


















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




**Sophie Tougas**  
Diététiste-nutritionniste

| PETITS PLATS SAVOUREUX   |   | IND.     | FAM.     |
|--|---|----------|----------|
| <b>Les vrais petits pains fourrés</b>      | Nos fameux petits pains faits de porc et de veau extra-maigres. Les favoris des enfants!  | 4.95 \$  | 18.50 \$ |
| <b>Petit plat végé</b>   | Laissez-vous surprendre par un plat sans viande toujours délicieux et haut en couleurs qui varie au fil des semaines.   | 9.75 \$  | 34.50 \$ |
| <b>Lasagne En passant...</b>   | Une lasagne traditionnelle, préparée avec notre sauce veau et tofu, garnie de fromage ricotta et d'épinards.  | 9.75 \$  | 34.50 \$ |
| <b>Bol à la coréenne</b>                | Un plat savoureux mariant dinde et tofu hachés style BBQ coréen, riz collant et légumes sautés. On adore!   | 9.75 \$  | 34.50 \$ |
| <b>Boulettes suédoises</b>    | Nos fameuses boulettes porc et veau et leur sauce crémeuse sont servies sur un lit de nouilles aux œufs et accompagnées de légumes vapeur.  | 9.75 \$  | 34.50 \$ |
| <b>Le Burger du Bourgeois</b>   | Une boulette de porc et veau nappée de notre délicieuse sauce brune maison. Accompagnée de sa julienne de légumes et de pommes de terre en purée.   | 9.75 \$  | 34.50 \$ |
| <b>Pâté chinois aux trois purées</b>   | Un classique revisité à la façon <i>En passant...</i> Garni de pommes de terre, carottes et rutabagas.  | 9.75 \$  | 34.50 \$ |
| <b>Filet de porc aux pruneaux</b>   | Tendre filet de porc, dans une sauce aux pruneaux, à la moutarde et au vin rouge, parfumée de thym. Servi sur nouilles aux œufs et accompagné de légumes vapeur.                                | 9.75 \$  | 34.50 \$ |
| <b>Cochon braisé</b>    | Du porc braisé ultra tendre, accompagné de purée de pommes de terre et de chou aux canneberges. Si simple... mais tellement savoureux!  | 10.75 \$ | 38.95 \$ |
| <b>Poulet Tandoori</b>   | Des bouchées de poulet marinées dans une sauce au yogourt et aux épices indiennes. Servi sur basmati et accompagné d'haricots verts aux amandes. Un plat légèrement relevé et plein de saveurs! | 10.75 \$ | 38.95 \$ |
| <b>Poulet cheddar et poireaux</b>   | Cubes de poitrine garnis d'un mélange de poireaux et de fromage, relevé d'un soupçon de bacon. Accompagnés d'une purée verte et de carottes au miel.  | 10.75 \$ | 38.95 \$ |
| <b>Poulet chasseur</b>                 | Un émincé de poulet savoureux dans une sauce au vin blanc, garnis d'oignons et de champignons sautés servis sur une purée de courge et pommes de terre.   | 10.75 \$ | 38.95 \$ |
| <b>Morue au pesto de tomates</b>    | Un filet de morue garni de fromage Feta et de bons légumes servis sur un orzo au pesto de tomates séchées et graines de tournesol.  | 12.95 \$ | 42.00 \$ |
| <b>Saumon sauce moutarde</b>    | Notre filet de saumon nappé de sa populaire sauce moutarde et accompagné de riz et de légumes.  | 12.95 \$ | 42.00 \$ |



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



**LÉGENDE :** populaire  sans lactose  100 % enfant 

Menu et prix sujets à changement sans préavis.



| À LA SOUPE!                          | IND.    | FAM.     |
|--------------------------------------|---------|----------|
| Soupe aux légumes                    | 3.95 \$ | 9.50 \$  |
| Crème de lentilles au lait de coco   | 3.95 \$ | 9.50 \$  |
| Potage de carotte                    | 3.95 \$ | 9.50 \$  |
| Potage de navet à l'érable           | 3.95 \$ | 9.50 \$  |
| Velouté Popeye                       | 3.95 \$ | 9.50 \$  |
| Velouté betterave et poire           | 4.75 \$ | 13.95 \$ |
| Chaudrée de brocoli, maïs et cheddar | 4.75 \$ | 13.95 \$ |
| Nos soupes-repas                     | 7.75 \$ | 25.00 \$ |

| LES SAUCES MAISON                     |          |
|---------------------------------------|----------|
| Sauce tomate maison [750 ml]          | 7.95 \$  |
| Sauce tomate et légumes grillés (1 L) | 9.75 \$  |
| Sauce à spaghetti veau et tofu (1 L)  | 15.25 \$ |

Découvrez aussi nos délicieuses pâtes farcies!

| LES MUFFINS SANTÉ                          | IND.    | FAM.     |
|--|---------|----------|
| Muffins mélasse et canneberges             | 2.25 \$ | 11.00 \$ |
| Muffins caramel et pomme                   | 2.25 \$ | 11.00 \$ |
| Muffins citrouille épicée                  | 2.75 \$ | 12.50 \$ |
| Muffins petits fruits et chocolat          | 2.75 \$ | 12.50 \$ |
| Muffins framboises, lime et chocolat blanc | 2.75 \$ | 12.50 \$ |
| Muffins banane, chanvre et bleuets         | 2.75 \$ | 12.50 \$ |

| LES DESSERTS               | IND.    | FAM.     |
|----------------------------|---------|----------|
| Biscuits Ménage à trois    | 2.25 \$ | 11.00 \$ |
| Cake bananes et chocolat   | 2.25 \$ | 12.00 \$ |
| Carrés aux dattes          | 2.95 \$ | 13.95 \$ |
| Gâteau Reine-Élisabeth     | 2.95 \$ | 13.95 \$ |
| Carrés aux fruits          | 3.50 \$ | 14.75 \$ |
| Croustade fraises et pomme | 3.50 \$ | 14.75 \$ |

### VALEURS NUTRITIVES

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

### PRODUITS SPÉCIALISÉS

Les purées **trepuree** sont spécialement conçues pour les gens qui ont de la difficulté à mastiquer ou à avaler.

### 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