



## **MENU DÉTAILLÉ DU MARCHÉ**

Les prix sont par personne. Veuillez noter que les prix sont susceptibles d'être modifiés.

## LES REPAS

Les repas sont déjà cuits et prêts à réchauffer. Les repas sont congelés et ont été préparés avec des produits organique agricoles cuits lentement par le Chef Suhel, et peuvent être réchauffés comme suit :

### **Pour les contenants en plastique :**

1. Sortir le repas du congélateur 24 heures avant et le laisser au réfrigérateur.
2. Le lendemain, mettre le repas dans une casserole. À feu doux ou moyen, porter lentement à ébullition, ne pas oublier de remuer une ou deux fois.

### **Pour les contenants en aluminium :**

1. Préchauffer le four à 350 Fahrenheit.
2. Placez au four sans le couvercle.
3. S'il est décongelé la veille au réfrigérateur, le repas prendra de 20 à 30 minutes.

## LES PLATS CUISINÉS

### **Ragoût de poulet au curry thaïlandais : 15 \$ par portion**

*Préparé avec du poulet frais, de la pâte de curry, du lait de coco, des oignons, du céleri, de la coriandre et des patates douces.*

### **Boulettes de viande italiennes : 15 \$ par portion**

*La viande de bœuf fraîchement hachée est utilisée pour préparer les boulettes de viande italiennes. Elles sont préparées avec du lait, du pain, de la chapelure, des œufs, du parmesan, du sel et du poivre, ainsi que des oignons, de l'ail et du persil.*

### **Jarret d'agneau braisé : 15 \$ par portion**

*Jarret d'agneau braisé lentement avec des carottes, du céleri, de l'oignon, de l'ail, du persil et des tomates.*

### **Confit de canard : 15 \$ par portion**

*Le canard tendre et délicieux a été confit pendant quatre heures dans la graisse de canard.*

### **Pâté chinois : 15 \$ par portion**

*Pommes de terre fraîches du Yukon, oignon, ail, maïs, petits pois et persil combinés à de la viande de bœuf fraîchement hachée.*

### **8 oz de suprême de poulet : 15 \$ par portion**

*Sauce grand-mère, oignons perlés, bacon et champignons de la ferme.*

### **Lasagne : 15 \$ par portion**

*Bœuf haché bio, tomate, carotte, céleri, oignon, ail et persil, béchamel, parmesan.*

### **Ragoût d'agneau : 15 \$ par portion**

*Epaule d'agneau organique braisée lentement avec carottes, navet, oignon, vin rouge.*

### **Ailes de poulet rôties : 15 \$ par Lb**

*Une livre pour des ailes de poulet rôti biologique fraîchement cuites et marinées dans une sauce barbecue maison.*

**Sauce BBQ pour les Baby Back Ribs : 15 \$ par portion**

*Côtes de bœuf lentement braisées, marinées pendant 12 heures dans notre sauce BBQ maison.*

**Côtes de bœuf à l'asiatique : 15 \$ par portion**

*Côtes de bœuf marinées dans une sauce asiatique maison.*

**Ragoût de pois chiches végétalien et sans gluten : 15 \$ par portion**

*Céleri, pois chiches, tomate, oignon, poivron, ail.*

**Lasagnes végétaliennes : 15 \$ par portion**

*Lasagnes maison aux légumes, bouillon de légumes.*

**LES PROTÉINES CRUES**

**Magret de Canard : 15 \$ chacun**

*Chez Suzanne Farm Bio en plein air.*

**Filet de saumon de l'Atlantique de 6 oz coupé au centre : 15 \$ chacun**

**Boeuf Wellington de 8oz avec champignons forestiers et enveloppé dans une pâte feuilletée : 15 \$ par portion**