

# le KITCHEN MENU

## L'Aztec

Temphe BBQ, quinoa, millet, maïs, fèves noires, poivrons rouges, laitues, graines de citrouilles et de tournesols grillées. Servi avec une vinaigrette aux tomates rôties.

*BBQ tempeh, quinoa, millet, corn, black beans, red peppers, mixed greens, toasted pumpkin and sunflower seeds. Served with roasted tomato dressing.*

## Salade du marché Atwater

Mélange de laitues, légumes saisonniers, herbes fraîches, légumineuses, baies de goji, graines de chanvre, graines de sésame, graines de lin. Végé-pâté maison (patates douces, oignons, carottes). Avec Sumac et aux herbes fraîches.

*A mix of greens, seasonal vegetables, legumes, fresh herbs, goji berries, hemp seeds, sesame seeds, flax seeds. Homemade veggie pate (sweet potato, onion, carrots) Served with sumac and fresh herb dressing.*

## Gado Gado

Chou sauté, pousses, patates douces rôties, tomates, légumes vertes, tofu grillé, épinards, arachides. Servi avec vinaigrette au tahini et à l'huile de sésame rôti.

*Sautéed cabbage, sprouts, roasted sweet potato, tomatoes, green veggies, grilled tofu, spinach, peanuts. Served with toasted sesame, tahini dressing.*

## Bol Poke

Mélange de riz chou-fleur et riz brun, chou, carottes, edamame, pois mange-tout, radis, mélange de laitue, betteraves (gingembre, tamari sans gluten, agave, vinaigre de riz, ail, algues, fumée) graines de sésame, Vinaigrette: tahini, huile d'olive, huile de tournesol, agave biologique, levure alimentaire, tamari sans gluten, vinaigre de riz, huile de sésame, ail, orange et sel.

*Mixed cauliflower rice and brown rice, cabbage, carrots, edamame, snow peas, radish, lettuce mix, beets (ginger, gluten free tamari, agave, rice vinegar, garlic, seaweed, smoke) sesame seeds, Dressing: tahini, olive oil, sunflower oil, organic agave, nutritional yeast, gluten free tamari, rice vinegar, sesame oil, garlic, orange, salt.*

## Kale Crémeux

Chou frisé, pois chiches, tomates séchées, brocoli, pois mange-tout, légumes épicés marinés (concombre, céleri, oignon, chili), parmesan végétalien (levure nutritionnelle, graines de citrouille, acide citrique), Vinaigrette: mayo végétalienne (eau, sucre de canne, vinaigre, sel de mer, amidon de maïs, jus de citron, protéine de pois, épices, disodium), câpres, ail rôti, jus de citron, vinaigre de vin blanc, huile d'olive.

*Kale, chickpeas, sun dried tomatoes, broccoli, snow peas, spicy pickled vegetables (cucumber, celery, onion, chili), vegan parmesan (nutritional yeast, pumpkin seeds, citric acid) Dressing: vegan mayo (water, cane sugar, vinegar, sea salt, corn starch, lemon juice, pea protein, spices, disodium), capers, roasted garlic, lemon juice, white wine vinegar, olive oil.*

(514) 934 3663

1806 rue William

toutlekitchen@gmail.com



## Bol de Hummus

Hummus (pois chiches, tahini, sel, poivre, citron, huile d'olive, cumin) roquette, chou frisé, épinards, tomates cerises, oignon rouge, haricots rouges, légumes-racines mixtes (patates douces, courge butternut, chou-fleur, navet), mélange de graines de chanvre, sésame, sarrasin, graines de lin, chips de maïs, choux, radis, navets marinés, persil. Vinaigrette: sumac, huile d'olive, huile de tournesol, vinaigre de vin rouge, jus de citron, ail, sel, poivre, gomme de xanthane.

*Hummus (chickpeas, tahini, salt pepper, lemon, olive oil, cumin) arugula, baby kale, baby spinach, cherry tomatoes, red onion, kidney beans, mixed root vegetables (sweet potato, butternut, cauliflower, turnip), hemp seeds, sesame, buckwheat, flaxseeds, corn chips, sprouts, radish, pickled turnips, parsley. Dressing: Sumac, olive oil, sunflower oil, red wine, vinegar, lemon juice, garlic, salt, pepper, xanthun gum.*

## Nouilles Asiatique

Nouilles de riz, carottes, radis, poivrons, courgette, coriandre, fèves germées, arachides, tofu, graines de sésame, **Vinaigrette:** huile de sésame, tamari sans gluten, agave, vinaigre de riz, ail, gingembre.

*Rice noodles, carrots, radish, peppers, zucchini, cilantro, bean sprouts, peanuts, tofu, sesame seeds, Dressing: sesame oil, gluten free tamari, agave, rice vinegar, garlic, ginger.*

## Tout le Kit

Chou frisé, tofu de pois chiche maison (farine de pois chiche, eau, épices), sumac marinés oignons, pois chiches, menthe, tomates cerises, chou, radis, mélange de graines (chanvre, sésame, sarrasin, graines de lin), **Vinaigrette:** tomates rôties, huile d'olive, huile de tournesol, vinaigre de vin rouge, coriandre, flocons de piments, fumée liquide, ail, sel et poivre.

*Kale, homemade chickpea tofu (chickpea flour, water, spices), sumac pickled onions, chickpeas, mint, cherry tomatoes, cabbage, radish, seed mix (hemp, sesame, buckwheat, flaxseeds), Dressing: Roasted tomatoes, olive oil, sunflower oil, red wine vinegar, coriander, chili pepper, liquid smoke, garlic, salt, pepper.*

## Sandwichs

Végé-pâté (carottes, patates douces, graines de sésame), cornichons, tomates et laitue sur un wrap cru, bio ou un bagel sans gluten et végétalien.

*Veggie pate (sweet potato, carrots, sunflower seeds), with pickles, tomato, sprouts and lettuce on a raw, organic wrap or vegan, gluten-free bagel.*

Végélox (carottes, citron, persil, sel, oignon, algue, liquid smoke, câpres) avec tomates, pousses, mayo vegan, et laitue, sur un pain végétalien, sans-gluten ou wrap cru et bio.

*Vegelox (carrots, lemon, parsley, salt, onion, dulse, liquid smoke, capers) with, tomato, sprouts, vegan mayo and lettuce on a vegan, gluten free bread or organic raw wrap.*

## Desserts 3\$

Nous avons une variété de desserts délicieux, végétalien, sans gluten et sucrés naturellement.

*Ask about our variety of delicious vegan, gluten free, naturally sweetened desserts.*

