

Est.



1997

AUX VIVRES *Resto Végane*

BIENVENUE CHEZ AUX VIVRES,
premier restaurant végane de Montréal.

Depuis notre ouverture il y a plus de vingt ans, nous servons des repas frais, nourrissants et délicieux, sans composantes animales. Si notre menu est unique, il convient toutefois à tous. On y trouve des repas copieux, des plats maison réconfortants, de la cuisine d'inspiration internationale, des dîners classiques délicieux, nos fameux bols, des smoothies et des gâteaux sublimes. Nous croyons que la bonne nourriture est de la nourriture simple, préparée avec des ingrédients de haute qualité. La passion que nous éprouvons pour la culture alimentaire durable nous a poussés à créer notre entreprise sœur, Noble Bean Tempeh, ici même, à Montréal.



Vous avez le goût de l'aventure? Venez découvrir notre magasin de plats à emporter et dégustez vos plats Aux Vivres préférés chez vous.

JUS FRAIS

16 oz 7.50

POPEYE

épinard, céleri, pomme,
concombre, citron
& cayenne

TONIQUE

pomme, citron & gingembre

NECTAR

carotte, pomme & betterave

VÉGÉ-DÉLICE

tomate, carotte,
betterave, concombre,
sriracha & épices

JUS D'ORANGE

pressé maison

6.50



SMOOTHIES

16 oz 6.50

BOMBAY BANANE

banane, lait de coco & soya,
gingembre, masala & dattes

LASSI À LA MANGUE

mangue, lait de coco,
jus de pomme, agave & lime

LE FREESTYLE

céleri, ananas, jus d'orange,
jus de pomme, banane & épinard

LE CREAMSICLE

lait de coco, jus d'orange,
jus de carotte, dattes & vanille

CHOCO-CLASSIQUE

lait de coco & soya au chocolat,
cacao, dattes & graines de lin

DESSERTS

TARTE ET GÂTEAUX

6.

gâteau fauxmage aux baies
gâteau fauxmage choco-arachide ●
tarte choco-banane ●
gâteau choco-pomme
gâteau aux carottes ●

BROWNIES

brownie aux noix de Grenoble ●

4.

brownie épice

4.50

BISCUITS

2.50

avoine & brisures de chocolat
double chocolat
lin & érable
gingembre



● = non préparé avec des aliments contenant du gluten* ● = contient des noix *nos boissons ne contiennent pas de gluten
*tous nos produits peuvent contenir des traces de noix, d'arachides, de graines de sésame, de blé, de soya ou de gluten



ENTRÉES

SOUPE DAHL •

soupe indienne à base de lentilles
& lait de coco 4.

CHAPATI

pain plat indien roulé à la main
servi avec beurre végétal 4.
& petite soupe 7.50

PAIN DE MAÏS

servi avec beurre végétal & guacamole 6.50
& petite soupe 10.

PATATES RÔTIES •

servies avec ketchup chipotle ou mayo chipotle 5.

PARATHA

pain indien feuilleté servi avec beurre végétal 5.
& petite soupe 8.50

CHANA PARATHA

pain indien feuilleté nappé de cari de pois chiches
& pommes de terre, crème sure, chutneys
de menthe & de tamarin 6.50

TEMPEH SATAY ••

deux brochettes de tempeh thaï
servies avec sauce thaï aux arachides 6.50

TACOS THAÏ ••

deux tortillas de maïs, tempeh satay,
carotte & daikon marinés, servis avec
sauce thaï aux arachides 7.

MALAÏ KOFTA

bouchées savoureuses à base de
pois chiches nappées de
sauce cari & lait de coco 7.50

PAKORAS

bouchées épicées frites à base de
pois chiches servies avec chutneys
de menthe & de tamarin 6.

MEZZÉ AUX VIVRES & CHAPATI

tzatziki, végétal, guacamole,
tartinade de faux saumon fumé
& crème de tofu servi avec
chapati & beurre végétal 14.

SALADES

VERDURE BIOLOGIQUE DE SAISON COMPLÉMENTÉE DE VINAIGRETTES AUX VIVRES

DELUXE •

verdure biologique, carotte, chou rouge & betterave râpés,
guacamole, tartinade de faux saumon fumé, concombre,
poivron rouge, graines de tournesol & de citrouille grillées,
pousses, vinaigrette verte & tofu biologique grillé 13.50
ou tempeh biologique grillé 14.50

CALIFORNIENNE •

verdure biologique, carotte râpée, tomate cerise,
concombre, quartiers d'orange, graines de
tournesol & de citrouille grillées, pousses,
vinaigrette gingembre & tofu biologique grillé 13.50
ou tempeh biologique grillé 14.50

PETITE SALADE AUX VIVRES •

verdure biologique, carotte, chou rouge
& betterave râpés, pousses
& vinaigrette verte 6.

BACON CÉSAR ••

verdure biologique, bacon de noix de coco fumée,
fromage parmesan de noix de cajou, carotte râpée,
tomate cerise, câpres, vinaigrette César
& tofu biologique grillé 13.50
ou tempeh biologique grillé 14.50



BURGERS

SERVIS AVEC PATATES RÔTIÉS, SALADE DE CHOU & KETCHUP CHIPOTLE 13.50

BURGER AUX VIVRES

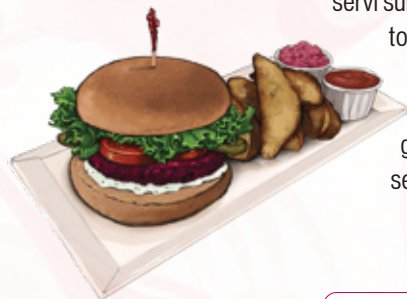
copieuse galette jardinière servie sur pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & mayo chipotle

BURGER TEMPEH

Tempeh Noble Bean biologique grillé servi sur pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & mayo chipotle

BURGER LATKE

galette de patates douces & betteraves servie sur pain de blé entier avec tomate, laitue, cornichon & tzatziki



BURGER POUR ENFANTS

tofu biologique, tomate, laitue, cornichon & mayo sur pain de blé entier servi avec patates rôties 10.

SANDWICHS

SERVIS AVEC BEURRE VÉGÉ SUR CHAPATI ROULÉ À LA MAIN 11.50

BLT

bacon de noix de coco fumée, laitue, tomate & mayo

VÉGÉPÂTÉ

végépâté, mayo chipotle, tomate, laitue & cornichons

LOX

tartinade de faux saumon fumé, crème de tofu, mayo, laitue & câpres

SANDWICH DRAGON

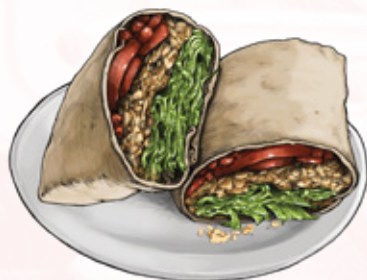
carotte, chou rouge & betterave râpés, daïkon, laitue, pousses, sauce dragon & tempeh biologique grillé

MEKONG •

carotte & daïkon marinés, menthe, coriandre, laitue, sauce thaï aux arachides & tofu biologique grillé

GYRO

tempeh souvlaki biologique, tzatziki, tomate & laitue
- servi sur pita seulement

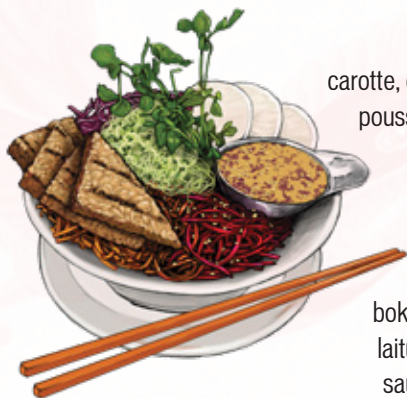


● = non préparé avec des aliments contenant du gluten* ● = contient des noix
*tous nos produits peuvent contenir des traces de noix, d'arachides, de graines de sésame, de blé, de soya ou de gluten



BOLS

SERVIS SUR RIZ BRUN BIO AVEC TOFU BIO OU TEMPEH BIO



DRAGON •

carotte, chou rouge & betterave râpés, daikon, laitue, pousses, goémon, graines de sésame grillées, sauce dragon & tofu grillé **12.75**
ou tempeh grillé **13.75**

THAÏ ••

bok choy vapeur, carotte & daikon marinés, laitue, carotte râpée, arachides, coriandre, sauce thaï aux arachides & tofu grillé **13.**
ou tempeh grillé **14.**

BOUDDHA •

brocoli et bok choy vapeur, carotte râpée, concombre, laitue, daikon, graines de tournesol & de citrouille grillées, sauce Bouddha & tofu grillé **13.50**
ou tempeh grillé **14.50**

PLATS-RÉCONFORT

CHILI •

chili maison servi avec guacamole, croustilles de maïs & crème sure, garni de carotte râpée & coriandre
petit **7.** grand **11.**

ASSIETTE BURRITO MEXICALI

tortilla de blé entier farcie de chili maison, riz brun bio & crème sure, servie avec salade, guacamole & salsa
15.

ASSIETTE DOUBLE LATKE

deux galettes de patates douces & betteraves frites servies avec tzatziki, riz brun bio, salade & vinaigrette verte
16.

BOL MUMBAÏ

riz brun bio, cari de pois chiches & pommes de terre, pakoras, paratha, chutneys de menthe & de tamarin, garni de carotte & coriandre
15.



• = non préparé avec des aliments contenant du gluten* •• = contient des noix
*tous nos produits peuvent contenir des traces de noix, d'arachides, de graines de sésame, de blé, de soya ou de gluten



BRUNCH DU WEEKEND

SERVI AVEC CAFÉ BIO ÉQUITABLE OU CHAÏ LATTÉ 13.75
OU AVEC JUS FRAIS OU SMOOTHIE 16 oz 18.50

CRÊPES DORÉES •

deux crêpes dorées, crème de noix de cajou, sirop d'érable bio & fruits saisonniers

HUEVOS RANCHEROS •

tortillas de maïs, purée de fèves noires, tofu brouillé, patates rôties, crème sure, salsa, guacamole, salade & vinaigrette verte

LA POLENTA •

polenta frite, purée de fèves noires, tofu brouillé, salsa, guacamole, salade & vinaigrette verte

LE COMPLET

tofu brouillé, bacon de tempeh, pain de maïs, patates rôties, salade & vinaigrette verte

AJOUTEZ DEUX TRANCHES DE BACON DE TEMPEH À VOTRE BRUNCH 2. •



DISPONIBLE LES SAMEDIS ET DIMANCHES JUSQU'À 16H

THÉS & TISANES BIO

THÉÏÈRE 4.

camomille
fenouil
menthe
gingembre

ortie
feuilles de framboisier
rooibos
darjeeling

sencha
genmaïcha
yerba maté
earl grey

CAFÉ & BOISSONS

VOIR NOTRE CARTE DES BIÈRES & VINS

café filtre 2.50
espresso 2.75
allongé 3.
cappuccino 3.50

latté 4.
chaï 3.50
latté matcha 5.
chocolat chaud 3.50

boisson gazeuse 4.
kombucha 5.
limonade à l'hibiscus 4.
eau pétillante 2.50

• = non préparé avec des aliments contenant du gluten* • = contient des noix
*tous nos produits peuvent contenir des traces de noix, d'arachides, de graines de sésame, de blé, de soya ou de gluten

