



MENU DU MIDI

De 11 h à 15 h | inclus: soupe du jour

LES TÉRIYAKIS

Accompagnement au choix : Riz, nouilles udon, nouilles Shanghai



Teriyaki au tofu

Servi avec légumes, pousses de bambou et châtaignes d'eau.

16,5

Teriyaki au poulet

Tranches de poulet servies avec légumes.

17

Teriyaki aux crevettes et pétoncles

Crevettes et pétoncles servis avec légumes.

19



VIANDES CORÉENNES

Accompagnement au choix : Riz, nouilles udon, nouilles Shanghai



Porc mariné au Gochujang

Porc mariné avec de l'ail, du gingembre, de l'huile de sésame et de la sauce Gochujang

17

Bulgogi (barbecue coréen)

Plat national coréen composé de boeuf (faux filet) mariné dans un mélange de sauce soja, d'ail et de sucre, cuit sur la plaque (comme l'indique son nom coréen) servi avec légumes.



BOKKEUM (Yakisoba)

Nouilles au choix : Udon ou Shanghai

Bokkeum au porc épicé

Nouilles udon sautées avec légumes, porc mariné et sauce Gochujang

17

Bokkeum au boeuf

Nouilles udon sautées avec légumes, bulgogi et sauce soja

17,5

Bokkeum au kimchi et porc épicé

Nouilles udon sautées avec légumes, porc épicé et kimchi

18





MENU DU MIDI

De 11 h à 15 h | inclus: soupe du jour

La soupe du jour n'est pas incluse pour les mijotés



Bento

19,5

Repas complet. Riz vapeur, bulgogi (boeuf) ou porc au Gochujang, feuilles d'algues assaisonnées, omelette et namuls (légumes) dans une boîte à lunch. Les éléments du Bento peuvent être changés par le chef cuisinier. Les feuilles d'algues séchées sont assaisonnées d'huile de sésame et de sel. On met du riz vapeur dans une feuille d'algue ainsi que les autres accompagnements.

Les feuilles d'algues séchées apportent de multiples vitamines et du calcium (5 fois plus de calcium que dans le lait) et elles sont très riches en minéraux et oligo-éléments.

Bibim-bap

19,5

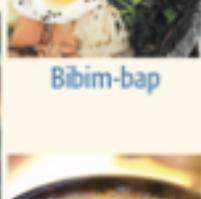
Plat santé coréen. Mélange de riz, de bulgogi et de namuls accompagné d'un œuf dans un bol en pierre volcanique chauffé. Il y a 5 à 8 sortes de namuls par repas avec le Bibim-Bap.

Namul : L'alimentation coréenne se compose de centaines de légumes sauvages appelés namuls. Ils sont habituellement blanchis, frits et assaisonnés avec du sel, de la sauce de soja, des graines de sésame, de l'huile de sésame, de l'ail et des oignons verts.

Sauce au choix : Gochujang épicé ou soja citron



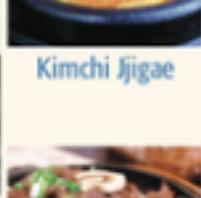
Sundubu



Bibim-bap



Doen-Jang Jjigae



Kimchi Jjigae



Dak-Kal-Bi



Porc au ginseng

Sundubu

Mijoté de tofu mou, champignons shiitake, champignons enoki et échalotes avec une base de Deon-jang (pâte de soja fermentée). Servi dans un bol en terre encore bouillonnant avec un bol de riz et 3 accompagnements authentiques coréens. Choisissez votre degré de force : très épicé, épicé, moyen, doux.

Sundubu aux légumes

19

Tofu mou, oignon, zucchini, carotte, poivron, champignons enoki

Sundubu aux fruits de mer

20

Tofu mou, mélange de fruits de mer, champignons enoki

Kimchi Jjigae

Mijoté à base de kimchi (chou fermenté) typiquement coréen. Fait avec un vieux kimchi ayant fermenté lentement. Celui qui a subi une brève fermentation est utilisé pour faire des mijotés. Auquel on ajoute des morceaux de tofu mi-ferme. Servit avec un bol de riz et les trois banchans (accompagnements) authentiquement coréen.

Kimchi Jjigae aux légumes

19

Kimchi Jjigae au porc / Kimchi Jjigae au thon

20

Doen-Jang Jjigae aux légumes / au porc

19 / 19,5

Base de Deon-Jang (pâte de soja fermentée), mijoté de tofu mi-ferme, légumes shiitake, enoki et échalotes. Servit avec un bol de riz et les trois banchans (accompagnements) authentiques coréens. Choisissez votre degré de force : très épicé, épicé, moyen, doux.

Dak-Kal-Bi

21

Poulet marinée à la sauce Gochujang épicée, choux, patate douce et échalotes. Servit avec un bol de riz et les trois banchans (accompagnements) authentiques coréens.

Porc au ginseng

23

Porc mariné au Gochujang, ginseng coréen, shiitake, légumes et échalotes. Servit avec un bol de riz et les trois banchans (accompagnements) authentiquement coréen.





SOUPES - REPAS

Nos soupes repas ne contiennent pas de morceaux de viande. Ajoutez 50g de protéines, au choix boeuf mariné, poulet au gingembre, porc mariné épicé ou tofu ferme au gingembre, pour 2,5\$



Soupe coréenne



Soupe Ssal Kuksu



Soupe Mandoo-Kuk



Soupe Mandoo aux 3 champignons

Soupe-repas coréenne

Bouillon de boeuf épicé auquel on ajoute des nouilles ondulées et des légumes sautés (piments, fèves germées, oignons, brocolis, carottes et oignons verts).

8 | 13

Soupe-repas Ssal Kuksu

Bouillon de boeuf fait maison auquel on ajoute des vermicelles de riz et des légumes à la vapeur (piments, fève germée, oignon, brocolis, carottes, oignons verts et coriandre)

8,5 | 14

Soupe-repas Mandoo-Kuk

Bouillon de boeuf fait maison auquel on ajoute des raviolis coréens, des vermicelles de patates douces coréennes, des légumes, un œuf fouetté et des feuilles d'algues grillées.

9 | 15

Soupe-repas Mandoo-Kuk aux trois champignons

Bouillon de boeuf fait maison auquel on ajoute des raviolis coréens, des légumes, un œuf fouetté, des feuilles d'algues grillées et trois sortes de champignons; champignons de Paris, champignons shiitake, enoki ou champignons noirs.

9,5 | 15,5

Les Extras

Kimchi

5

Kimchi chaud

6

Extra riz

3

Extra légumes

3,5

Extra vermicelles

3,5

Extra algues

2,5

Extra viande

5,5

Extra crevettes/pétoncles

6

Le **kimchi** est un plat à base de légumes fermenté qui peut être conservé pendant de longues périodes.

Le kimchi acquiert une réputation mondiale par ses propriétés bénéfiques pour la santé, notamment, comme le démontrait il y a peu, une étude, en raison de sa richesse en lactobacilles et autres nutriments aux effets préventifs contre le cancer, l'artérosclérose et le vieillissement, autant de motifs de s'intéresser de plus près à cet aliment d'une haute valeur diététique et aux vertus scientifiquement avérées.

Kimchi



Kimchi et tofu



PARFUM DE CORÉE
DÉCOUVREZ LES DÉLICIEUX SECRETS DE LA CORÉE



— MENU DU SOIR —



Soupe miso et tofu



Mandoo vapeur



Ensemble de Jeux



Rouleaux impériaux



Rouleaux océaniques



Crab frites

LES PETITES SOUPES

Soupe du jour À l'inspiration du chef	4,5
Soupe miso et tofu	5
Soupe tonkinoise	5,5

LES ENTRÉES

Mandoo vapeur	5,5
Raviolis coréens avec légumes	
Kyozas végétariens	5,5
Raviolis coréens frits	
Rouleaux impériaux	6
Chou, carotte, haricots verts, champignons et vermicelles de riz	
Yubus 1 \$ de supplément pour la table d'hôte	8
Pâte de tofu frite, mariné et riz vapeur -	
Ensemble de Jeon	8
Légumes ou viandes frits après avoir été coupés et enrobés de farine de blé, puis d'un œuf battu	
Rouleaux océaniques 2,5 \$ de supplément pour la table d'hôte	9
Rouleaux frits composés de champignons shiitake, vermicelles de patates douces et légumes roulés dans une feuille d'algue Nori	
Crevettes frites 2 \$ de supplément pour la table d'hôte	9
Crevettes enrobées dans une pâte à frire, de style beignet, plongées dans une huile très chaude	

MENII ENEANTS

moins de 12 ans



Inclus le midi : soupe du jour et un verre de breuvage (jus d'orange/pomme ou lait)

Soupe-repas coréenne	8	Bulgogi (boeuf mariné à la sauce soja)	9,75
Soupe-repas tonkinoise	8,50	Choix d'un accompagnement soit riz/nouilles udon/nouilles shanghai	
Soupe-repas Mandoo-Kuk	9		
Soupe-repas Kal-Kuk-Su aux trois champignons	9,50	Bokkeum au boeuf (yakisoba au boeuf)	9,50
Tériyaki au poulet (avec sauce tériyaki)	9,25	Bento	11
Choix d'un accompagnement soit riz/nouilles udon/nouilles shanghai		Choix de viande boeuf, poulet ou porc épice ou tofu	





MENU DU SOIR



Teriyaki



Porc au Gochujang



Bulgogi



Bokkeum

TERIYAKIS

Accompagnement au choix : Riz, nouilles udon, nouilles Shanghai

Teriyaki au tofu

Servi avec légumes, pousses de bambou et châtaignes d'eau.

17

Teriyaki au poulet

Tranches de poulet servies avec légumes.

17,5

Teriyaki aux crevettes et pétondes

Crevettes et pétoncles servis avec légumes.

19

VIANDES CORÉENNES

Accompagnement au choix : Riz, nouilles udon, nouilles Shanghai

Porc mariné au Gochujang

Porc mariné avec de l'ail, du gingembre, de l'huile de sésame et de la sauce Gochujang

17,5

Bulgogi (barbecue coréen)

Plat national coréen composé de boeuf (faux filet) mariné dans un mélange de sauce soja, d'ail et de sucre, cuit sur la plaque (comme l'indique son nom coréen) servi avec légumes.

18

BOKKEUM (Yakisoba)

Nouilles au choix : Udon ou Shanghai

Bokkeum au porc épicé

Nouilles udon sautées avec légumes, porc mariné et sauce Gochujang

17,5

Bokkeum au boeuf

Nouilles udon sautées avec légumes, bulgogi et sauce soja

18

Bokkeum au kimchi et porc épicé

Nouilles udon sautées avec légumes, porc épicé et kimchi

18



MENU DU SOIR



Pa-Jeon



Jap-Chae



Kimchi et
tofu



Bento



Bibim-Bap

LES FAVORIS CORÉENS

Pa-jeon aux fruits de mer

18

Le Pa-Jeon est un plat traditionnel coréen fait de farine de blé, farine de riz et de légumes. On y ajoute des fruits de mer.

Pa-jeon au kimchi et porc épice

18

Le Pa-Jeon est un plat traditionnel coréen fait de farine de blé, farine de riz et de légumes. On y ajoute du kimchi et du porc.

Jap-Chae

18,5

Mélange de vermicelles, de patates douces coréennes, de légumes, de champignons shiitake et de bœuf mariné. Il peut se préparer sans viande. Servi avec riz vapeur.

Kimchi et tofu

18,5

Le Kimchi sauté est accompagné de tofu biologique grillé.

On prend un morceau de tofu et de kimchi ensemble. Servi avec riz vapeur.

Bento

21

Repas complet. Riz vapeur, bulgogi (bœuf) ou porc au Gochujang, feuilles d'algues assaisonnées, omelette et namuls (légumes) dans une boîte à lunch. Les éléments du Bento peuvent être changés par le chef cuisinier. Les feuilles d'algues séchées sont assaisonnées d'huile de sésame et de sel. On met du riz vapeur dans une feuille d'algue.

Les feuilles d'algues séchées apportent de multiples vitamines et du calcium (5 fois plus de calcium que dans le lait) et elles sont très riches en minéraux et oligo-éléments.

Bibim-Bap

21

Plat santé coréen. Mélange de riz, de bulgogi et de namuls accompagné d'un œuf dans un bol en pierre volcanique chauffé. Il y a 5 à 8 sortes de namuls par repas avec le Bibim-Bap.

Namul : L'alimentation coréenne se compose de centaines de légumes sauvages appelés namuls. Ils sont habituellement blanchis, frits et assaisonnés avec du sel, de la sauce de soja, des graines de sésame, de l'huile de sésame, de l'ail et des oignons verts.

Sauce au choix : Gochujang épice ou soja citron





MENU DU SOIR



Sundubu



Kimchi
Jjigae



Dak-Kal-Bi



Porc
au ginseng



SPÉCIALITÉS CORÉENNES

Tous les plats de spécialité sont servis avec un bol de riz et les trois banchans (accompagnements) authentiquement coréen.

Sundubu aux légumes

Tofu mou, oignon, zucchini, carotte, poivron, champignons enoki
Choisissez votre degré de force : très épicé, épicé, moyen, doux.

19,5

Sundubu aux fruits de mer

Tofu mou, mélange de fruits de mer, champignons enoki Choisissez votre degré de force : très épicé, épicé, moyen, doux.

20,5

Kimchi Jjigae

Mijoté à base de kimchi (chou fermenté) typiquement coréen. Fait avec un vieux kimchi ayant fermenté lentement. Celui qui a subi une brève fermentation est utilisé pour faire des mijotés. Auguel on ajoute des morceaux de tofu mi-femme. Servit avec un bol de riz et les trois banchans (accompagnements) authentiquement coréen.

Kimchi Jjigae aux légumes

19,5

Kimchi Jjigae aux porc / aux thon NOUVEAUTÉ

20,5

Doen-Jang Jjigae

Base de Doen-Jang (pâte de soja fermenté), mijoté de tofu mi-femme, légumes, shiitake, enoki et échalotes. Choisissez votre degré de force : très épicé, épicé, moyen, doux.

Deon-jang Jjigae aux légumes

19,5

Deon-jang Jjigae aux porc NOUVEAUTÉ

20

Dak-Kal-Bi

Poulet mariné à la sauce Gochujang épicee, choux, patate douce et échalotes.

22

Porc au ginseng

Porc mariné au Gochujang, ginseng coréen, shiitake, légumes et échalotes.

25

La culture alimentaire de la Corée

Science de la fermentation

- La nourriture fermentée contribue à une meilleure absorption des nutriments bons pour la santé.
- Le kimchi, la sauce gochujang et le miso coréen (Deon-jang) sont des aliments fermentés à la base de la cuisine coréenne. Ces aliments peuvent être bénéfiques pour les personnes souffrant de haute pression et sont anticancer.
- La fermentation est un processus lent. Pour bien saisir tous les éléments et les saveurs subtiles des aliments, il faut faire preuve de patience.
- Les multiples saveurs coréennes savent attirer les gourmets du monde entier.
- Le soya, aliment majeur de la fermentation, est un aliment aussi nutritif que la viande. Durant le processus de fermentation, des acides aminés sont produits, ce qui ajoute beaucoup de goût et de saveurs. Les bonnes bactéries produites durant le processus contribuent à une bonne santé intestinale, en plus d'être riches en antioxydants.
- Tous les aliments ayant une terminaison en « jang » (ex. gochujang) sont des aliments fermentés. Ces aliments, riches en enzymes, contribuent à une alimentation vivante.
- Le kimchi, qui contient beaucoup de fibres et en acide lactique, est un aliment fermenté. On peut manger le kimchi tout au long de l'année. Il existe plus de 200 variétés de kimchi.





M E N U D U S O I R

PLATS VÉGÉTARIENS

Teriyaki au tofu	17
Tranches de tofu servies avec légumes, pousses de bambou et châtaignes d'eau (choix d'accompagnement : riz/houilles udon/houilles Shanghai) (choix de la sauce : Teriyaki/Curry/Gochujang).	
Bokkeum au tofu	17,5
Nouilles udon sautées avec légumes, morceaux de tofu, huile de sésame et sauce soja.	
Pa-Jeon aux légumes et kimchi	18
Plat traditionnel coréen fait de farine de blé, de farine de riz et de légumes. On ajoute du kimchi et des légumes dans la crêpe qui est cuite à la poêle.	
Jap-Chae aux tofu et légumes	18,5
Mélange de vermicelles, de patates douces coréennes, de légumes, de champignons shiitake et de tofu mariné. Servi avec riz vapeur.	
Sundubu aux légumes	19,5
Tofu mou, oignon, zucchini, carotte, poivron, champignons enoki Choisissez votre degré de force : très épicié, épicié, moyen, doux.	
Kimchi Jjigae aux légumes	19,5
Mijoté à base de kimchi (chou fermenté) typiquement coréen. Fait avec un vieux kimchi ayant fermenté lentement. Celui qui a subi une brève fermentation est utilisé pour faire des mijotés. Auquel on ajoute des morceaux de tofu mi-fème. Servi avec un bol de riz et les trois banchans (accompagnements) authentiquement coréen.	
Deon-Jang Jjigae	19,5
Base de Deon-jang (pâte de soja fermenté), mijoté de tofu mi-fème, légumes, shiitake, enoki et échalotes. Choisissez votre degré de force : très épicié, épicié, moyen, doux.	
Bento au tofu	21
Repas complet. Riz vapeur, tofu sauté, omelettes et namuls (légumes préparés à la façon coréenne) dans une boîte à lunch. Feuille d'algues séchées assaisonnées d'huile de sésame. On met du riz vapeur dans une feuille d'algue. Les feuilles d'algues séchées apportent de multiples vitamines et du calcium (5 fois plus de calcium que dans le lait) et elles sont très riches en minéraux et oligo-éléments.	
Bibim-Bap végé	21
Plat santé coréen. Mélange de riz, de tofu et de namuls accompagné d'un œuf dans un bol en pierre volcanique chauffé. Il y a de 5 à 8 sortes de namuls par repas avec le Bibim-Bap (Namul : L'alimentation coréenne se compose de centaines de légumes sauvages appelés namuls. Ils sont habituellement blanchis, frits et assaisonnés avec du sel, de la sauce de soja, des graines de sésame, de l'huile de sésame, de l'ail et des oignons verts).	

Sauce au choix : Gochujang épiciée ou soja citron



PLATS SANS GLUTEN

Veuillez mentionner à votre serveuse si vous avez une allergie au gluten ou une intolérance au gluten.

Teriyaki au tofu	17,5
Tranches de tofu servies avec légumes cuits à la vapeur, riz et la sauce teriyaki sans gluten.	
Teriyaki au poulet	18,5
Tranches de poitrine de poulet servies avec légumes cuits à la vapeur, riz et sauce teriyaki sans gluten.	
Teriyaki aux crevettes et aux pétoncles	20
Les crevettes et les pétoncles servis avec pousses de bambou, châtaignes d'eau, légumes cuits à la vapeur, riz et sauce teriyaki sans gluten.	
Bento au tofu ou au poulet	22
Riz vapeur, tofu ou poitrine de poulet sauté avec la sauce soja sans gluten, feuilles d'algues, feuilles noires, salade d'algues et omelette. La composition peut varier selon la saison.	
Jap-Chae au poulet	19
Mélange de vermicelles de patates douces coréennes, poitrine de poulet, légumes, champignons shiitake et sauce soja sans gluten. Servi avec riz.	
Kimchi et tofu	18,5
Kimchi sauté accompagné de tofu mi-fème biologique grillé. Servi avec riz.	
Kimchi Jjigae aux légumes	20
Mijoté à base de kimchi (chou fermenté) typiquement coréen. Fait avec un vieux kimchi ayant fermenté lentement. Celui qui a subi une brève fermentation est utilisé pour faire des mijotés. Auquel on ajoute des morceaux de tofu mi-fème. Servi avec un bol de riz et les trois banchans (accompagnements) authentiquement coréen.	
Sundubu aux légumes	20
Tofu mou, oignon, zucchini, carotte, poivron, champignons enoki Choisissez votre degré de force : très épicié, épicié, moyen, doux.	
Sundubu aux fruits de mer	21
Tofu mou, moules, calmars, crevettes, coquillages, goberge, champignons enoki Choisissez votre degré de force : très épicié, épicié, moyen, doux.	
Bibim-Bap	22
Mélange de riz, poitrine de poulet, 7 à 8 sortes de namuls (légumes coréens), un œuf et sauce soja sans gluten.	

* Ces plats contiennent très peu de gluten à cause de la pâte de soja fermentée (Deon-jang)





MENU DU SOIR



TABLE D'HÔTE

- »» Une soupe au choix
- »» Une entrée au choix
- »» Un dessert au choix et Café ou Thé vert coréen

** ajouter 3 \$ pour une TH sans gluten

Les soupes-repas

Possibilité de choisir deux entrées au lieu d'une petite soupe

Teriyaki tofu	33,5
Teriyaki poulet	37
Teriyaki crevettes et pétoncles	39
Porc mariné au Gochujang Bulgogi (BBQ coréen)	37,5
Les Bokkeum Bokkeum Kimchi et porc	37,5
Les Pa-Jeon	37,5
Jap-Chae végétarien Jap-Chae	37,5 38,5
Kimchi et tofu	37,5
Sundubu végé Sundubu aux fruits de mer	38,5 39,5
Kimchi Jjigae végé au porc au thon	38,5 39,5
Deon-Jang Jjigae végé au porc	38,5 39,5
Bènto	40
Bibim-Bap	40
Dak-Kal-Bi	41
Porc au ginseng	44





MENU DU SOIR

LES DESSERTS



Tapioca



Crème brûlée

Mousse au chocolat maison	6
Tapioca maison aux fruits	6
Crème brûlée à l'inspiration du chef	6,5
Crème glacée thé vert	7
Rochers de sésame **1,5\$ supplément pour table d'hôte beignet à base de pâte de riz et haricots rouges sucrés	7
Gâteau au fromage new-yorkais choix de coulis : fraise ou framboise	7,5
Bing-Su **3,5 \$ supplément pour table d'hôte Granité coréen avec des fruits, des gâteaux de riz, du lait, de la pâte de haricots rouges sucrés et de la crème glacée	10



Tisanes médicinales



Bing-Su

Tisanes médicinales	4,5
Voir le menu des tisanes	
Yuja-Cha (citron coréen au miel)	4,5
Saenggang-Cha (gingembre)	4,5
Maesil-Cha (prune mûme)	4,5
Seok-lieu-Cha (pomme grenade)	4,5
Insam-Cha (ginseng rouge coréen)	5
Thé vert avec riz brun rôti	4



Rochers de sésame

Jus d'aloes	4
Yogo Verra à la mangue	4
Tisane glacée : gingembre/prune mûme /Yuja	5

LES BREUVAGES

Café	2,5
Boisson gazeuse	2,5
Jus d'orange	2 3
Jus de pomme	2 3
Lait	2 3
Eau minérale	2,5



PARFUM DE CORÉE
DÉCOUVREZ LES DÉLICIEUX SECRÉTS DE LA CORÉE