

SEE OTHER SIDE  
FOR ENGLISH  
VERSION



depuis 1997

**BIENVENUE CHEZ AUX VIVRES, LE PREMIER RESTAURANT VEGAN DE MONTRÉAL**

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.



Le tempeh est un super-aliment originaire des îles d'Indonésie où il y est préparé et consommé depuis des générations. Le tempeh Noble Bean est fait à Montréal à partir de fèves de soya biologiques cultivées localement et fermentées à la perfection. Il en résulte un produit savoureux, riche en protéines végétales uniques. Nous vous invitons à découvrir cet aliment d'une grande finesse parmi les entrées, les bols, les salades et les sandwiches de notre menu.

● = 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

**JUS FRAIS**

12 oz 5.95 16 oz 7.50

- POPEYE ●**  
épinards, céleri, concombre, pomme, citron & cayenne
- TONIQUE ●**  
pomme, citron & gingembre
- NECTAR ●**  
carotte, pomme & betterave
- VÉGÉ-DÉLICE ●**  
tomate, carotte, betterave, concombre, sauce piquante & épices
- JUS DE POMME ●**  
fraîchement pressé
- JUS DE CAROTTE ●**  
fraîchement pressé

**JUS D'ORANGE**

fraîchement pressé

12 oz 4.50

16 oz 5.95



**SMOOTHIES**

12 oz 4.95 16 oz 6.50

- BOMBAY BANANE ●**  
banane, lait de soya & coco, gingembre, masala, dattes
- LASSI À LA MANGUE ●**  
mangue, lait de coco, jus de pomme, agave, lime
- LE BLUE MONKEY ●**  
bleuets, banane, jus d'orange, agave
- LE FREESTYLE ●**  
céleri, ananas, jus d'orange, jus de pomme, banane, supplément vert
- LE CREAMSICLE ●**  
lait de coco, jus d'orange, jus de carotte, dattes, vanille
- TROPICALIA ●**  
banane, ananas, baies, jus d'orange, jus de pomme
- CHOCO-CLASSIQUE ●**  
lait de soya & coco au chocolat, cacao, dattes, protéine de lin



## LES ENTRÉES

**SOUPE DU JOUR** • petite 4. grande 6.50

**SOUPE TOM YUM** •

soupe thai à la citronnelle, à base de lait de coco, patate douce et riz petite 4. grande 6.50

**VÉGÉPÂTÉ ET CHAPATI**

servi avec cornichons 6.99

**CHAPATI**

chapati de blé entier avec Beurre végété 3.99

avec un choix de tartinade ajoutez 2.50

{végélox, crème de tofu, tapenade d'olives, houmous, guacamole ou tzatziki}

**PAIN DE MAÏS**

servi avec Beurre végété 6.

ou servi avec guacamole 6.50

**CHANA PARATHA**

pain plat indien épicé nappé de chana, crème sure, chutney de tamarin & de menthe 6.50

**PARATHA**

pain plat indien de blé entier épicé avec Beurre végété 5.

**BOUCHÉES DE MALAI KOFTA**

bouchées savoureuses à base de pois chiches, nappées d'une sauce cari et lait de coco 6.95

**TEMPEH SATAY** • •

bâtonnets de tempeh croustillant à la thai avec sauce aux arachides épicée 6.50

**MEZZÉ MÉDITERRANÉEN AVEC CHAPATI**

(POUR 2 PERSONNES) chapati servi avec Beurre végété

houmous, aubergine grillée & poivrons rouges grillés, servi avec tomate & concombre 12.

**MEZZÉ GREC AVEC CHAPATI**

(POUR 2 PERSONNES) chapati servi avec Beurre végété

tzatziki, tapenade d'olives & poivrons rouges rôtis, servi avec tomate & concombre 12.

**MEZZÉ AUX VIVRES AVEC CHAPATI**

(POUR 2 À 3 PERSONNES) chapati servi avec Beurre végété

végépaté, végélox, crème de tofu, houmous & tapenade d'olives, garni de cornichon & câpres 14.

## SALADES

MÉLANGE DE LAITUES BIOLOGIQUES DE SAISON

**VIVANTE** •

laitue mesclun, pousses, concombre, choucroute, chou rouge, wakame, carotte, betterave, daikon, vinaigrette maison & tofu biologique grillé 13.  
ou tempeh biologique grillé 14.50

**DELUXE** •

laitue mesclun, pousses, carotte, chou rouge, betterave, poivron rouge, daikon, guacamole, végélox, vinaigrette maison & tofu biologique grillé 14.  
ou tempeh biologique grillé 15.50

**HERCULE** •

laitue mesclun, tomate, concombre, poivron rouge, oignon rouge, olives, tzatziki, vinaigrette grecque & tofu biologique grillé 14.  
ou tempeh biologique grillé 15.50

**CALIFORNIENNE** •

laitue mesclun, pousses, carotte, tomate, concombre, quartiers d'orange, graines de tournesol & de citrouille grillées, vinaigrette gingembre doux & tofu biologique grillé 13.  
ou tempeh biologique grillé 14.50

**BLT CÉSAR** • •

laitue mesclun, tomate, bacon de noix de coco fumée, fromage « parmesan » de noix de macadam, câpres, vinaigrette César & tofu biologique grillé 14.  
ou tempeh biologique grillé 15.50

**PETITE SALADE MAISON** •

avec vinaigrette maison 6.

**PETITE SALADE WAKAME** •

salade d'algues avec sauce Bouddha 6.

## LES VALEURS SÛRES

**ASSIETTE KOSMOS**

souvlaki de tempeh, tzatziki, salade, pommes de terre & pita 14.95

**THALI MUMBAI**

cari de pois chiches & pommes de terre, paratha, riz brun bio, salade & chutneys 13.95

**CHILI** •

chili maison & guacamole avec croustilles de maïs & crème sure petit 6.50 grand 10.

**FRITES AU CHILI** •

pommes de terre rôties nappées de chili maison & de crème sure 10.

**ASSIETTE MEXICALI** •

chili maison, riz brun bio, guacamole, crème sure, tortillas de maïs grillées & salade 13.95

• = 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

NOS BOLS SONT SERVIS AVEC RIZ BRUN BIOLOGIQUE

### DRAGON •

betterave râpée, carotte, chou rouge, daikon, laitue, pousses, goémon, graines de sésame grillées, sauce Dragon & tofu grillé **12.25** ou tempeh grillé **13.75**

### THAÏ ••

bok choy à la vapeur, carotte & daikon marinés, laitue, carotte râpée, arachides, coriandre, sauce Thai aux arachides & tofu grillé **12.25** ou tempeh grillé **13.75**

### CALIFORNIEN •

épinard à la vapeur, laitue, pousses, carotte râpée, choucroute, tomate, concombre, quartiers d'orange, graines de tournesol grillées, sauce Californienne & tofu grillé **13.** ou tempeh grillé **14.50**

### BOUDDHA •

brocoli à la vapeur, carotte râpée, concombre, graines de sésame et de citrouille grillées, sauce Bouddha & tofu grillé **13.** ou tempeh grillé **14.50**

## SANDWICHS

NOS SANDWICHS SONT  
SERVIS SUR CHAPATI  
FAIT MAISON

### BLT

bacon de noix de coco, laitue, tomate & mayonnaise

### VÉGÉLOX

végélox, crème de tofu, mayonnaise, laitue & câpres

### VÉGÉPÂTÉ

végépâté, mayonnaise, tomate, laitue & cornichons

### SIROCCO

aubergine grillée, houmous, poivrons rouges rôtis, laitue & tapenade d'olives

### MEKONG •

tofu ou tempeh grillé (**1.50**), carotte & daikon marinés, menthe, coriandre, laitue & sauce Thai aux arachides

### CHANA

cari de pois chiches & pommes de terre avec coriandre & chutney pommes & dattes

### SANDWICH DRAGON

tofu ou tempeh grillé (**1.50**), betterave râpée, carotte, chou rouge, daikon, laitue, pousses & sauce Dragon

### GYRO

souvlaki de tempeh, tzatziki, tomate, laitue – servi sur pita seulement

## BURGERS

NOS BURGERS SONT SERVIS AVEC POMMES DE TERRE RÔTIÉS, SALADE DE CHOU & KETCHUP CHIPOTLE

### BURGER AUX VIVRES

copieuse galette jardinière servie sur pain de blé entier avec oignons caramélisés, moutarde, tomate, laitue, cornichon & mayonnaise chipotle **13.25**

### BURGER AU TEMPEH

notre fameux tempeh Noble Bean grillé servi sur pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & mayonnaise chipotle **13.25**

### BURGER LATKE

galette à base de betterave et patate douce, servie sur pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & tzatziki **13.25**



SERVIS SUR CHAPATI **11.25**

REPLACEZ LES  
POMMES DE TERRE  
PAR UNE SALADE!  
**1.50**

• = 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

# LE BRUNCH DU WEEKEND

DISPONIBLE DE 10 H À 16 H SAMEDI ET DIMANCHE

CHAI OU CAFÉ ÉQUITABLE BIO INCLUS

## CRÊPES AUX BLEUETS •

deux crêpes bio aux bleuets,  
crème de cajou, sirop d'érable bio  
& fruits saisonniers 12.95

## LA POLENTA •

polenta frite, sauté de fèves noires,  
tofu brouillé, salsa, guacamole  
& salade 12.95

## HUEVOS RANCHEROS •

tortillas de maïs, purée de fèves noires,  
tofu brouillé, crème sure, salsa,  
guacamole & patates douces 12.95

## LE COMPLET

tofu brouillé, bacon de tempeh,  
pain de maïs, patates douces  
& salade 12.95

## BOL DE GRANOLA •

granola maison, yogourt de soya bio,  
& fruits saisonniers petit 6.50 grand 10.

# BOISSONS

THÉS BIOLOGIQUES - DEMANDEZ À VOIR NOTRE CARTE DES THÉS

bière bio 8.

vin rouge 8.

vin blanc 8.

cocktail à l'hibiscus 8.

café filtre 1.95

expresso 2.50

allongé 2.75

cappuccino 2.95

latte 3.95

café de céréales 2.95

chocolat chaud 2.95

chai 2.95

kombucha 4.95

eau gazeuse 2.50

boisson gazeuse 3.95

limonade à l'hibiscus 4.

## SAUCES

1.

ketchup chipotle •  
mayo •  
mayo chipotle •

chutney à la menthe •  
chutney au tamarin •  
crème sure •

## SAUCES DE LUXE

2.

Beurre végétal •  
Thai aux arachides • •  
Californienne •

Dragon •  
Bouddha •

## VINAIGRETTES

1.

### gingembre doux •

{gingembre, vinaigre de riz & sirop d'érable}

### maison •

{aneth, oignon vert & ail}

### César •

{ail, câpres, mayo & citron}

### grecque •

{huile d'olive, vinaigre de vin rouge & origan}

## TARTINADES

3.

végélox •

végépâté •

crème de tofu •

houmous •

guacamole •

tzatziki •

chutney pommes & dattes •

tapenade d'olives •

## ACCOMPAGNEMENTS

• riz brun biologique 3.25

• noix de coco fumée 3.25

• bok choy & brocoli bio à la vapeur  
avec sauce Californienne 6.

• souvlaki de tempeh 4.25

• tofu biologique grillé 4.25

• tempeh biologique grillé 4.25

• cari de pois chiches 4.25

• pousses 3.25

• daikon & carottes marinés 2.

• poivrons rouges grillés 3.25

• salade de choux 2.

• choucroute 2.

• pommes de terre rôties avec  
mayo chipotle ou ketchup 4.25

\* Veuillez noter qu'il y a des frais pour toute substitution

• = 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