

# OREKA

---

SANTÉ, MAIS COCHON!

# SPÉCIALITÉS

## *Poule et Gaufre - 25\$*

POULET CROUSTILLANT, SAUCE JALAPENO, SALSA DE MAÏS, SIROP D'ÉRABLE, SALADE DE CHOU ROUGE, GAUFRE PROTÉINÉE

## *Gaufre à l'avocat - 23\$ (SG)*

**\* SERVIE AVEC P'TITES PATATES ET SALADE**

RICOTTA AUX HERBES FRAÎCHES ET MIEL, AVOCAT, CHAMPIGNONS SAUTÉS, ŒUF MIROIR, OIGNONS MARINÉS, GAUFRE PROTÉINÉE

## *Gaufre Dorée - 20\$ (N)(SG)*

GAUFRE STYLE PAIN DORÉ SERVIE AVEC PETITS FRUITS FRAIS, SIROP D'ÉRABLE, GRANOLA MAISON ET CRÈME DE COCO FOUETTÉE

## *Mini Pancake aux petits fruits - 20\$ (N) (SG)*

3 MINI PANCAKES PROTÉINÉS, PETITS FRUITS FRAIS, SIROP D'ÉRABLE, GRANOLA MAISON ET CRÈME DE COCO FOUETTÉE

# FRITTATAS

## *Frittata Cocotte - 24\$ (SG)*

3 ŒUFS, BACON DE DINDE, CHEDDAR, CHAMPIGNONS, TOMATES, OIGNONS CONFITS, MICROPOUSSES

## *Frittata Cowboy - 24\$ (SG)*

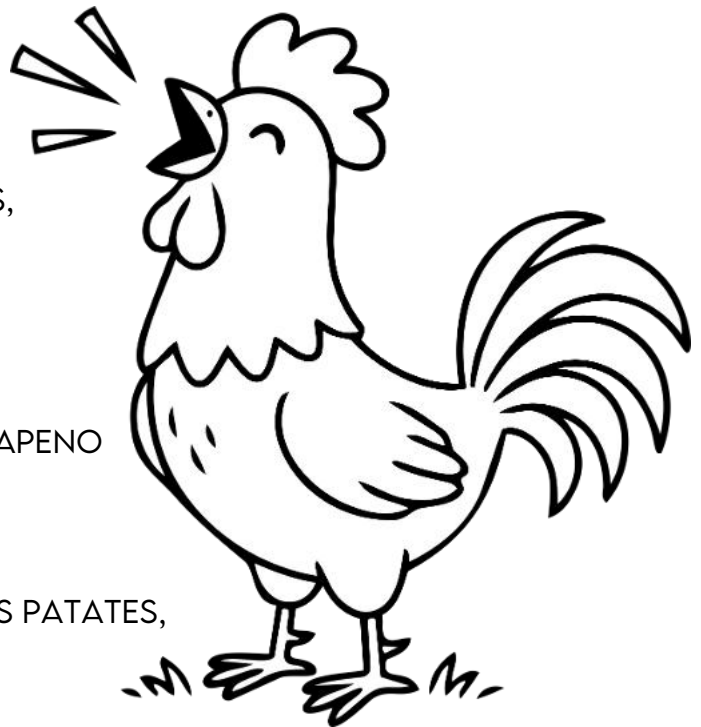
**\* ESSAYEZ-LA AVEC EXTRA AVOCAT**

3 ŒUFS, POULET, CORIANDRE, TOMATES, OIGNONS CONFITS, CHEDDAR, CHIPOTLE, SAUCE JALAPENO

## *Frittata Ti-Guy - 24\$ (SG)*

**\* ESSAYEZ-LA AVEC EXTRA AVOCAT**

3 ŒUFS, PORC EFFILOCHÉ, OIGNONS CONFITS, P'TITES PATATES, TRANCHES DE BRIE, CORIANDRE, OIGNONS MARINÉS



# BOL SMOOTHIE

## *Superbol Kryptonite - 18\$ (VG) (SG) (N)*

**\* AJOUT DE PROTÉINE VANILLE EN EXTRA - 3\$**

LAIT D'AVOINE, SPIRULINE, BANANES, POIRES, MENTHE, CONCOMBRE, GRANOLA MAISON, PETITS FRUITS FRAIS

# CASSEROLES

## *Casserole Tex Mex - 25\$*

POULET CROUSTILLANT, ŒUF MIROIR, SAUCE COULANTE CHEDDAR, SAUCE JALAPENO, SALSA DE MAÏS, P'TITES PATATES, CORIANDRE

## *Casserole Carnivore - 25\$*

BACON DE DINDE, SAUCISSES, ŒUF MIROIR, SAUCE COULANTE CHEDDAR, CONFIT D'OIGNON, P'TITES PATATES

## *Casserole Poutine Déj - 25\$ (SG)*

P'TITES PATATES, CHEDDAR VIEILLI, SAUCE HOLLANDAISE, PORC EFFILOCHÉ, ŒUF MIROIR

# GAUFRES MUSCLÉES



## *Tiramisu Framboise - 20\$ (N)(SG)*

2 GAUFRES, MASCARPONE AU CAFÉ, NOISETTES GRILLÉES, GELEE DE FRAMBOISES, COULIS CHOCOLAT, CRÈME DE COCO FOUETTÉE

## *Choco Banane - 20\$ (N)(SG)*

2 GAUFRES, BANANES, COULIS DE CHOCOLAT, NOIX DE GRENOBLE CARAMELISÉES, PÉPITES DE CHOCOLAT, CRÈME DE COCO FOUETTÉE

## *Pommes & Cannelle - 20\$ (N)(SG)*

\* ESSAYEZ-LA AVEC EXTRA BRIE (\$)

2 GAUFRES, BEURRE DE POMMES, CARAMEL DE DATTES, PACANES BONBONS, POMMES FRAÎCHES, CRÈME DE COCO FOUETTÉE



## *Vanille Fraise Érable - 20\$ (N)(SG)*

2 GAUFRES, FRAISES FRAÎCHES, COULIS DE FRAISES, FUDGE À L'ÉRABLE, AMANDES RÔTIÉS, CRÈME DE COCO FOUETTÉE

# BÉNÉDICTINES

\*EXTRA GAUFRE POUR OPTION SANS GLUTEN

## *Bénédictine Forestière - 26\$*

2 ŒUFS POCHÉS SUR MUFFIN ANGLAIS AU BLÉ, SAUCE HOLLANDAISE DE YOGOURT, CHAMPIGNONS SAUTÉS, BRIE, OIGNONS CONFITS

## *Croque-Madame Bénédictine - 26\$*

2 ŒUFS POCHÉS SUR MUFFIN ANGLAIS AU BLÉ, SAUCE HOLLANDAISE DE YOGOURT, BACON DE DINDE, SAUCE COULANTE CHEDDAR

## *Bénédictine Cochonne - 26\$*

2 ŒUFS POCHÉS SUR MUFFIN ANGLAIS AU BLÉ, SAUCE HOLLANDAISE DE YOGOURT, PORC EFFILOCHÉ, OIGNONS MARINÉS

# DÉJEUNERS CLASSIQUES

\* SERVI AVEC PAIN MULTIGRAIN, FRUITS FRAIS,  
CONFITURE MAISON ET P'TITES PATATES

## *Rikiki Appétit - 15\$*

1 ŒUF, BACON DE DINDE OU SAUCISSES

## *Classique - 18\$*

2 ŒUFS, BACON DE DINDE OU SAUCISSES

## *Gourmande - 22\$*

2 ŒUFS, BACON DE DINDE, SAUCISSES, BEANS À LA TOMATE

## *Comateuse - 25\$*

3 ŒUFS, BACON DE DINDE, SAUCISSES, PORC EFFILOCHÉ, BEANS À LA TOMATE

## *Rayonnante - 25\$ (N)*

2 ŒUFS POCHÉS, BRIE, MONTAGNE DE FRUITS FRAIS, YOGOURT ET GRANOLA,  
PETITE SALADE FRAÎCHE (REMPLECE LES PATATES)

## *Choco Coco - 25\$ (N)*

2 ŒUFS, BACON DE DINDE OU SAUCISSES, GAUFRE CHOCOLAT,  
COULIS CHOCOLAT, CRÈME FOUETTÉE ET NOIX DE GRENOBLE

## *Bourre-toi la Fraise - 25\$*

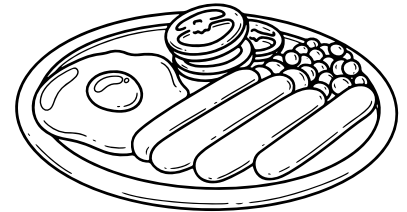
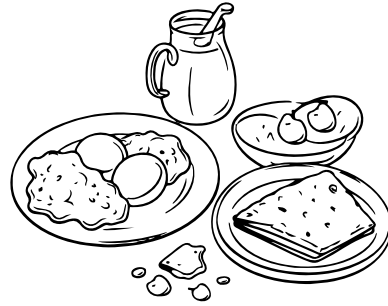
2 ŒUFS, BACON DE DINDE OU SAUCISSES, GAUFRE VANILLE,  
COULIS DE FRAISES, CRÈME FOUETTÉE ET FRAISES FRAÎCHES

## *Comme à Cabane - 25\$*

2 ŒUFS, BACON DE DINDE, PORC EFFILOCHÉ DANS L'SIROP,  
2 MINI PANCAKES ET SIROP D'ÉRABLE, BEANS À LA TOMATE

## *Fruits en folie - 26\$*

2 ŒUFS, BACON DE DINDE OU SAUCISSES, BOL DE FRUITS FRAIS,  
GAUFRE VANILLE ET SIROP D'ÉRABLE



## CONSTRUISEZ VOTRE P'TIT DÉJ

\* COMBINEZ NOS EXTRAS POUR CRÉER VOTRE P'TIT DÉJ DE RÊVE!  
OU AJOUTEZ CE QUE VOUS VOULEZ À UNE DE NOS ASSIETTES

- ŒUFS (X2) - 3\$
- BACON (X2) - 4,50\$
- SAUCISSES (X2) - 4,50\$
- PORC EFFILOCHÉ - 4,50\$
- P'TITES PATATES - 4\$
- FRUITS FRAIS - 4\$
- GAUFRE - 4,50\$
- PAIN MULTIGRAIN (X2) - 2\$
- PANCAKE (X2) - 4,50\$
- FROMAGE BRIE (X3) - 3\$
- COULIS DE FRAISES - 2\$
- COULIS DE CHOCOLAT - 2\$
- CONFITURES MAISON - 2,50\$
- BEURRE D'ARACHIDE MAISON - 2\$
- SIROP D'ÉRABLE - 2\$
- SAUCE HOLLANDAISE - 2,50\$
- SAUCE JALAPENO - 2,50\$
- SOUPE - 5\$
- BEANS À LA TOMATE - 3\$
- TOMATES - 2\$
- AVOCAT - 3\$
- PAIN SANS GLUTEN - 3\$
- SAUCE SRIRACHA - 2\$
- VINAIGRETTE MAISON - 2\$
- CRÈME DE COCO FOUETTÉE - 2\$
- SALADE - 4\$

# COMBO Lunch

VOUS AIMERIEZ VOTRE BURGER OU VOTRE WRAP ACCOMPAGNÉ ?  
AJOUTEZ 4,99\$ ET CHOISISSEZ VOTRE COMBO

CHOIX #1 - COMBO SALÉ : SOUPE ET SALADE DE LA CHEFFE

CHOIX #2 - COMBO SUCRÉ: CAFÉ FILTRE/THÉ ET DESSERT

(BROWNIE OU CARRÉ AUX DATTES)

## BURGERS

SERVI SUR PAIN BRIOCHÉ AVEC P'TITE SALADE

*Burger Poulet Crousti - 20\$*

POULET CROUSTILLANT, AVOCAT, OIGNONS MARINÉS, MAYO,  
SAUCE PIRI PIRI, TOMATÉ, MICROPOUSSES

*Burger de Dinde - 20\$*

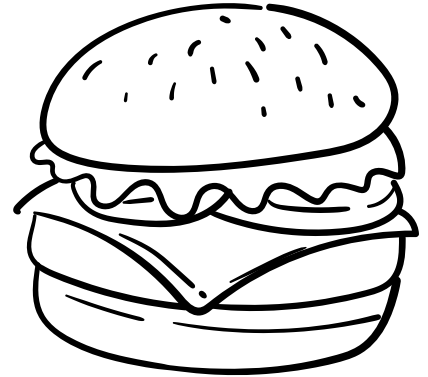
DINDE, BRIE, CONFIT D'OIGNONS, TRANCHES DE POMMES,  
MICROPOUSSES, SAUCE MOUTARDE ET MIEL

*Burger Cochon - 20\$*

PORC EFFILOCHÉ AL PASTOR, AVOCAT TRANCHÉ,  
SAUCE JALAPENO, SALADE DE CHOU ROUGE

*Burger Végé - 20\$*

BOULETTE DE LENTILLES SAVEUR DAAHL, MENTHE, OIGNON MARINÉ,  
SAUCE YOGOURT, MICROPOUSSES, AMANDES, CONCOMBRES



## BOLS GOURMANDS

*Poké Bol - 18\$*

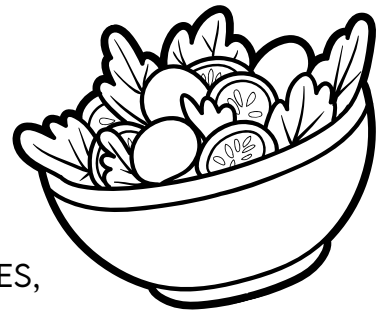
**POULET OU TOFU**

EDAMAMÉS, CONCOMBRES, CHOU ROUGE, CAROTTES,  
SAUCE TAHINI, RIZ BRUN, SALADE CROQUANTE

*Bol Taco - 18\$*

**PORC EFFILOCHÉ OU POITRINE DE POULET**

BOL EN TORTILLA, RIZ BRUN, SALSAS DE MAÏS, AVOCAT, TOMATES,  
CORIANDRE, SALADE CROQUANTE, SAUCE JALAPENO



# COMBO Lunch

---

VOUS AIMERIEZ VOTRE BURGER OU VOTRE WRAP ACCOMPAGNÉ ?  
AJOUTEZ 4,99\$ ET CHOISISSEZ VOTRE COMBO

CHOIX #1 - COMBO SALÉ : SOUPE ET SALADE DE LA CHEFFE

CHOIX #2 - COMBO SUCRÉ: CAFÉ FILTRE/THÉ ET DESSERT  
(BROWNIE OU CARRÉ AUX DATTES)

## WRAPS

SERVI AVEC P'TITE SALADE

### *Wrap Poulet & Bacon - 14\$*

LANIÈRES DE POITRINE DE POULET BBQ, CHEDDAR, BACON DE DINDE, SALADE CROQUANTE, SAUCE RANCH MAISON, TORTILLAS AU POIVRON RÔTI

### *Wrap Végane - 14\$*

VÉGÉ PÂTÉ ET HUMMUS AU POIVRON RÔTI MAISON, CAROTTES, SALADE CROQUANTE, CHOU ROUGE, CONCOMBRES, TORTILLAS AUX ÉPINARDS

### *Wrap Porc Effiloché - 14\$*

PORC EFFILOCHÉ AL PASTOR, BRIE, TRANCHES DE POMMES, SALADE CROQUANTE, SAUCE MOUTARDE ET MIEL, TORTILLAS DE BLÉ

### *Wrap Déjeuner - 14\$*

OEUF BROUILLÉ, CHEDDAR, TOMATES, SAUCISSE DÉJEUNER, SALADE CROQUANTE, TORTILLAS AUX TOMATES SÉCHÉES

### *Burrito Matin - 14\$(VG)*

OEUF BROUILLÉ, CHEDDAR, TOMATES, BEANS AUX TOMATES, RIZ BRUN, SALADE CROQUANTE, TORTILLAS AUX TOMATES SÉCHÉES

