MENU TRAITEUR

LES PÈRES NATURE

SAINTE-MARIE ET SAINT-GEORGES

418 209-9004

lesperesnature.com

DÉJEUNERS

Aucune commande minimum. **Notez qu'il est préférable de commander la veille pour assurer la disponibilité et la fraîcheur des produits.**

VIENNOISERIES VARIÉES..... 4 10 *
Chocolatines ou croissants ou amandines **(au choix du chef)**, beurre, confiture et fruits frais

ASSIETTE DÉJEUNER..... 9 75 *
1/2 croissant au beurre, 1/2 chocolatine, muffin, yogourt, fromage, confiture et fruits frais

SALADE DE FRUITS DU PÈRE (5 oz)..... 3 79 *

SÉLECTION DU FRUITIER..... 3 25 *

* Prix par personne

SALADE DE FRUITS DU PÈRE

VIENNOISERIES VARIÉES

BREUVAGES

BOUILLON DE VOLAILLE..... 1 55

BOUTEILLE D'EAU..... 1 90

CAFÉ ET THÉ
20 personnes et moins..... 2 25
21 personnes et plus..... 1 95

LIQUEUR, JUS DE FRUITS..... 2 15

V8..... 2 25

EAU GAZÉIFIÉE..... 2 75

JUS MAISON (1 L)..... 9 99
Orange, pomme ou framboise

JUS MAISON

CAFÉ

ASSIETTES BOITE À LUNCH

Aucune commande minimum. **Réservation 24 à 48 h à l'avance.**

L'ASSIETTE VÉGÉTARIENNE 16 25
Ciabatta brie, pommes et canneberges, salade végé, fromage, crudités, hummus, olives, fruits frais et dessert

L'ASSIETTE SMOKED MEAT 16 99
Fajitas au smoked meat, cornichons, salade de chou, fromage, fruits frais et dessert

L'ASSIETTE CÉSAR 16 99
Wrap au poulet César, salade variée, crudités, fromage, fruits frais et dessert

L'ASSIETTE LA P'TITE 13 90
1/2 croissant garni, salade variée, crudités, fromage, fruits frais et dessert

L'ASSIETTE DU PÈRE NATURE 15 50
Fajitas, 1/2 croissant garni, salade variée, crudités, fromage, terrine, confit, fruits frais, pain et dessert

L'ASSIETTE COCHONNE 16 25
Fajitas à l'effiloché de porc, salade variée, crudités, fromage, confit, terrine, fruits frais, pain et dessert

L'ASSIETTE ST-LAURENT 19 55
Bagel au saumon fumé, crevettes roses, pita au thon, concombres, salade variée, fromage, fruits frais et dessert

L'ASSIETTE DU PÈRE NATURE

L'ASSIETTE COCHONNE

L'ASSIETTE ST-LAURENT

DESSERT INCLUS (EXEMPLE)

CHOIX SANTÉ

Aucune commande minimum. **Réservation 24 à 48 h à l'avance.**

SALADE VITALITÉ AU POULET 17 25
Mélange de laitue et d'épinards, poitrine de poulet, oignons, tomates, carottes râpées, noix de Grenoble, fromage feta et couscous, accompagné de sa vinaigrette aux fines herbes et concombre

LE PIC-ASSIETTE SANTÉ (POSSIBILITÉ SANS GLUTEN) 17 50
Salade de quinoa, lanières de poulet, crudités, hummus, mélange de noix, fromage et sauce tzatziki

SALADE SAUMONÉE (SANS GLUTEN) 19 50
Mélange de laitue et de roquette, pavé de saumon, câpres, oignons, concombres, radis et citron, accompagné de sa vinaigrette aux deux moutardes

LE PIC-ASSIETTE SANTÉ

SALADE VITALITÉ AU POULET

TARTARES

Aucune commande minimum. **Réservation 24 à 48 h à l'avance.**

TARTARE DE SAUMON 19 95
Tartare de saumon assaisonné au goût du chef (160 g), servi avec craquelins, salade verte, légumes, fruits

TARTARE DE BOEUF 19 95
Tartare de boeuf assaisonné au goût du chef (160 g), servi avec craquelins, salade verte, légumes

TARTARE DE SAUMON

MENU TABLE D'HÔTE

NON DISPONIBLE
DU 1ER DÉCEMBRE 2023
AU 1ER JANVIER 2024

Commande minimum de 2 menus **(2 plats par service)**,
pour emporter uniquement. **Réservation 24 à 48 h à l'avance.**

---

1 POTAGE DU MOMENT

2 CHOISISSEZ L'ENTRÉE

Salade César ou jardinière

Rouleaux impériaux **(2)**

Fondue parmesan

Tartare de saumon **(supp. 2$)**

Assiette de saumon fumé **(supp. 3$)**

3 CHOISISSEZ LE PLAT PRINCIPAL

Chaque repas vient avec son accompagnement et ses légumes

Coquille Saint-Jacques

Pavé de saumon

Poulet sauté aux champignons

Brochette de boeuf **(cru)**

Linguine au saumon fumé et sauce Alfredo

Lasagne, sauce à la viande

Suprême de volaille farci aux légumes

Carré de porc grillé à l'érable et au poivre noir

Cuisse de canard confit **(supp. 3$)**

Filet mignon de boeuf AA **(6 oz) (supp. 6$)**

Filet mignon de boeuf AA **(6 oz)**,
version wellington **(supp. 12$)**

Tartare de boeuf ou saumon **(160 g)**, chips de tacos
et salade verte **(supp. 6$)**

4 CHOISISSEZ LE DESSERT

Mousse fruits des bois et chocolat

Mousse au chocolat

Gâteau Délice de saison

PRIX 3 SERVICES ..... 26,75 *
Potage, plat principal, dessert

PRIX 4 SERVICES ..... 28,99 *
Potage, entrée, plat principal, dessert

* Prix par personne

MENU FIN DE SEMAINE

ENVIE D'UN BON REPAS SANS AVOIR À LE CUISINER?

Profitez de notre menu 4 services pour votre fin de semaine!

- Disponible les vendredis, samedis et dimanches
- Commandez directement sur lesperesnature.com

Pour emporter seulement.

BUFFET SÉLECTION

Tous nos buffets sont pour un minimum de 6 personnes et uniquement vendus en plateau. **Réservation 24 à 48 h à l'avance.**

Notre sélection

NUMÉRO 1 ..... 13 95 *

3 demi-sandwichs traditionnels
Salade de la gamme « Les classiques »
Crudités et trempette
Don Quichotte **(75 g : cubes de cheddar blanc, jaune et marbré, suisse)**
Brownie

NUMÉRO 2 ..... 18 95 *

Fajitas **(3)**
Canapés au choix du chef **(2)**
Salade de la gamme « Les classiques »
Crudités et trempette
Don Quichotte **(60 g : cubes de cheddar blanc, jaune et marbré, suisse)**
Classico **(75 g : fantaisie de viandes froides)**
Dessert

NUMÉRO 3 ..... 20 75 *

Sandwich du Père **(1/2 croissant garni ou salade de poulet, 3 fajitas)**
Mini-bagels au saumon fumé et fromage à la crème
Salade de la gamme « Les classiques »
Crudités et trempette
Don Quichotte **(60 g : cubes de cheddar blanc, jaune et marbré, suisse)**
Classico **(75 g : fantaisie de viandes froides)**
Dessert

NUMÉRO 4 ..... 21 99 *

Mini-quiches **(2)**
Tartes aux légumes grillés **(3)**
Canapés au choix du chef **(2)**
Salade de la gamme « Les classiques » ou « Les délices des champs »
Fromage d'ici **(75 g : mélange de fromages fins)**
Fine bouche **(60 g : terrine, parfait de foie de volaille et pâté de campagne)**
Dessert

* Prix par personne

DESSERT INCLUS (BROWNIE)

NUMÉRO 1*

NUMÉRO 3*

DESSERT INCLUS (EXEMPLE)

* Photos à titre indicatif, les sélections sont servies sous forme de buffet

BUFFET À LA CARTE

Réservation 24 à 48 h à l'avance.

Charcutier et fromager

L'ANTIPASTI ITALIEN

Combinaison des meilleures charcuteries italiennes : salami genoa, mortadelle, prosciutto et calabrese, accompagnés d'olives et de tomates cerises

6 personnes..... 36 75
10 personnes..... 60 95

LA FINE BOUCHE

Terrine, parfait de foie de volaille et pâté de campagne, accompagnés de leurs confits et biscottes assorties, d'olives et de tomates cerises

6 personnes..... 27 95
10 personnes..... 46 95

LE DON QUICHOTTE

Cubes de cheddar blanc, jaune et marbré, suisse, le tout avec fruits frais et craquelins (120 g/personne)

6 personnes..... 27 95
10 personnes..... 44 75

LE CLASSICO

Une fantaisie de viandes froides : jambon cuit, poitrine de poulet, pastrami, salami genoa et jambon forêt-noire (150 g/personne)

6 personnes..... 33 65
10 personnes..... 54 95

FROMAGES D'ICI ET D'AILLEURS

Heureux mélange de 2 fromages doux à pâte molle (style camembert ou brie) et de 2 fromages à pâte ferme (style oka ou St-Paulin), accompagné de fruits frais et de biscottes

6 personnes..... 33 75
10 personnes..... 54 95

LE DUO DES ROIS

Généreuse combinaison de pâté de campagne et pâté de foie, fromage brie, Mont Saint-Benoît et Mamirolle, accompagnée de fruits, confits et biscottes

6 personnes..... 36 75
10 personnes..... 60 95

LE GARDE ROYAL (100 % QUÉBÉCOIS)

Le choix des connaisseurs : combinaison de 4 fromages d'artisans québécois de grande qualité, accompagnée de fruits frais et de biscottes

6 personnes..... 39 95
10 personnes..... 65 95

Complétez votre plateau avec l'un de nos délicieux pains artisanaux.

ANTIPASTI ITALIEN

BUFFET À LA CARTE

Réservation 24 à 48 h à l'avance.

Sélection du jardin

CRUDITÉS DU PÈRE ET SA TREMPETTE (10 PERS.) 31 95

LE JARDIN DU FROMAGER (10 PERS.)..... 34 50
Un duo de fromage cheddar en cubes, jardin de légumes et sa trempette

Le saladier

LES PRÉS (10 PERS.)..... 18 95
Généreux mélange de laitues servi avec une vinaigrette à l'échalote grise

LA CÉSAR (10 PERS.)..... 20 99
Laitue romaine servie avec vinaigrette César accompagnée de fromage, bacon et croûtons

Composez vous-même votre salade

2 variétés maximum, 6 oz par personne.

LES CLASSIQUES (10 PERS.) 22 99
Salade de chou, carottes, pommes de terre, fusillis au jambon, macaronis

LES DÉLICES DES CHAMPS (10 PERS.)..... 29 95
Taboulé, grecque, jardinière, légumineuses, salade de quinoa, niçoise au thon, poulet et pommes, salade de brocolis et raisins, rémoulade céleri-rave et carottes

Entre deux pains

WRAPS VARIÉS DES PÈRES NATURE (10 PERS.)..... 42 95
Bouchées de wrap poulet César et de wrap au smoked meat
(4 morceaux/pers.)

SANDWICHS TRADITIONNELS (10 PERS.) 32 50
Une variété de sandwichs au poulet, aux œufs et au jambon
(3 demi-sandwichs/pers.)

SANDWICHS DES PÈRES NATURE (10 PERS.) 39 95
Heureux mélange de croissants garnis ou salade de poulet (1/2/pers.) et fajitas (3/pers.)

DE LA TERRE À LA MER (10 PERS.)..... 43 95
Mini-bagels au saumon fumé et fromage à la crème
(2 demi-bagels/pers.) et fajitas garnis de viandes froides (2/pers.)

MINI-BAGELS AU SAUMON FUMÉ (10 PERS.)..... 51 50
Mini-bagels garnis de saumon fumé et de fromage à la crème, le tout décoré de citron et de câpres (3 demi-bagels/pers.)

Méli-mélo du père

NOUILLES CHINOISES ..... 2 45 *

Nouilles ou riz basmati accompagnés de légumes et poulet avec sauce soya **(150 g/pers.)**

ENCORE DES CREVETTES! ..... 4 99 *

De belles grosses crevettes cocktail servies avec citron et sauce, le tout décoré selon l'inspiration du poissonnier **(4 unités/pers.)**

DUO DE SAUMON FUMÉ À FROID/CHAUD ..... 6 65 *

Heureux mélange de saumon fumé garni de câpres, d'oignons et de citron **(50 g/pers.)**

LES 5 À 7 DES PÈRES NATURE (10 PERS.) 45 99

Pour mieux attendre le souper, un heureux mélange de crudités de notre jardin et trempette, servi avec cubes de fromage et fajitas **(3)**

* Prix par personne

ENCORE DES CREVETTES!

SANDWICHS DES PÈRES NATURE (P.8)

VOUS PRÉPAREZ UN ÉVÉNEMENT?

CONSULTEZ NOTRE ÉQUIPE POUR PRÉPARER UN MENU BANQUET COMPLÈTEMENT SUR MESURE POUR VOTRE ÉVÉNEMENT.

- Amuse-bouches
- Salades
- Potages
- Plats variés de viande, poisson ou végétariens

Découvrez également notre offre complète pour répondre à tous vos besoins :

- Service traiteur offert 7 jours sur 7
- Livraison disponible
- Location de vaisselle sur demande ou vaisselle jetable fournie **($)**
- Chef et serveurs disponibles sur demande

Pour plus de détails sur notre offre ou pour une demande de soumission, contactez la succursale la plus près de chez vous ou écrivez-nous à traiteur@lesperesnature.com.

LES 5 À 7 ET COCKTAILS

Réservation 48 h à l'avance.

Ho! Les canapés

Commande minimum de 12 unités par variétés. ❄ Froid 🔥 Chaud

Les canapés à 1,90 /UNITÉ

Barquette garnie
(mousse de crevette ou de saumon fumé) ❄

Bruschetta à la fondue d'oignons, pommes et brie 🔥

Bruschetta tomates, basilic et parmesan ❄ 🔥

Croûton de rillettes de saumon frais au raifort ❄

Croûton de terrine de canard et confit d'oignons au porto ❄

Mini brochette cheddar et raisins ❄

Verrine salpicon de betteraves, cerf rouge
et gelée de canneberges ❄

Verrine de mousse de betterave, pomme sautée et prosciutto ❄

Les canapés à 2,55 /UNITÉ

Barquette de saumon frais au cari rouge
et son fouetté aux herbes ❄

Brochette de poulet et ananas laquée au miel et piment fort 🔥

Mini-brochette de Bocconcini et tomates ❄

Mini-tarte au crémeux d'avocat ❄

Toast de chèvre, prosciutto, tomates séchées et miel ❄ 🔥

Verrine de gelée de piment, salsa mangue et ananas,
avocat et crevette ❄

Bruschetta aux poivrons grillés et chèvre ❄ 🔥

Crevette en croûte de panko et salsa mangue et coriandre 🔥

Les canapés à 3,95 /UNITÉ

Croustillant d'agneau aux abricots séchés, chutney aux atocas 🔥

Mini-tarte de feuille de magret de canard fumé
et pommes sautées à l'érable ❄

Croustillant de confit de canard et feta, mayo canneberges 🔥

Croûton de foie gras frais de canard,
confit de mangue caramélisée ❄

Cube de thon grillé et mignonnette de piments au sésame ❄ 🔥

Tartare de filet mignon de boeuf à l'huile de truffes
et copeaux de parmesan ❄

Tataki de boeuf, chèvre frais et marmelade d'abricot ❄

TARTARE DE FILET MIGNON DE BOEUF
À L'HUILE DE TRUFFES ET COPEAUX DE PARMESAN

VERRINE DE GELÉE DE PIMENT
SALSA MANGUE ET ANANAS, AVOCAT ET CREVETTE

CROÛTON DE FOIE GRAS DE CANARD
CONFIT DE MANGUE CARAMÉLISÉE

NON DISPONIBLE
DU 1ER DÉCEMBRE 2023
AU 1ER JANVIER 2024

La sélection des chefs

Plateau pour 10 pers. **(30 bouchées/plateau)** ❄ Bouchées froides uniquement

La sélection à 55,00

Croûton de terrine de canard et confit d'oignons au porto

Bruschetta à la fondue d'oignons, pommes et brie

Barquette de saumon frais au cari rouge et son fouetté aux herbes

Mini brochette cheddar et raisins

Verrine de mousse de betterave, pomme sautée et prosciutto

La sélection à 77,00

Mini-brochette de Bocconcini et tomates

Toast de chèvre, prosciutto, tomates séchées et miel

Verrine de gelée de piment, salsa mangue et ananas, avocat et crevette

Barquette garnie **(mousse de crevette ou de saumon fumé)**

Verrine salpicon de betteraves, cerf rouge et gelée de canneberges

La sélection à 108,00

Croûton de foie gras frais de canard, confit de mangue caramélisée

Tartare de filet mignon de boeuf à l'huile de truffes et copeaux de parmesan

Bruschetta aux poivrons grillés et chèvre

Cube de thon grillé et mignonnette de piments au sésame

Crevette en croûte de panko et salsa mangue et coriandre

SÉLECTION DE CANAPÉS

SÉLECTION DE MIGNARDISES (P.12)

DESSERTS

NON DISPONIBLE
DU 1ER DÉCEMBRE 2023
AU 1ER JANVIER 2024

Les mignardises

Commande minimum de 10 unités par sélection.

Les mignardises à 1,80 /UNITÉ

Macaron du moment
Mini-chou à la vanille
Tartelette au chocolat noir
Tartelette au citron et meringue
Tartelette aux fruits frais et crème pâtissière
Verrine de mousse aux fruits **(1 mousse)**

Les mignardises à 2,45 /UNITÉ

Éclair au chocolat
Mini-chou à l'érable
Mini-chou chocolat-vanille
Noix japonaise **(crème au beurre de noisettes dans un chou enrobé de chocolat)**
Tartelette à la confiture de framboises et ganache au chocolat noir

Les mignardises à 3,15 /UNITÉ

Minestrone de fruits
Panna cotta du moment
Tartelette au caramel salé et pacanes
Tartelette chocolat-ganache
Tartelette dulce de leche et pacanes
Verrine de gâteau au fromage
Verrine mousse au chocolat **(blanc ou noir)** et caramel à la fleur de sel

Gâteaux et pâtisseries

Nous vous offrons une **vaste sélection de gâteaux** de style boulangerie **(gâteaux aux carottes, brownies, Reine Elizabeth et bien d'autres)** à partir de 1,95$/pers. ainsi qu'une **grande variété de pâtisseries (fruits des bois, 3 chocolats, tartes et bien d'autres)** à partir de 3$/pers. ou 4,49$ par portion individuelle.

Pour découvrir notre offre de gâteaux et de pâtisseries ou pour faire une **demande sur mesure**, n'hésitez pas à nous appeler ou à visiter la succursale la plus près de chez vous.

La sélection du pâtissier

Plateau pour 10 pers. **(30 bouchées)**

La sélection à 54,00

Éclairs au chocolat
Tartelettes au citron et meringue
Noix japonaise
Tartelettes aux fruits frais et crème pâtissière
Verrines de mousse aux fruits **(1 mousse)**

La sélection à 90,00

Macarons du pâtissier
Pavés de chocolat : mousse au chocolat à l'ancienne sur fudge au chocolat
Tartelettes dulce de leche et pacanes
Verrines croustillantes aux riz soufflés, chocolat et mousse au miel
Verrines de gâteau au fromage vanille

Imprimé novembre 2023