



## MENU BANQUET



2025 – 2026

### 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 comblient 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 plus tard 14 jours avant la tenue de votre événement.
- > Le lieu du repas sera confirmé selon le nombre de convives et la disponibilité des salles.
- > Les frais de service de 18 % et les taxes applicables sont en sus sur tous les prix de ce document.
- > Des frais supplémentaires pourraient s'appliquer selon la quantité de restrictions alimentaires et d'allergies.
- > Les produits peuvent être modifiés en fonction de l'approvisionnement sans notification préalable, une alternative sera proposée si nécessaire.
- > Les prix sont indiqués sous réserve de modification.

### ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

La gestion des intolérances alimentaires étant complexe, Le Monastère ne s'engage pas à les 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 plus tard 14 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 du soir peuvent y être offerts en formule buffet santé.

Un lieu à l'ambiance chaleureuse qui saura vous plaire!

**42,50 \$ / personne pour le souper**



# COLLATIONS ET PAUSE SANTÉ



## À MANGER

### COLLATIONS AU CHOIX

Boule d'énergie	2,30 \$ / unité
Biscuit aux noix de cajou	1,40 \$ / unité
Biscuit avoine et raisins	2,50 \$ / pour 3
Macaron	3,40 \$ / unité
Pain dessert maison, santé	3,40 \$ / unité
Verrine de pouding chia	2,50 \$ / unité
Muffin santé	4,60 \$ / unité
Brownie végétalien	4,00 \$ / unité
Collation sans allergènes (emballée)	3,90 \$ / unité
Bol d'olives	16,50 \$ / 6 pers.
Bol d'hummus maison	14,50 \$ / 6 pers.
Bol de bretzels	12,50 \$ / 6 pers.
Craquelins biologiques	16,50 \$ / 6 pers.
Planche de fromage, fruits et noix	49 \$ / 6 pers.
Planche de saumon fumé, olives et pain	69 \$ / 6 pers.

### PLATEAU DE GRIGNOTINES

À PARTAGER	55,00 \$ / 6 pers.
Trempelette maison (hummus ou autre)	
Craquelins biologiques	
Bretzels	
Olives marinées	

### BOL DE FRUITS FRAIS COUPÉS

(selon la saison)

Format individuel	5,00 \$ / portion
Pour 15 personnes	60,00 \$
Pour 25 personnes	85,00 \$

### SUCRE À LA CRÈME de la pâtisserie Praline et Chocolat

Planche de 18 unités	25,50 \$
----------------------	----------

## À BOIRE

### PAUSE DOUCEUR

3,80 \$ / pers.

Selection parmi les tisanes  
Signature du Monastère

### PAUSE CLASSIQUE

5,25 \$ / pers.

Selection parmi les tisanes Signature du Monastère

Thé Camellia Sinensis

Café équitable Honoré

### PAUSE À VOLONTÉ

13,50 \$ / pers.\*  
8,50 \$ / pers.\*\*

Selection parmi les tisanes  
Signature du Monastère

Thé Camellia Sinensis

Café équitable Honoré

\* Service en continu durant les 8 premières heures

\*\* Service en continu durant les 4 premières heures

### 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

### BOISSONS EN CARAFÉ

(au litre, 5 portions)

Décoction du moment	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	3,00 \$
Kombucha biologique	5,60 \$
Thé glacé biologique	3,95 \$
Jus Éklor au choix du chef	6,00 \$

# SUR LE POUCE



## FORMULE REPAS FROID

Service en plateau individuel pour 19 personnes et moins

Formule en libre-service (1 portion par personne) pour 20 personnes et plus

### Inclut:

- > 2 salades composées de saison
- > Sandwich avec garniture de saison
- > Pousses fraîches
- > Craquelins et fromage
- > Dessert au choix du chef
- > Café équitable Honoré, thé Camellia Sinensis ou tisane Signature du Monastère

### Choix d'un pain pour le sandwich :

- > Baguette
- > Wrap

### Choix d'une protéine pour le sandwich :

- > Poitrine de poulet Voltigeurs
- > Rôti de boeuf froid (servi en baguette)
- < > Végé-pâté maison
- > Saumon fumé Grizzly (supplément de 3,50 \$)

Le choix du pain et de la protéine doit être le même pour tout le groupe. Pour les végétariens, la protéine animale sera remplacée par une protéine végétale au choix du chef.

**25,00 \$ / personne**

### > Service en contenant individuel recyclable

28,50 \$ / personne

### > Servi avec potage

29,50 \$ / personne

# LE MONASTIQUE



## FORMULE REPAS CHAUD

### Inclut :

- > Soupière du moment, pain et ghee (beurre clarifié sans lactose)
- > 2 salades composées
- > Choix d'un plat principal chaud pour le groupe  
*Nos menus étant saisonniers, vous pourrez sélectionner votre plat végétarien, de poisson ou de viande lors de la coordination de votre événement.*
- > Craquelins et fromage
- > Pousses fraîches
- > Dessert au choix du chef
- > Café équitable Honoré, thé Camellia Sinensis ou tisane Signature du Monastère

**Service en plateau individuel pour 19 personnes et moins**

**Formule libre-service (1 portion par personne) pour 20 personnes et plus**

Afin d'éviter le gaspillage alimentaire, les portions seront calculées en fonction du nombre de participants.

**33,50 \$ / personne**

## FORMULE BOL-REPAS FROID

### Inclut :

- > Soupière du moment, pain et ghee (beurre clarifié sans lactose)
- > Choix d'un bol repas Monastique pour le groupe, composé d'un féculant, verdurette, légumes frais selon l'arrivée et choix d'une protéine\*
- > Dessert au choix du chef
- > Café équitable Honoré, thé Camellia Sinensis ou tisane Signature du Monastère

**\* Choix d'une protéine commune pour le groupe :**

- ▢ Poulet asiatique
- ▢ Crevette coco cari
- ▢ Pavé de saumon aux herbes salées
- ▢ Tofu banh-mi
- ▢ Végé pâté maison

**33,50 \$ / personne**

**Les personnes végétariennes identifiées au plus tard 14 jours avant l'événement bénéficieront d'un plat végétarien de notre sélection.**

# MENU À L'ASSIETTE



## CHOIX DE MENU

Cette formule est disponible pour les groupes de 20 personnes et plus.

### 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

### 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

**41,50 \$ / personne**

**49,50 \$ / personne**

Nos menus étant saisonniers, vous pourrez sélectionner votre plat végétarien, de poisson et de viande lors de la coordination de votre événement.

Vous devez contacter les personnes participantes pour leur faire choisir parmi ces 3 plats **au plus tard 14 jours avant la tenue de votre événement**. Dans le cas où ce délai ne serait pas respecté, le choix sera effectué par notre chef.



# COCKTAIL DINATOIRE



## BOUCHÉES SALÉES CHAUDES

- ◊ > Mini-cakes aux légumes grillés selon l'inspiration du chef
- ◊ > Rouleaux impériaux croustillants aux légumes et au tofu, sauce aigre-douce
- ◊ > Bouchées de faux poulet croustillant, sauce Général Tao
- > Mini-cakes de la mer (selon l'arrivée du moment)
- > Brochettes de crevettes gambas
- > Croquettes de brandade de morue
- > Rouleaux impériaux croustillants au poulet, sélection de sauces aigres-douces, ketchup maison et yogourt
- > Brochettes de poulet satay, sauces tahini et cari
- > Cubes tièdes de jambonneau de porc fermier, sauce à la bière brune, argousier et romarin

**49,00 \$ / douzaine**

## BOUCHÉES SALÉES FROIDES

- ◊ > Mousse de betterave coco ou féta de chèvre (selon la saison), servie en verrine ou sur craquelins
- > Salade fraîche de crevettes nordiques servie en verrine
- > Saumon fumé pastrami servi sur blinis, sauce yogourt au citron, aux herbes fraîches et à l'ail
- > Roulés de magret de canard et rémoulade de légumes maison
- > Assortiment de terrines sélectionnées par le chef, servies sur croûtons de pain ou craquelins
- > Sauté de bavette de bœuf mariné et sa sauce tzatziki maison, servi sur pain naan

**49,00 \$ / douzaine**

## BOUCHÉES SUCRÉES

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

**39,00 \$ / douzaine**

**Vous devez commander un minimum de 3 douzaines par choix de bouchées pour les bouchées salées chaudes et froides.**

## COCKTAIL DINATOIRE



AJOUTEZ UN PLATEAU DE GRIGNOTINES À PARTAGER  
À VOTRE COCKTAIL DINATOIRE

Inclut :

- > Trempette maison (hummus ou autre)
- > Olives marinées
- > Bretzels
- > Craquelins bio

55,00 \$ / 6 personnes

### PLANCHES DÉCOUVERTES

CES PLANCHES SONT IDÉALES POUR ACCOMPAGNER VOTRE BUFFET  
OU VOTRE COCKTAIL DINATOIRE !

#### PLANCHE DE FROMAGES

Inclut:

- > Assortiment de fromages du Québec et de pains gourmands

#### PLANCHE DE POISSONS FUMÉS

Inclut:

- > Assortiment de trois variétés de poissons fumés du Québec et condiments

196,00 \$ / 20 personnes

259,00 \$ / 20 personnes



# PETIT DÉJEUNER EN SALLE



## BRUNCH

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

## BUFFET

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

**39,50 \$ / personne**

**25,50 \$ / personne**

Cette formule est disponible pour les groupes de 20 personnes et plus.



# CARTE DES BOISSONS



## AU VERRE

### APÉRITIF

Kir 8,50 \$  
*vin blanc et crème de cassis artisanale*

Kir royal 11,50 \$  
*mousseux et crème de cassis artisanale*

### BIÈRE EN BOUTEILLE

Glutenberg\* 9,00 \$

La Barberie\* 11,00 \$  
*\*sélection du moment*

### VIN

Blanc, sélection du Monastère 10,00 \$

Rouge, sélection du Monastère 10,00 \$

## À LA BOUTEILLE

### VIN BLANC

Fuenteseca 45,00 \$  
*Sauvignon Blanc, bio, Espagne (fruité et vif)*

Kir-Yianni Paranga 45,00 \$  
*Grèce (fruité et vif)*

Naturae Pays d'Oc\* 50,00 \$  
*Gérard Bertrand, France Chardonnay (aromatique et rond)*

*\*selon la disponibilité*

### VIN ROUGE

Masi Passo Doble 45,00 \$  
*Argentine, bio (aromatique et souple)*

Cono Sur Organico 45,00 \$  
*Pinot Noir bio, Chili (aromatique et souple)*

Tautavel Héritage, Côtes du Roussillon\* 50,00 \$  
*Grenache, carignan, syrah (aromatique et charnu)*

*\*selon la disponibilité*

### VIN ROSÉ

*En période estivale seulement*

Pétale de Rose bio 54,00 \$  
*Provence, France (fruité et léger)*

### MOUSSEUX

Parés Baltà Cava Brut bio 45,00 \$  
*(fruité et vif)*

Louis Bouillot Perle D'Aurore 57,00 \$  
*Crémant de Bourgogne, rosé (fruité et vif)*

## SANS ALCOOL

### BOISSONS EN CARAFÉ (± 5 portions)

Décoction du moment 13,00 \$

Limonade hibiscus, menthe, gingembre 13,00 \$

Limonade citron, basilic, miel 13,00 \$

Thé glacé Camellia Sinensis 17,50 \$

Smoothie maison 19,00 \$

Moût de pommes 24,00 \$

### BOUTEILLES INDIVIDUELLES

Eau pétillante 3,00 \$

Kombucha biologique 5,60 \$

Thé glacé biologique 3,95 \$

Bière sans alcool Carpenter 4,90 \$

Jus Éklor au choix du chef 6,00 \$

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

Veuillez noter que des frais de service de 100 \$ s'appliqueront lors de la tenue d'un bar en paiement individuel