

MENU TRAITEUR

LES  
**PÈRES**  
**NATURE**



SAINTE-MARIE ET SAINT-GEORGES  
418 209-9004  
[lesperesnature.com](http://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.....	<b>4 49*</b>
Chocolatines et croissants, beurre, confiture et 2 fruits/pers.	
ASSIETTE DÉJEUNER.....	<b>9 99*</b>
1/2 croissant au beurre, 1/2 chocolatine, muffin, yogourt, fromage, confiture et 2 fruits/pers.	
SALADE DE FRUITS DU PÈRE (5 oz).....	<b>3 79*</b>
SÉLECTION DU FRUITIER.....	<b>3 99*</b>

\* Prix par personne



SALADE DE FRUITS DU PÈRE

VIENNOISERIES VARIÉES



# BREUVAGES

BOUILLON DE VOLAILLE.....	<b>1 59</b>
BOUTEILLE D'EAU.....	<b>1 99</b>
CAFÉ ET THÉ	
20 personnes et moins.....	<b>2 29</b>
21 personnes et plus.....	<b>1 99</b>
LIQUEUR, JUS DE FRUITS.....	<b>2 19</b>
V8.....	<b>2 29</b>
EAU GAZÉIFIÉE.....	<b>2 79</b>
JUS MAISON (1 L).....	<b>9 99</b>
Orange, pomme ou framboise	



JUS MAISON

CAFÉ





# BOITES À LUNCH

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

- LA VÉGÉTARIENNE** ..... **16<sup>99</sup>**  
Ciabatta brie, pommes et canneberges, salade végété, fromage, crudités, hummus, olives, fruits frais et dessert
- LA SMOKED MEAT** ..... **17<sup>99</sup>**  
Fajitas au smoked meat, cornichons, salade de chou, fromage, fruits frais et dessert
- LA CÉSAR** ..... **17<sup>99</sup>**  
Wrap au poulet César, salade variée, crudités, fromage, fruits frais et dessert
- LA P'TITE** ..... **14<sup>49</sup>**  
1/2 croissant garni, salade variée, crudités, fromage, fruits frais et dessert
- L'ASSIETTE DU PÈRE NATURE** ..... **15<sup>99</sup>**  
Fajitas, 1/2 croissant garni, salade variée, crudités, fromage, terrine, confit, fruits frais, pain et dessert
- LA COCHONNE** ..... **16<sup>99</sup>**  
Fajitas à l'effiloché de porc, salade variée, crudités, fromage, confit, terrine, fruits frais, pain et dessert
- LA ST-LAURENT** ..... **20<sup>49</sup>**  
Bagel au saumon fumé, crevettes roses, pita au thon, concombres, salade variée, fromage, fruits frais et dessert

L'ASSIETTE DU PÈRE NATURE



LA VÉGÉTARIENNE



LA ST-LAURENT



DESSERT INCLUS (EXEMPLE)





## CHOIX SANTÉ

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

### SALADE VITALITÉ AU POULET ..... 17<sup>99</sup>

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<sup>99</sup>

Salade de quinoa, lanières de poulet, crudités, hummus, mélange de noix, fromage et sauce tzatziki

### SALADE SAUMONÉE (SANS GLUTEN)..... 19<sup>99</sup>

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 ..... 20<sup>99</sup>

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

### TARTARE DE BOEUF ..... 20<sup>99</sup>

Tartare de boeuf assaisonné au goût du chef (160 g), servi avec craquelins, salade verte, légumes, fruits

TARTARE DE SAUMON





# MENU TABLE D'HÔTE

**NON DISPONIBLE**  
DU 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE  
AU 1<sup>ER</sup> JANVIER

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



## POTAGE DU MOMENT



## CHOISISSEZ L'ENTRÉE

- Salade César ou jardinière
- Rouleaux impériaux (2)
- Fondue parmesan
- Tartare de saumon (supp. 2\$)
- Assiette de saumon fumé (supp. 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\$)



## CHOISISSEZ LE DESSERT

- Mousse fruits des bois et chocolat
- Mousse au chocolat
- Gâteau Délice de saison

PRIX 3 SERVICES ..... 26<sup>99</sup>\*

Potage, plat principal, dessert

PRIX 4 SERVICES ..... 29<sup>99</sup>\*

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](http://lesperesnature.com)

Pour emporter seulement.

# BUFFETS SÉLECTIONNÉS

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 99 \*

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 99 \*

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 ..... 22 99 \*

Sandwich du Père (1/2 croissant garni ou salade de poulet, 2 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 ..... 23 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)





# 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.....	37 <sup>99</sup>
10 personnes.....	62 <sup>99</sup>

### 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.....	29 <sup>99</sup>
10 personnes.....	49 <sup>99</sup>

### LE DON QUICHOTTE

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

6 personnes.....	28 <sup>99</sup>
10 personnes.....	46 <sup>99</sup>

### LE CLASSICO

Une fantaisie de viandes froides : jambon cuit, poitrine de dinde, pastrami, salami genoa et jambon forêt-noire (130 g/personne)

6 personnes.....	32 <sup>99</sup>
10 personnes.....	54 <sup>99</sup>

### 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.....	41 <sup>99</sup>
10 personnes.....	69 <sup>99</sup>

### 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.....	41 <sup>99</sup>
10 personnes.....	61 <sup>99</sup>

### FROMAGE D'ARTISANS DU QUÉBEC

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

6 personnes.....	47 <sup>99</sup>
10 personnes.....	79 <sup>99</sup>

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<sup>99</sup>**

LE JARDIN DU FROMAGER (10 PERS.)..... **34<sup>99</sup>**

Un duo de fromage cheddar en cubes, jardin de légumes et sa trempette

## Les salades

---

LES PRÉS (10 PERS.) ..... **18<sup>99</sup>**

Généreux mélange de laitues servi avec une vinaigrette à l'échalote grise

LA CÉSAR (10 PERS.)..... **21<sup>99</sup>**

Laitue romaine servie avec vinaigrette César accompagnée de fromage, bacon et croûtons

## Faites votre sélection parmi les suivantes :

---

2 variétés maximum, 6 oz par personne.

LES CLASSIQUES (10 PERS.) ..... **23<sup>99</sup>**

Salade de chou, carottes, pommes de terre, fusillis au jambon, macaronis

LES DÉLICES DES CHAMPS (10 PERS.)..... **30<sup>95</sup>**

Taboulé, grecque, jardinière, légumineuses, salade de quinoa, niçoise au thon, poulet et pommes, salade de brocolis et raisins, rémoulade céleri-rave et carottes

## Plateaux de sandwiches

---

WRAPS VARIÉS DES PÈRES NATURE (10 PERS.)..... **49<sup>99</sup>**

Bouchées de wrap poulet César et de wrap au smoked meat (4 morceaux/pers.)

SANDWICHS TRADITIONNELS (10 PERS.) ..... **33<sup>99</sup>**

Une variété de sandwiches au poulet, aux œufs et au jambon (3 demi-sandwichs/pers.)

SANDWICHS DES PÈRES NATURE (10 PERS.) ..... **45<sup>99</sup>**

Heureux mélange de croissants garnis ou salade de poulet (1/2/pers.) et fajitas (3/pers.)

DE LA TERRE À LA MER (10 PERS.)..... **48<sup>99</sup>**

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.) ..... **53<sup>99</sup>**

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 99 \***

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

**COCKTAIL DE 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** ..... **5 99 \***

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.)** ..... **53 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



COCKTAIL DE CREVETTES



SANDWICHES 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](mailto:traiteur@lesperesnature.com).



# NOS CANAPÉS

Réservation 48 h à l'avance.

## Ho! Les canapés

Commande minimum de 12 unités par variétés.

\* Froid

◊ Chaud

### Les canapés à 2 00 /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 79 /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 et crevettes épicées \*

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 4 19 /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 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE  
AU 1<sup>ER</sup> JANVIER

## La sélection des chefs

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

### La sélection salée #1

57<sup>99</sup>

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 salée #2

80<sup>99</sup>

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 salée #3

113<sup>99</sup>

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





## Les mignardises

---

Commande minimum de 12 unités par sélection.

---

### *Les mignardises à 1<sup>99</sup> /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<sup>69</sup> /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<sup>49</sup> /UNITÉ*

---

- 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 1,99\$/pers. ainsi qu'une grande variété de pâtisseries (fruits des bois, 3 chocolats, tartes et bien d'autres) à partir de 4,99\$ 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 sucrée #1*

---

**59<sup>99</sup>**

- 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 sucrée #2*

---

**89<sup>99</sup>**

- Macarons du moment
- Verrine mousse au chocolat (blanc ou noir) et caramel à la fleur de sel
- Tartelettes dulce de leche et pacanes
- Mini-chou chocolat-vanille
- Verrines de gâteau au fromage