



MENU DÉJEUNER

Tous nos déjeuners incluent café filtre à volonté

«SMOOTHIE BOWLS» POUR LA CAUSE

Servi avec pain multi-grains

-  **Le Bec sucré** 15
Yogourt à l'érable, pomme confite, granola maison et sucre d'érable
(1\$ sera remis au Club de Canoe Kayak)
-  **Le Gourmand** 15
Yogourt à la mangue, banane, grué de cacao, écorces de noix de coco, crumble
(1\$ sera remis au Club de vélo LB Cycle)
-  **Le Saisonnier** 15
Yogourt aux fraises, amandes, fraises fraîches, écorces de noix de coco, graines de chia, miel
(1\$ sera remis au Saisonnier)

LES EXTRAS

- Oeuf (1)** 2
- Sirop d'érable** 2
- Bacon, jambon ou saucisse (1)** 3
- Saumon fumé maison** 3
- Fèves au lard** 3
- Cretons** 3
- Rôties (2)** 3

LES DÉJEUNERS

-  **Pouding chia** 13
Lait d'amandes, yogourt aux griottes, purée de griottes, granola Power et miel
- Le classique** 1 oeuf 15 / 2 oeufs 17
Choix de viande, fèves au lard, cretons, rôties au choix
-  **Pain doré (2)** 15
Bleuets, fromage brie, granola maison, yogourt vanille, amandes et sirop d'érable
-  **La frittata Végé** 15
Légumes de saison, fromage de chèvre, tomates cerise, roquette, rôties au choix
- La frittata gourmande** 17
Jambon, bacon, saucisse, oignons frits, cheddar vieilli, roquette, rôties au choix
- Crêpe salé** 16
Pesto de roquette, cheddar vieilli, jambon, oeuf brouillé, sauce hollandaise, pommes de terres et petite verte
- Bagel club** 16
Oeuf, bacon, cheddar vieilli, épinard, concombre, mayo aux tomates séchées, pommes de terre et petite verte
- Béné au saumon fumé** 1 oeuf 17 / 2 oeufs 19
Muffin anglais, saumon fumé, oeuf poché, crème au citron, sauce hollandaise, chips de kale et petite verte



FIN DE SEMAINE

 Potage du moment et sa garniture	6
Salade inspiration du Chef	18
Burger de L'ilot	21
Pain brioché, poulet grillé, chimichurri, tomates fumées, cheddar fort, frites	
 Pizza 3 Fromages	21
Sauce tomate, tomates fumées, Migneron, parmesan, mozza fraîche, basilic	
Pizza El Radiologo	23
Sauce tomate, chorizo Ibérico, prosciutto, pépéronata, mozza fraîche, origan	
Steak frites	24
Macreuse de boeuf saisie, beurre composé aux herbes,, frites et petite verte	

BREUVAGES DÉJEUNER

Lait	2,75
Thé David's Tea	3,50
Café bio-équitable	3
Nespresso	
Espresso court ou long	4
Cappuccino	4,25
Café Moka	4,50
Café au lait	4,50
Jus	4
Orange	
Pamplemousse	
Pomme	
Canneberge	
Smoothie	7
Bananes / Fruits des champs / Amandes	
Orange / Ananas / Basilic	
Mimosa	
Verre	8
Bouteille et pichet de jus	44