



AUX VIVRES

RESTO VEGAN ★ JUICE BAR ★ EXPRESS

Chez Aux Vivres, nous nous efforçons de servir des aliments locaux, biologiques, sans aucun produit animal et surtout, tout à fait délicieux. Notre mission est de défaire les idées préconçues sur la cuisine végétalienne en offrant une grande variété de mets inspirés et copieux qui sont aussi savoureux que bons pour la santé.

LES ENTRÉES

SOUPE DU JOUR

petite 3.75 grande 6.25

VÉGÉPÂTÉ ET CORNICHONS

servi avec pain served with bread 4.50

CHAPATI FRAIS

POUR 2 PERSONNES pain plat indien servi nature ou croustillant avec beurre végétal

large Indian flatbread served soft or crispy with veggie butter 4.50

PAIN DE MAÏS

servi avec beurre végétal

served with veggie butter 5.50

ou servi avec guacamole

or served with guacamole 6.

ASSIETTE MEZZE

POUR 2 À 3 PERSONNES houmous, tapenade d'olives & poivrons rouges

rôtis avec pain hummus, roasted red peppers & olive tapenade with bread 12.

ASSIETTE FROIDE

POUR 2 À 3 PERSONNES végétal, végétal, crème de tofu, & tapenade d'olives avec pain

veggie paté, veggie lox, tofu cream, hummus & olive tapenade with bread 12.

PARATHA

deux pains plats indiens de blé entier épicés servis avec beurre végétal

two spiced whole-wheat Indian flatbreads with veggie butter 5.

CHANA PARATHA

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

spiced Indian flatbread topped with chana, sour cream, tamarind & mint chutneys 6.50

ASSIETTE GRECQUE

POUR 2 À 3 PERSONNES tatziki, tapenade d'olives & poivrons rouges

rôtis avec pain tatziki, olive tapenade, roasted red peppers with bread 12.

ASSIETTE AUX VIVRES

POUR 4 À 8 PERSONNES végétal, végétal, crème de tofu, tatziki, houmous, tapenade d'olives & poivrons rouges rôtis, servi avec deux portions de chapatis avec beurre végétal

veggie paté, veggie lox, tofu cream, tatziki, hummus, olive tapenade & roasted red peppers served with two stacks of buttered chapati 23.95

BOLS

TOUS LES BOLS SONT SERVIS AVEC RIZ BRUN BIO

DRAGON

betterave râpée, carotte, chou rouge, daikon, laitue, pousses, algues, graines de sésame grillées, sauce dragon & tofu grillé

shredded beets, carrots, daikon, lettuce, sprouts, red cabbage, dulse, toasted sesame seeds, dragon sauce & grilled tofu 11.50

ou tempeh grillé or grilled tempeh 13.

THAÏ

bok choy à la vapeur, carotte & daikon marinés, arachides, coriandre, sauce thaï aux arachides & tofu grillé

steamed bok choy, pickled carrot & daikon, peanuts, coriander with Thai peanut sauce & grilled tofu 12.

ou tempeh grillé or grilled tempeh 13.50

MACRO

bok choy & épinards à la vapeur, choucroute bio, wakame, pousses, sauce miso-tahini & tofu grillé

steamed spinach & bok choy, organic kraut, wakame, sprouts, miso-tahini sauce & grilled tofu 13.

ou tempeh grillé or grilled tempeh 14.50

BOUDDHA

brocoli bio à la vapeur, épinards à la vapeur, graines de sésame grillées, carotte râpée, graines de citrouille grillées, vinaigrette wafu & tofu grillé

steamed organic broccoli, steamed spinach, toasted sesame seeds, shredded carrot, grilled pumpkin seeds, wafu dressing & grilled tofu 13.

ou tempeh grillé or grilled tempeh 14.50

BURGERS

NOS BURGERS SONT SERVIS AVEC POMMES DE TERRE RÔTIES, SALADE DE CHOU ET KETCHUP CHIPOTLE

BURGERS AUX VIVRES

copieuse galette jardinière servie sur petit pain de blé entier avec moutarde, tomates, laitue, cornichon & mayonnaise chipotle

hearty garden patty served on a whole-wheat bun with mustard, tomato, lettuce, pickle & chipotle mayo 13.

BURGER AU TOFU

servi sur petit pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & mayonnaise chipotle

served on a whole-wheat bun with caramelized onions, tomato, lettuce, pickle & chipotle mayo 11.

BURGER AU TEMPEH

servi sur petit pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & mayonnaise chipotle

served on a whole-wheat bun with caramelized onions, tomato, lettuce, pickle & chipotle mayo 12.

BURGER PORTOBELLO

servi sur petit pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon & mayonnaise chipotle

served on a whole-wheat bun with caramelized onions, tomato, lettuce, pickle & chipotle mayo 13.

LES VALEURS SÛRES

ASSIETTE KOSMOS

seitán à la souvlaki, tatziki, salade, pommes de terre & riz

souvlaki-style seitan, tatziki, salad, potato wedges & rice 14.9

ASSIETTE MUMBAI

riz brun bio, pois chiches & pommes de terre au cari avec salade & chutney

organic brown rice, chickpea & potato curry with salad & chutney 12.

CHILI

chili maison & guacamole avec croustilles de maïs & crème sure

house chili & guacamole with corn chips & sour cream petit 6. grand 10.

FRITES AU CHILI

pommes de terre rôties nappées de chili maison & crème sure

roasted potatoes topped with house chili & sour cream 9.50

SALADES

VINAIGRETTES POUR SALADE AU CHOIX: MAISON AU GINGEMBRE OU WAFU

SUPPLÉMENT DE TOFU GRILLÉ 2. SUPPLÉMENT DE TEMPEH GRILLÉ 3.50

MAISON

laitue, pousses, chou rouge, carotte, betterave & daikon

lettuce, sprouts, red cabbage, carrot, beet & daikon petite 5. grande 8.

DU JARDIN

laitue, tomate, poivron rouge, carotte & concombre

lettuce, tomato, red pepper, carrot & cucumber petite 5.50 grande 8.50

DELUXE

laitue, pousses, poivron rouge, chou rouge, guacamole & végétal

lettuce, sprouts, red pepper, red cabbage, guacamole & veggie lox 12.

VIVANTE

laitue, pousses, concombre, choucroute bio, wakame & daikon

lettuce, sprouts, cucumber, organic kraut, wakame & daikon 12.

CALIFORNIENNE

laitue, carotte, tomate, concombre, pousses, tranches d'orange, graines de tournesol & de citrouille grillées & tofu grillé 13. ou tempeh grillé 14.50

lettuce, carrot, tomato, cucumber, sprouts, orange slices, toasted sunflower & pumpkin seeds & grilled tofu 13. or grilled tempeh 14.50

EMPORTEZ UNE BOUTEILLE DE VOTRE SAUCE OU VINAIGRETTE PRÉFÉRÉE DU COMPTOIR EXPRESS TAKE HOME A BOTTLE OF YOUR FAVORITE SAUCE OR DRESSING FROM THE EXPRESS COUNTER



SANS GLUTEN

SANS SOYA

SANS NOIX

GLUTEN FREE

SOY FREE

NUT FREE

At Aux Vivres, we strive to serve food that is local, organic, free of animal products—and delicious. It's our mission to disprove misconceptions about vegan cooking by offering a wide variety of inspired, satisfying meals that are every bit as tasty as they are healthy.

SANDWICHES

SERVI SUR PAIN 7.50 SERVI SUR CHAPATI 10.50

VÉGÉLOX

végélox, crème de tofu, mayonnaise, laitue & câpres

veggie lox, tofu cream, mayo, lettuce & capers

VÉGÉPÂTÉ

végépaté, mayonnaise, tomate, laitue & cornichon

veggie paté, mayo, tomato, lettuce & pickle

MEKONG

tofu grillé, carotte & daikon marinés, menthe, coriandre, laitue & sauce thaï aux arachides

grilled tofu, pickled carrot & daikon, mint, coriander, lettuce & Thai peanut sauce

GYRO

seitán à la souvlaki, tatziki, tomate, laitue & oignon rouge—servi sur pita seulement

souvlaki-style seitan, tatziki, tomato, lettuce & red onion—available in pita only 10.50

BLT

bacon de noix de coco, laitue, tomate & mayo

coconut bacon, lettuce, tomato & mayo

SIROCCO

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

grilled eggplant, hummus, lettuce, roasted red peppers, & olive tapenade

CHANA

pois chiches au cari, chutney & coriandre

—servi sur chapati seulement chickpea curry, chutney & coriander —available in chapati only

MONTRÉAL FUMÉ

seitán finement tranché, mayonnaise, moutarde, cornichon, servi avec salade de chou—servi sur pain seulement

deli-sliced seitan, mayo, mustard, pickles, served with coleslaw—available on bread only 9.75

SMOOTHIES

NOS SMOOTHIES SONT SUCRÉS NATURELLEMENT AVEC DU JUS DE POMME OU DES DATTES

*(À L'EXCEPTION DU CAFÉ FRAPPÉ) 12 oz 4.50 16 oz 6.

BOMBAY BANANE

banane, lait de soya et coco, gingembre, masala, dattes

banana, soy-coconut milk, ginger, masala, dates

LASSI À LA MANGUE

mangue, lait de coco, lime

mango, coconut milk, lime

*CAFÉ FRAPPÉ

café expresso bio, cacao, lait de soya et coco, sucre bio

organic espresso, cocoa, soy-coconut milk, organic sugar

LE FREESTYLE

céleri, ananas, jus d'orange, banane, suppléments

celery, pineapple, orange juice, banana, greens supplement

PIÑA COLADA

ananas, lait de coco

pineapple, coconut milk

LE CREAMSICLE

lait de coco, jus d'orange, jus de carotte, vanille

coconut milk, orange juice, carrot juice, vanilla

TROPICALIA

banane, ananas, baies, jus d'orange

banana, pineapple, berries, orange juice

CHOCO-CLASSIQUE

lait de soya et coco, cacao, dattes, protéine de lin

soy-coconut milk, cocoa, dates, flax protein

LA VIE EN ROSE

baies, banane, jus d'orange, lait de soya et coco, protéine de lin

berries, banana, orange juice, soy-coconut milk, flax protein

JUS FRAIS

POPEYE

épinards, céleri, concombre, pomme & citron

spinach, celery, lemon, cucumber & apple

TONIQUE

pomme, citron & gingembre

apple, lemon & ginger

NECTAR

carotte, pomme & betterave

carrot, apple & beet

JUS D'ORANGE

ORANGE JUICE fraîchement pressé

freshly squeezed

8 oz 3.75

12 oz 5.25

VÉGÉ-DÉLICE

tomate, carotte, betterave, concombre & épices

tomato, carrot, beet, cucumber & spices

JUS DE POMME

APPLE JUICE

JUS DE CAROTTE

CARROT JUICE

BOISSONS ET CAFÉS

café filtre

filter coffee 1.95

latte

latte 2.75

expresso

espresso 2.25

allongé

allongé 2.50

latte

latte 2.75

cappuccino

cappuccino 2.75

café de céréales

cereal coffee 2.50

chocolat chaud

hot chocolate 2.75

chai

chai 2.50

kombucha

kombucha 4.

jus d'hibiscus

hibiscus juice 4.

jus en bouteille/eau gazeuse

bottled juice/sparkling water 2.50

boisson gazeuse bio

organic soda 2.50

DESSERTS

gâteau faux-mage

uncheesecake 6.

tarte choco-banane

chocolate banana pie 5.25

tarte aux pommes

apple pie 5.

gâteau choco-pomme

chocolate apple cake 5.75

gâteau aux carottes

carrot cake 5.75

truffe

truffle 2.50

biscuit

cookie 2.50

brownie

brownie 3.75

brownie chipotle

chipotle brownie 4.

THÉ BIO

2.75 POUR UNE PERSONNE 5. POUR DEUX PERSONNES

DARJEELING

EARL GREY

FENOUIL

FENNEL

ROOÏBOS

GINGEMBRE

GINGER

CAMOMILLE

CAMOMILE

YERBA MATÉ

FEUILLES DE

FRAMBOISIER

RASPBERRY LEAF

MENTHE

MINT

ORTIE

FENNEL

THÉ VERT

GREEN TEA

GENMAICHA

BRUNCH

LE BRUNCH EST SERVI DE 11H À 16H CHAQUE SAMEDI & DIMANCHE JOIN US FOR BRUNCH FROM 11AM TO 4PM EVERY SATURDAY & SUNDAY

CHAI OU CAFÉ ÉQUITABLE BIO INCLUS

LE COMPLET

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

tofu scramble, tempeh bacon, cornbread, fresh fruit, salad & sweet potatoes

10.95