

SALADES

Salade Tiède au Poulet et Légumes Rôtis Légumes du moment, pacanes caramélisées, feta, vinaigrette balsamique	17.95\$
Salade Végé Masala Émincé de soya shiitake, mélange 7 grains, kale, légumes croquants, vinaigrette curry menthe, sauce verte, pois chiches croustillants	18.95\$
Salade Asiatique et Crevettes Crevettes nordiques, chou, poivrons, concombres, edamames, oignons rouges, lime sésame, mayo yuzu	18.95\$

SANDWICHES

L’Efficolé au Jambon Pain baguette, jambon effiloché, cheddar, compoté d’oignons, cornichons, dijonnaise fumée au miel, roquette	12,95\$
Naan au Poulet Tikka Poulet, oignons rouges, chutney de tomates, mayonnaise, jalapaño, laitue	14,95\$
Wrap BLT Poulet, laitue, bacon, tomates, cheddar, mayo figues et miel	14,95\$
Wrap Végé Protéine de soya shiitake, laitue, tomates, mayonnaise	14,95\$
Bagel au Saumon Fumé Saumon fumé, fromage à la crème citronné, câpres frites, roquette, oignons marinés	19.95\$
Guédille aux crevettes Crevettes nordiques, mayonnaise citronnée	24,95\$
Lobster Roll Homard, céleri, mayonnaise, jus de citron, pain brioché	34,95\$

PLATS

Clam Chowder Palourdes, bacon, pommes de terre, crème	9.95\$
Tataki de Thon Ponzu, salade de concombres, cajous, poivrons, radis melon, vinaigrette sésame	20.95\$
Saumon Laqué Style Poke Concombres, edamames, oignons marinés, mandarines, kale, pacanes caramélisées, mélange 7 grains, mayo asiatique	23.95\$

COMBO DU PÊCHEUR
Lobster Roll, Chaudrée & Chips

39.95\$

SMOOTHIES

Nos créations signature
pour l'énergie et la fraîcheur.

Grand Bleu | 10.95

SIGNATURE LA BOUÉE

Spiruline bleue 100% naturelle, ananas, banane, cajous
marbré de notre mousse nuage, noix de coco

ÉNERGIE

SUPERALIMENT

DÉTOX

Tonique Fraîcheur | 10.95

REPAS PROTÉINÉ

Kale, épinard, ananas, pomme verte, gingembre,
jus de lime, protéine à la vanille, chanvre

PROTÉINÉ

ÉNERGIE STABLE

DETOX

Fraisinette Énergique | 9.95

Fraises, litchi, basilic, lait d'amande &
notre rebord signature Chia-Fraise-Lime

ANTIOXYDANT

OMÉGA 3

ÉNERGIE

Sunshine Boost | 9.95

Mangue, orange, banane, curcuma, yogourt, pollen

ANTIOXYDANT

IMMUNITÉ

VITAMINE C

MATCHA

Fraise Matcha | 9.95

Purée de fraises du québec maison,
lait d'avoine et matcha

Mango Matcha | 9.95

Purée de mangue, lait de coco et matcha

Matcha Bouée | 9.95

Matcha premium fouetté, avec votre choix de lait végétal.

Matcha Limonade | 6,75

Matcha premium avec limonade maison

Matcha Chaud | 5,75

Matcha Froid | 6,50

POURQUOI CHOISIR LE MATCHA

- Énergie zen & durable
- Focus et clarté d'esprit
- Riche en antioxydants
- Petit boost métabolique
- Sans crash, sans palpitation