[lesperesnature.com](http://lesperesnature.com)