

## ..... Entrées .....

### TACOS THAI ••

3 tortillas de maïs, tempeh satay, carotte & daïkon marinés, oignon rouge mariné servis avec sauce thaï aux arachides 18.

### CHANA PARATHA

pain indien feuilleté nappé de cari de pois chiches & pommes de terre, crème sure, chutneys de menthe & de tamarin 11.

### MEZZÉ AUX VIVRES & CHAPATI

tzatziki, végétarié, guacamole, tartina de faux saumon fumé & crème de tofu servi avec chapati & beurre végétarié 18.

### BOUCHÉES BUFFALO ÉPICÉES •

bouchées de tempeh biologique sautées dans une sauce piquante Buffalo 10.

### MALAI KOFTA

bouchées savoureuses à base de pois chiches nappées de sauce cari & lait de coco 10.

### TEMPEH SATAY ••

deux brochettes de tempeh thaï servies avec sauce thaï aux arachides 10.

### PATATES RÔTIÉS •

servies avec ketchup chipotle ou mayo chipotle 7.50

### PAKORAS

bouchées épicées frites à base de pois chiches servies avec chutneys de menthe & de tamarin 8.

### SOUPE DAHL •

soupe indienne à base de lentilles & lait de coco 7.50

### CHAPATI

pain plat indien roulé à la main servi avec beurre végétarié 6.50 & petite soupe dahl 11.

### PAIN DE MAÏS

servi avec beurre végétarié & guacamole 11. & petite soupe 15.50

### PARATHA

pain indien feuilleté servi avec beurre végétarié 8.50 & petite soupe 13.

## ..... Smoothies .....

16 oz 8.50

### BOMBAY BANANE

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

### LASSI À LA MANGUE

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

### LE CREAMSICLE

jus d'orange, lait de coco, vanille, mangue

### CHOCO-CLASSIQUE

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



## ..... Jus Frais .....

LOCAL, BIO & PRESSÉ À FROID PAR DOSE JUICE

10 oz 7.50

### TAXI

ananas, pomme, lime, menthe

### ZEST

orange, pamplemousse, citron, cardamome

### SAMBA

pomme, betterave, carotte, concombre, orange, chou frisé, citron, gingembre

### YOGI

concombre, céleri, chou frisé, épinard, citron, persil, gingembre, chlorophylle



## ..... Vin & Bière .....

VOIR NOTRE MENU DE VIN ET BIÈRE

## ..... Café & Boissons .....

café filtre 2.50

espresso 2.75

allongé 3.

cappuccino 3.50

latté 5.

latté chai 5.

kombucha 6.

limonade à l'hibiscus 6.

avec lait d'avoine .50

avec sirop d'érable .50

Est.



1997

## AUX VIVRES Resto Végane

### BIENVENUE CHEZ AUX VIVRES, PREMIER RESTAURANT VÉGANE DE MONTRÉAL

Depuis plus de 25 ans, nous servons des repas à base de plantes frais, rassasiants et délicieux. Découvrez notre menu varié, qui comprend de copieux classiques, des bols, des smoothies, des gâteaux et des sandwichs signatures préparés avec des chapatis fraîchement cuits. Quelque soit le repas que vous choisissez, une chose est certaine, vous repartirez heureux, en santé et rassasiés.

## ..... Bols .....

### DRAGON •

riz brun bio, carotte, chou rouge & betterave râpés, daïkon, laitue, pousses, goémon, graines de sésame grillées, sauce dragon & tofu biologique grillé 18. ou tempeh biologique grillé 19.



### THAI ••

riz brun bio, bok choy vapeur, carotte & daïkon marinés, laitue, carotte râpée, arachides, coriandre, sauce thaï aux arachides & tofu biologique grillé 19. ou tempeh biologique grillé 20.

### BOUDDHA •

riz brun bio, brocoli et bok choy vapeur, carotte râpée, concombre, laitue, daïkon, graines de tournesol & de citrouille grillées, sauce Bouddha & tofu biologique grillé 19. ou tempeh biologique grillé 20.

### CALIFORNIENNE •

verdure biologique, carotte râpée, tomate cerise, concombre, quartiers d'orange, graines de tournesol & de citrouille grillées, pousses, vinaigrette gingembre & tofu biologique grillé 19. ou tempeh biologique grillé 20.

### 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 19. ou tempeh biologique grillé 20.

### DELUXE •

verdure biologique, carotte, chou rouge & betterave râpés, guacamole, tartina de faux saumon fumé, concombre, poivron rouge, graines de tournesol & de citrouille grillées, pousses, vinaigrette verte & tofu biologique grillé 19. ou tempeh biologique grillé 20.

### OKONOMIYAKI

riz brun bio servi avec galette croustillante de tofu bio & champignon shiitake, brocoli & bok choy vapeur, laitue, carotte & daïkon marinée, betterave râpée, concombre & graines de tournesol & de citrouille grillées, sauce crémeuse Bouddha 21.

### NOUVEAU BALI •

riz brun bio, tempeh bio au teriyaki, edamame, carotte & daïkon marinés, chou rouge, laitue, pousses, graines de sésame grillées et vinaigrette Bali aigre-douce 19.

## ..... BRUNCH .....

SERVI SAMEDI & DIMANCHE  
JUSQU'À 16H

VOIR NOTRE MENU BRUNCH DE FIN DE SEMAINE

• = non préparé avec des aliments contenant du gluten •• = contient des noix

ALLERGIES ALIMENTAIRES : Aux Vivres possède dans sa cuisine plusieurs variétés de noix, graines, farines de blé et autres aliments aux composants allergènes. Nous ne sommes malheureusement pas en mesure de garantir des plats à 100% sans allergènes et n'assumons aucune responsabilité liée aux allergies et aux intolérances.

## ..... Sandwichs .....

SERVIS AVEC BEURRE VÉGÉ SUR CHAPATI ROULÉ À LA MAIN 16.50

### BLT

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

### VÉGÉPÂTÉ

végépaté, mayo, 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, oignon rouge mariné & laitue

## ..... Plats-Réconfort .....

### THALI MALAI KOFTA

bouchées savoureuses à base de pois chiches nappées de sauce cari, riz brun bio, cari de pois chiches et pommes de terre, salade et pain paratha 19.

### ASSIETTE BURRITO MEXICALI

tortilla de blé entier farcie de chili maison, riz brun bio & crème sure, servie avec salade, guacamole & salsa 22.

### BOL MUMBAÏ

riz brun bio, cari de pois chiches & pommes de terre, pakoras délicatement épicés, paratha, chutneys de menthe & de tamarin, garni de carotte & coriandre 22.

### CHILI •

chili maison servi avec guacamole, croustilles de maïs & crème sure, garni de carotte râpée & coriandre petit 11. grand 20.



## ..... Burgers .....

SERVIS AVEC PATATES RÔTIÉS, SALADE DE CHOU & KETCHUP CHIPOTLE

### BURGER AUX VIVRES

copieuse galette jardinière avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & mayo chipotle 19.



### BURGER OKONOMIYAKI

galette croustillante de champignon shiitake & tofu avec laitue, tomate, cornichon, pousses, mayo & sauce sésame Bouddha 20.

### NOUVEAU BURGER BUFFALO

galette de lentilles, pommes & soja avec oignons caramélisés, tomate, laitue, pousses, mayo, cornichon et sauce Buffalo épicée 19.

### BURGER POUR ENFANTS

tofu biologique, tomate, laitue, cornichon & mayo avec patates rôties 12.

## ..... Desserts .....

### TARTE ET GÂTEAUX

gâteau fauxmage choco-arachide • 9.

gâteau fauxmage aux baies • 8.

tarte choco-banane • 8.

gâteau choco-pomme 9.

gâteau aux carotte • 9.



### BISCUITS 3.50

avoine & brisures de chocolat

double chocolat

énergie

gingembre

### BROWNIES

brownie aux noix de Grenoble • 5.

brownie épicé 6.

## ..... Thés & Tisanes .....

BIOLOGIQUE 5.99

fenouil

menthe

camomille

gingembre

ortie

rooibos

earl grey

yerba maté

feuilles de

framboisier

fait de papier 100% recyclé