

L'Essentiel à Bel Air Bar à Jus et Salades

The Essential at Bel Air- Health & Juice Bar

Bar à jus 14oz/ Juice Bar

Le Désintoxication : concombre, coriandre, persil, épinard, ananas6.25\$

Detoxification: cucumber, coriander, parsley, spinach, pineapple

Le vitaminé : carotte, orange, gingembre, poivron, chanvre6.50\$

Vitamin: carrot, orange, ginger, pepper, hemp

L'antioxydant: betterave, carotte, pomme, citron, gingembre6.25\$

Antioxidant: beetroot, carrot, apple, lemon, ginger

L'énergie verte : matcha, kale, céleri, orange, chlorelle, gingembre6.75\$

Green energy: matcha, kale, celery, orange, chlorella, ginger

Le régime: ananas, citron, curcuma, gingembre, piment, coco6.00\$

The diet: pineapple, lemon, turmeric, ginger, chili, coconut.

Smoothies 14oz

Rajouter 1.25\$ pour un verre de 20oz / Add \$1.25 for 20oz

Le performant: Ananas, épinard, banane, gingembre, lime, curcuma, orange6.25\$

The performant: Pineapple, spinach, banana, ginger, lime, turmeric, orange

L'Anti-anxiété : Banane, poire, lait, chanvre, maca, caroube6.50\$

Anti-anxiety: Banana, pear, milk, hemp, maca, carob

Le chakra : épinard, huile de lin, framboise, bleuets, banane, orange6.50\$

Chakra: spinach, linseed oil, raspberry, blueberry, banana, orange

Le Diurétique: canneberge, framboise, kombusha Rise, citron, gingembre6.75\$

Diuretic: cranberry, raspberry, kombusha Rise, lemon, ginger

La digestion: épinard, romaine, lin, menthe, gingembre, banane, mangue,6.00\$

Digestion: spinach, romaine, flax, mint, ginger, banana, mango

Le Vitaminik : mangue, eau de coco, camu-camu, curcuma, orange, chia, citrouille6.75\$

Vitamin K: mango, coconut water, camu-camu, turmeric, orange, chia, pumpkin

Agrémentez vos jus et smoothies avec des super aliments2.00\$

Compliment your juices and smoothies with super foods

- Graine de chanvre ou protéine de chanvre / Hemp grain or hemp protein
- Pollen d'abeille / Bee pollen
- Chlorelle / Chlorella
- Spiruline / Spirulina
- Poudre de maca / Maca powder
- Camu-camu / Camu camu
- Poudre de protéine / Protein powder

Soupes / Soups

Soupe du jour / Soup of the day 4.25\$

Soupe indienne / Indian Soup 5.75\$

(Tomate, lentilles rouges, lait de coco, bock choy, épinard, épices maison / Tomato, red lentils, coconut milk, bok choy, spinach, homemade spices)

Salades / Salads

La Pad Thai / The Pad Thai 6.50\$ (petite) ou 11.25\$ (grande)

(Courgette, daïkon, chou rouge et Nappa, poivron, coriandre, lime, noix de cajou et vinaigrette Thai maison / Zucchini, raddish, red cabbage and nappa, bell pepper, coriander, lime, cashew and Thai house dressing)

La régénérante / The Regenerating 6.75\$ (petite) ou 11.95\$ (grande)

(Kale, épinard, bleuets, betterave, carottes, chou rouge, persil, Noix de Grenoble, cidre de pomme et huile d'olive / Kale, spinach, blueberry, beetroot, carrots, red cabbage, parsley, walnuts, apple cider and olive oil)

La p'tite Niçoise / Little Niçoise 13.75\$

(Quinoa, poivron, tomate, oeuf, oignons, olives, pousse maison et thon maison / Quinoa, pepper, tomato, egg, onions, olives, homemade sprouts and tuna).

La réconfortante / Comfort Salad 8.25\$ (petite) ou 12.95\$ (grande)

(Betterave, courge musquée caramélisée, pois chiche, graine de citrouille, tomate, roquette et feta / Beetroot, caramelized butternut squash, chickpea, pumpkin seed, tomato, arugula and feta).

L'orientale / Oriental Salad 7.25\$ (petite) ou 12.25\$ (grande)

(Lentilles, citron, épices, abricots secs, poivrons, fromage de chèvre, amandes et pousses maison / Lentils, lemon, spices, dried apricots, peppers, goat cheese, almonds and homemade sprouts).



Paninis et sandwichs / Paninis & Sandwiches*

Burger végétarien : riz brun, patate douce, maïs, oignon, pousse maison et tomate. 11.25\$

Vegetarian burger: brown rice, sweet potato, corn, onion, homemade sprouts and tomato.

Panini chèvre et légumes grillés, roquette et pesto de kale 10.25\$

Goat cheese and grilled vegetables, arugula and kale pesto

Panini poulet et fromage cheddar, épinard et pomme 10.75\$

Panini chicken, spinach and apple cheese

Sandwich sans gluten au saumon fumé, fromage fouetté, citron, oignon, pousse maison 12.25\$

Gluten-free sandwich with smoked salmon, whipped cheese, lemon, onion, homemade sprout

Tacos de poisson (3 pièces) salade tomate/mangue, lime, coriandre, crème sure, piment 11.75\$

Fish tacos (3 pieces) tomato salad / mango, lime, coriander, sour cream, chilli

*Tous nos sandwichs sont servis avec crudités, humus maison et nachos biologique / All our sandwiches are served with raw vegetables, homemade humus and organic nachos.

Desserts

Brownies maison Végan au chocolat noir	3.25\$
<i>Homemade Dark chocolate vegan brownies</i>	
Biscuit sans gluten (2 pièces)	2.25\$
<i>Gluten-free biscuit (2 pieces)</i>	
Pain banane, lime et noix de coco	2.50\$
<i>Banana bread, lime and coconut</i>	
Boules d'Énergies Artisanales (3 pièces)	5.00\$
<i>Artisanal Energy Balls (3pieces)</i>	
Barre Santé, protéinée	3.75\$
<i>Health bar, protein</i>	

Boissons / Drinks

Eau de coco en bouteille/ <i>Bottled coconut water</i>	3.75\$
Kombusha thé/ <i>Kombusha tea</i>	4.75\$
Kiju Bio/ <i>Kiju Bio</i>	2.95\$
Jus Loop/ <i>Loop juice</i>	5\$
Aloes Vera en bouteille/ <i>Bottled aloe vera</i>	3.75\$
Eau gazeuse ou naturelle/ <i>Sparkling or natural water</i>	2.50\$
Gatorade en bouteille/ <i>Gatorade</i>	3.00\$

Petit-déjeuner / Breakfast

Gruau de quinoa aux fruits et noix et coulis de fruits rouge	3.95\$
<i>Quinoa grits with fruits and nuts and red fruit coulis</i>	
Le miam à la banane, muesli, lin, chanvre, huile d'olive	4.75\$
<i>Yum with banana, muesli, flax, hemp, olive oil</i>	
Viennoiseries du moment	2.25\$
<i>Pastries of the day</i>	
Bagel et fromage à la crème	3.25\$
<i>Bagel and cream cheese</i>	
Mélange vice et Vert ça, banane, bleuets, amandes, cajou, noisette, sirop d'érable	5.00\$
<i>Mix vice and Green that, banana, blueberries, almonds, cashew, hazelnut, maple syrup</i>	