

## MENU Gastronomie santé!

Forts de notre expertise nutritionnelle et gastronomique, nous vous proposons un menu composé de plats sains, faibles en gras et en sodium, mais ô combien savoureux et délectables! Saine alimentation et plaisir, voilà la promesse que vous fait la Brigade volante.



**La Brigade volante**  
traiteur marché gourmand  
par Benoit Hogue

### Nos plats cuisinés Portions individuelles, incluent féculents et légumes du jour

#### *Viandes*

Filet de boeuf albertain grille minutes, aux parfums de sous bois	13,95\$
Salade de roquette et bavette de boeuf Saigon	13,95\$

#### *Porcelet de lait du Québec, de la ferme Gaspor*

Côte de porc grillée des cantons de l'est, émulsion de tire d'érable	13,95\$
--	---------

#### *Volailles*

Poitrine de volaille bio grillée à la grecque	13,95\$
Salade de poulet grillé BBQ	13,95\$

#### *Poissons écoresponsables*

Filet de Barramundi émulsion de mangue	13,95\$
Filet de morue noire pochée, guacamole de soya et fines herbes	13,95\$

#### *Mets végétariens*

Sauté thai de légumes et tofu	13,95\$
-------------------------------	---------

Aussi disponible...

Pâté au poulet ou saumon individuel	3,75\$ / unité
Saumon gravlax maison	3,80\$ / 100g

### Our home cooked meals Individual portions, including starches and vegetables of the day

#### *Meat*

Alberta Beef filet mignon,	13,95\$
Saigon beef with arugula salad	13,95\$

#### *Milk-fed piglet of Quebec, from Gaspor farm*

Grilled pork chop with maple glaze	13,95\$
------------------------------------	---------

#### *Poultry*

Greek style grilled chicken breast	13,95\$
BBQ chicken salad	13,95\$

#### *Eco-responsible fish*

Barramundi filet with mango emulsion	13,95\$
Poached black cod with edemane et herb purée	13,95\$

#### *Vegetarian meals*

Thai vegetable et tofu sauté	13,95\$
------------------------------	---------

Also available...

Individual chicken or salmon pot pie	3.75\$/ unit
Homemade salmon gravlax	3.80\$/100g

NOTRE PRÊT À MANGER

