



MENU BANQUET 2023

LES PRINCIPES DE NOTRE CUISINE

Notre cuisine est basée sur l'alimentation consciente, dont les principes nous invitent à suggérer plutôt qu'à dicter. Créées à partir d'aliments sains et frais, nos recettes utilisent des ingrédients qui favorisent la santé et le mieux-être. Notre conscience sociale et écologique nous engage à privilégier les produits biologiques, provenant de producteurs locaux choisis pour leur passion et la qualité de leur offre.

En matière de préparation, nous optons pour des méthodes qui rehaussent les saveurs et favorisent la conservation des nutriments, en excluant la cuisson au micro-ondes, les produits transformés et autres artifices chimiques. À travers des plats savoureux qui comblent les sens, nous invitons nos convives à déguster chaque bouchée en s'imprégnant de ce qu'ils mangent. Bon appétit!

INFORMATIONS IMPORTANTES

- Suivant la signature du contrat, vous serez mis en contact avec la personne responsable de la coordination de votre événement. C'est avec elle que vous pourrez effectuer votre choix de menu. Celui-ci devra être fait au moins 10 jours avant la tenue de votre événement.
- Pour les groupes de 21 personnes et plus, les repas seront offerts en salle.
- Pour les groupes de 20 personnes et moins, les repas pourraient être servis au Vivoir en formule buffet santé. Merci de prévoir une période repas de 75 minutes si c'est le cas.
- Les tarifs indiqués dans ce document sont valides pour les événements qui ont lieu avant le 1^{er} juin 2023.
- Les frais de service de 15 % et les taxes applicables sont en sus sur tous les prix de ce document (les frais de service seront de 18 % à partir du 1^{er} janvier 2024).
- Des frais supplémentaires pourraient s'appliquer selon la quantité de restrictions alimentaires et d'allergies.
- Les produits sont sujets à changement sans préavis selon l'approvisionnement. Une alternative vous sera proposée au besoin.

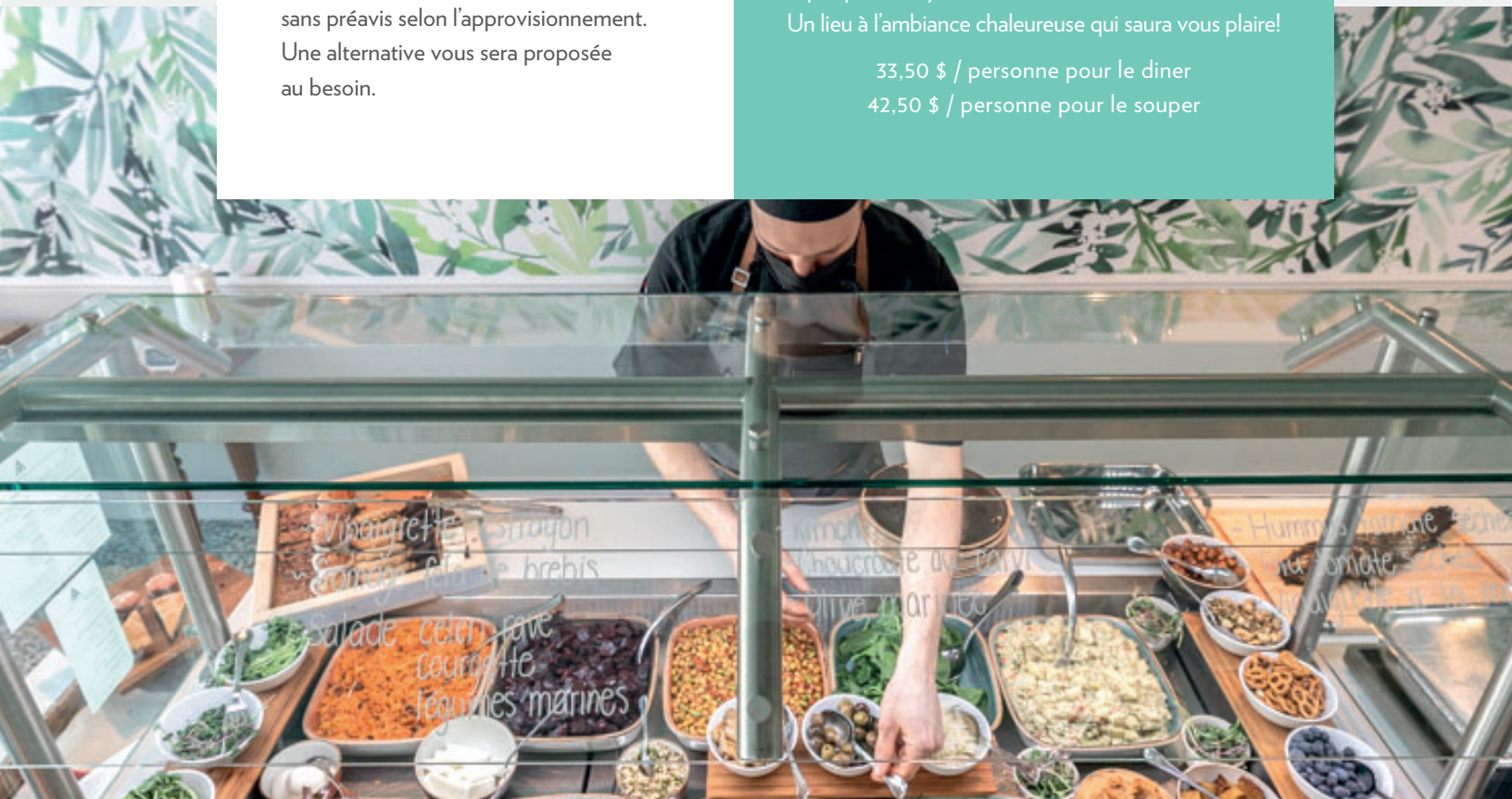
ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

La gestion des intolérances alimentaires étant complexe, Le Monastère ne s'engage pas à l'assurer. Nous portons une attention particulière aux allergies sévères, mais ne pouvons garantir qu'il n'y aura pas de contamination croisée dans nos cuisines. Veuillez noter qu'il est de votre responsabilité de nous informer des allergies alimentaires au minimum 10 jours avant la tenue de votre événement et de les signaler lors de l'événement. Des options sans gluten et sans lactose sont disponibles sur demande.

Connaissez-vous Le Vivoir, notre espace dédié à la détente et à l'alimentation consciente?

Pour votre groupe de 20 personnes ou moins, les repas peuvent y être offerts en formule buffet santé. Un lieu à l'ambiance chaleureuse qui saura vous plaire!

33,50 \$ / personne pour le dîner
42,50 \$ / personne pour le souper



COLLATIONS – PAUSES SANTÉ

À MANGER

COLLATIONS AU CHOIX

Boule d'énergie	2,50\$ / unité
Biscuit avoine et raisins	1,50\$ / pour 3
Biscuit avoine et noix de coco	1,50\$ / pour 3
Pain déjeuner santé maison	2,50\$ / unité
Muffin santé	3,90\$ / unité
Brownie végétalien	3,90\$ / unité
Collation sans gluten	3,90\$ / unité
Barre granola	5,00\$ / unité
Bol d'olives	16,50\$ / 6 pers.
Bol d'humus maison	14,50\$ / 6 pers.
Bol de bretzels sans gluten	12,50\$ / 6 pers.
Grignotines et craquelins bios	16,50\$ / 6 pers.

PLATEAU DE GRIGNOTINES À PARTAGER

55,00\$ / 6 pers.

Trempe maison (humus ou autre)
Grignotines et craquelins bio
Bretzels sans gluten
Olives marinées

BOL DE FRUITS FRAIS COUPÉS (selon la saison)

Format individuel	3,00\$ / portion
dans un bol compostable	
Pour 15 personnes	39,00\$
Pour 25 personnes	65,00\$

SUCRE À LA CRÈME de la pâtisserie Praline et Chocolat

Planche de 18 unités	29,50\$
----------------------	---------

À BOIRE

PAUSE DOUCEUR	3,80\$ / pers.
---------------	----------------

Sélection parmi les tisanes
Signature du Monastère

PAUSE CLASSIQUE	4,90\$ / pers.
-----------------	----------------

Sélection parmi les tisanes
Signature du Monastère

Thé Camellia Sinensis

Café équitable Honoré

PAUSE À VOLONTÉ*	12,00\$ / pers.
------------------	-----------------

Sélection parmi les tisanes
Signature du Monastère

Thé Camellia Sinensis

Café équitable Honoré

* Service en continu durant les 8 premières
heures de votre événement

JUS VERT MAISON

Verrine de 3 oz	3,95\$ / unité
-----------------	----------------

SMOOTHIE FRAIS

Verrine de 3 oz	3,95\$ / unité
Verre de 6 oz	7,50\$ / unité

BOISSON EN CARAFE (au litre, + ou - 5 portions)

Décoction du moment, fruits de saison ou camomille	13,00\$
Limonade hibiscus, menthe, gingembre	13,00\$
Limonade citron, basilic, miel	13,00\$
Smoothie maison	19,00\$
Jus d'orange	14,00\$
Lait biologique	14,00\$

BOUTEILLES INDIVIDUELLES

Eau pétillante	2,30\$
Kombucha biologique	5,60\$
Thé glacé biologique	3,95\$
Jus LOOP au choix du chef	3,45\$

BOITES À LUNCH - SUR LE POUCE



SANDWICH

Inclut :

Salade composée de saison

Sandwich avec garniture de saison

Dessert : carré pomme canneberge

Collation au choix du chef

Café équitable Honoré, thé Camellia Sinensis ou tisane Signature du Monastère

Choix de pain* :

1. Baguette
2. Wrap

Choix de protéine* :

1. Saumon fumé Grizzly Coho tranché
2. Poitrine de poulet Voltigeurs
3. Végé-pâté maison

Servies en plateau individuel : 22,50\$ / personne

Servies dans un contenant individuel compostable : 25,50\$ / personne

* Doit être le même pour tout le groupe. Pour les végétariens, la protéine animale sera remplacée par une protéine végétale.

FORMULE BUFFET

Cette formule est disponible pour les groupes de 25 personnes et plus.

BUFFET FRAÎCHEUR

Inclut :

Soupière du moment, pain et ghee (beurre clarifié sans lactose)

Sandwich avec végé-pâté maison et garniture de saison

Faire une sélection de sandwich avec saumon fumé Grizzly Coho
ou avec poitrine de poulet Voltigeurs et garniture de saison

2 salades composées

Hummus, craquelins et olives marinées

Micro-pousses fraîches

Dessert au choix du chef

Café équitable Honoré, thé Camellia Sinensis ou tisane Signature du Monastère

Choix de pain* :

1. Baguette

2. Wrap

26,50\$ / personne

* Doit être le même pour tout le groupe.

FORMULE BUFFET

BUFFET GOURMAND

Inclut :

Soupière du moment, pain et ghee (beurre clarifié sans lactose)

2 plats principaux servis chauds

2 salades composées

Hummus, craquelins et olives marinées

Micro-pousses fraîches

Dessert au choix du chef

Café équitable Honoré, thé Camellia Sinensis ou tisane Signature du Monastère

1

Choisissez 2 des 3 options parmi les plats décrits à la page 8 (végétarien, poisson et viande). Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, les portions seront calculées en fonction d'un seul plat chaud par participant.

2

Nous vous suggérons de nous indiquer vos préférences de plats, par exemple :
1/3 végétarien et 2/3 viande.

33,50\$ / personne

AJOUTEZ UN COMPLÉMENT À VOTRE BUFFET

Bol de fruits frais coupés	39\$ / 15 pers. 65\$ / 25 pers.
Plateau de crudités (non disponible en hiver)	64\$ / 20 pers.
Bol de salade composée	95\$ / 20 pers.
Planche de fromages	179\$ / 20 pers.
Planche de poissons fumés	239\$ / 20 pers.

MENU À L'ASSIETTE



Cette formule est disponible pour les groupes de 25 personnes et plus.

CHOIX DE MENU

FORMULE 3 SERVICES

Inclut :

Soupière du moment, pain et ghee
(beurre clarifié sans lactose)

Plat principal et son accompagnement

Dessert au choix du chef

Café équitable Honoré, thé Camellia
Sinensis ou tisane Signature du Monastère

39,50\$ / personne

FORMULE 4 SERVICES

Inclut :

Entrée saisonnière

Soupière du moment, pain et ghee
(beurre clarifié sans lactose)

Plat principal et son accompagnement

Dessert au choix du chef

Café équitable Honoré, thé Camellia
Sinensis ou tisane Signature du Monastère

49,50\$ / personne

Sélectionnez un choix dans chacune des catégories de la page 8
(végétarien, poisson et viande).

Vous devez contacter vos participants pour leur faire choisir
parmi ces 3 plats au plus tard 10 jours avant la tenue de votre événement.

MENU AUTOMNE-HIVER 2023-2024

Voici les plats qui pourront vous être servis
sous forme de buffet gourmand ou de menu à l'assiette.

VÉGÉTARIEN

Faux poulet forestier, sauce champignons et vin rouge, légumes de saison, avoine nue (riz gaspésien)

—

Dahl de lentilles et de pois chiches à l'indienne servi avec du riz basmati

—

Boulettes vegan au fenouil, sauce tomate aux légumes, fettuccines (option sans gluten sur demande)

POISSON

Saumon biologique, sauce crémeuse au mélilot, gratin dauphinois sans lactose, carottes glacées

—

Morue poêlée, sauce vierge à l'estragon, purée de betterave au gingembre, légumes de saison

—

Poisson d'arrivage, sauce argousier et romarin, légumes de saison

VIANDE

Filet de porc fermier sauce beurre de pommes, purée de carottes, légumes de saison

—

Cuisse de canard confite, sauce aux petits fruits, pommes de terre rôties, légumes de saison

—

Cuisse de lapin, sauce érable et moutarde, légumes de saison

Tous nos menus sont sans produits laitiers.

COCKTAIL DINATOIRE

Vous devez commander un minimum de 3 douzaines par choix de bouchées.

BOUCHÉES SALÉES CHAUDES





- 🌿 Focaccia tiède maison aux tomates séchées, pesto, olives et fromage fumé
- 🌿 Mini-cakes aux légumes grillés selon l'inspiration du chef
- 🌿 Rouleaux impériaux croustillants aux légumes et au tofu, sélection de sauces aigres-douces, ketchup maison et yogourt
- 🌿 Bouchées de faux poulet croustillant, sauce Général Tao
- 🌿 Falafels selon l'inspiration du chef, sauce yogourt et menthe
- Poisson blanc pané (selon l'arrivage du moment) avec chapelure sans gluten, sauce tartare maison
- Mini-cakes de la mer (selon l'arrivage du moment)
- Brochettes de crevettes gambas et sélection de sauces selon l'inspiration du chef
- Croquettes de brandade de morue, sauce yogourt au citron, aux herbes fraîches et à l'ail
- Focaccia tiède maison au jambonneau de sanglier fumé, oignons perlés caramélisés, pacanes grillées et fromage
- Rouleaux impériaux croustillants au poulet, sélection de sauces aigres-douces, ketchup maison et yogourt
- Brochettes de poulet satay, sélection de sauces tahini et cari
- Negimaki (roulés de bœuf aux oignons verts et sauce teriyaki)
- Cubes tièdes de jambonneau de sanglier fumé, sauce à la bière brune, argousier et romarin

47,00\$ / douzaine

COCKTAIL DINATOIRE

Vous devez commander un minimum de 3 douzaines par choix de bouchées.

BOUCHÉES SALÉES FROIDES

-  Gougères maison au fromage, mousse de cajou et noix de Grenoble
-  Verrines à boire, carottes râpées finement et orange, esprit Maroc
-  Mousse de carotte à l'anis et à la crème de soya, servie en verrine ou sur craquelins
-  Mousse de betterave coco ou féta de chèvre (selon la saison), servie en verrine ou sur craquelins
- Verrines de moules à l'escabèche
- Salade fraîche de crevettes nordiques servie en verrine ou sur tranches de concombre, selon l'inspiration du chef
- Saumon fumé pastrami servi sur blinis de sarrasin maison, sauce yogourt au citron, aux herbes fraîches et à l'ail
- Rillette maison de poisson (selon l'arrivage du moment), servie sur croutons de pain ou craquelins
- Roulés de magret de canard et rémoulade de légumes maison
- Assortiment de terrines sélectionnées par le chef, servies sur croutons de pain ou craquelins
- Sauté de bavette de bœuf mariné et sa sauce tzatziki maison, servi sur pain naan

47,00\$ / douzaine

BOUCHÉES SUCRÉES

- Macarons du moment
- Mini-tartelettes de saison
- Brownies végétaliens
- Cannelés

33,00\$ / douzaine

COCKTAIL DINATOIRE

AJOUTEZ UN PLATEAU DE GRIGNOTINES À PARTAGER À VOTRE COCKTAIL DINATOIRE.

Inclut : trempette maison (hummus ou autre), olives marinées, bretzels sans gluten, grignotines et craquelins bio

55,00\$ / 6 personnes

PLANCHES DÉCOUVERTE

Idéales pour accompagner votre buffet ou votre cocktail dinatoire!

PLANCHE DE FROMAGES

Assortiment de fromages du Québec et de pains gourmands aux fruits secs et aux noix

179,00\$ / 20 personnes

PLANCHE DE POISSONS FUMÉS

Assortiment de trois variétés de poissons fumés du Québec et condiments

239,00\$ / 20 personnes



PETIT DÉJEUNER EN SALLE

Cette formule est disponible pour les groupes de 25 personnes et plus.

BRUNCH

39,00\$

Frittata aux légumes
Gaufres maison
Bol de fruits frais
Verrines de yogourt, compotée de fruits et granola
Pain frais, ghee (beurre clarifié sans lactose) et confitures
Mesclun et vinaigrette
Salade composée
Poêlée de légumes de saison
Jambon à l'os
Plateau de poissons froids
Jus d'orange
Café, thé, tisanes Signature du Monastère

BUFFET

24,50\$

Frittata aux légumes
Cake oignons et cheddar
Gaufres maison
Bol de fruits frais
Pain sucré
Yogourt et granola
Smoothie
Œufs durs
Céréales
Compote de fruits frais
Végé-pâté
Fromage sans lactose
Pain, ghee (beurre clarifié sans lactose) et confitures
Jus d'orange
Café, thé, tisanes Signature du Monastère



CARTE DES BOISSONS

APÉRITIF AU VERRE

Kir québécois, vin blanc du Québec avec crème de cassis artisanale	7,50\$
--	--------

BIÈRE À LA BOUTEILLE

Bière blonde, Glutenberg	9,00\$
Bière India Pale Ale, Glutenberg	9,00\$
Bière blanche, Glutenberg	9,00\$
Bière sans gluten et sans blé, Glutenberg	9,00\$
Jean Jambe, Pale Ale lime et gingembre 4,5% de La Barberie	11,00\$

BOISSONS EN CARAFE (± 5 portions) SANS ALCOOL

Décoction du moment, fruits de saison ou camomille	13,00\$
Limonade hibiscus, menthe, gingembre	13,00\$
Limonade citron, basilic, miel	13,00\$
Smoothie maison	19,00\$
Moût de pommes	24,00\$
Bulles de thé Lao	35,00\$

BOUTEILLES INDIVIDUELLES SANS ALCOOL

Eau pétillante	2,30\$
Kombucha biologique	5,60\$
Thé glacé biologique	3,95\$
Bière sans alcool Carpenter blonde	3,95\$
Bière sans alcool Carpenter rousse	3,95\$
Jus LOOP au choix du chef	3,45\$

*Vins locaux disponibles
sur demande selon
l'approvisionnement
du moment*

VIN AU VERRE

Blanc, Sélection du Monastère	9,00\$
Rouge, Sélection du Monastère	9,00\$

VIN BLANC À LA BOUTEILLE

Fuenteseca 2017	43,00\$
Sauvignon Blanc bio, Espagne (fruité et vif)	
Adega de Penalva Dao bio, Portugal (aromatique et floral)	43,00\$
Naturae Pays d'Oc, Gérard Bertrand, France Chardonnay	50,00\$

VIN ROUGE À LA BOUTEILLE

Aranleon Blés Crianza bio, Espagne (fruité et généreux)	43,00\$
Cono Sur Organico	43,00\$
Pinot Noir 2017 bio, Chili (aromatique et charnu)	
Tautavel Héritage, Côtes du Roussillon Grenache, carignan, syrah	50,00\$

VIN ROSÉ À LA BOUTEILLE*

Pétale de Rose bio, Provence, France	54,00\$
---	---------

*En période estivale seulement

MOUSSEUX À LA BOUTEILLE

Parés Baltà Cava Brut bio	45,00\$
Louis Bouillot Perle D'Aurore, Crémant de Bourgogne, rosé	57,00\$

Le Monastère fournira gratuitement les services d'un serveur ou d'une serveuse si la vente de boissons est de 250 \$ (avant taxes) et plus.
Si ce n'est pas le cas et que vous désirez ce service, la différence entre 250\$ et le montant de la vente de boissons vous sera facturée.