



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 8,25 \$	
Cari de tofu et pois chiches	Un plat vraiment savoureux avec sa sauce épicée et onctueuse à base de lait de coco. Servi sur riz basmati et accompagné de légumes aux amandes.	9.95 \$	35.25 \$
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.	9.95 \$	35.25 \$
Les pastas!	Les pâtes, on les aime à toutes les sauces! Informez-vous sur les choix offerts en magasin.	9.95 \$	35.25 \$
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!	9.95 \$	35.25 \$
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.	9.95 \$	35.25 \$
Casserole de dinde	Notre populaire garniture de pâté à la dinde servie sur nouilles aux œufs et garnie de chapelure dorée.	9.95 \$	35.25 \$
Pâté chinois aux trois purées	Un classique revisité à la façon En passant... Garni de pommes de terre, carottes et rutabagas.	11.50 \$	40.25 \$
Cochon braisé	Du porc braisé ultra tendre, accompagné de purée de pommes de terre et de chou aux canneberges. Si simple... mais tellement savoureux!	11.50 \$	40.25 \$
Poulet du moment	Le poulet on l'aime tant... Au cari, aux olives ou Tandoori il vous charmera! Informez-vous sur le choix offert actuellement.	11.50 \$	40.25 \$
Poulet aux arachides	De beaux morceaux de poitrine de poulet mijotés dans une sauce asiatique onctueuse et parfumée. Servi sur riz collant.	11.50 \$	40.25 \$
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.	11.50 \$	40.25 \$
Morue au pesto de tomate	Un filet de morue garni de fromage Feta et de brocolis servis sur un orzo au pesto de tomates séchées et graines de tournesol.	13.25 \$	44.00 \$
Saumon sauce moutarde	Notre filet de saumon nappé de sa populaire sauce moutarde et accompagné de riz basmati et de légumes de saison.	13.25 \$	44.00 \$



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.
Soupe aux légumes 	3.95 \$	9.50 \$
Crème de tomate	3.95 \$	9.50 \$
Potage de carotte 	3.95 \$	9.50 \$
Velouté de petits pois à la ciboulette	3.95 \$	9.50 \$
Nos soupes-repas	7.95 \$	26.50 \$

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 carotte et pomme 	2.25 \$	11.00 \$
Muffins fraises mangue et yogourt	2.25 \$	11.00 \$
Muffins ananas, vanille et noix de coco	2.25 \$	11.00 \$
Muffins courgette 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 DOUCEURS 	IND.	FAM.
Biscuits brownies 	2.25 \$	11.00 \$
Cake au citron 	2.25 \$	12.00 \$
Carrés aux dattes [sans œufs] 	2.95 \$	13.95 \$
Carrés aux fruits [sans œufs] 	3.50 \$	14.75 \$
Gâteau-pouding aux fruits [sans œufs]	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