

Salades en pot

12 \$/pot de 500 ml (consigne de 1\$ par contenant)

Salade de saumon à la mangue

Saumon sauvage, quinoa, tomates cerises, mangues, roquette, jus de citron fraîchement pressé, moutarde de Dijon, huile d'olive, poivre du moulin.

Salade de porc et asperges

Porc du Québec, riz noir, asperges grillées, concombres, tomates italiennes, olives Kalamata, origan séché, balsamique blanc, huile d'olive, poivre du moulin.

Taboulé au poulet

Poulet de grain, couscous, concombres, tomates, menthe fraîche, persil frais, jus de citron fraîchement pressé, huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Version végétane disponible.

Salade de smoked meat

Smoked meat, chou vert, épinards, fromage gruyère, cornichons à l'aneth, croûtons, moutarde jaune, vinaigre de cidre, sucre, huile de canola, sel et poivre du moulin.

Version kéto disponible.

Salade de raisins et de brocolis

Fromage cottage, graines de tournesol, riz sauvage, bouquets de brocoli, raisins rouges, sirop d'érable, mayonnaise maison, vinaigre de cidre, sel et poivre du moulin.

Salade Italienne

Minis bocconcinis, pâtes alimentaires (pennes), melon, épinards, basilic frais, vinaigre balsamique, huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Les pots se conservent de 3 à 4 jours au frigo.



L'ESCOUPE
CULINAIRE

CRÉATIONS À L'INFINI

ENTREPRISE EN SANTÉ



MENU

Pokés bowls

12 \$/bowl de 600 ml (consigne de 3 \$ par contenant)

Poké saumon, coco, cari

Saumon sauvage, couscous, betteraves, chou kale, radis, mayonnaise maison, lait de coco, pâte de cari, sel et poivre du moulin.

Poké au tofu, fromage et ananas grillés

Tofu, fromage à griller, riz basmati, ananas grillés, roquette, oignons rouges, sauce de poisson, sirop d'érable, vinaigre de vin blanc, ail hachés, huile d'olive et canola, sel et poivre du moulin.

Poké au tempeh et à la mangue

Tempeh grillé, riz à sushi, poivrons rouges, carottes râpées, édamames, mangues, beurre de soya, huile de sésame, vinaigre de riz, tamari, miel.

Poké de nouilles ramen

Bœuf grillé, nouilles ramen, œuf cuit dur, chou frisé, champignons shiitake, oignons verts, gingembre frais, ail, échalotes, sauce soya, huile d'olive, vinaigre balsamique, poivre du moulin.

Les pokés se conservent de 3 à 4 jours au frigo.



Crédit photo: Guy Saint-Jean Éditeur
et Michel Paquet, photographe

Lunch à réchauffer 12 \$/contenant de 500 ml (consigne de 1 \$ par contenant)

Boulettes asiatiques

Boulettes de porc haché, oignons verts, sauce asiatique aux châtaignes d'eau et gingembre frais servi sur riz basmati.

Casserole de lasagnes déconstruites

Lasagnes, tofu, légumes de saison, sauce tomate, fromage râpé.

Version carnivore disponible.

Mijoté de pois chiches au lait de coco

Pois chiches, légumes variés, lait de coco, servi sur lit de couscous.

Chili express

Bœuf, haricots rouges, poivrons, tomates, carottes et jalapeno.

Les lunches à réchauffer se conservent 3 jours au frigo ou 3 mois au congélateur.

Collations en pot

6 \$/pot de 250 ml / 4 \$/pot de 125 ml

Pot de cottage à la compote de fruits

Fromage cottage, compote de petits fruits maison, amandes, graines de chanvre.

Pot granola chocolaté

Granola, yogourt grec à la vanille, petits fruits, pépites de chocolat, noix de cajou.

Les pots de cottage et de granola se conservent de 3 à 4 jours au frigo.

Boules d'énergie

3 \$/2 boules de 30 g

Boules d'énergie aux dattes

Dattes, amandes, graines de tournesol, graines de chia, graines de lin, huile de noix de coco, essence de vanille naturelle, canneberges séchées.

Boules d'énergie pâte à biscuits

Beurre d'arachide, flocons d'avoine, graines de chanvre, poudre de cacao, sirop d'érable, essence de vanille naturelle, pépites de chocolat noir.

Les boules d'énergie se conservent 1 semaine au frigo et 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.

Desserts

3,50\$/contenant de 125 ml (consigne de 1 \$/contenant)

Brownies dans un pot

Farine, cacao, haricots noirs, huile de canola, sucre, vanille naturelle, poudre à pâte, bicarbonate de soude.

Gâteau aux carottes et sauce au caramel à la fleur de sel

Farine, poudre à pâte, œufs, cassonade, huile de canola, jus d'orange, carottes, bicarbonate de soude, cannelle, muscade, sel, noix de Grenoble, raisins sec, beurre, vanille, crème, fleur de sel.

Kombucha Fous de l'île (pas de consigne) 375 ml : 4,29\$ / 1 litre : 8,99\$

SAVEURS DU MOIS :

Gingembre

Saveur de racine magique. Le gingembre est le membre parfait pour votre équipe de soutien. Grâce à ses vertus végétales, il vous aidera à enraciner la journée sans broncher.

Hibiscus et chai

Saveur de fleur épicée. Cette paire de parfums transporte les papilles dans un univers épicé et épouse de son goût l'ensemble de la bouche avec son bouquet d'hibiscus.



Toutes les recettes sont tirées du livre de L'Escouade culinaire et Sonia Lizotte «Boîte à lunch Antiroutine», disponible dans toutes les librairies et magasins à grande surface.

Pour vos réunions:

Un délicieux assortiment de minis pots ou minis pokés bowls seront composés sur mesure pour vous!

Au plaisir de contribuer à votre santé, simplement et sainement!



L'ESCOUADE
CULINAIRE

CRÉATIONS À L'INFINI