

# BUFFET FROID ET BOÎTE À LUNCH

Buffet: **minimum 6 repas identiques**

Boîte à lunch: **minimum 4 repas identiques**

Commander la veille avant 15h (Livraison à partir de 10h)

Buffet / Boîte à lunch

## La Formation..... 18.95\$ / 19.95\$

- 1 choix de salade
- 2 choix de sandwich
- 1 cake délice ou biscuits à l'avoine maison

## La Rencontre..... 21.95\$ / 22.95\$

- 1 choix de mise en bouche
- 1 choix de salade
- 2 choix de sandwich
- Pâtisserie du moment

## La Réunion..... 24.95\$ / 25.95\$

- 1 choix de mise en bouche
- 2 choix de salade
- 2 choix de sandwich **ou** 1 protéine / marinade (+3.00\$ p.p.)
- Pâtisserie du moment

## La Conférence..... 29.95\$ / 30.95\$

- 2 choix de mise en bouche
- 2 choix de salade
- 1 choix de protéine / marinade
- Pain frais et beurre
- Pâtisserie du moment

Mise en bouche: sélection page 6

Salade: sélection page 6

Sandwich: sélection page 7

Protéine et marinade: sélection page 8

Les buffets sur supports recyclables sont 1.50\$ supplémentaire par personne





## MISE EN BOUCHE

- Brioche Marseilles  
Pâte briochée et tapenade d'olives et tomates séchées
- Bouchée toscane  
Légumes grillés de saison avec vinaigre de Xérès
- Tartelette Palerme  
Tartelette avec panna cotta aux tomates séchées et basilic frais
- Bouchée Alep / 2 p.p.  
Bouchée à base de yogourt, miel et épices du Moyen-Orient
- Palmier de Sicile  
Coeurs de palmier frits servis avec sauce marinara maison
- Feuilleté St-Martin  
Pâte feuilletée, poire, pesto de roquette et prosciutto
- Bouchée Poséidon  
Accra de saumon, pomme de terre, carotte et gingembre
- Empanada Caponata  
Bouchée de farine de maïs farcie aux légumes et sauce tomate
- Croquants du jardin  
Variété de crudités fraîchement coupées et trempette du moment
- Duo de cheddar du Québec  
Portion de cheddar du Québec accompagnée de raisins

## SALADE

- Salade Milan  
Farfalle, champignon sauté, poivron, tomate cerise, courgette et pesto de roquette
- Salade Bombay  
Pomme de terre sucrée, poivron, échalote française, raisin doré et vinaigrette lime et coriandre
- Salade Encino  
Quinoa, radis, concombre, mandarine, menthe et vinaigrette citron et miel
- Salade Ankara  
Boulgour, coeur d'artichaut, kale, abricot séché, pois chiche, oignon rouge et vinaigrette à la menthe
- Salade Damas  
Tomate, concombre, laitue, olive noire, croûton de pita et vinaigrette herbes et citron
- Salade Limoilou  
Brocoli, poivron, feta, graine de tournesol et vinaigrette Dijon
- Salade St-Malo  
Céleri-rave, carotte, poire et vinaigrette miel et moutarde
- Salade Mékong  
Carotte, chou vert, céleri, concombre, échalote, menthe, coriandre et vinaigrette hoisin et gingembre
- Salade St-Laurent  
Verdures de saison, poivron, radis, carotte et vinaigrette à l'orange
- Salade Monaco  
Épinard, tomates séchées, graine de citrouille, parmesan et vinaigrette balsamique
- César classique  
Romaine, parmesan râpé, bacon, croûton et vinaigrette César

VERSION 2.0

Tous nos produits qui contiennent du bacon sont également offerts avec du bacon de dinde.



## SANDWICH

- Sandwich porc Havane  
Porc, cornichon, échalote française frite, laitue et mayonnaise à la coriandre
- Sandwich poulet Athènes  
Poulet aux épices grecques, tomate, laitue et tzatziki maison
- Sandwich poulet Montego  
Poulet aux épices jerk, pikliz maison, tomate, laitue et mayonnaise
- Sandwich boeuf Séoul  
Boeuf à la coréenne, échalote française frite, daïkon mariné et mayonnaise sésame
- Sandwich boeuf de Gaule  
Rôti de boeuf, oignon caramélisé, laitue et dijonnaise
- Sandwich dinde Cordoba  
Poitrine de dinde, oignon rouge mariné, suisse, laitue et chimichurri
- Sandwich tofu Antigua (végé)  
Tofu aux épices des Antilles, oignon rouge mariné, concombre, laitue et chimichurri
- Sandwich Berkley (végé)  
Végé pâté maison, mesclun, sauce marinara et mayonnaise végétalienne
- Sandwich Antipasto (végé)  
Poivron et courgette antipasti, mesclun, provolone et mayonnaise balsamique
- Sandwich L'Atlantique  
Thon émietté, concombre, céleri et mayonnaise
- Sandwich L'Oeuf  
Salade aux oeufs, tomate et mayonnaise
- Wrap jambon Dijon  
Jambon, suisse, cornichon, épinard et dijonnaise
- Sandwich dinde Avignon  
Poitrine de dinde, tapenade d'olives et tomates séchées, provolone, laitue et mayonnaise
- Wrap dinde Memphis  
Poitrine de dinde, juliennes de pommes de terre frites, cheddar, épinard et mayonnaise BBQ crémeuse
- Wrap dinde Acapulco  
Poitrine de dinde à la mangue, épinard, oignon rouge mariné et salsa verte
- Sandwich poulet Calcutta  
Poulet style tandoori, concombre, laitue et mayonnaise lime et coriandre



## PROTÉINE ET MARINADE

- Tournedos de boeuf
  - Marinade grecque  
Marinade aux épices grecques, ail et jus de citron
- Poitrine de poulet
  - Marinade fines herbes  
Marinade au persil, thym, romarin, herbes de Provence et origan
- Filet de porc
  - Marinade chimichurri  
Marinade à l'origan, échalote française, piment et vinaigre de vin rouge
- Pavé de saumon
  - Marinade Kyoto  
Marinade de soya, sésame, citron frais et miel
- Tofu poêlé
  - Marinade balsamique  
Réduction de vinaigre de Modène et de miel
  - Marinade vietnamienne  
Marinade de sauce hoisin, jus de lime et ail
  - Marinade à la mangue  
Marinade de mangue, coriandre, tabasco, ail et citron