

Menu

bol de vie

75 Rue Notre-Dame Ouest Montréal, QC H2Y 1S5 | (514) 529-6555

Offres

bowl Burrito - poulet tandoori (chicken)

27,99 \$

Trois filets de poulet à la sauce tandoori, servis sur un lit de riz jaune aux petits légumes, avec sauce tzatziki, carottes blanchies en dés, poivrons de couleur en dés, maïs sucré, tomates en dés, haricots noirs marinés et concombre en dés. / Three tandoori-sauced chicken fillets served on a bed of yellow rice with mixed vegetables, tzatziki sauce, blanched diced carrots, diced mixed peppers, sweet corn, diced tomatoes, marinated black beans, and diced cucumber.

Bowl Burrito - Chipotle (Poulet / Chicken)

27,99 \$

Avec sauce algérienne maison, poulet BBQ au chipotle, boulgour tendre, betteraves marinées en dés, maïs, salsa maison, pois chiches marinés, guacamole, feta émiettée et ananas grillé BBQ. / Served with homemade Algerian sauce, chipotle BBQ chicken, tender bulgur, marinated diced beets, corn, homemade salsa, marinated chickpeas, guacamole, crumbled feta, and BBQ-grilled pineapple.

Bowl Burrito - Tofu Hoisin

26,99 \$

Tofu biologique sauté au tamari, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, betteraves marinées en dés, haricots noirs, guacamole maison, jalapeños, champignons sautés à l'ail, poivrons grillés BBQ, épices maison, persil et graines de sésame. / Organic tofu sautéed in tamari, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, marinated diced beets, black beans, homemade guacamole, jalapeños, garlic-sautéed mushrooms, BBQ-grilled peppers, house spices, parsley, and sesame seeds.

Créez votre bowl - Poulet grillé / Create your bowl - Grilled chicken

15,19 \$

Créez votre bowl au poulet : choisissez votre base, la sauce sur la base, la saveur de poulet grillé, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own chicken bowl: choose your base, sauce on the base, grilled chicken flavor, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Créez votre bowl / Create your bowl

Créez votre bowl - Poulet grillé / Create your bowl - Grilled chicken

15,19 \$

Créez votre bowl au poulet : choisissez votre base, la sauce sur la base, la saveur de poulet grillé, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own chicken bowl: choose your base, sauce on the base, grilled chicken flavor, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Créez votre bowl - Bouf / Create your bowl - Beef

18,99 \$

Créez votre bowl au bouf : choisissez votre base, la sauce sur la base, le type de bouf, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own beef bowl: choose your base, sauce on the base, type of beef, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Créez votre bowl - Tofu / Create your bowl - Tofu

18,99 \$

choisissez votre base, la sauce sur la base, choisissez votre saveur de tofu, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / choose your base, sauce on the base, choose your tofu flavor, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Menu bol de vie

Créer votre bowl - Saumon / Create your bowl - Salmon

20,99 \$

Créez votre bowl au saumon : choisissez votre base, la sauce sur la base, le saumon, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own salmon bowl: choose your base, sauce on the base, salmon, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Créez votre bowl - Crevettes / Create your bowl - Shrimp

18,99 \$

Créez votre bowl aux crevettes : choisissez votre base, la sauce sur la base, les crevettes, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own shrimp bowl: choose your base, sauce on the base, shrimp, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Créez votre bowl - Thon / Create your bowl - Tuna

21,99 \$

Créez votre bowl au thon : choisissez votre base, la sauce sur la base, le thon, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own tuna bowl: choose your base, sauce on the base, tuna, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Special du mois / Deals of the month

Bowl Burrito - Chipotle (Poulet / Chicken)

27,99 \$

Avec sauce algérienne maison, poulet BBQ au chipotle, boulgour tendre, betteraves marinées en dés, maïs, salsa maison, pois chiches marinés, guacamole, feta émiettée et ananas grillé BBQ. / Served with homemade Algerian sauce, chipotle BBQ chicken, tender bulgur, marinated diced beets, corn, homemade salsa, marinated chickpeas, guacamole, crumbled feta, and BBQ-grilled pineapple.

Bowl Burrito - Tofu Hoisin

26,99 \$

Tofu biologique sauté au tamari, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, betteraves marinées en dés, haricots noirs, guacamole maison, jalapeños, champignons sautés à l'ail, poivrons grillés BBQ, épices maison, persil et graines de sésame. / Organic tofu sautéed in tamari, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, marinated diced beets, black beans, homemade guacamole, jalapeños, garlic-sautéed mushrooms, BBQ-grilled peppers, house spices, parsley, and sesame seeds.

bowl Burrito - poulet tandoori (chicken)

27,99 \$

Trois filets de poulet à la sauce tandoori, servis sur un lit de riz jaune aux petits légumes, avec sauce tzatziki, carottes blanchies en dés, poivrons de couleur en dés, maïs sucré, tomates en dés, haricots noirs marinés et concombre en dés. / Three tandoori-sauced chicken fillets served on a bed of yellow rice with mixed vegetables, tzatziki sauce, blanched diced carrots, diced mixed peppers, sweet corn, diced tomatoes, marinated black beans, and diced cucumber.

Bol De Vie - Burrito Bowls

Bowl Burrito - Chipotle (Poulet / Chicken)

27,99 \$

Avec sauce algérienne maison, poulet BBQ au chipotle, boulgour tendre, betteraves marinées en dés, maïs, salsa maison, pois chiches marinés, guacamole, feta émiettée et ananas grillé BBQ. / Served with homemade Algerian sauce, chipotle BBQ chicken, tender bulgur, marinated diced beets, corn, homemade salsa, marinated chickpeas, guacamole, crumbled feta, and BBQ-grilled pineapple.

Menu bol de vie

Bowl Burrito - BBQ (Saumon / Salmon)

20,99 \$

Saumon BBQ, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, jalapeños, maïs, salsa maison, betteraves marinées en dés, concombre, avocat, citron et épices maison. / BBQ salmon, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, jalapeños, corn, homemade salsa, marinated diced beets, cucumber, avocado, lemon, and house spices.

Bowl Burrito - Crevettes / Prawn

18,99 \$

Avec une sauce aux crevettes maison, crevettes mijotées dans une sauce tomate, boulgour tendre, carottes marinées en dés, pois chiches marinés, oignons verts finement hachés, guacamole maison, maïs et tomates cerises. / Served with homemade shrimp sauce, shrimp simmered in tomato sauce, tender bulgur, marinated diced carrots, marinated chickpeas, finely chopped green onions, homemade guacamole, corn, and cherry tomatoes.

Bowl Burrito - Tofu Hoisin

26,99 \$

Tofu biologique sauté au tamari, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, betteraves marinées en dés, haricots noirs, guacamole maison, jalapeños, champignons sautés à l'ail, poivrons grillés BBQ, épices maison, persil et graines de sésame. / Organic tofu sautéed in tamari, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, marinated diced beets, black beans, homemade guacamole, jalapeños, garlic-sautéed mushrooms, BBQ-grilled peppers, house spices, parsley, and sesame seeds.

Bowl Burrito - Boeuf Effiloché / Pulled Beef

18,99 \$

Bouf effiloché, boulgour, sauce marocaine maison, haricots noirs marinés, jalapeños, oignons rouges finement hachés, carottes marinées en dés, salsa maison, piments BBQ et feta émiettée. / Pulled beef, bulgur, homemade Moroccan sauce, marinated black beans, jalapeños, finely chopped red onions, marinated diced carrots, homemade salsa, BBQ peppers, and crumbled feta.

Bowl Burrito - Bouf Fumé / Smoked Beef

18,99 \$

Avec sauce algérienne maison, boulgour à la turque, bouf fumé, betteraves marinées en dés, tomates cerises, guacamole, concombre, cornichons, poivrons BBQ et moutarde jaune. / Served with homemade Algerian sauce, Turkish-style bulgur, smoked beef, marinated diced beets, cherry tomatoes, guacamole, cucumber, pickles, BBQ peppers, and yellow mustard.

Bowl Burrito - Tofu Général Tao

16,99 \$

Tofu biologique à la sauce Général Tao, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, carottes marinées en dés, betteraves en dés, pois chiches marinés, tomates cerises, jalapeños, poivrons BBQ et graines de sésame. / Organic tofu in General Tao sauce, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, marinated diced carrots, diced beets, marinated chickpeas, cherry tomatoes, jalapeños, BBQ peppers, and sesame seeds.

Bowl Burrito - poulet Lime et Coriandre (chicken)

16,99 \$

poulet à la lime & coriandre, riz jaune au petit Poulet à la lime et coriandre, riz jaune aux petits légumes, sauce algérienne maison, haricots noirs marinés, pois chiches marinés, concombre en dés, carottes en dés, salsa et feta émiettée. / Lime-cilantro chicken, yellow rice with mixed vegetables, homemade Algerian sauce, marinated black beans, marinated chickpeas, diced cucumber, diced carrots, salsa, and crumbled feta.

Menu bol de vie

bowl Burrito - poulet tandoori (chicken)

27,99 \$

Trois filets de poulet à la sauce tandoori, servis sur un lit de riz jaune aux petits légumes, avec sauce tzatziki, carottes blanchies en dés, poivrons de couleur en dés, maïs sucré, tomates en dés, haricots noirs marinés et concombre en dés. / Three tandoori-sauced chicken fillets served on a bed of yellow rice with mixed vegetables, tzatziki sauce, blanched diced carrots, diced mixed peppers, sweet corn, diced tomatoes, marinated black beans, and diced cucumber.

Bol De Vie - Poke Bowls

Poke Bowl - Star (Tartare de Saumon / Salmon Tartare)

20,99 \$

Tartare de thon (oignons verts, concombre, huile de sésame, graines de sésame noires et blanches, sauce poke et sauce miso). Servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, cheveux de carotte, wakamé, avocat, radis melon, mangue, maïs, nori et masago. / Tuna tartare (green onions, cucumber, sesame oil, sesame seeds, poke sauce, and miso sauce). Served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, carrot threads, wakame, avocado, melon radish, mango, corn, nori, and masago.

Poke Bowl - Luna (Tartare de Thon / Tuna Tartare)

21,99 \$

Tartare de thon (oignon vert, concombre, huile de sésame, grains de sésame noire et blanc sauce poke, sauce Miso). Tartare de thon (oignons verts, concombre, huile de sésame, graines de sésame noires et blanches, sauce poké et sauce miso), servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, cheveux de carotte, wakamé, avocat, radis melon, mangue, maïs et nori. / Tuna tartare (green onions, cucumber, sesame oil, sesame seeds, poké sauce, and miso sauce), served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, carrot threads, wakame, avocado, melon radish, mango, corn, and nori.

Poke Bowl - Classique (Tartare Saumon / Salmon Tartare)

20,99 \$

Tartare de saumon (aneth, sauce poké, sauce miso), servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, cheveux de carotte, mangue, edamame, avocat, wakamé, pomme et graines de sésame. / Salmon tartare (dill, poké sauce, miso sauce), served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, carrot threads, mango, edamame, avocado, wakame, apple, and sesame seeds.

Poke Bowl - Thon Tatak (Thon Tataki / Tataki Tuna)

21,99 \$

Thon tataki aux épices maison, servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, sauce miso maison, verdure et cheveux de betterave, guacamole, concombre à la vietnamienne, edamame, ananas, gingembre mariné et nori. / Tataki tuna seasoned with house spices, served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, homemade miso sauce, greens and beet threads, guacamole, Vietnamese-style cucumber, edamame, pineapple, pickled ginger, and nori.

Poke Bowl - Paysan (Poulet Pesto / Pesto Chicken)

16,99 \$

Poulet au pesto, servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, chou rouge mariné, tomates cerises, guacamole maison, feta, oignons verts fins, radis melon et maïs. / Pesto chicken served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, marinated red cabbage, cherry tomatoes, homemade guacamole, feta, finely sliced green onions, melon radish, and corn.

Poke Bowl - La Pieuvre (Pieuvre BBQ / BBQ Octopus)

25,99 \$

Pieuvre BBQ, servie avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, cheveux de carotte, tomates cerises, mangue, maïs, gingembre rose mariné et avocat. / BBQ octopus served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, carrot threads, cherry tomatoes, mango, corn, pickled pink ginger, and avocado.

Menu bol de vie

Poke Bowl - Crevettes BBQ (Crevettes Grillés / Grilled Shrimp)

18,99 \$

Crevettes grillées assaisonnées au citron, à l'huile d'olive et aux épices maison, servies avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, sauce miso maison, verdure, avocat, tomates porchetta, edamame, cheveux de carotte, wakamé, mangue et nori. / Grilled shrimp seasoned with lemon, olive oil, and house spices, served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, homemade miso sauce, greens, avocado, porchetta tomatoes, edamame, carrot threads, wakame, mango, and nori.

Poke Bowl - Saumon Tataki

21,99 \$

Saumon tataki, assaisonné au sésame et aux épices maison, servi avec riz, concombre frais, gingembre mariné, avocat, edamame, mangue et cheveux de carotte. / Salmon tataki seasoned with sesame and house spices, served with rice, fresh cucumber, pickled ginger, avocado, edamame, mango, and shredded carrot.

Bol De Vie - Bowl Smoothie's

Smoothie Bowl - Crush des Caraïbes

12,99 \$

Mangue, banane, ananas et papaye, garnis de fruits frais et de noix. / Mango, banana, pineapple and papaya, topped with fresh fruit and nuts.

Smoothie Bowl - Hulk

12,99 \$

Avocat, chou frisé, banane et kiwi, garnis de fruits frais, de raisins secs et de caramel. / Avocado, kale, banana and kiwi, topped with fresh fruit, raisins and caramel.

Smoothie Bowl - Merry Berry

12,99 \$

Bleuets, fraises, mûres et framboises, garnis de fruits rouges et de noix. / Blueberries, strawberries, blackberries and raspberries, topped with red fruits and nuts.

Smoothie Bowl - Berry Beets

12,99 \$

Betterave, mûres, bleuets et fraises, garnis de fruits des bois et de noix. / Beetroot, blackberries, blueberries, and strawberries, topped with wild berries and nuts.

Smoothie Bowl - Citrus Punch

12,99 \$

Banane, mangue, lime et pomme, garnis de fruits frais et de noix. / Banana, mango, lime and apple, topped with fresh fruit and nuts.

Build your own smoothie bowl

Build your own

5,00 \$

Composez votre bol: base smoothie, fruits et garnitures au choix. / Build your bowl: smoothie base, fruits and toppings of your choice.

Menu bol de vie

Menu Burger

Burger Le classic

12,99 \$

galette de boeuf haché 6 oz, fromage cheddar, tomate, laitue, oignon, cornichons, sauce maison

Le swiss twist

13,99 \$

galette de boeuf haché 6 oz, fromage swiss, oignon caramélisé, champignon sauté, laitue, tomate sauce maison

Burger Le fumé

14,99 \$

viande de boeuf fumé, fromage swiss, cornichon, laitue, tomate, oignon. Moutarde jaune

Burger le mexicain

14,99 \$

galette de boeuf haché au jalapeno 6 oz, laitue, tomate, cornichons oignon, guacamole, sauce maison

Le croustillant

13,99 \$

filet de poulet pané, choux blanc mariné, tomate, cornichons, oignon pané croustiante, sauce tartare

Le VG

12,99 \$

galette de légume faite maison, arugula, tomate, cornichons oignon, sauce BBQ

Le poulet BBQ

13,99 \$

cuisse de poulet BBQ, fromage swiss, laitue, tomate, cornichons oignon, sauce BBQ

Menu Poutine

Poutine classic

13,00 \$

frite, fromage de grain, sauce poutine

Menu bol de vie

Poutine au viande au choix

17,00 \$

Boeuf (Effiloché, fumé, rôtis, mexicain)

Poutine au poulet au choix

16,00 \$

Poulet (crémeux,panné, chipotle, Tandoori)

Poutine au tofu au choix

15,00 \$

Tofu (BBQ , tandoori, tamari, teriyaki)

Crêpes salés

Le nordique

15,99 \$

Oeuf, Saumon fumé, légumes, bb epinard, fromage chèvre et ciboulette, sauce béarnaise

Lac Brome

15,99 \$

Oeuf, Rilette de canard, bb epinard, légumes, Fromage swiss, sauce hollandaise

Le Végétarien

12,99 \$

Oeuf, légumes grillés, avocat, tomates cerise confit , coriandre frais , sauce hollandaise

Poulet et champignon

13,99 \$

filet de poulet, champignon, crème, fromage swiss, iceberg , sauce algerienne maison

Crêpe La mexicaine

13,99 \$

viande hachée, poivrons, oignons. Coriandre et sauce algerienne maison (jalapeno au choix pas d'extra)

Menu bol de vie

Crêpes sucrés

Le fruitier

12,99 \$

mix de fruit de saison, fromage ricotta , mielle ou sirop d'érable

Pomme cannelle

13,99 \$

pomme confit au cannelle beurre de pomme, pacane caramélisé, sirop d'érable

Crème citron

12,99 \$

banane, fraise crème citron et nutella

Fruits des bois

13,99 \$

fraise, bleuet, mûre , framboise, nutella coulis de fruits rouge

CAFÉ

Espresso

3,25 \$

Concentrated coffee shot with crema

Americano

3,25 \$

Espresso with hot water for a classic long coffee.

Macchiato

3,75 \$

Espresso with a small amount of milk foam.

Cortado

4,00 \$

Espresso, steamed milk in equal parts, small cup.

Menu bol de vie

Flat White

4,50 \$

Espresso, steamed milk, thin microfoam.

cappuccine

4,50 \$

Espresso, steamed milk, milk foam.

Latte

5,00 \$

Espresso, steamed milk, light foam.

GLACÉ

Americano Glace

3,25 \$

Espresso with cold water over ice.

Latte Glace

5,00 \$

Espresso, milk, ice.

Thé glacé

4,15 \$

Brewed tea, chilled and served on ice.

CHAUD

Mocha

3,50 \$

espresso, chocolate, steamed milk

Matcha Latté

5,70 \$

Matcha green tea, steamed milk.

Menu bol de vie

Thé 4,25 \$

London Fog 4,70 \$

Boisson / Drinks

Eska Gazéifiée - 355ml 2,99 \$

Eska Gazéifiée - 500ml 4,59 \$

Montellier - 355ml 2,99 \$

Oasis Orange - 300ml 2,49 \$

Oasis Pomme Calcium - 300ml 2,49 \$

Oasis Pomme Raisin - 300ml 2,49 \$

Menu bol de vie

San Pellegrino Arancia & Fico D'India - 330ml

2,99 \$

San Pellegrino Arancia Melograno - 330ml

2,99 \$

Kombucha Mangué - 355ml

2,99 \$

Kombucha Gingembre - 355ml

2,99 \$

Kombucha Litchi - 355ml

2,99 \$

Kombucha Guava Rose - 355ml

2,99 \$
