



Les boîtes à lunch



Salades

Tofu tao 911

Mesclun, légumes croquants, haricots verts, maïs, champignons et vinaigrette érable gingembre

- Pain et mignardises

Poulet grillé au piment et citron

Couscous, tomates, légumes marinés, pois chiches rôtis et vinaigrette aux herbes et cumin

- Pain et mignardises

Tataki de saumon en croûte de sésame

Mesclun, haricots verts, poivrons, légumes croquants et vinaigrette érable gingembre

- Pain et mignardises

Canard confit aux épices douces

Épinards, roquette, champignons, maïs, légumes croquants et vinaigrette miel, moutarde et canneberges

- Pain et mignardises

Buddhas

Tofu mariné au curry

Mesclun, edamames, betteraves, graines de tournesol, carottes, radis, sésame et vinaigrette miel, moutarde et canneberges (sans gluten)

- Pain et mignardises

Bœuf épicé

Nouilles chinoises, chou, kimchi, sésame, carottes, radis et vinaigrette érable et gingembre (sans gluten)

- Pain et mignardises

Poulet rôti au yogourt et citron

Riz basmati, quinoa, carottes, radis, betteraves, tomates, pois chiches rôtis et vinaigrette aux herbes et cumin

- Pain et mignardises

14.99

15.49

15.99

15.99

14.99

15.99

15.49

Tataki de saumon

Riz basmati, quinoa, edamames, graines de tournesol, carottes, radis, sésame et vinaigrette érable et gingembre (sans gluten)

- Pain et mignardises

Saumon confit à l'huile d'olive

Épinards, yogourt, concombres, poivrons, olives, citron et vinaigrette aux herbes et cumin

- Pain et mignardises

Sandwiches

Ciabatta au poulet rôti sauce BBQ

Laitue, oignons rouges, monterey jack, tomates, bacon et mayonnaise miel et moutarde

- Salade de chou et cornichons

- Mignardises

- Extra crudités

Baguette aux légumes grillés et fromage de chèvre (aussi offert sans gluten)

Luzerne, trempette d'artichauts et carottes marinées

- Salade de légumineuses et légumes frais

- Mignardises

- Extra crudités

Pita au saumon poché à la grecque

Oignons rouges, épinards, yogourt, concombres, poivrons et olives

- Salade de couscous au citron et tomates

- Mignardises

- Extra crudités

Wrap au bœuf épicé

Laitue, kimchi, sésame, carottes et radis

- Salade de riz basmati, quinoa et edamames

- Mignardises

- Extra crudités

15.99

15.99

14.29

+ 1.50

13.99

+ 1.50

14.99

+ 1.50

14.99

+ 1.50

Croissant jambon fromage

Monterey jack, laitue et mayonnaise miel et moutarde

- Salade de couscous au citron et tomates

- Mignardises

- Extra crudités

Wrap au tofu façon tao

Légumes croquants, kimchi, radis et mayonnaise épicée

- Salade de riz basmati, quinoa et edamame

- Mignardises

- Extra crudités

La boîte à lunch buffet

Assortiments de trois sortes de sandwiches au choix du chef, salade d'accompagnement du moment, crudités et trempette

- Mignardises

La boîte parfaite pour les bons appétits

Nous ne pouvons pas accommoder les personnes allergiques pour cette boîte

Minimum de 5 boîtes à lunch par commande. En dessous du minimum, certains frais peuvent s'appliquer. Taxes et livraison en sus. (Le prix peut varier selon la localisation). Les prix sont indiqués sous réserve de modifications.



Les buffets



Buffets froids (minimum 12 pers.)

Le classique

Pita au saumon poché à la grecque, ciabatta au poulet rôti BBQ et wrap tofu tao

- 1 amuse-bouche selon l'inspiration du moment
- Salade de riz basmati, quinoa et légumineuses
- Salade de chou et cornichons
- Assortiment de mignardises

Le populaire

Croissant jambon-fromage, baguette aux légumes grillés et fromage de chèvre et wrap au bœuf épicé

- 1 amuse-bouche selon l'inspiration du moment
- Salade de légumineuses et légumes frais
- Salade de nouilles chinoises, épinards, kimchi, sésame, carottes et radis
- Plateau de crudités et trempette maison
- Assortiment de mignardises

Le gourmand

Baguette canard et oignons confits, pita au saumon poché à la grecque et baguette aux légumes grillés et fromage de chèvre

- 1 amuse-bouche selon l'inspiration du moment
- Buddha bowl géant
- Salade mesclun aux légumes croquants
- Tartare de saumon aux agrumes et fines herbes
- Plateau de fruits
- Assortiment de mignardises

16.29

18.99

22.99

Buffets chauds (minimum 12 pers.)

(Des frais d'installation peuvent s'appliquer)

Servi avec salade mesclun aux légumes croquants, pain et mignardises

Potage du jour

+ 3.00

Campanelli à la courgette et aux tomates

Pistou de roquette, feta et citron

21.00

Fusilli au poulet sauce Alfredo

Fromage hercule de Charlevoix, épinards et graines de tournesol

23.00

Parmentier de bœuf braisé

Poireaux, purée de pommes de terre et légumes du moment

26.00

Saumon rôti sauce vierge tomates et câpres

Polenta à l'italienne et ratatouille revisitée

29.00

Osso buco de porc braisé au poivre et vin rouge

Rösti de pommes de terre et légumes braisés au sirop d'érable

24.00

Tajine au poulet grillé, piments et citron

Couscous, tomates, légumes marinés et olives

24.00

Cuisse de canard confit laqué au miel

Pommes de terre duchesse, légumes du moment et sauce demi-glace aux camerises

32.00

Buffet à la carte (minimum 12 pers.)

Plateau de fromages du terroir

Assortiment de fromages de nos artisans fromagés servi avec plusieurs garnitures maison, pain et croutons

5.99 - 30g/pers.

8.29 - 50g/pers.

Plateau de charcuteries et terrines maison

Lomos, magret de canard fumé, terrine de gibier, rillettes de canard ou coppa; voici quelques exemples qui pourraient se retrouver dans votre délicieux plateau de charcuteries faites maison!

Plateau de fromages en cubes (3 cubes par pers.)

Cheddar marbré, cheddar fort, monterey jack

3.69/pers.

Plateau de fruits frais

Généreuse portion de fruits de saison sélectionnés avec soin

2.69

Plateau de mini-sandwiches variés

Poulet, saumon, jambon, bœuf, tofu

2.55 ch

Pour les buffets froids un minimum de 12 personnes est requis. En dessous du minimum, certains frais peuvent s'appliquer. Les commandes doivent nous être transmises au minimum 48h avant la date de livraison. Taxes et livraison en sus (Le prix peut varier selon la localisation). Les prix sont indiqués sous réserve de modifications.



Les déjeuners



Boîtes à lunch déjeuner

La boîte lève tôt 9.99

Yogourt (avec granola et fruits des champs), fruits frais, muffin, chocolatine et mini-croissant jambon-fromage

La boîte du travailleur 8.99

Croissant jambon, œuf, fromage avec salade de pommes de terre et fruits

La boîte du randonneur 10.49

Fruits frais, pain aux bananes, barres énergétiques et pudding de chia aux bleuets

« Déj » à la carte

Muffin au choix 1.50

Avoine, son et raisins, chocolat, carottes, fruits

Plateau de fruits frais 2.69

Généreuse portion de fruits de saison sélectionnés avec soin

Mini-croissant jambon-fromage 1.99

Plateau de fromages en cubes (3 cubes par pers.) 3.69

Cheddar marbré, cheddar fort, monterey jack

Verrine de yogourt, crumble à l'avoine et fruits frais 2.29

Mini-chocolatine 0.99

Plateau de viennoiseries (3 viennoiseries par pers.) 4.49

Pain à la framboise, torsade au chocolat, jésuite à la crème pâtissière, « finger » praliné

Brochette de fruits (minimum 12) 1.99/ch.

Généreuse brochette de fruits du moment

Bols déjeuner

Fraise et banane 7.99

Yogourt, chia et musli maison

Bleuet et chocolat 8.49

Tofu soyeux, lait d'amandes, graines de lin

Kiwi et mangue 7.99

Yogourt grec, épinards, graines de citrouille

Buffet déjeuner

L'express 7.99

Muffin au choix (avoine son et raisin, chocolat, carottes, fruits)

- Mini-chocolatine
- Plateau de fruits

Le petit déjeuner 9.29

Verrine de yogourt, fruits et granola/plateau de fromages

- Mini-croissant au jambon et mini-chocolatine
- Plateau de fruits frais

Le grand déjeuner 13.29

Plateau de fromages (3 cubes par pers.)

- Verrine de yogourt, fruits et granola/viennoiserie/mini-croissant au jambon
- Plateau de fruits frais

Collations

Boules d'énergies 1.25

1. Matcha, chocolat blanc et canneberges
2. Avoine, raisins et chocolat noir
3. Chocolat noir 70 %, piments et oranges

Barres énergétiques 2.00

1. Amandes, canneberges et graines de citrouille
2. Chocolat noir 70 % et quinoa
3. Avoine, miel et raisins secs

Biscuit au chocolat 1.25

Biscuit chocolat blanc et canneberges 1.25

Noix caramélisées et fruits séchés 3.50

Érable, piment et fleur de sel

Les bouchées

Bouchées cocktail végés & véganes

Ballottine de légumes au chèvre  1.75
Basilic, graines de tournesol et mayonnaise épicée

Microratatouille  2.00
Tomates, feta, pesto et miel

Boule de chèvre  1.75
Canneberges et pistaches

Mille-feuille de betteraves  1.85
Fromage à la crème, mie et épinards

Terrine de légumes  2.25
Poivrons, courgettes, lentilles et citron

Salade d'ananas grillés  2.25
Jalapeños, menthe et quinoa

Panacotta au brie de Saint-Raymond  2.25
Dattes, poires et pistou de roquette

Sushi de légumes croquants  1.85
Tamari, wasabi et oranges

Salade de tomates et melons  1.75
Piments Gorria, basilic et balsamique blanc

Crudités en verrine  2.25
Trempeur d'artichauts



Collection mini-buddhas Format mini-entrées

Tofu mariné au curry  3.99
Épinards, edamames, bok choy, betteraves, graines de tournesol, carottes, radis, sésame et vinaigrette miel moutarde et canneberges (sans gluten)

Bœuf épicé 5.29
Nouilles chinoises, bok choy, kimchi, sésame, carottes, radis et vinaigrette érable et gingembre (sans gluten)

Poulet rôti au yogourt et citron 4.99
Riz basmati, quinoa, carottes, radis, betteraves, tomates, pois chiches rôtis et vinaigrette aux herbes et cumin

Tataki de saumon 5.29
Riz basmati, quinoa, edamames, graines de tournesol, carottes, radis, sésame et vinaigrette érable et gingembre (sans gluten)

Collection tartare

Tartare de saumon Bouchée 1.70
Verrine 2.90
Mayonnaise, wasabi et tournesol

Truite et crevettes à la noix de coco Bouchée 1.90
Verrine 3.29
Lime, piments et concombres

Tartare de légumes épicés  Bouchée 1.45
Verrine 2.50
Basilic, miel et huile de caméline

Tartare de bison Bouchée 2.25
Verrine 3.90
Pleurotes érigés, érable et moutarde de l'île d'Orléans

Tartare de bœuf Bouchée 1.90
Verrine 3.29
Pomme, érable et poivre

Crue

Tataki de saumon 2.25
Légumes croquants, tamari et sésame

Ceviche de pétoncles à l'abricot rôti 2.95
Huile d'herbes, lime et mirin

Gravlax de saumon à l'argousier 2.25
Betteraves, kimchi et miel

Tataki de bison 2.95
Sel fumé, pois chiches rôtis et champignons marinés

Truite fumée maison 2.75
Flan de courgette, cantonnier et crème sure

Roulade de bœuf au foie gras 3.95
Canneberges, pommes de terre confites et sortilège

Minimum de 4 choix de 12 bouchées par sorte. En dessous du minimum, certains frais peuvent s'appliquer. Les commandes doivent nous être transmises au minimum 72h avant la date de livraison. Taxes et livraison en sus. (Le prix peut varier selon la localisation). Les prix sont indiqués sous réserve de modifications.

Les bouchées

Découverte

Rillettes de canard aux épices douces 2.50
Chutney de bleuets, érable et poivre

Magret de canard fumé maison 2.25
Quinoa, raisins secs et xérès

Terrine de gibier aux baies 1.75
Camerises, brandy et cerises de terre

Poulet grillé au piment et citron 2.50
Couscous, tomates et légumes marinés

Tacos de radis aux crevettes 2.25
Mayonnaise épicée, oranges et piments

Mini-poivron farci au chèvre 1.75
Champignons, chorizo et fines herbes

Tartelette à la mousseline de saumon 1.90
Radis, oignons rouges et câpres

Rémoulade de céleri rave aux crevettes 2.50
Carottes, moutarde et oranges

Mini-club au poulet 2.00
Bacon, tomates, laitue

Mini-tarte Tatin aux tomates et bacon 2.75
Confiture d'échalotes, miel et piments

Ballotine de lapin farci aux champignons et cuisse braisée 3.75
Persillade, cognac et pommes

Tartelette aux légumes et ail noir de l'île d'Orléans
Lomos maison, pesto et graines de citrouille

Filet de porc Nagano confit au romarin 2.25
Pommes de terre bleues, crème sure et bacon

Chaud

Crevette façon « popcorn » 3.00
Piment, maïs et basilic

Choux-fleurs TAO  2.50
Riz collant, légumes croquants et gingembre

Ris de veau laqué à l'érable 2.95
Betteraves, pommes de terre et champignons

Fondue de fromages québécois au canard confit 2.75
Canneberges, chapelure et poivre des dunes

Arancini à la truffe et aux champignons  1.95
Vin blanc, cantonnier et tomates

Won-ton aux légumes croquants  1.65
Champignons, sriracha et sauce teriyaki

Ravioli de courge et légumes grillés  2.50
Feta, bouillon de légumes et zucchini

Parmentier de canard 3.25
Pommes de terre Yukon Gold, oignons confits et vin rouge

Mini pad thaï au bœuf épicé (mini-entrée) 4.95
Nouilles chinoises, épinards, sésame et carottes

Mac and cheese 2.50
Bacon, fromages québécois et jalapenos

Foie gras

Sucette de foie gras aux noisettes 4.00
Piores, érable et fleur de sel

Terrine de foie gras 4.25
Confiture d'abricots, musli et raisins

Parfait de foie gras à la citrouille 3.75
Muscades, pain d'épices et canard fumé

Macaron au foie gras et bananes 3.75
Cacao, oranges et fleur de sel

Collection mini-burger

Canard et foie gras 4.00
Confiture d'argousier, oignons rouges et roquette

Bœuf cheddar et bacon 3.00
Tomates, laitue et mayonnaise miel et moutarde

Saumon teriyaki 3.50
Concombres, poivrons et citron

Minimum de 4 choix de 12 bouchées par sorte. En dessous du minimum, certains frais peuvent s'appliquer. Les commandes doivent nous être transmises au minimum 72h avant la date de livraison. Taxes et livraison en sus. (Le prix peut varier selon la localisation). Les prix sont indiqués sous réserve de modifications.

Station thématique



Mexicaine

Chili con carne, chili végane, guacamole, nachos, salsa de tomates

- Salade de maïs, salade de légumineuses, chimichurri, fajitas au poulet
- **Brownies aux piments habanero**

22.00/pers.

+ 1.25 \$/pers.

Buddha bowl

Riz basmati, nouilles chinoises, épinards, légumes frais, chou rouge mariné, edamames, poulet, saumon, tofu, quinoa

19.00/pers.

Station tartare (formule cocktail)

(2 à 3 bouchées par personnes par protéine choisie)

- Saumon 3.50
- Truite 4.00
- Bison 5.00
- Bœuf 4.25

Garniture :

Mayonnaise, wasabi, piments, pommes, échalotes françaises, sriracha, vinaigre de xérès, bleuets sauvages, panko, gingembre, lime, concombres, moutarde

Support :

Croutons, won-ton frit, chips maison, tacos de radis, craquelins sans gluten

Cabane à sucre

Jambon laqué à l'érable, pommes de terre rissolées, pâté à la viande, saucisses dans le sirop, salade verte avec vinaigrette érable et moutarde, fèves aux lards à l'érable et lard salé

27.00/pers.

- **Mini-cornet, bagatelle, sucre à la crème**

Station Snack!

Poutine
Sauce demi-glace maison, fromage en grains, frites croustillantes
Nécessite un four sur place

Mini 5.00
Moyenne 7.00

- Mini-burger bœuf, cheddar et bacon 3.00
- Mini-burger saumon teriyaki 3.50
- Mini-burger effiloché de porc BBQ 2.50
- Mini-guédille au poulet 2.50
- Ailes de poulet BBQ maison 1.25/ch.

Minimum 50 personnes. Si vous êtes moins, nous pouvons adapter certaines stations en formule buffet libre-service. Un personnel de service est requis par station (peut-être plus selon le nombre de convives).

Les stations thématiques peuvent s'adapter selon votre budget et vos préférences. Vous pouvez choisir plusieurs stations pour créer de l'animation dans vos soirées. Nous pouvons également créer sur mesure de nouvelles thématiques adaptées à votre goût! N'hésitez pas à nous transmettre vos demandes, notre équipe se fera un plaisir de vous conseiller afin que votre soirée soit mémorable!



Les banquets



Les entrées

Salade jardinière

Légumes croquants, copeaux d'Hercule et balsamique

Tartare de betteraves et chèvre

Vinaigre de pommes, sumac, gel de sapin et graines de tournesol

Fondue de fromages québécois

Canneberges, pistou de roquette et pudding de poivrons grillés

Rillettes de canard aux épices douces

Chutney de bleuets, érable et poivre

Les potages

Crème d'épinards et pommes de terre

Crème de maïs au feta et bacon

Crème de carottes à l'orange et cumin

Soupe minestrone

Les plats principaux

Cuisse de canard confit laqué au miel

Pommes de terre duchesse, légumes du moment et sauce demi-glace aux camerises

36.00

Poitrine de poulet laqué à l'érable

Glace de viande au vin rouge, pommes de terre grelots rôties et légumes braisés

33.00

Ballotine de poulet, haricots verts et bacon

Purée de patates douces, légumes glacés au miel et glace de viande au romarin

35.00

Osso buco de porc braisé au Chaminé

Miettes de pommes de terre et légumes braisés au sirop d'érable

32.00

Parmentier de bœuf braisé

Poireaux, purée de pommes de terre et légumes du moment

33.00

Lasagne aux légumes grillé

Pesto, tomates et parmesan

29.00

Pâté gastronomique 2.0

Miettes de pommes de terre au cheddar fort, effiloché de porc braisé, sauce demi-glace au vin rouge et légumes glacés au miel

32.00

Saumon rôti au beurre citronnelle

Polenta à l'italienne et ratatouille revisitée

36.00

Tian de légumes ancestraux

Fromage de chèvre, courge spaghetti, haricots blancs, pommes de terre, salade de chou-rave et vinaigrette au sumac

31.00

Les desserts

Brownie décadent

Chocolat 70 %, mousse au chocolat blanc et gel de framboises

Petit chou à la tarte au citron

Meringue, caramel au pavot et marmelade

Tartelette aux pommes

Caramel salé, cannelle et chantilly

Framboisier

Vanille et crème pâtissière



Les desserts

Mignardises (Minimum 12)

Brownie décadent 1.25
Chocolat 70 %

Petit chou à la tarte au citron 1.50
Meringue

Macaron du moment 1.60
Orange, framboise, chocolat et caramel

Verrine mousse chocolat au lait 2.25
Crumble, piments et marmelade

Truffe à l'orange 1.00
Chocolat 70 %

Bagatelle à l'érable 2.50
Génoise, crème, caramel

Biscuit au chocolat  1.25

Biscuit au chocolat blanc et canneberges 1.25

Gâteau Minimum 24/pers.
(Magnifique gâteau fait avec de vrais bons produits frais, idéal pour les anniversaires.)

Framboisier 3.50/pers.
Vanille et crème pâtissière

Naked cake 4.00/pers.
Chantilly, fruits frais et oranges

Gâteau forêt noir 4.50/pers.
Cerises, kirsch et cacao

418 929.7299

info@equilibre-traiteur.com

equilibre-traiteur.com

Faites partie de l'expérience et rejoignez nos médias sociaux

 facebook.com/equilibretraiteur

 instagram.com/equilibretraiteur

Nous livrons où vous le voulez

Nous vous proposons un service de livraison rapide et ponctuel.

Minimum de 5 boîtes à lunch par commande.

En dessous du minimum, certains frais peuvent s'appliquer.

