



**santé pour apporter**  
Votre traiteur bio

Menu express : Commandez-en moins de 24 heures

Express Menu: Order in less than 24 hours

Le Quotidien – The Daily		Portion / Prix*	
1	Repas du jour pour la famille / Meal of the Day	2 / 22 \$	4 / 36 \$
2	Salade du jour / Salad of the Day	2 / 10 \$	4 / 18 \$
3	Délice sucré du jour / Baked Good of the Day	6 / 9 \$	12 / 15 \$
4	Collation du jour / Snack of the Day	6 / 9 \$	12 / 15 \$

Repas congelés prêts pour emporter

Frozen Meals Ready for Pick-Up

Soupes - Soups		Portion / Prix*	
5	Soupe du jour / Soup of the Day	1 L	13 \$
6	Crème de poireau et pomme de terre / Cream of Leek and Potato Soup	1 L	13 \$
7	Soupe au poulet et nouilles / Chicken Noodle Soup	1 L	15 \$
Sauces - Sauces		Portion / Prix*	
8	Sauce marinara / Marinara Sauce	1 L	12 \$
9	Sauce bolognaise au boeuf / Beef Bolognese Sauce	1 L	19 \$
10	Sauce rosée / Rosé Sauce	1 L	13 \$

Plats principaux - Main Dishes		Portion / Prix*	
11	<b>Cari au poulet et noix de coco / Coconut Chicken Curry</b>	1 L	29 \$
12	<b>Chili (végétarien, bœuf ou dinde) / Chilli (Vegetarian, Beef or Turkey)</b>	1 L	26 \$
13	<b>Pâté au poulet / Chicken Pot Pie</b>	9 po. / in.	31 \$
14	<b>Poulet au beurre / Butter Chicken</b>	1 L	30 \$
15	<b>Lasagne à la sauce bolognaise / Lasagna with Bolognaise Sauce</b>	2-4 / 25 \$	6-8 / 48 \$
16	<b>Lasagne végétarienne / Vegetarian Lasagna</b>	2-4 / 25 \$	6-8 / 49 \$
17	<b>Lasagne aux fruits de mer / Seafood Lasagna</b>	2-4 / 34 \$	6-8 / 66 \$
18	<b>Pâté chinois au bœuf / Beef Shepherd's Pie</b>	2-4 / 25 \$	6-8 / 48 \$
19	<b>Boulettes de boeuf à la sauce aux poivrons / Beef Meatballs in a Pepper Sauce</b>	1L	28 \$
20	<b>Aubergine parmigiana / Eggplant Parmigiana</b>	2-4	23 \$
21	<b>Boeuf Stroganoff / Beef Stroganoff</b>	1L	29 \$
22	<b>Filet de saumon avec une sauce aux épinards / Salmon Fillet with a Spinach Sauce</b>	2-4	40 \$
23	<b>Courgettes farcies végétaliennes / Vegan Stuffed Zucchini</b>	2-4	24 \$
24 <i>N</i>	<b>Rotolo au ricotta et portobello, sauce creme et epinard / Ricotta and Portobello Rotolo with Cream and Spinach Sauce</b>	2	28 \$
25 <i>N</i>	<b>Poulet forestier / Chicken with Wild Mushroom Sauce</b>	1 L	29 \$
26 <i>N</i>	<b>Coquille saint-Jacque / Seafood Shell</b>	1	15 \$
27 <i>N</i>	<b>Boulettes de dinde sauce aigre-douce / Turkey Meatballs in a Sweet and Sour Sauce</b>	1	29 \$

## Délices sucrés – Sweets

Portion / Prix\*

28	<b>Biscuits à l'avoine et aux pépites de chocolat /</b> Oatmeal Chocolate Chip Cookies	x 12	16 \$
29	<b>Mini muffins végétaliens aux bananes et framboise /</b> Mini Vegan, Sugar Free, Banana Raspberry Muffins	x 12	16 \$
30	<b>Pain aux zucchini et chocolat/</b> Zucchini chocolate loaf	x 1	17 \$

\*Les taxes de vente ne sont pas incluses dans les prix / Taxes are not included within the prices

\*\* *Tous les prix sont sujets au changement sans préavis / All prices are subject to change without prior notice*

### Pour commander - To Order

- 1** Envoyez votre commande par courriel à :  
Email your order to: [commandes@talents123.ca](mailto:commandes@talents123.ca)
- 2** Recevez une confirmation par courriel  
Receive an email confirmation
- 3** Passez chercher votre commande  
Pick up your order
- 4** Recevoir la facture par courriel et  
payer par carte de crédit en ligne  
Receive the invoice by email and pay by credit card online

