



BUFFET FROID ET BOÎTE À LUNCH

Buffet: minimum 6 repas identiques
Boîte à lunch: minimum 4 repas identiques
Commander la veille avant 15h

Buffet / Boîte à lunch

La Formation..... 16.95\$ / 17.95\$

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

La Rencontre..... 20.95\$ / 21.95\$

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

La Réunion..... 23.95\$ / 24.95\$

- 1 choix de mise en bouche
- 2 choix de salade
- 2 choix de sandwich **ou** protéine / marinade (+2.00\$ p.p.)
- Pâtisserie du moment

La Conférence..... 27.95\$ / 28.95\$

- 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 7

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



MISE EN BOUCHE

- Mini calzone champignon et épinard
Mini calzone garni avec champignon, épinard et fromage

- Bouchée antipasti
Courgette, poivron et champignon grillés avec vinaigre de Xérès

- Boulette de boeuf sauce aigre-douce / 2 p.p.
Boulettes de boeuf laquées avec une sauce aigre-douce au gingembre.

- Arancini de pomme de terre et boeuf
Croquette de pomme de terre farcie au boeuf à la portugaise et fromage râpé

- Tapas de jambon à l'érable
Jambon à l'érable avec échalote frite servi sur croûton

- Feuilleté de tomates confites
Pâte feuilletée avec tomates raisins confites, zeste d'orange et thym

- Bouchée végé pâté
Lingot de végé pâté maison avec confit d'oignon

- 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

- Gemelli antipasti
Gemelli avec courgette, poivron et champignon grillés et pesto de tomates séchées

- Riz basmati et edamame
Riz basmati, fève edamame, poivron, oignon rouge, concombre, menthe et vinaigrette Dijon érable

- Pomme de terre et roquette
Pomme de terre, roquette, tomate raisin, échalote verte et vinaigrette de Xérès

- Grecque
Fromage feta, tomate, concombre, poivron rouge, olives Kalamata, origan et persil frais

- Betterave
Betterave, graines de tournesol et de citrouille, fromage feta et vinaigrette citronnée

- Courgette et feta
Courgette, tomate, oignon rouge, menthe et fromage feta

- Mesclun
Salade mesclun, poivron rouge, radis, carotte et vinaigrette à l'orange

- Roquette à l'italienne
Roquette, mesclun, champignon, tomate, oignon rouge et vinaigrette au vin rouge

- César classique
Romaine, parmesan râpé, bacon, croûtons et vinaigrette César

VERSION 2.0

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



SANDWICH

- Sandwich porc et betterave
Rôti de porc, betterave marinée,
échalote française frite et dijonnaise

- Sandwich jambon génois
Jambon, salami génois, laitue, tomate
mayonnaise

- Sandwich dinde Saratoga
Dinde, tomate, cornichon, échalote frite
et mayonnaise Ruben

- Wrap Pomona
Dinde, fromage provolone, poivron,
épinard et mayonnaise aux tomates
séchées

- Sandwich poulet pesto
Poulet mariné aux fines herbes, tomate,
laitue et mayonnaise au pesto

- Wrap poulet thym et citron
Poulet, laitue, tomate avec mayonnaise
au thym et citron

- Sandwich au rôti de boeuf
Boeuf, mayonnaise à l'ail rôti et romarin,
laitue, tomate et fromage suisse

- Sandwich boeuf gaulois
Boeuf, cornichon, laitue, confit d'oignon
et moutarde à l'ancienne

- Sandwich tofu fines herbes
Tofu mariné aux fines herbes, tomate,
échalote française et mayonnaise

- Sandwich juliennes de légumes
Juliennes de carotte et de betterave,
radis, échalote verte et mayonnaise
sriracha

- Sandwich végété pâté
Végé pâté maison, laitue, tomate et
mayonnaise à la fleur d'ail

PROTÉINE ET MARINADE

- Tournedos de boeuf
 - Marinade grecque
Marinade d'ail, jus de lime, jus de citron, huile d'olive, origan et épices grecques
- Poitrine de poulet
 - Marinade fines herbes
Persil, thym, romarin, herbes de Provence et origan
- Filet de porc
 - Marinade bordelaise
Marinade d'échalote française, vinaigre de vin rouge, vin rouge et feuille de laurier
- Pavé de saumon
 - Marinade Kyoto
Marinade de soya, sésame, citron frais et miel pur
- Tofu poêlé
 - Marinade balsamique
Réduction de vinaigre de Modène et de miel pur
 - Marinade chimichurri
Échalote, origan, coriandre, thym, ail, chili et vinaigre de vin rouge
 - Marinade BBQ
Oignon, ketchup, ail, pêche, chipotle, épices BBQ fumées, sauce Worcestershire et chili