
















450 349-1750 | enpassant.ca
378, boul. St-Luc, suite 100, St-Jean-sur-Richelieu (près de l'église)




Sophie Tougas
Diététiste-nutritionniste

PETITS PLATS SAVOUREUX		IND.	FAM.
Les wraps 	Dans une tortilla de blé se cachent de savoureuses garnitures. Ils sont parfaits pour les repas sur le pouce! Vendus à l'unité.	À partir de 8,50 \$	
Petit plat végété	Laissez-vous surprendre par un plat sans viande toujours délicieux et haut en couleurs qui varie au fil des semaines.	10.75 \$	38.50 \$
Croustade de tofu et légumes 	Notre recette estivale LA plus populaire! Tofu sauté, courgettes et oignons, recouverts d'une garniture d'avoine et de fromage.	10.75 \$	38.50 \$
Les pastas!	Les pâtes, on les aime à toutes les sauces! Informez-vous sur les choix offerts en magasin.	10.75 \$	38.50 \$
Boulettes suédoises 	Nos fameuses boulettes porc et veau et leur sauce crémeuse, servies sur un lit de nouilles aux œufs et accompagnées de légumes vapeur. Les enfants adorent!	10.75 \$	38.50 \$
Pâtes Primavera au thon 	Un mélange savoureux de thon pâle et de beaux légumes grillés, rehaussé d'olives, de citron et de fromage feta, servi sur nouilles aux œufs.	10.75 \$	38.50 \$
Filet de porc BBQ  	Tendre filet de porc braisé dans une sauce BBQ et accompagné d'une salsa de mangue. Servi sur pommes de terre rissolées et carottes.	10.75 \$	38.50 \$
Pâté chinois aux trois purées 	Un classique revisité à la façon <i>En passant</i> ... Garni de pommes de terre, carottes et rutabagas.	11.95 \$	42.00 \$
Polpettes de dinde 	De savoureuses boulettes à l'italienne, servies sur notre délicieux orzo au pesto de tomate et accompagnées d'une poêlée de légumes colorés.	11.95 \$	42.00 \$
Cochon braisé 	Du porc braisé ultra tendre, accompagné de purée de pommes de terre et de chou aux canneberges. Si simple...mais tellement savoureux!	12.25 \$	45.00 \$
Poulet moutarde et champignons 	Des bouchées de poitrine mijotées dans une sauce crémeuse à souhait. Accompagnées de chou de Bruxelles émincés et de pommes de terre en purée.	12.25 \$	45.00 \$
Poulet aux arachides 	De beaux morceaux de poitrines de poulet mijotés dans une sauce asiatique onctueuse et parfumée. Servis sur riz collant et accompagnés de légumes.	12.25 \$	45.00 \$
Poulet Bruschetta  	Le plat estival par excellence! Poulet grillé, accompagné de courgettes, poivrons, artichauts, tomates et Feta. Servi sur un lit d'orzo au citron.	12.25 \$	45.00 \$
Saumon sauce moutarde	Notre filet de saumon nappé de sa populaire sauce moutarde et accompagné de riz basmati et de légumes de saison.	14.00 \$	48.00 \$






Une nutritionniste dans votre cuisine... de bons repas et du temps pour soi!











LÉGENDE : populaire  sans lactose  parfait pour le camping 

Menu et prix sujets à changement sans préavis.



À LA SOUPE! 	IND.	FAM.	LES SAUCES MAISON 	
Soupe aux légumes 	3.95 \$	9.50 \$	Sauce tomate maison (750 ml)	7.95 \$
Crème de tomate	3.95 \$	9.50 \$	Sauce tomate et légumes grillés (1 L)	9.75 \$
Potage de carotte	3.95 \$	9.50 \$	Sauce à spaghetti veau et tofu (1 L)	16.75 \$
Potage vert	3.95 \$	9.50 \$		
Nos soupes-repas	8.25 \$	28.95 \$		

LES MUFFINS SANTÉ 	IND.	FAM.	LES DOUCEURS 	IND.	FAM.
Muffins carotte et pomme 	2.25 \$	11.00 \$	Biscuits avoine et chocolat 	2.50 \$	12.00 \$
Muffins fraises, mangue et yogourt	2.25 \$	11.00 \$	Cake du moment	2.50 \$	13.00 \$
Muffins poire, pacanes et érable 	2.75 \$	12.50 \$	Carrés aux dattes (sans œufs) 	3.00 \$	14.00 \$
Muffins courgette et chocolat	2.75 \$	12.50 \$	Carrés aux fruits (sans œufs) 	3.75 \$	15.50 \$
Muffins framboises, lime et chocolat blanc	2.75 \$	12.50 \$	Gâteau-pouding aux fruits (sans œufs)	3.75 \$	15.50 \$
Muffins banane, chanvre et bleuets 	2.75 \$	12.50 \$			

VALEURS NUTRITIVES

Recevez les valeurs nutritives par courriel. Tous nos mets conviennent parfaitement aux gens qui prennent soin de leur santé. Parole de nutritionniste!

AUX PETITS SOINS

Nos chèques-cadeaux font plaisir aux nouvelles mamans, aux convalescents et aux gens qui ont peu de temps pour cuisiner.



Une belle façon de simplifier la vie des gens que vous aimez!



HEURES D'OUVERTURE

Lundi..... fermé
 Mardi au vendredi..... 10 h à 19 h
 Samedi et dimanche..... 10 h à 17 h