

## Le départ

**Potage du jour .. 3,95**  
*Soup of the day*

**Soupe à l'oignon gratinée .. 5,95**  
*French onion soup*

**Assiette de pâté au poivre .. 5,95**  
*Pepper paté platter*

**Assiette de fromages (3) et fruits .. 11,95**  
*Cheese platter (3) & fruit*

**½ Salade César .. 7,95**  
*½ Caesar salad*

**½ Salade Grecque .. 7,95**  
*½ Greek salad*

**Pain à l'ail .. 3,25**  
*Garlic bread*

**Pain à l'ail au gratin .. 4,95**  
*Garlic bread au gratin*

**Escargots à l'ail .. 5,95**  
*Garlic snails*

**Escargots à l'ail au gratin .. 7,50**  
*Garlic snails au gratin*

**Bruchetta .. 5,50**

**Bruchetta au gratin .. 6,95**

**Saumon fumé et kiwis .. 8,95**  
*Smoked salmon & kiwis*

**Baluchon de camembert et son coulis de poires .. 7,50**  
*Filo pastry filled with camembert & it's pear coulis*

**Baluchon d'escargots, poireaux, champignons, camembert et ail .. 8,95**  
*Filo pastry filled with snails, leek, mushrooms, garlic & camembert*

**Saucisse italienne grillée .. 7,95**  
*Grilled italian sausage*

**Champignon Portabello, farci au proscuitto, pesto, bruchetta, gratiné au chèvre .. 7,95**  
*Portabello mushroom stuffed with proscuitto, pesto, bruchetta & goat cheese*

**Nachos .. 9,95**  
(salsa, échalottes, olives Kalamata, tomates)  
*Nachos (salsa, shallots, kalamata olives, tomatoes)*

**Nachos au poulet .. 13,95**  
(poulet, salsa, échalottes, olives Kalamata, tomates)  
*Chicken Nachos (chicken, salsa, shallots, kalamata olives, tomatoes)*

## Une touche de fraîcheur

**Du Ruisseau (salade Méli-Mélo) .. 7,95**  
*House salad*

**La Grecque (laitue, féta, tomates, concombres, poivrons, olives Kalamata) .. 10,95**  
*Salad, feta cheese, cucumbers, peppers, kalamata olives*

**La César (la fameuse recette de Camille) .. 10,95**  
*Camille's famous receipe*

**La César au poulet (poitrine de poulet grillée) .. 13,95**  
*Served with grilled chicken breast*

**La César aux crevettes (6) .. 15,95**  
*Caesar salad with grilled shrimps (6)*

**Du Marché (pousses d'épinards, bacon, pommes, vinaigrette à l'érable) .. 11,95**  
*Baby spinach, bacon & apples with a maple dressing*

**L'Orientale (riz, fèves germées, épinards, légumes, noix cajou, raisins secs) .. 10,95**  
*Rice, bean sprouts, spinach, vegetables, dried raisins & cashews*

**La Pacifique (saumon grillé, servi sur un lit de laitue) .. 15,95**  
*Grilled salmon served on a bed of lettuce*

**Du Lac Leamy (thon, cari, cajous) .. 9,95**  
*Tuna, curry & cashews*

### Trio de salades

**Créez votre propre trio .. 12,95**  
*Create your own trio*

- Salade César/Caesar salad
- Salade Méli-Mélo/House salad
- Salade Grecque/Greek salad
- Salade Du Marché (pousses d'épinards, bacon, pommes, vinaigrette à l'érable)/Du Marché (baby spinach, bacon, apples with a maple dressing)
- Salade de thon au cari/Curried tuna salad
- Salade de pâtes au pesto (pennes, pesto et parmesan frais)/Pesto pasta salad
- Salade de pois chiches et fromage féta/Chick peas & feta cheese salad,
- Salade de couscous aux fruits frais/Fresh fruit couscous salad
- Salade orientale (riz, fèves germées, épinards, légumes, noix cajou, raisins secs)/Oriental salad (rice, bean sprouts, spinach, vegetables, cashews, raisins)

# Les wraps et quésadillas

## Le Saint-Eloi

(poulet grillé César servi avec salade César) .. 10,95  
*Grilled Caesar chicken wrap served with Caesar salad*

## Le Don Julio

(poulet grillé, salsa, guacamole) .. 10,95  
*Grilled chicken, salsa & guacamole wrap*

## Le wrap au poulet grillé, légumes et couscous .. 10,95

*Grilled chicken, vegetables & couscous wrap*

## Le wrap Texan

(Bœuf à 100 %, poivrons, oignons et fromage cheddar) .. 10,95  
*100% beef wrap, peppers, onions & cheddar cheese*

## Le Quésadilla aux crevettes .. 12,95

*Shrimp quesadilla*

## Le Quésadilla saucisse Italienne .. 10,95

*Italian sausage quesadilla*

## Le Quésadilla au poulet .. 10,95

*Chicken quesadilla*

## Le Quésadilla végétarien

(piments, tomates, oignons rouges, zucchini, olives Kalamata, champignons et coriandre) .. 10,95  
*Peppers, tomatoes, red onions, zucchini, kalamata olives & mushrooms*

Tous servis avec salade Méli-Mélo/All served with our house salad

Remplacez la salade Méli-Mélo pour de la salade César 2,00  
*Replace house salad with a Caesar salad*

# Les authentiques panninis

## Le Canot

(dinde fumée, tomates séchées, artichauts, mozzarella, pesto) .. 10,95  
*Smoked turkey, sundried tomatoes, artichokes, mozzarella & pesto*

## La Raquette

(tomates, zucchini, artichauts, oignons rouges, mozzarella, pesto) .. 10,95  
*Tomatoes, zucchini, artichokes, red onions, mozzarella & pesto*

## Le Kayak

(jambon forêt noire, piments forts, mozzarella, pesto) .. 10,95  
*Black forest ham, hot peppers, mozzarella & pesto*

## Le Rabasca

(poulet grillé, champignons, fromage suisse, pesto) .. 10,95  
*Grilled chicken, mushrooms, Swiss cheese & pesto*

## L'Italien

(jambon forêt noire, tomates séchées, champignons, fromage de chèvre) .. 10,95  
*Black forest ham, sundried tomatoes, mushrooms, goat cheese & pesto*

## Pannini au thon (thon, purée d'avocat, fromage suisse) .. 10,95

*Tuna, guacamole & Swiss cheese*

Tous servis avec salade Méli-Mélo/All served with our house salad

Remplacez la salade Méli-Mélo pour de la salade César 2,00  
*Replace house salad with a Caesar salad*



# Les burgers

## Hamburger traditionnel

(Bœuf à 100 %, cheddar, bacon, oignons) .. 9,95  
*100% pure beef, cheddar, bacon, onions*

## Hamburger aux champignons et camembert

(Boeuf à 100 %, épices à steak et oignons) .. 10,95  
*100% pure beef, mushrooms, camembert cheese, steak spices & onions*

## Hamburger au fromage de chèvre

(Boeuf à 100 %, épices à steak et oignons) .. 10,95  
*100% pure beef, goat cheese, steak spices & onions*

## Hamburger Le Suprême

(Boeuf à 100 %, champignons, bacon, oignons et fromage à la crème) .. 10,95  
*100% pure beef, mushrooms, bacon, onions and cream cheese*

## Hamburger Diablo

(Boeuf à 100 %, salsa, piments forts, oignons, fromage cheddar) .. 10,95  
*100% pure beef, salsa, hot peppers, onions, cheddar cheese*

## Hamburger au poulet grillé

(bacon, fromage mozzarella) .. 9,95  
*Grilled chicken burger, bacon, mozzarella*

## Hamburger Neptune

(filet de sole au poivre, citron et sauce tartare) .. 11,95  
*Lemon pepper sole filet & tartar sauce*

Tous les burgers sont servis sur un pain Kaiser avec laitue, tomate et salade Méli-Mélo/All burgers are served on a Kaiser bun with lettuce, tomatoes & our house salad

Remplacez la salade Méli-Mélo pour de la salade César 2,00  
*Replace house salad with a Caesar salad*

# Pizzaventure

**La Kinexsport** (zucchini, tomates séchées, poivrons, brocolis, champignons, oignons rouges, artichauts, olives Kalamata, mozzarella) .. 13,95

*Zucchini, sundried tomatoes, peppers, broccoli, mushrooms, red onions, artichokes, Kalamata olives, mozzarella*

**La Plein air** (saucisses italiennes, olives Kalamata, basilic, mozzarella) .. 12,95

*Italian sausages, Kalamata olives, basil, mozzarella*

**La Randonnée** (poulet grillé, oignons rouges, coriandre, fromage gouda, mozzarella, sauce BBQ) .. 13,95

*Grilled chicken, red onions, cilantro, Gouda cheese, mozzarella, BBQ sauce*

**L'Aventurière** (saumon fumé, oignons, coriandre, fromage de chèvre) .. 15,95

*Smoked salmon, onions, cilantro, goat cheese*

**L'Expédition** (pepperoni, champignons, poivrons, oignons rouges, mozzarella) .. 12,95

*Pepperoni, mushrooms, peppers, red onions, mozzarella*

**L'Évasion** (poulet, poivrons, oignons rouges, coriandre, cheddar, mozzarella et salsa) .. 13,95

*Chicken, peppers, red onions, cilantro, cheddar, mozzarella & salsa*

**La Grands feux** (poulet tandori, courgettes, coriandre, émmmental, mozzarella, sauce au cari) .. 13,95

*Tandori chicken, zucchini, cilantro, Swiss cheese, mozzarella, curry sauce*

**La Traversée** (crevettes, pétoncles, olives Kalamata, asperges, brocolis, oignons rouges et sauce au vin blanc) .. 16,95

*Shrimps, scallops, Kalamata olives, asparagus, broccoli, red onions & white wine sauce*

**L'Extrême** (pepperoni, salami hongrois piquant, piments forts bananes, champignons, oignons rouges, mozzarella) .. 12,95

*Pepperoni, hot Hungarian salami, banana peppers, mushrooms, red onions, mozzarella*

**La Thaïlandaise** (crevettes, poivrons rouges, fèves germées, brocolis, oignons rouges, mozzarella, sauce Thai) .. 13,95

*Shrimps, red peppers, bean sprouts, broccoli, red onions, mozzarella on a Thai sauce*

**New Delhi** (crevettes, zucchini, poivrons rouges, mozzarella, sauce au cari) .. 13,95

*Shrimps, zucchini, red peppers, mozzarella, curry sauce*

**La Bourguignone** (escargots, champignons, parmesan, mozzarella, sauce au pesto) .. 14,95

*Snails, mushrooms, parmesan, mozzarella, pesto sauce*

**La Santa Fé** (pepperoni, maïs, tomates fraîches, jalapeños, oignons rouges, coriandre, cheddar jaune et mozzarella) .. 13,95

*Pepperoni, corn, fresh tomatoes, jalapenos, red onions, cilantro, cheddar & mozzarella*

**La deux champignons**

(Portabello et Paris, mozzarella) .. 11,95

*Portobello & Paris mushrooms, mozzarella*

**La Roma** (pepperoni, saucisses Italiennes, salami Hongrois, oignons rouges et mozzarella) .. 13,95

*Pepperoni, Italien sausage, Hungarian salami, red onions & mozzarella*

**La Sicilienne** (prosciutto, tomates séchées, noix de pins, fromage de chèvre et mozzarella, sauce pesto) .. 13,95

*Prosciutto, sundried tomatoes, pine nuts, goat cheese & mozzarella, pesto sauce*

**La Di Palermo** (poulet, tomates séchées, champignons, épinards, mozzarella, sauce pesto) .. 13,95

*Chicken, sundried tomatoes, mushrooms, baby spinach, mozzarella, pesto sauce*

**La San Sébastian** (jambon, champignons Portabello, oignons rouges et mozzarella) .. 12,95

*Ham, Portobello mushrooms, red onions & mozzarella*

## Les Extras

Artichauts, brocolis, champignons, oignons, poivrons, courgettes, olives Kalamata, tomates séchées .. 1,75

*Artichokes, broccoli, mushrooms, onions, peppers, zucchini, Kalamata olives, sundried tomatoes*

Saucisses, pepperoni, salami hongrois, prosciutto, bacon, asperges .. 2,75

*Sausages, pepperoni, Hungarian salami, prosciutto, bacon, asparagus,*

Mozzarella, émmmental, cheddar, camembert, gouda, chèvre .. 2,95

*Mozzarella, Swiss, cheddar, camembert, Gouda, goat*

Crevettes, pétoncles, poulet, saumon fumé .. 3,95

*Shrimps, scallops, chicken, smoked salmon*



## Les grillades et poissons

**Filet de Tilapia en croute à la coriandre, lime et noix de pins .. 14,95**  
*Tilapia with a cilantro & pine nut crust*

**Filet de sole au poivre et citron .. 14,95**  
*Lemon pepper sole filet*

**Filet de saumon grillé cajun .. 16,95**  
*Grilled cajun salmon filet*

**Truite aux noix de pins grillées .. 16,95**  
*Trout filet with grilled pine nuts*

**Le duo de saucisses italiennes .. 12,95**  
*Duo of Italian sausages*

**Brochette satay, sauce aux arachides, choix de :**  
*Satay brochette with peanut sauce, choice of:*

**poulet/Chicken .. 12,95**

**crevettes/Shrimp .. 14,95**

**boeuf/Beef .. 14,95**

## Les steaks

**Bavette de boeuf au vin rouge .. 18,95**  
*Flank steak with red wine sauce*

**Entrecôte de boeuf 10 oz sauce au poivre ou bourgeoise .. 20,95**  
*Sirloin steak 10 oz, pepper or mushroom sauce*

**Filet mignon AAA 8 oz sauce au poivre ou bourgeoise .. 25,95**  
*Beef tenderloin AAA 8 oz, pepper or mushroom sauce*

**Ajoutez des crevettes à l'ail (6) .. 5,95**  
*Add garlic shrimps (6)*

**Ajoutez des champignons ou asperges sautées .. 2,25**  
*Add grilled mushrooms or asparagus*

Tous servis avec riz et choix de salade ou légumes  
*All served with pilaf rice & choice of fresh vegetables or house salad*

Remplacez la salade Méli-Mélo pour de la salade César 2,00  
*Replace house salad with a Caesar salad*

## Pour les plus jeunes

**Pizza au fromage .. 5,95**  
*Cheese pizza*

**Pizza pepperoni fromage .. 6,95**  
*Pepperoni and cheese pizza*

**Spaghetti bolognaise .. 6,95**  
*Spaghetti with meat sauce*

**Croquettes de poulet (5) servies avec croustilles .. 6,95**  
*Chicken nuggets served with potato chips*

**Sandwich au fromage grillé servi avec croustilles .. 6,95**  
*Grilled cheese sandwich served with potato chips*

## Les incontournables...

**Quiche du jour .. 10,95**  
*Quiche of the day*

**Quiche jambon fromage .. 10,95**  
*Ham & cheese quiche*

**Quiche au saumon .. 12,95**  
*Salmon quiche*

**Quiche au féta, tomate et bacon .. 11,95**  
*Féta, tomatoes & bacon quiche*

**Blanc de poulet mariné dans une sauce Thai servi avec riz et légumes .. 15,95**  
*Thai marinated chicken breast served with rice & vegetables*

**Poitrine de poulet farcie au prosciutto, basilic frais, Gouda et sauce au beurre blanc .. 15,95**  
*Chicken breast stuffed with prosciutto, fresh basil, Gouda cheese & a butter sauce*

**Filet de porc sauce à l'érable .. 17,95**  
*Maple porc tenderloin with a maple sauce*

Tous servis avec riz et choix de salade ou légumes  
*All served with pilaf rice & choice of fresh vegetables or house salad*

Remplacez la salade Méli-Mélo pour de la salade César 2,00  
*Replace house salad with a Caesar salad*

## Les pâtes en folie

**Penne Arrabiatta (bacon, sauce tomates épicées) .. 14,95**  
*Bacon, spicy tomato sauce*

**Sauté de légumes à l'orientale (servi sur lit de penne) .. 14,95**  
*Vegetable sauté served on a bed of pasta*

**Linguini au poulet, amandes grillées, sauce tomates et crème .. 16,95**  
*Linguini with chicken in a tomato & cream sauce with almonds*

**Lasagne gratinée .. 12,95**  
*Lasagna au gratin*

**Spaghetti bolognaise .. 11,95**  
*Spaghetti with meat sauce*

**Linguini aux escargots (champignons, ail confit, poireaux et noix de pins grillées, sauce à la crème) .. 14,95**  
*Snails linguini, mushrooms, garlic, leeks & pine nuts with a cream sauce*

**Linguini aux crevettes satay (juliennes de carottes, fèves germées, pois mange-tout et une sauce piquante aux arachides) .. 14,95**  
*Shrimps, shredded carrots, bean sprouts, chick peas with a spicy peanut sauce*

**Farfale au pesto, tomates, champignons et olives Kalamata .. 12,95**  
*Farfale with pesto sauce, tomatoes, mushrooms & kalamata olives*

**Poulet Parmagiana servi avec spaghetti bolognaise .. 15,95**  
*Chicken parmagiana served with a spaghetti & meat sauce*

# Les cafés

**Régulier, décaféiné .. 2,50**  
*Regular, decaf*

**Thé, tisane .. 2,50**  
*Tea, herbal tea*

**Thé Earl Grey ou thé vert .. 2,65**  
*Earl Grey tea or green tea*

**Espresso .. 3,25**

**Espresso double .. 3,85**

**Café latté (bol) .. 3,95**

**Cappuccino .. 3,75**

**Arômatiser votre café!** (essence de crème irlandaise, de crème de menthe, d'amande, de chocolat blanc, de noisette, de vanille ou de banane) .. 0,50  
*Add flavor to your coffee! (Irish cream, crème de menthe, almond, white chocolate, hazelnut, vanilla or banana extract*

**Mocaccino** (espresso, sirop de chocolat, lait vapeur, crème fouettée) .. 4,75  
*Espresso, chocolate syrup, steamed milk & whipped cream*

**Le Loch ness** (espresso, sirop de chocolat, essence de crème irlandaise, lait vapeur et crème fouettée) .. 4,75  
*Espresso, chocolate syrup, Irish cream extract, steamed milk & whipped cream*

**Le Cool** (espresso, sirop de chocolat, essence de crème de menthe, lait vapeur et crème fouettée) .. 4,75  
*Espresso, chocolate syrup, crème de menthe extract, steamed milk & whipped cream*

**L'Altitude** (espresso, essence d'amande et de chocolat blanc, lait vapeur et crème fouettée) .. 4,75  
*Espresso, almond & white chocolate extract, steamed milk & whipped cream*

**L'Exotique** (espresso, sirop de chocolat, essence de noisettes et de banane, lait vapeur et crème fouettée) .. 4,75  
*Espresso, chocolate syrup, hazelnut & banana extract, steamed milk & whipped cream*



# Les gâteries

**Salade fruits frais maison .. 5,95**  
*Fresh fruit salad*

**Gâteau colossal aux carottes .. 6,50**  
*Carrot cake*

**Gâteau fromage nature avec fruits frais .. 6,95**  
*New York cheese cake with fresh fruit*

**Gâteau croustillant au chocolat .. 6,50**  
*Crispy chocolate mousse cake*

**Tarte au sucre maison .. 5,95**  
*Home made sugar pie*

# Les coupe-soif

**Jus d'orange, pamplemousse, pommes ou canneberges .. 1,75 .. 2,50**  
*Orange juice, Grapefruit juice, Apple juice or Cranberry juice*

**Jus de tomates ou V8 .. 2,50**  
*Tomato juice or V8*

**Lait .. 1,85 .. 2,50**  
*Milk*

**Lait au chocolat .. 1,95 .. 2,60**  
*Chocolate milk*

**Chocolat chaud** (servi avec guimauves et crème fouettée) .. 2,75  
*Hot chocolate with marshmallows & whipped cream*

**Boissons gazeuses .. 2,50**  
*Soft drinks*

**Thé glacé/limonade .. 2,50**  
*Ice tea/lemonade*

**Eau Perrier 330 ml .. 2,75**  
*Perrier water*

**Pellegrino 1 litre .. 6,95**

**Eau de source .. 1,75**  
*Spring water*