

Chez Aux Vivres, nous nous engageons à vous servir des plats végétaliens savoureux, innovants et inspirés de cuisines du monde. Fidèles à notre engagement envers une alimentation saine et respectueuse de l'environnement, nous nous efforçons, dans la mesure du possible, d'utiliser des ingrédients locaux et biologiques. Que vous soyez végétalien(ne), gastronome ou tout simplement adepte d'un mode de vie sain, vous adorerez ce que nous avons à offrir.



Here at Aux Vivres, we're committed to serving animal-free food that's fresh, filling and delicious. On our menu, you'll find hearty comfort foods alongside delicious ethnic-inspired cuisine and more daring culinary innovations. We strive to incorporate local and organic ingredients, as part of our commitment to sustainable food culture. Whether you're a vegan, a foodie or just a fan of healthy living, you'll love what we're serving up.

LES ENTRÉES

SOUPE DU JOUR

petite 3.75 grande 6.25
small 3.75 large 6.25

VÉGÉPÂTE ET CHAPATI

servi avec cornichons served with pickles 6.99

CHAPATI FRAIS

pain plat indien avec beurre végétal
large Indian flatbread with veggie butter 3.99
avec un choix de tartinaide

add one choice of spread ajoutez/add 2.50

{végélox, crème de tofu, tapenade d'olives, houmous, guacamole ou tzatziki}
{veggie lox, tofu cream, olive tapenade, hummus, tzatziki or guacamole}

PAIN DE MAÏS

servi avec beurre végétal served with veggie butter 6.
ou servi avec guacamole or served with guacamole 6.50

CHANA PARATHA

pain plat indien épicé nappé de chana, crème sure,
chutney de tamarin & de menthe
spiced Indian flatbread topped with chana, sour cream,
mint & tamarind chutney 6.50

PARATHA

pain plat indien de blé entier épicé servi avec
beurre végétal spiced Indian flatbread with veggie butter 5.

MEZZÉ GREC AVEC CHAPATI

(POUR 2 PERSONNES) chapati servi avec beurre végétal
tzatziki, tapenade d'olives & poivrons rouges rôtis,
servi avec tomate & concombre
tzatziki, olive tapenade & roasted red peppers
garnished with tomato & cucumber 12.

MEZZÉ AUX VIVRES AVEC CHAPATI

(POUR 2 À 3 PERSONNES) chapati servi avec beurre végétal
végépaté, végélox, crème de tofu, houmous &
tapenade d'olives, servi avec cornichons & câpres
veggie pâté, veggie lox, tofu cream, hummus & olive tapenade
garnished with pickles & capers 14.

MEZZÉ MÉDITERRANÉEN AVEC CHAPATI

(POUR 2 PERSONNES) chapati servi avec beurre végétal
houmous, aubergine grillée & poivrons rouges grillés,
servi avec tomate & concombre
hummus, grilled eggplant & roasted red peppers garnished with
tomato & cucumber 12.

BOLS

NOS BOLS SONT SERVIS AVEC RIZ BRUN BIOLOGIQUE
OUR BOWLS ARE SERVED ON ORGANIC BROWN RICE

DRAGON

betterave râpée, carotte, chou rouge, daikon, laitue,
pousses, goémon, graines de sésame grillées,
sauce dragon & tofu grillé

shredded beet, carrot, red cabbage, daikon, lettuce,
sprouts, dulse, toasted sesame seeds, dragon sauce
& grilled tofu 12. ou tempeh grillé or grilled tempeh 13.50

THAÏ

bok choy à la vapeur, carotte & daikon marinés,
arachides, coriandre, sauce thaï aux arachides &
tofu grillé

steamed bok choy, pickled carrot & daikon, peanuts,
coriander, Thai peanut sauce & grilled tofu 12. ou tempeh grillé or grilled tempeh 13.50

MACRO

bok choy & épinards à la vapeur, choucroute,
wakame, pousses, sauce miso-tahini &
tofu grillé

steamed spinach & bok choy, sauerkraut, wakame,
sprouts, miso-tahini sauce & grilled tofu 13. ou tempeh grillé or grilled tempeh 14.50

BOUDDHA

brocoli bio & épinards à la vapeur, carotte
râpée, graines de sésame et de citrouille
grillées, vinaigrette japonaise & tofu grillé

steamed organic broccoli, steamed spinach, shredded
carrot, toasted sesame seeds, grilled pumpkin seeds,
Japanese dressing & grilled tofu 13. ou tempeh grillé or grilled tempeh 14.50

BURGERS

NOS BURGERS SONT SERVIS AVEC POMMES DE TERRE RÔTIES, SALADE DE CHOU ET KETCHUP CHIPOTLE

BURGER AUX VIVRES

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

hearty garden patty served on a whole-wheat bun with
caramelized onions, mustard, tomato, lettuce, pickle
& chipotle mayo 13.

BURGER PORTOBELLO

servi sur pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & mayonnaise chipotle
served on a whole-wheat bun with caramelized onions, tomato, lettuce, pickle & chipotle mayo 13.

BURGER AU TEMPEH

servi sur pain de blé entier avec
oignons caramélisés, tomate, laitue,
cornichon & mayonnaise chipotle

served on a whole-wheat bun with caramelized
onions, tomato, lettuce, pickle & chipotle mayo 13.

LES VALEURS SÛRES

ASSIETTE KOSMOS

souvlaki de seitan, tzatziki, salade,
pommes de terre & riz
souvlaki-style seitan, tzatziki, salad, potato wedges & rice 14.95

ASSIETTE MUMBAÏ

cari de pois chiches & pommes
de terre, riz brun bio avec salade & chutney
chickpea & potato curry, organic brown rice
with salad & chutney 12.95

CHILI

chili maison & guacamole avec croustilles
de maïs & crème sure
house chili & guacamole with corn chips & sour cream
petit 6. grand 10.

FRITES AU CHILI

pommes de terre rôties nappées de
chili maison & crème sure
roasted potatoes topped with house chili & sour cream 9.50

ASSIETTE MEXICALI

chili maison, riz brun bio, guacamole, crème sure, tortillas de maïs grillées & salade
house chili, organic brown rice, guacamole, sour cream, grilled corn tortillas & salad 13.95

SALADES

LAITUE BIOLOGIQUE DE SAISON

VIVANTE

laitue, pousses, concombre, choucroute,
wakame, carotte, betterave, daikon,
vinaigrette maison & tofu biologique grillé
lettuce, sprouts, cucumber, sauerkraut, wakame, carrot,
beet, daikon, house dressing & grilled organic tofu 13.
ou tempeh biologique grillé
or grilled organic tempeh 14.50

DELUXE

laitue, pousses, carotte, chou rouge, betterave,
daikon, guacamole, végélox, vinaigrette maison
& tofu biologique grillé
lettuce, sprouts, carrot, red cabbage, beet,
daikon, guacamole, veggie lox, house dressing
& grilled organic tofu 14.
ou tempeh biologique grillé
or grilled organic tempeh 15.50

HERCULE

laitue, tomate, concombre, poivron rouge, oignon
rouge, olives, tzatziki, vinaigrette grecque
& tofu biologique grillé
lettuce, tomato, cucumber, red pepper, red onion, olives,
tzatziki, Greek dressing & grilled organic tofu 14.
ou tempeh biologique grillé
or grilled organic tempeh 15.50

CALIFORNIENNE

laitue, pousses, carotte, tomate, concombre,
poivron rouge, tranches d'orange, graines de
tournesol & de citrouille grillées, vinaigrette
gingembre doux & tofu biologique grillé
lettuce, sprouts, carrot, tomato, cucumber, red pepper,
orange slices, toasted sunflower seeds, toasted pumpkin
seeds, ginger dressing & grilled organic tofu 13.
ou tempeh biologique grillé
or grilled organic tempeh 14.50

BLT CÉSAR

laitue, tomate, bacon de noix de coco fumée,
fromage « parmesan » de noix de macadam,
câpres, vinaigrette César & tofu biologique grillé
lettuce, tomato, smoked coconut bacon, macadamia nut
« parmesan » cheese, capers, Caesar dressing
& grilled organic tofu 14.
ou tempeh biologique grillé
or grilled organic tempeh 15.50

PETITE SALADE MAISON

avec vinaigrette maison
with house dressing 6.

PETITE SALADE WAKAME

salade d'algues avec vinaigrette japonaise
Japanese seaweed salad with dressing 6.

SANDWICHES

SERVIS SUR CHAPATI 10.95

VÉGÉLOX

végélox, crème de tofu, mayonnaise,
laitue & câpres
veggie lox, tofu cream, mayo, lettuce & capers

VÉGÉPÂTE

végépaté, mayonnaise, tomate, laitue
& cornichons
veggie pâté, mayo, tomato, lettuce & pickles

MEKONG

tofu grillé, carotte & daikon marinés, menthe,
coriandre, laitue & sauce thaï aux arachides
grilled tofu, pickled carrot & daikon, mint, coriander,
lettuce & Thai peanut sauce

GYRO

souvlaki de seitan, tzatziki, tomate, laitue
- servi sur pita seulement
souvlaki-style seitan, tzatziki, tomato, lettuce
-available in pita only

BLT

bacon de noix de coco, laitue, tomate
& mayonnaise
coconut bacon, lettuce, tomato & mayo

SIROCCO

aubergine grillée, houmous, poivrons rouges
rôtis, laitue & tapenade d'olives
grilled eggplant, hummus, roasted red peppers,
lettuce & olive tapenade

CHANA

cari de pois chiches & pommes de terre avec
chutney & coriandre
chickpea & potato curry with chutney & coriander

SANDWICH DRAGON

tofu grillé, betterave râpée, carotte,
chou rouge, daikon, laitue, pousses
& sauce dragon
grilled tofu, shredded beet, carrot, red cabbage, daikon,
lettuce, sprouts & dragon sauce

SMOOTHIES

12 oz 4.95 16 oz 6.50

BOMBAY BANANE

banane, lait de soja & coco,
gingembre, masala, dattes
banana, soy-coconut milk, ginger,
masala, dates

LASSI À LA MANGUE

mangue, lait de coco, agave, lime
mango, coconut milk, agave, lime

LE BLUE MONKEY

bleuets, banane, jus d'orange, agave
blueberries, banana, orange juice, agave

LE FREESTYLE

céleri, ananas, jus d'orange, banane,
supplément vert
celery, pineapple, orange juice, banana,
greens supplement

LE CREAMSICLE

lait de coco, jus d'orange, jus de carotte,
dattes, vanille
coconut milk, orange juice, carrot juice, dates, vanilla

TROPICALIA

banane, ananas, baies, jus d'orange
banana, pineapple, berries, orange juice

CHOCO-CLASSIQUE

lait de soja & coco, cacao, dattes,
protéine de lin
soy-coconut milk, cocoa, dates, flax protein

LA VIE EN ROSE

baies, banane, jus d'orange, lait de soja
& coco, protéine de lin
berries, banana, orange juice, soy-coconut milk,
flax protein

JUS FRAIS

12 oz 5.95 16 oz 7.50

POPEYE

épinards, céleri, concombre,
pomme, citron & cayenne
spinach, celery, cucumber,
apple, lemon & cayenne

TONIQUE

pomme, citron & gingembre
apple, lemon & ginger

NECTAR

carotte, pomme & betterave
carrot, apple & beet

JUS D'ORANGE

ORANGE JUICE
fraîchement pressé
freshly squeezed

12 oz 4.50
16 oz 5.95

VÉGÉ-DÉLICE

tomate, carotte, betterave,
concombre & épices
tomato, carrot, beet, cucumber & spices

JUS DE POMME

APPLE JUICE
fraîchement pressé
freshly pressed

JUS DE CAROTTE

CARROT JUICE
fraîchement pressé
freshly pressed

BOISSONS ET CAFÉS

café filtre
filter coffee 1.95

expresso
espresso 2.50

allongé
allongé 2.75

latte
latte 3.95

cappuccino
cappuccino 2.95

café de céréales
cereal coffee 2.95

chocolat chaud
hot chocolate 2.95

chai
chai 2.95

kombucha
kombucha 4.95

jus d'hibiscus
hibiscus juice 3.75

eau gazeuse
sparkling water 2.50

boisson gazeuse bio
organic soda 2.75

THÉS BIO

2.95 POUR UNE PERSONNE 5.50 POUR DEUX PERSONNES

DESSERTS

gâteau faux-mage
uncheesecake 5.95

tarte choco-banane
chocolate banana pie 5.95

tarte aux pommes
apple pie 5.95

gâteau aux carottes
carrot cake 5.95

gâteau choco-pomme
chocolate apple cake 5.95

tarte coco/cajou
coco cashew pie 5.95

truffe
truffle 2.50

boule d'énergie
energy ball 2.50

brownie
brownie 3.95

brownie chipotle
chipotle brownie 4.25

biscuit
cookie 2.50

LE BRUNCH DU WEEKEND

DISPONIBLE DE 10 H À 16 H SAMEDI ET DIMANCHE CHAI OU CAFÉ ÉQUITABLE BIO INCLUS
AVAILABLE BETWEEN 10AM & 4PM SATURDAY AND SUNDAY INCLUDES ORGANIC FAIR-TRADE COFFEE OR CHAI

CRÊPES AUX BLEUETS

deux crêpes bio aux bleuets,
crème de cajou, sirop d'érable bio
& fruits saisonniers
two organic blueberry pancakes,
cashew cream, organic maple syrup
& seasonal fruit 12.50

LA POLENTA

polenta frite, sauté de fèves
noires, salsa, guacamole
& salade
fried polenta, black bean refritos,
tofu scramble, salsa, guacamole
& salad 12.50

HUEVOS RANCHEROS

tortillas de maïs, purée de fèves noires,
tofu brouillé, crème sure, salsa,
guacamole & patates douces
corn tortillas, black bean refritos, tofu scramble,
sour cream, guacamole, salsa & sweet potatoes
12.50

BOL DE GRANOLA

granola maison,
yogourt de soja bio,
& fruits saisonniers
granola bowl homemade granola,
organic soy yogurt,
& seasonal fruit
petit 6.50
grand 9.50

LE COMPLET

tofu brouillé, bacon de tempeh,
pain de maïs, patates douces
& salade
tofu scramble, tempeh bacon, cornbread,
sweet potatoes & salad 12.50

SANS GLUTEN SANS SOYA SANS NOIX

GLUTEN FREE SOY FREE NUT FREE

ACHÉTEZ UNE BOUTEILLE DE VOTRE SAUCE OU VINAIGRETTE PRÉFÉRÉE AU COMPTOIR EXPRESS
TAKE HOME A BOTTLE OF YOUR FAVORITE SAUCE OR DRESSING FROM THE EXPRESS COUNTER



COMMANDES POUR EMPORTER 514.842.3479 FOR TAKE-OUT ORDERS