

SALADES

Salade Crudessence ● 13.⁵⁰

Mélange de verdure, carottes, betteraves, avocat, pousses et choucroute accompagné d'hummus, craquelins et noix germées déshydratées avec vinaigrette au choix

Salade César 13.⁵⁰

Laitue romaine, croûtons de noix germées, tomates séchées, câpres et sauce César, le tout saupoudré de Crumesan

Pousse pousse ● 14.⁵⁰

Pousses de tournesol, de daïkon et de kale, germinations, mesclun, tomates et graines de chanvre avec vinaigrette au choix

VINAIGRETTES

Umébochi ♦ | César | Figue et balsamique ♦
Asia ♦ | Fat Free Tibet ♦ | Moutarde et agave

SANDWICHES

Solo | Avec salade du jour 10.⁵⁰ | 14.⁷⁵

Servis sur pain au sarrasin germé et tomates séchées

BLT ●

Bacon d'aubergine, laitue et tomates garni d'aioli et germinations

Pesto

Pesto de pistaches, pommes, fromage de cajou, avocat et germinations

C'est la vie

Hummus d'amandes germées et courgettes, tomates, olives et germinations

Wraps d'exception

Solo | Avec salade du jour 9.⁵⁰ | 13.⁷⁵

Quinoa cuit (!) enroulé dans une feuille de nori et feuille de riz, garni de laitue, germinations et légumes

Chipotle, poivron rouge et avocat ou

Feta de coco, pomme et roquette

Desserts saisonniers

Tarte aux fruits	5. ⁷⁵
Banana split	11
Trio de crème glacée	7
Carré aux figues	3

DESSERTS

Brownie solo à la mode	5. ²⁵ 8
Tarte à la lime	5. ⁷⁵
Mousse au chocolat ●	6
Tiramisu	6
Gâteau faux-mage aux bleuets	6. ²⁵
Noir désir	7. ²⁵
Saint-Graal	8. ⁵⁰
Assiette découverte	12
Votre dessert à la mode	3

PETITES DOUCEURS

Baklava	3. ⁵⁰
Macamaca	3. ⁵⁰
Scone	3. ⁵⁰

CHOCOLATS CRUS

Érable et poivre rose	1. ⁷⁵
Menthe et pistache	1. ⁷⁵
Terre de feu	1. ⁷⁵
Noir	1. ⁷⁵
Fondant au thé vert	2. ²⁵
Ferrero	2. ⁷⁵
After nine	2. ⁷⁵

Restaurant Crudessence Centre-ville
2157, rue Mackay, Montréal 514 664.5188

Comptoir Santé Crudessence chez C'est la Vie
1564, rue Laurier Est, Montréal 514 528.9559

Comptoir Santé Crudessence chez La Moisson
360, Sicard Street, Ste-Thérèse
(Sortie 23 - Autoroute 15)
450 437.3326 1.888.433.0530

Menu saisonnier

ENTRÉES

Tomate bombée 9

Tomate farcie d'un mélange de roquette, pesto de pistaches, câpres, pousses de tournesol et croûtons, le tout recouvert d'aioli crémeux

Timbale ♦ 9

Tartare d'avocat, tomate et maïs biologiques à la lime et coriandre fraîche. Accompagné de nachos

SALADES

Vénus ● 14.⁵⁰

Concombre, tomates, olives noires, poivron rouge, oignon et fromage feta de coco, le tout sur un lit d'épinards arrosé de notre Vinaigrecque

Terre-Mer ♦ 14.⁵⁰

Mélange d'algues marinées, daïkon et concombre sur un lit de kale macéré à l'huile de sésame

PLATS PRINCIPAUX

Tourte aux épinards 13

Mousse de cajou et tomates sur un pavé de sarrasin germé garni de champignons marinés, épinards et aneth
Servie avec salade pousse pousse

Pasta Teriyaki 15

Nouilles de courgettes dans une sauce au sésame et lait de coco servies avec brochettes de légumes et boulettes teriyaki

Rouleau extatique ●

Solo | Assiette 10.⁵⁰ | 14.⁷⁵

Rouleau printanier de légumes de saison, pousses, laitue et pâté de graines germées du jour
Servi avec sauce Asia



MENU

Restaurant Rachel

Biologique. Végétalien.
Vivant. Sans gluten.



RESTAURANTS

SERVICE TRAITEUR

COURS DE CUISINE

PRODUITS MAISON

105, rue Rachel Ouest, Montréal
514 510.9299

www.crudessence.com

ENTRÉES

Soupe miso ♦	5
Bouillon traditionnel japonais à base de miso, baies de Goji, champignons, échalotes et algues	
Soupe crue du jour	5. ⁵⁰
Selon l'inspiration saisonnière du chef	
Capuchons de Grenoble	7. ⁵⁰
Champignons marinés, légèrement déshydratés, farcis au pâté de noix de Grenoble et graines de chanvre	
Chapati Zaatar	8. ⁵⁰
Pains chapati avec hummus de courgettes et amandes, décorés de yogourt de noix et épices Zaatar	
Sushis de vie ●	9
Makis de légumes, pousses et pâté germé du jour servis avec notre sauce au tamari sans gluten	
Fiesta	10
Fins nachos de tomates séchées au romarin accompagnés de guacamole, salsa douce et crème fraîche de cajou	
Cannelloni aux champignons	
1 pour 4.⁵⁰ 2 pour 8	
Cannelloni de fromage de courge et poivron rouge farci de pâté aux champignons et pousses de tournesol	
Assiette Découverte à deux	22
à quatre	38
Une assiette colorée de tapas composée de nos meilleures entrées et surprises du chef	

- ♦ Plat sans noix.
- Disponible sans noix sur demande.

Veillez noter que tous nos produits peuvent avoir été en contact avec des noix.

PLATS PRINCIPAUX

Crêpes sauvages	14
Fine crêpe faite de noix de Brésil, chia et lin	
<i>Botanique</i>	
Roquette, tomates, pesto de pistaches, câpres et oignon rouge	
<i>Florentine</i>	
Épinards, tomates séchées, fromage de cajou et champignons marinés	
Lasagne	14. ⁵⁰
Tranches de courgettes étagées, sauce aux tomates séchées, ricotta de macadam et basilic frais, garni de Crumesan (parmesan aux noix de Brésil). Servie avec salade César	
Spaghetti au pesto	14. ⁵⁰
Fines nouilles de courgettes au pesto de pistaches avec épinards, pommes et champignons marinés, saupoudrés de Crumesan et servies avec pain à l'oignon	
Pizza	15. ⁵⁰
Servie sur une pâte mince et croquante de sarrasin germé et légumes déshydratés	
<i>El Sol</i>	
Crème au chipotle, avocat, tomates, pousses de tournesol et coriandre fraîche	
<i>La Luna</i>	
Aïoli aux câpres, bacon d'aubergine, tomates, champignons, épinards, et crème fraîche de cajou	
Öm burger	
Solo Avec salade du jour	11. ⁵⁰ 15. ⁷⁵
Un mélange de champignons, tomates séchées, lin et légumes variés servi sur chapati, garni de tomates fraîches, oignon rouge, laitue, moutarde, ketchup maison ainsi que notre célèbre sauce aïoli aux câpres	
Ajoutez une tranche de fromage de courge 1. ⁰⁰	
Tacos suprêmes	15. ⁷⁵
Deux délicats tacos de maïs, lin et tomates séchées, garnis de pâté chipotle, tomates, germinations, avocat et oignon rouge	
Servis avec crème fraîche et salade verte	

ÉLIXIRS

Smoothies avec super aliments	8. ⁷⁵
Protéiné	
Banane, chia, maca, protéine de chanvre, lait de chanvre	
Immuniterre	
Fraise, banane, abricot, baies de goji, E3Live, extrait d'astragale, lait d'amande	
L'antioxydant	
Bleuets, baies de sureau, baies de goji, mangue, orange	
Inner jazz	
Ananas, mangue, banane, ginseng, Cell Food (minéraux et oxygène liquide), E3Live	
Bee buzz	
Lait d'amande, banane, pollen d'abeille, miel, curcuma, lucuma cayenne, cannelle	
Bombe verte	
Mangue, ananas, kale, matcha, spiruline, lait d'amande	



Tous les liquides sont disponibles sans noix sur demande.

FRAIS

Kombucha	3. ⁵⁰
Notre fameuse boisson de thé fermenté	
<i>Passion</i>	
Thé noir, hibiscus et églantier	
<i>Clarté</i>	
Thé vert et citron	
<i>Symbiose</i>	
Thé blanc et gingembre	
<i>Éternité</i>	
Thé blanc, bleuet et érable	
Lassi	6. ²⁵
Breuvage de yogourt de cajou, nectar d'agave	
<i>Nature, framboise ou mangue</i>	

CHAUDS

Thés	4
Demandez la carte	
Tisanes	3. ²⁵
Demandez la carte	
Café de céréales	3. ⁵⁰
Chicorée, orge torréfiés (<i>contient du gluten</i>)	
Chococho	5. ⁷⁵
Beurre de coco, cacao, cajou, dattes	
<i>Classique, épices ou amandes</i>	
Chai latte	4. ⁵⁰
Mélange d'épices, thé, lait d'amande	
Mochaccino	4. ⁵⁰
Café de céréales, cacao cru, cajou, agave (<i>contient du gluten</i>)	

JUS

Petit 9 oz	5. ⁷⁵
Grand 16 oz	8. ⁷⁵
Red lips	
Pomme, carotte, betterave, gingembre	
Vert-dur	
Kale, persil, fenouil, pomme, céleri, citron, gingembre	
Orange bleue	
Orange, céleri, E3Live ou herbe de blé	

Archi	
Carotte, gingembre	
Absolu	
Pomme, fenouil, pamplemousse, céleri	

Hippocrate	
Concombre, céleri, pousses de pois vert, coriandre, citron	

Coup de pousses	
Pousses de tournesol, céleri, orange, pamplemousse	

Kombu mojito	
Ananas, menthe, citron, kombucha	

TONIQUES

E3Live	
Concentré d'algues riche en minéraux et oligoéléments	
½ oz	2. ⁷⁵
1 oz	5
Herbe de blé	
1 oz	2. ⁷⁵
2 oz	5
Coco puro	4. ⁷⁵
Jeune noix de coco	

SMOOTHIES

Petit 12 oz	5. ⁷⁵
Grand 16 oz	7. ²⁵
Macaö	
Cacao, maca, banane, huile de coco, lait de noix de Brésil	
Belle verte	
Kale, persil, ananas, banane, lait de chanvre	
Cosmique	
Fraise, banane, sirop d'érable, lait de chanvre	

Ginger blast	
Mangue, canneberges, orange, baies de goji, gingembre	

Doux-vert	
Épinard, banane, menthe, cayenne, lait d'amande	

Macaffé latté	
Café bio équitable, cacao, banane, lait d'amande	

Loco-local	
Bleuets, fraise, canneberges, pomme, sirop d'érable	

Chia-chai	
Banane, chia, épices chai, lait d'amande	

Fruit'Alors	
Pamplemousse, fraise, mangue, framboises, cardamome, huile de coco	

Piña colada	
Ananas, orange, beurre de coco, lait de noix de Brésil	