

MENU



418-763-4775
www.4poches.com

Aliments concoctés ici à la main & avec amour!

ÉPICERIE - Plats à emporter

Quiche (4-6p) — 16.⁷⁵

Lorraine (lardon-fromage) OU Végé (selon l'inspiration)

Pizza fine (1-2p) — 10.⁵⁰

Végé : Pesto maison, poivron, olive, artichaut & boconcini
Con carne : Selon l'inspiration

Tourte de gibier (4-6p) — 24.⁹⁵

Porc du Qc sans antibiotique & beaux morceaux de cerf du Qc,
pomme de terre du Qc & fond de gibier maison

*

*Ketchup aux fruits** — 5.⁹⁵ / 250ml*

Cassoulet (2-4p) — 26.²⁰*

Spécialité du Languedoc. Mijoté de haricots blancs composé de canard
confit & saucisses maison

*Poulet au beurre (4p) * — 26.²⁰*

Tendres morceaux de poulet qc dans une sauce onctueuse
aux parfums d'Asie composée de lait de coco, tomate & épices indiennes

Soupe congelée — 5.⁵⁵ / 500ml

Soupe au pois* & Minestrone *

Bines MAP 5.⁸⁵ / 500ml

Haricot blc, lardons, sirop d'érable bio, mélasse ...

Petits plus

Pâte à pizza congelée (2-4 p) — 4.²⁵ / 450g

*Chapelure italienne maison * — 3.⁹⁹ / 300g*

Accompagnements

*Antipastos ** — 4.⁹⁵ / 200g*

Champignon marinés & poivrons rouges grillés

Creton — 6.⁰⁵ / 200g

Porc du Qc sans antibiotique & gras de canard du Qc

*Rillettes de porc au foie gras de canard * — Au poids 6.³⁰ / 100g*

Porc du Qc sans antibiotique & foie gras de canard québécois maison

*Végé-pâte ** — 5.⁹⁹ / 250g*

*Hummus d'edamame ** — 4.⁹⁹ / 200g*

*Confit d'oignon -bière & petits fruits locaux ** — 9.⁰⁰ / 1250ml*

Voile de la Mariée (blanche)- Malbord & cassis Bioculture Lepage
Coureuse des bois (belge au thym) - Malbord & amélanche Domaine St-Maxime

*Confit de carotte ** — 4.⁴⁵ / 200g*

*Vinaigrette Nanette** & Balzérable * — 6.¹⁵ / 200g*

Brevages d'ici

*** Café MAP Grain-Mouture espresso-filtre — 8.⁵⁰ / 227g — 16.⁰⁰ / 454g*

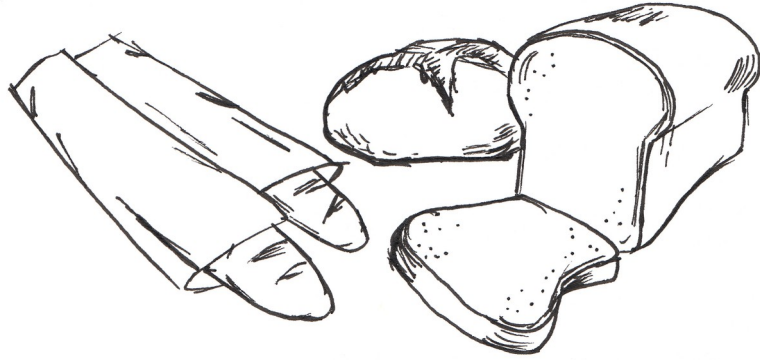
Mont-Café Micro-brûlerie, Cap-au-Renard

Tisane Clou de Girafe — 12.⁵⁰ / 30g

Cap-au-Renard - Cueillette locale -

Boisson en bouteille — \$ variés

Gaspésie / Qc - Kombucha -Nectar - Bec soda ...



PAINS -

Faits avec notre levain et des farines québécoises d'agriculture biologique ou raisonnée.

Réguliers

Carré blanc — 4.⁵⁰

100 % farine non blanchie.

Miche blanche — 5.⁵⁰

100 % farine non blanchie.

Blé intégral — 4.⁵⁰

60 % farine non blanchie, 40 % blé intégral, huile d'olive.

Multigrain — 5.⁵⁰

70 % farine non blanchie, 30 % blé intégral, tournesol, sésame, pavot, lin, avoine, millet, huile d'olive.

Campagne — 5.²⁵

80 % farine non blanchie, 20 % seigle.

Baguette — 2.⁸⁵

100 % farine non blanchie.

Le petit cochon — 4.⁰⁰

100 % Farine non blanchie, bacon, fromage cheddar et sésame.

Spécialités

Pain bi — 4.⁵⁰

80 % farine non blanchie, 20 % blé intégral.

Kamut & épeautre — 6.⁵⁰

90 % Kamut, 10 % épeautre.

Fruits & noix — 6.⁵⁰

100 % farine non blanchie, noisettes, sésame, graines de citrouille, tournesol, abricot, canneberge, dattes.

Baguette bleu Ermite & datte — 5.⁷⁵

100 % farine non blanchie, fromage bleu ermite et datte.

Raisins — 6.⁰⁰

100 % farine non blanchie et raisins Sultana.

Bière & oignon — 4.⁷⁵

100 % farine non blanchie, bière La Pagon (Malbord) & oignon caramélisé.

Petit cervin — 5.⁷⁵

100 % farine non blanchie, fromage emmental.

Noix de Grenoble — 6.⁵⁰

100 % farine non blanchie et noix de Grenoble.

ALLERGIES & intolérances !!

* Tous nos pains sont sans sucre et contiennent du gluten.

* Tous nos pains sont composés de levain, élément qui facilite l'assimilation du gluten par l'organisme mais qui ne le soustrait pas.

* Selon la variété, certains pains contiennent des noix ou du fromage.

* Tous nos pains peuvent contenir des traces d'aliments allergènes tels que les noix, les œufs, le lactose et les protéines bovines.

Viennoiserie

* Économisez les taxes à l'achat de 6 viennoiseries et +

Croissant — 1.85
Chocolatine — 2.50
Amandine — 3.50
Choco amandine — 3.75
Chausson aux pommes — 3.95
Muffin (Pt fruits - Carotte muesli - Banane choco) — 2.80

Roulade aux raisins — 3.00
Brioche à la cannelle — 3.00
Barque fruitée — 3.75
Trottoir pomme & amande — 3.75
Fougasse à la fleur d'orange — 3.00

Granola Map* — 5.25/ 175g — 8.95/ 350g

Encas

Croque-monsieur — 5.10

Jambon, fromage béchamel

Fenilleté — 5.40

Fromage feta & épinard

Cake salé — 7.00

Jambon, artichaut, cheddar fort & romarin

DESSERTS - Petites douceurs

* Économisez les taxes à l'achat de 6 viennoiseries et +

Carré au datté* — 3.85 portion / 10.95 barquette

Avoine certifiée sans gluten, Minoterie des Anciens

Moelleux au chocolat — 2.25 portion / 6.00 barquette

Aussi chocolaté et humide qu'un brownie, mais beaucoup plus tendre!

Macarons* — 1.95 unité / 12.25 boîte de 6

Framboise *sans lactose - Pistache - Erable - Chocolat

Galette — 2.50

Triple chocolat OU Avoine & raisin *

Sablé Framboise hibiscus - Citron - Chai — 5.00 / sachet de 6

Biscotti Pistache & chocolat noir — 2.75 unité

*Biscuits à cuire congelés — 7.75 paquet de 12

Triple chocolat OU Avoine & raisin*

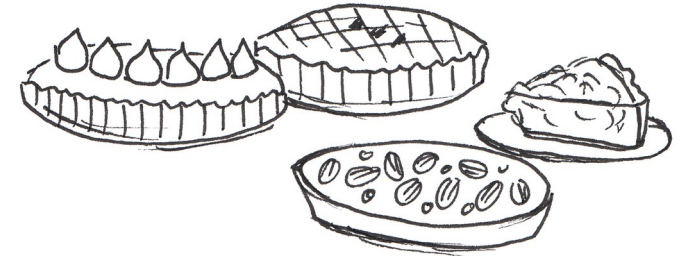
Confiserie *

Meringue à l'érable — 0.75 unité / 4.50 sachet

Popcorn au caramel — 4.50 sachet

Caramel beurre salé — 5.25 / 106ml 9.25 / 250ml

Caramel de banane & chocolat blanc — 5.25 / 106ml 9.25 / 250ml



Tartes

Tarte au citron — 16.50

Pâte sucrée, crème citron, meringue italienne.

Tarte pommes caramel & streusel aux amandes — 16.00

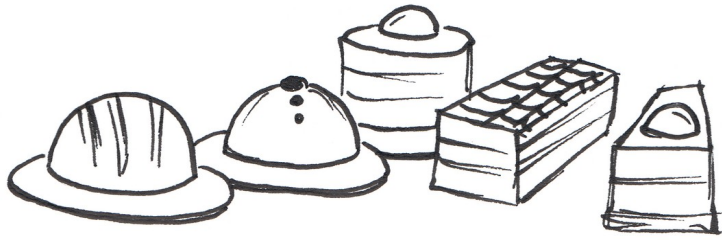
Pommes, pâte sucrée, sauce caramel, streusel aux amandes.

Tarte petits fruits & amande — 16.00

Pâte sucrée, crème d'amande, framboises et bleuets locaux bios.

Tarte pacanes, sirop d'érable & canneberges — 16.25

Pâte sucrée, garniture au sirop d'érable, pacanes, canneberges fraîches.



GÂTEAUX - Portions individuelles

* Économisez les taxes à l'achat de 6 petites portions et +

Pavé choco caramel — 5.00

Biscuit japonais aux noisettes, croustillant praliné amande-noisette, crémeux chocolat noir, caramel au beurre salé, chantilly au chocolat et pacanes pralinées.

Dôme aux framboises — 4.50

Sablé au beurre, mousseline fromage à la crème & chocolat blanc, mousse aux framboises, gelée de framboise pectine.

Tartelette au citron — 4.25

Pâte sucrée, crème citron, meringue italienne.

Rondeur passion — 4.50

Sablé au beurre, crémeux au chocolat blanc et fruit de la passion, mousse chocolat blanc, mousse chocolat au lait et fruit de la passion.

Mille-feuilles — 4.25

Pâte feuilletée, crème mousseline à la vanille, fondant blanc, glaçage chocolat.

L'Interligne — 4.75

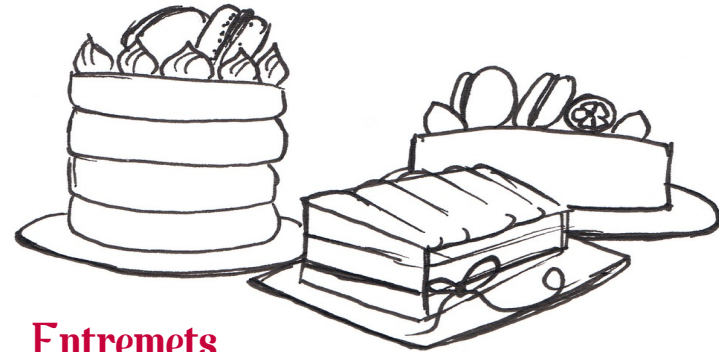
Biscuit joconde aux amandes, croustillant praliné amande et noisette, génoise au chocolat, mousse caramel & glaçage chocolat au lait.

Opéra Mont-Café — 4.50

Biscuit Joconde aux amandes, crème au beurre café, sirop de café et ganache au chocolat-café.

Mousse 3 chocolats — 4.75

Biscuit chocolat sans farine, mousse chocolat noir, mousse chocolat au lait, mousse chocolat blanc et chantilly au caramel.



Entremets

Pavé choco caramel — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

Biscuit japonais aux noisettes, croustillant praliné amande-noisette, crémeux chocolat noir, caramel au beurre salé, chantilly au chocolat et pacanes pralinées.

Poire érable & noisette — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

Biscuit japonais noisette, crème à l'érable, mousse à la poire, mousse chocolat au lait, crème au beurre à l'érable, crumble noisette.

Sans gluten (à l'exception du crumble déposé sur le dessus)

Mousse 3 Chocolats — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

Biscuit chocolat sans farine, mousse chocolat noir, mousse chocolat au lait, mousse chocolat blanc & chantilly au caramel.

Sans noix - sans gluten

L'Interligne — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

Biscuit joconde aux amandes, croustillant praliné amande et noisette, génoise au chocolat, mousse caramel & glaçage chocolat au lait.

Opéra Mont-Café — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

Biscuit Joconde aux amandes, crème au beurre café, sirop de café et ganache au chocolat-café.

Crush on you — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

Palais chocolaté croustillant incrusté de biscuit au beurre et orange confite, crème brûlée fleur d'oranger, génoise au chocolat, mousse chocolat 72 %, praliné fondant, miroir cacao.

Tout-Choco — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

Gâteau au chocolat généreusement imbibé de sirop, ganache au chocolat noir.

Sans noix

Exotico — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

Moelleux coco, crémeux à la mangue, velouté citron vert, gelée de fruits exotiques (banane, mangue, ananas et fruit de la passion), mousse chocolat blanc et lait de coco, miroir exotique, meringue.

Sans noix

Missionnaire — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)

fraise sur fromage

Biscuit graham maison, crème moussieuse au fromage à la crème et zeste de citron, crémeux à la fraise, compotée de fraise et basilic, miroir rouge & mini cake au citron.

Sans noix

Vanille caramel — 43.00 (12-16p)

Gâteau Brown sugar, mousse vanille et chocolat blanc, crème au beurre vanille, caramel au beurre, tire éponge maison, biscuit Gavotte & sixlet doré.

Sans noix

Las Vegan — 16.00 (4p) 32.00 (8p)

Brownie choco 70 % - coco - haricot, confiture de framboise, mousse chocolat noir 75 %, mousse framboise, chantilly crème de coco.

Sans noix - sans gluten - sans lactose - sans œuf & vegan !

ALLERGIES & intolérances !!!

TOUS NOS PRODUITS peuvent contenir des traces et avoir été en contact avec de multiples aliments allergènes. Veuillez nous aviser rapidement si des précautions particulières doivent être prises !

418-763-4775
www.4poches.com

Partenaires et collaborateurs

Nous avons à cœur l'environnement et l'économie locale, alors nous sommes fières de travailler avec :

L'Armoire À Vrac *

(Sainte-Anne-des-Monts)

pour LE Kombucha

Catherine Beau-Ferron

(Cap-au-Renard)

pour ses cartes originales

Clou de Girafe, Herboriste *

(Cap-au-Renard)

pour ses tisanes et ses miels réconfortants

La Coop du Cap *

(Cap-au-Renard)

pour ses fabuleux nectars, tartinaades et framboises

Dumouchel Céramista

(Sainte-Anne-des-Monts)

pour ses céramiques qui enjolivent le café

Les Entreprises 3 B *

(Marsoui)

pour leurs super sucre et sirop d'érable bios

Fannie Desmarais Illustration

(Cap-Chat)

pour ses cartes de souhaits colorées

Les Framboisiers Lepage *

(Sainte-Anne-des-Monts)

pour ses supra bleuets, tartinaades et confitures

Le Jardin de Julie

(Rimouski)

pour ses savons artisanaux aux propriétés distinctives

Loutre Kombucha *

(Bonaventure)

pour son Kombucha & combien rafraîchissant

La Minoterie des Anciens *

(Sainte-Anne-des-Monts)

pour ses flocons d'avoine et son avoine nue certifiées sans gluten

Mont-Café *

(Cap-au-Renard)

pour son extraordinaire café chaud et frette

Les Potagers Les Rangs Fous *

(Sainte-Anne-des-Monts)

pour ses bons bons légumes

La Re-Source-Hier

(Sainte-Anne-des-Monts)

pour ses tisanes apaisantes

Stéphanie Blanchet Céramista

(Sainte-Anne-des-Monts)

pour sa poterie authentique

*Nous offrons des produits bios