



# MENU

**Pour emporter ! 5 jours / sem**

**Mardi - mercredi - jeudi - vendredi - samedi**

Aliments concoctés ici à la main avec amour

Réservation 418-763-4775 ou [4poches.com/commande](http://4poches.com/commande) ou Facebook

## Pizza

### Pizza du moment

*Végé & Con carne*

Selon l'inspiration du Chef

— 5.40 / la pointe

## Salade

### Salade du moment

*Avec & Sans gluten*

Selon l'inspiration du Chef

— Pte 4.55 / 175g — Cde 13.10 / 500g

## Dessert du moment

### Entremet

*La Perle rare*

Moelleux aux amélanches de Mt-Louis, crémeux au cassis de Cap-Chat, crème diplomate vanille de Madagascar, éclat de violette & perle de crème de cassis Monna & filles de l'Île d'Orléans

— 15.00 / 2-3 portions

### Tarte

- *Caramel & noix — 18.00*

Croûte sablée, caramel au beurre, noisette, amande & noix de Grenoble grillées

## ÉPICERIE - Plats à emporter

Quiche (4-6p) — 16.<sup>75</sup>

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

Pizza fine (1-2p) — 10.<sup>50</sup>

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

Tourte de gibier (4-6p) — 24.<sup>95</sup>

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

Ketchup aux fruits \*\* — 5.<sup>95</sup> / 250ml

Cassoulet (2-4p) \* — 26.<sup>20</sup>

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

Poulet au beurre (4p) \* — 26.<sup>20</sup>

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

Tajine d'agneau (2-4 portions) \* — 28.<sup>30</sup>

Saucisses merguez maison 100% agneau du Qc, pois chiches (mais pas  
chiche !), tomate, menthe fraîche, etc.

Soupe congelée — 5.<sup>55</sup> / 500ml

Soupe ou potage selon l'inspiration

Bines MAP — 5.<sup>85</sup> / 500ml

Haricot blc, lardons, sirop bio, mélasse ...

## Petits plus

Pâte à pizza congelée (2-4 p) — 4.<sup>25</sup> / 450g

Chapelure italienne maison \* — 3.<sup>99</sup> / 300g

## Accompagnements

Antipastos \*\* — 4.<sup>95</sup> / 200g

Champignon marinés & poivrons rouges grillés

Creton — 6.<sup>15</sup> / 200g

Porc du Qc sans antibiotique & gras de canard du Qc

Rillettes de porc au foie gras de canard \* — Au poids 6.<sup>30</sup> / 100g

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

Végé-pâté \*\* — 5.<sup>99</sup> / 250g

Hummus d'edamame \*\* — 4.<sup>99</sup> / 200g

Confit de carotte \*\* — 4.<sup>45</sup> / 200g

Confit d'oignon -bière & petits fruits locaux \*\* — 9.<sup>00</sup> / 250ml

Voile de la Mariée (blanche)- Malbord & cassis Bioculture Lepage

Coureuse des bois (belge au thym) - Malbord & amélanche Domaine St-Maxime

Vinaigrette Nanette \*\* / Balzérable \* — 6.<sup>15</sup> / 200g

## Brevages d'ici

Café MAP Grain-Mouture espresso-filtre — 8.<sup>50</sup> / 227g — 16.<sup>00</sup> / 454g

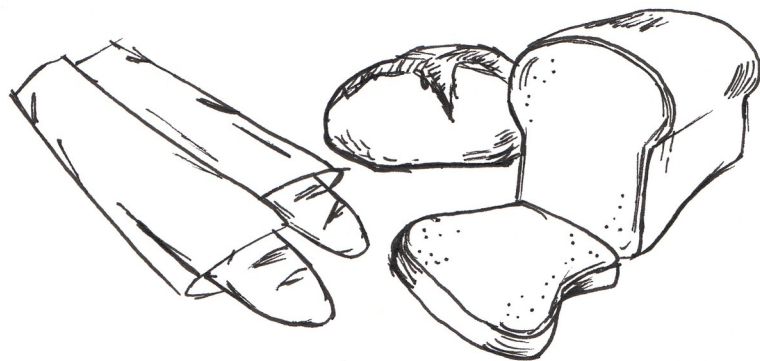
Mont-Café Micro-brûlerie, Cap-au-Renard

Tisane Clou de Girafe — 12.<sup>50</sup> / 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.<sup>50</sup>

100 % farine non blanchie.

*Miche blanche* — 5.<sup>50</sup>

100 % farine non blanchie.

*Blé intégral* — 4.<sup>50</sup>

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

*Multigrain* — 5.<sup>50</sup>

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

*Campagne* — 5.<sup>25</sup>

80 % farine non blanchie, 20 % seigle.

*Baguette* — 2.<sup>25</sup>

100 % farine non blanchie.

*Le petit cochon* — 4.<sup>00</sup>

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

## Spécialités

*Noix de Grenoble (mardi)* — 6.<sup>50</sup>

100 % farine non blanchie et noix de Grenoble

*Pain bis (mercredi)* — 4.<sup>50</sup>

80 % farine non blanchie, 20 % blé intégral.

*Pain kamut & épeautre (jeudi)* — 6.<sup>50</sup>

80 % kamut, 10 % épeautre.

*Fruits & noix (vendredi)* — 6.<sup>50</sup>

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

*Raisin (samedi)* — 6.<sup>00</sup>

100 % farine non blanchie et raisins Sultana.

*Bière & oignon (vendredi & samedi)* — 5.<sup>75</sup>

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

*Petit Cervin (samedi)* — 5.<sup>75</sup>

100 % farine non blanchie, fromage emmental.

## 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

Barque fruitée — 3.75

Chocolatine — 2.50

Brioche à la cannelle — 3.00

Amandine — 3.50

Chausson aux pommes — 3.95

Choco-amandine — 3.75

Trottoir pomme & amande — 3.75

Cochonnetatine — 3.95

Muffin (Pt fruits - Carotte muesli - Banane choco) — 2.80

Granola MAP\* — 5.25/ 175g — 8.95/ 350g

## Encas

Croque-monsieur — 5.10

Jambon, fromage béchamel

Feuilleté — 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 - Chaï — 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\*

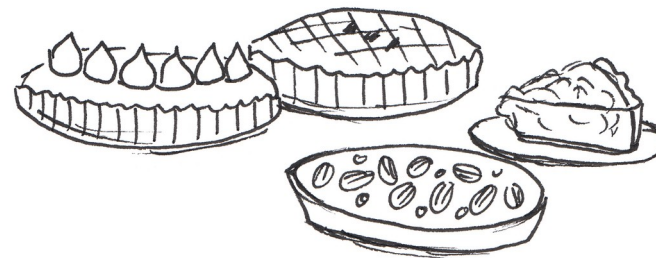
## Confiserie \*

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 +

*Paré 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.

*Mousse 3 chocolats — 4.75*

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

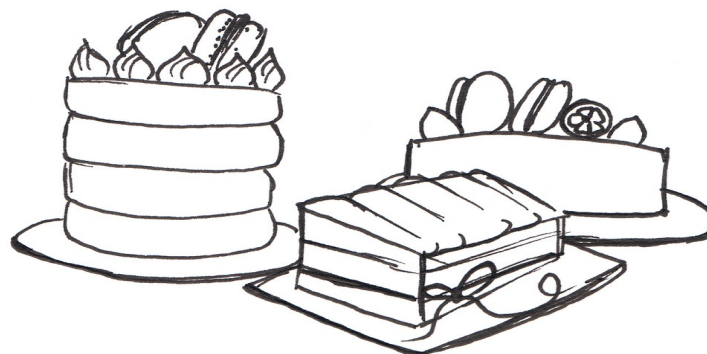
\* Et Sans noix!

*Mille-feuilles — 4.25*

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

*Opéra Mont-Café — 4.50*

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



## Entremets

*Mamie blues — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)*

Biscuit Graham maison, poire en morceaux, caramel au beurre, biscuit vanille, crème diplomate vanille, glaçage vanille & tire éponge maison.

*Paré 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.

*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 .

\* Et Sans noix!

*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.

\* À l'exception du crumble déposé sur le dessus)

*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 — 26.00 (6-8p) 43.00 (12-16p)*

Beau gâteau grand-mère vanille cassonade, mousse caramel, crème au beurre vanille, caramel au beurre salé, tire éponge maison & biscuit Gavottes

\*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.

\*\* Et Sans noix!

**\* Vegan / \* Sans gluten - PEUT CONTENIR DES TRACES!**

## **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](http://www.4poches.com)

## **Partenaires et collaborateurs**

Nous avons à coeur 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 offrent des produits bios