

MENU

Au Monastère, nous croyons que manger consciemment, et avec bienveillance, c'est d'abord réapprendre à s'écouter et faire des choix d'aliments qui nous procurent du bien-être. C'est pourquoi nous vous offrons la possibilité de créer vous-même votre menu en choisissant les combinaisons d'aliments qui conviennent à vos goûts, vos contraintes alimentaires, vos valeurs et votre faim. Afin de vous guider dans vos choix, vous trouverez quelques bienfaits associés à nos plats proposés.

Soyez créatif, écoutez vos sens et faites-vous plaisir !



Choix végétariens

Les plats végétariens contribuent de façon générale à la construction des cellules, des tissus et des muscles. Ils agissent sur le métabolisme énergétique et renforcent le système immunitaire.

CHILI DE POIS JAUNES

Pois jaunes biologiques entiers de la ferme du Pré Rieur, mijotés dans une sauce tomate légèrement relevée, légumes racines (selon la saison), herbes fraîches et mélange d'épices inspiré des états du sud.

Les légumineuses telles que les pois jaunes aident à combattre la constipation, contribuent à la régularisation de la glycémie et facilitent la digestion.

TOFU AU BEURRE

Cari doux végan au tofu bio inspiré du Moyen-Orient, tomates, gingembre, oignons, poivrons, garam masala, épices tandoori et crème de noix de coco, épinards frais.

SAUTÉ DE TEMPEH THAÏ

Tempeh mariné et poêlé en croute d'épices asiatiques, julienne de légumes de saison sautés au sésame et sauce aigre-douce style thaïlandaise.

En plus d'être des produits faciles à digérer, les produits à base de soya, tels que le tofu et le tempeh, aident à la régulation du rythme cardiaque et du taux de cholestérol, contribuent à réduire les symptômes de la ménopause et peuvent avoir un effet bénéfique sur la mémoire et la concentration.

CASSOULET VÉGÉTARIEN

Cassoulet de haricots blancs biologiques, oignons, poivrons, légumes de saison, mini-boulettes de viande végétale, cubes de seitan, le tout mijoté en cuisson lente dans un jus de vin rouge, tomates et girofle.

Ce plat est rempli de végétaux qui contribuent à renforcer le système immunitaire, aident à stabiliser la pression sanguine et participent au bon fonctionnement du système nerveux.

GNOCCHIS

Gnocchis aux herbes faits maison, medley de champignons de saison, chou kale, tomates séchées, légumes de saison, échalotes françaises caramélisées et sauce à la moutarde à l'ancienne de la Maison Orphée.

Le chou kale possède des propriétés anti-inflammatoires, aide à stimuler le système immunitaire et le métabolisme et possède des propriétés antioxydantes et détoxifiantes.

PAIN DE VIANDE À BASE DE PLANTES

Pain de viande végétal sans gluten, sans soya, champignons, noix, tomates séchées, oignons, céleri, carottes et ketchup maison.

Les protéines de pois et de riz, les levures de bière et les protéines d'haricot mungo possèdent des propriétés énergétiques, favorisant le maintien des capacités physiques et cognitives et stimulant l'immunité.

Choix de poissons

De façon générale, les poissons interviennent dans le métabolisme énergétique et contribuent à la croissance et au maintien des os et des dents. Ils peuvent avoir un effet bénéfique sur l'asthénie (épuisement physique et mental) et jouer un rôle de régulateur hormonal thyroïdien.

ESTURGEON

Steak grillé, cuisson sous vide, esturgeon sauvage du Québec issu de pêche responsable, olives fraîches, agrumes, fenouil, estragon, cerfeuil, sarriette.

L'esturgeon est un poisson maigre qui possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses et qui réduit la concentration de « mauvais » cholestérol.

SAUMON

Pavé de saumon canadien biologique d'élevage écoresponsable et durable, cuit sous vide, sauce crémeuse à l'aneth, sans lactose, petites crevettes cocktail du Québec.

Le saumon est une excellente source d'oméga-3. Il favorise la diminution du risque de maladies cardiovasculaires et contribue au bon fonctionnement immunitaire, circulatoire et hormonal.

SÉBASTE

Filet de sébaste issu de pêche responsable à l'estuaire du Saint-Laurent, huile d'olive infusée au citron de la Maison Orphée, thym frais, assaisonnement.

MORUE

Brandade de morue sauvage du Québec issue de pêche responsable, pommes de terre du Québec, oignons, ail, citron, herbes fraîches, ghee, assaisonnement.

La morue et le sébaste sont des aliments peu caloriques et très digestes, qui possèdent des propriétés antioxydantes et qui peuvent être bénéfiques contre le vieillissement prématuré des cellules.

Choix de viandes

De façon générale, les viandes participent à la construction des cellules, des tissus et des muscles. Elles contribuent au maintien et à la réparation des cellules cérébrales, agissent sur le métabolisme énergétique, renforcent le système immunitaire et participent à l'entretien des fonctions cognitives.

RAGOUT DE BŒUF

Ragout québécois classique de bœuf biologique de la Ferme Rustique (sans antibiotiques ni hormones), pommes de terre du Québec, légumes racines, sauce brune au girofle, muscade, vin rouge, moutarde à l'ancienne de la Maison Orphée.

Le bœuf est une viande rouge qui aide à combattre l'asthénie (épuisement physique et mental), aide au développement psychomoteur et favorise la réparation des tissus.

FILET DE PORC

Filet de porc biologique de la Ferme Rustique (sans antibiotiques ni hormones), cuit sous vide dans une laque de tamarin, sirop d'érable de Buck et Biche, gingembre, miso, cari rouge, ail et oignons.

Le porc est une viande maigre qui possède des propriétés antioxydantes, aide au bon fonctionnement du système nerveux et musculaire et favorise la croissance.

LA BLANQUETTE DE VEAU

Blanquette de veau biologique de la Ferme Veilleux (sans antibiotiques ni hormones), faite en cuisson lente, champignons, oignons, carottes et herbes fraîches, sans gluten et sans lactose.

Le veau est un aliment peu calorique et riche en fer, qui contribue au bon fonctionnement des muscles et favorise la reproduction de certaines cellules comme les globules rouges.

CUISSE DE VOLAILLE

Cuisse de volaille d'arrivage (sans antibiotiques ni hormones), confite et cuite sous vide, thym, ail, baie de genièvre, sauce aux trois poivres.

La pintade et le poulet ont un faible taux de matières grasses, stimulent le système immunitaire, contribuent à la croissance des os et des dents et favorisent la santé de la peau et des phanères (cheveux et ongles).

Le canard est un aliment très digeste, aux propriétés antioxydantes, qui peut être bénéfique aux systèmes cardiovasculaire et digestif.

Choix de légumes

De façon générale, les légumes participent à la régulation du transit digestif, aident à lutter contre la constipation et contribuent à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Ils sont également recommandés dans la prévention de plusieurs maladies, dont les maladies cardiovasculaires.

Nos légumes offerts cette saison

Betterave, carotte, céleri-rave, chou, courge, poireau, poivron, pomme de terre, rabiole et rutabaga

AIL, OIGNON, POIREAU

Les légumes appartenant à la famille des alliées contribuent à prévenir les infections, aident l'organisme à reconstituer ses forces et favorisent la digestion.

BROCOLI, CHOU (de Bruxelles, chinois, rouge, vert, kale vert et de Savoie)

Les légumes appartenant à la famille des crucifères stimulent l'immunité, possèdent des propriétés diurétiques et antioxydantes et favorisent la détoxification du foie.

RADIS, RABIOLE, RUTABAGA

Les légumes appartenant à la famille des brassicacées possèdent des propriétés hydratantes et antioxydantes, contribuent à la régulation de la pression artérielle et aident à prévenir les contractions musculaires.

POMME DE TERRE, POIVRON, TOMATE, AUBERGINE, MAÏS, PIMENT

Les légumes appartenant à la famille des solanacées sont des aliments très nutritifs qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires, favorisent la cicatrisation de la peau et peuvent avoir un effet bénéfique sur le système nerveux.

COURGE

Les légumes appartenant à la famille des cucurbitacées aident à lutter contre la fatigue, contribuent à une bonne santé de la peau et des os et favorisent la coagulation du sang.

BETTERAVE

Les légumes appartenant à la famille des chénopodiacées sont des aliments très nutritifs qui stimulent l'appétit, possèdent des propriétés anti-inflammatoires et favorisent la bonne santé du foie.

CAROTTE

Les légumes appartenant à la famille des ombellifères ou apiacées possèdent des propriétés reminéralisantes, favorisent la régulation du système digestif et peuvent avoir un effet bénéfique sur la vision.

CÉLERI, CÉLERI-RAVE, FENOUIL

Les légumes appartenant à la famille des apiacées sont des aliments peu caloriques aux propriétés anti-inflammatoires qui favorisent le transit et le bien-être digestif.

Choix de féculents

De façon générale, les produits céréaliers sont très nutritifs et sont une bonne source d'énergie pour les muscles et les cellules nerveuses. Ils contribuent à stabiliser le taux de sucre sanguin, participent à la régulation du transit digestif et aident à lutter contre la constipation.

ORGE MONDÉ

L'orge mondé peut aider à réguler le système digestif et possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

QUINOA

Le quinoa contribue à renforcer le système immunitaire et participe au maintien de la structure des membranes cellulaires, osseuses et cérébrales.

RIZ SAUVAGE

Le riz sauvage est un aliment très digeste qui favorise la croissance et la coagulation du sang.

LENTILLES

Les lentilles ont des propriétés antioxydantes, favorisent la digestion et contribuent à la santé des os et des dents.

FÈVES DE LIMA

Les fèves de Lima favorisent le maintien de la masse musculaire, contribuent à protéger le côlon et aident l'organisme à brûler davantage de graisses.