

BOLS

Servis sur un lit de riz entier bio ☆ ou de nouilles soba (sarrasin et blé), tofu rôti, carottes et légumes verts cuits vapeur, oignons, champignons et poivrons rouges rôtis

Satay

Garniture de légumes frais, arachides grillés, basilic frais, sauce Satay à l'arachide

Coco-Coriandre

Garniture de légumes frais, coriandre fraîche, sauce à la coriandre, lait de coco, citronnelle et gingembre thai

Bouddha

Garniture de légumes frais, graines de sésame noir, avec notre sauce Bouddha (tamari-gingembre)

Tous les bols 13,25 \$

Remplacez le tofu par du tempeh rôti 1,50 \$

BURGERS

Servis sur un pain 8 grains tout frais du Pain d'Alain

Le Tofu-Champi

Notre délicieuse boulette au tofu et aux champignons avec oignons et champignons rôtis, tomates, cornichons, oignons marinés, mayonnaise maison et tapenade aux tomates séchées accompagné de choucroute

Le King

Notre fameuse boulette maison aux lentilles, garnie de tomates, oignons, champignons et poivrons rouges rôtis, oignons marinés, cornichons et mayonnaise maison au chipotle, tapenade aux tomates séchées accompagnée de choucroute

Les burgers 9,95 \$

Avec salade jardinière 13,95 \$

Le Burger Cru ☆ ☆

Notre boulette crue maison avec tomates, concombres, pousses, carottes, oignons marinés, choucroute, pesto, tapenade aux tomates séchées et «fômage» de noix de cajou sur pain de tournesol cru

10,95 \$

Avec salade jardinière 14,95 \$

PIZZAS AU FOUR

Sur croûte d'épeautre au levain

Toute Garnie

Tomates, poivrons rouges, oignons et champignons rôtis, olives noires, tapenade aux tomates séchées, pesto, sauce au «fômage» de noix de cajou et croustilles de kale émiettées

La Divine

Épinards, oignons, champignons et poivrons rouge rôtis, pesto maison, sauce au «fômage» de noix de cajou, croustilles de kale et «végé-bacon»

Toutes les pizzas au four (ci-dessus) 10,95 \$

Avec salade jardinière 14,95 \$

La Folie Bergère

Fromage de chèvre, tomates, coeur d'artichaut, olives noires, oignons caramélisés, tapenade aux tomates séchées

12,95 \$

Avec salade jardinière 16,95 \$

PIZZAS CRUES ☆ ☆

Sur croûte de lin, tournesol et tomates séchées

Bien Habillée

Pesto maison, tapenade aux tomates séchées, épinards frais, avocat, tomates fraîches, champignons, oignons sucrés déshydratés maison, sauce au «fômage» de noix de cajou, croustilles de kale et «végé-bacon»

La Grecque

Pesto maison, tapenade aux tomates séchées, épinards frais, «fômage» Zorba, tomates fraîches, poivrons rouges, oignons marinés, olives noires, sauce au «fômage» de noix de cajou, fines herbes et croustilles de kale émiettées

Toutes les pizzas crues ci-dessus 10,95 \$

Avec salade jardinière 14,95 \$

La Vibrante

Une salade sur une croûte à pizza crue! Pesto, laitue croustillante, légumes de saison et avocat, avec notre vinaigrette maison au vinaigre balsamique

10,95 \$

QUICHE CRUE ☆ ☆

Sur une croûte aux amandes et au tournesol, deux sortes de «fômage» de noix de cajou, et de pesto maison, tranches d'avocat, poivrons rouges, oignons marinés, croustilles de kale et «végé-bacon»

9,75 \$

Avec salade jardinière 13,75 \$

SUSHI ☆ ☆

Pousses, légumes de saison, avocat, oignons marinés, choucroute et sauce au «fômage» de noix de cajou, le tout roulé dans une feuille de nori. Servis avec sauce Bouddha (tamari-gingembre)

9,95 \$

Avec salade jardinière 13,95 \$

☆ Sans Gluten

☆ Cru



95% Vegetalien
5% Végétarien

Restaurant



Café

Pour emporter - Sur place

Heures d'ouverture

lundi 11h-17h
mardi 11h-19h
mercredi 11h-19h
jeudi 11h-19h
vendredi 11h-19h
samedi 11h-16h
dimanche fermé

166 rue Eddy, Gatineau (Qc) J8X 2W1

Tél. : 819 778-6363

f La belle verte-Gatineau
www.labelleverte.ca

☆ Sans Gluten

☀ Cru

SOUPES

Voir notre tableau pour les soupes du jour
Servies avec nos fameux craquelins crus

5,50 \$

ENTRÉES

Rouleaux de Printemps frais ☆

Tempeh mariné grillé, légumes frais, mesclun, oignons caramélisés, menthe et basilic frais dans des feuilles de riz, avec notre sauce au chili thaï

6,50 \$

Rouleaux Yin Yang ☀ ☆

Légumes frais, noix de coco, «végé-bacon», gingembre, citron, oignons marinés, le tout enveloppé dans des feuilles de chou-collard avec notre sauce au chili thaï

6,50 \$

Végé-Loca

Plateau de végépaté, mayonnaise maison, choucroute, cornichons, pousses servi avec nos fameux craquelins crus

6,50 \$

Nos fameuses croustilles de kale ☀ ☆

Feuilles croustillantes de chou frisé enrobé d'une sauce au «fômage» de noix de cajou et de graines de tournesols deshydratées à basse température

4.25 \$ (aussi disponible en sac pour emporter)

Nos fameux craquelins crus ☀ ☆

Craquelins de lins, sarrasin, tournesols et légumes, deshydratés à basse température

3.25 \$ (aussi disponible en sac pour emporter)

COMBOS

Les soupes sont servis avec craquelins crus

Soupe et salade jardinière

10,95 \$

Soupe ou salade jardinière et sandwich

12,95 \$

Avec nos chapitas

14,45 \$

Soupe, salade jardinière et sandwich

14,95 \$

Avec nos chapitas

16,45 \$

Remplacez la salade jardinière par une des salades spéciales

1,95 \$

SALADES ☀ ☆

Extra tofu ou avocat 1,50 \$

Extra tempeh ou feta de chèvre 2,00 \$

Salade Jardinière

Verdures, spirales de betteraves, carottes râpées, pousses, concombre, poivrons rouges, vinaigrette la Belle Verte

6,95 \$

La Belle Verte

Verdures, spirales de betteraves, carottes râpées, pousses, concombres, poivrons rouges, oignons marinés, amandes trempées, graines de citrouille, raisins secs, vinaigrette la Belle Verte

Athéna

Verdures, spirales de betteraves, carottes râpées, pousses, concombres, poivrons rouges, tomates, oignons marinés, olives Kalamata, «fômage» Zorba, vinaigrette maison au vinaigre balsamique

Cléopâtre

Verdures, spirales de betterave, carottes râpées, pousses, concombres, poivrons rouges, «végé-bacon», croustilles de kale émiettés, oignons sucrés deshydratés, vinaigrette César crémeuse

Neptune

Verdures, algues arame, spirales de betterave, carottes râpées, pousses, concombres, poivrons rouges, oignons sucrés deshydratés, graines de tournesol et de sésame noir, vinaigrette Bouddha (tamari-gingembre)

Toutes nos salades spéciales

Régulières 8,95 \$

Deluxe 11,95 \$

(salade grand format servie avec nos fameux craquelins crus)

SANDWICHES

Servis sur paninis 8-grains tout frais du Pain d'Alain

Le Terre-à-Terre

Végé-pâté maison, légumes, pousses, tomates, cornichons, choucroute, carottes, concombres, oignons marinés, mayonnaise maison et moutarde de Dijon

Tofu grillé Eden

Tofu grillé, cornichons, concombres, tomates, carottes, oignons sucrés deshydratés, pousses, légumes, pesto, mayonnaise maison

Le Zorba

«Fômage» Zorba, oignons et poivrons rouges rôtis, légumes, pousses, tomates, concombres, carottes, oignons marinés, olives kalamata, tapenade aux tomates séchées, mayonnaise maison

Tofu rôti Thaï

Tofu rôti, légumes, pousses, concombres, tomates, oignons, champignons et poivrons rouges rôtis, carottes, basilic frais, sauce aux arachides thaï et mayonnaise maison

Tous les sandwiches 8,45 \$

CHAPITAS

Roulés dans un pain pita artisanal à l'épeautre, tout frais de la boulangerie Azim

Le Gong

Tempeh fumé et épicé, tomates, carottes, concombres, avocat, oignons, champignons et poivrons rouges rôtis, légumes, menthe et basilic frais, mayonnaise maison au chipotle et sauce thaï au chili

El Chiapas

Sauté de fèves noires à la mexicaine, oignons et poivrons rouges rôtis, poivrons rouges frais, avocat, légumes, tomates, oignons marinés, mayonnaise maison au chipotle, coriandre fraîche

Souvlaki Opa

TVP à la souvlaki, oignons caramélisés, tzaziki, concombres, tomates, oignons marinés et légumes servi sur pain pita

Le Rebel

Fromage de chèvre de la Petite Nation, oignons caramélisés, tomates, poivrons rouges, mesclun, épinards, mayonnaise maison, avec un filet de vinaigrette balsamique

Tous nos chapitas 9,75 \$



95% Végétalien
5% Végétarien