



(notre site internet)



Le Traiteur du DEP Sylvestre

230, rue Montcalm à Gatineau



Contact : (819) 771 3723
depanneursylvestre@hotmail.com

Un peu de nous...

Depuis plus de 20 ans, l'Espace DEP Sylvestre (anciennement le Dépanneur Sylvestre) est là pour la communauté et par la communauté.

Sa mission est de cultiver un lieu d'échange et de participation citoyenne visant à briser l'isolement et à construire le vivre-ensemble dans la communauté.

Notre service traiteur permet à l'Espace DEP Sylvestre d'être un lieu de travail pour de nombreuses personnes en réinsertion sociale (employés et bénévoles).



Sommaire

Informations générales	4
Déjeuner	5
Dîner-souper	6
L'Heure de l'apéro	7
Choix d'items	8

Informations générales

- Allergies/restrictions alimentaires

Nous avons une grande variété de choix végétariens, sans gluten et sans lactose.

Nous vous invitons à nous informer **le plus tôt possible** de vos restrictions alimentaires pour que nous puissions en tenir compte dans l'élaboration de votre menu.

Les besoins plus spécifiques non inclus au menu seront facturés en extra à hauteur de **2\$/pers.**

- Livraison

Les frais de livraison sont **inclus dans les prix affichés, pour chaque commande de 25 personnes minimum.**

Concernant le **ramassage des plats**, il serait apprécié si les personnes en charge nous les rapportent directement au sein de nos locaux. Veuillez-nous le faire savoir si impossibilité de votre côté.

Pour toute commande de **moins de 25 personnes**, des frais de livraison seront facturés en supplément, **variant selon la distance**, n'hésitez pas à nous solliciter pour plus de précisions.

- Nos services additionnels

A la demande, nous pouvons fournir **assiettes, couverts, verres et serviettes en papier** jetables et recyclables, facturés à hauteur de **1,5\$/pers.**

- Frais d'annulation

En cas **d'annulation**, des frais à hauteur de **50%** de la facture initiale seront appliqués.

- Taxes

Pour rappel, les prestations de notre service traiteur sont **taxables.**

- Des besoins spécifiques ?

Nous avons à cœur de vous offrir le service qui **vous convient le mieux.** N'hésitez pas à nous communiquer vos **besoins spécifiques !**



Déjeuner

Le Sucré

12\$
/Pers.

- Assortiment de muffins et/ou biscuits maisons
- Plateau de fruits frais
- Au choix (x1) : café, thé ou jus de fruits

Le Français

16\$
/Pers.

- Croissants beurrés
- Demi-baguettes, beurre et confiture
- Yaourt, coulis de fruits et granola maison
- Au choix (x2) : café, thé ou jus de fruits

Le Gourmand

14\$
/Pers.

- Assortiment de muffins et/ou biscuits maisons
- Demi-baguels garnis
- Plateau de fruits frais et de fromages
- Au choix (x1) : café, thé ou jus de fruits

L'Heure de l'apéro

Option 1

10\$
/Pers.

- Deux items au choix

Option 2

15\$
/Pers.

- Trois items au choix

Option 3

20\$
/Pers.

- Quatre items au choix

Items - Heure de l'apéro :

Au Choix :

-Plateau de crudités variées

-Une trempette + une grignotine (voir choix items)

-Plateau de fromages variés, pain baguette, craquelins, olives, raisin (extra +1,5\$/pers)

-Plateau Smorgasbord (olives, cornichons, craquelins, champignons marines, huîtres fumées, noix, fromage) (extra +3\$/pers)

-Plateau de mini quiches du jour

-Plateau de mini brochettes tomates-mozzarella et concombres-fêta



Dîner et Souper

Le Friand

15\$
/Pers.

- Deux bouchées par personne (x2 types)
- Deux choix de trempettes et/ou de grignotines
- Un choix de dessert

Le Gourmet

19\$
/Pers.

- Deux bouchées par personne (x3 types)
- Trois choix de grignotines et/ou de trempettes
- Deux choix de dessert

Le Glouton

22\$
/Pers.

- Un choix de salade
- Trois bouchées par personne (x3 types)
- Trois choix de trempettes et/ou de grignotines
- Deux choix de desserts

L'Expert

25\$
/Pers.

- Deux choix de salades
- Trois bouchées par personne (x4 types)
- Trois choix de grignotines et/ou de trempettes
- Trois desserts au choix





Choix D'items

Bouchées sur pain :

- **Le Tofu Addict**

Tofu grillé avec pesto à l'ail et crudités

- **Le Tempeh Doré**

Tempeh grillé, oignons caramélisés et crudités

- **Le Cari Boom**

Tofu brouillé au cari et crudités

- **Le Méga Cheddar**

Double cheddar doux et fort, poivrons marinés et crudités

- **Le Fermier**

Double fromage (brie et fromage à la crème), pesto, crudités et sauce balsamique

- **Le Marocain**

Oeufs assaisonnés à la marocaine et crudités

- **Le Wilensky**

Viande fumée Schwartz, chou, crudités et sauce double moutarde

- **Le Dinde en Folie**

Dinde, crudités et sauce moutarde-mayonnaise

- **Le Français**

Croissant jambon et fromage

Bouchées de quiches :

- **L'Hiver**

Oignons fondus, brocolis, cheddar et parmesan

- **La Grecque**

Oignons fondus, épinard et fêta

- **Le 2 Fromages**

Oignons fondus, champignons, fêta, cheddar ou parmesan

- **L'Été**

Oignons fondus, tomates, courgettes, basilic

- **Le Saisonnier**

Oignons fondus, tofu, et ses légumes



Végétarien



Sans Lactose



Végétalien



Sans Gluten

*sans gluten possible pour les bouchées sur pain, à la demande 

Salades :

- **La Gourmande**   

Salade de carottes, arilles (grenade), graines de citrouille et sa vinaigrette à l'huile d'olive, sésame grillé et sirop d'érable

- **La César** 

Salade César végétarienne, graines de citrouilles, câpres, croutons de pain entier et sa sauce vinaigrette

- **La Fraicheur**  

Salade d'épinard, orange, noix de Grenoble, fêta et sa vinaigrette à l'huile d'olive, sésame grillé et balsamique

- **L'Italienne** 

Salade de penne, rapini, noix de Grenoble, parmesan et huile d'olive

- **La Choux Crémeuse**  

Salade de choux variés et sa vinaigrette crémeuse

- **La Kale** 

Salade de kale colorée et sa sauce tahini

- **L'Orientale** 

Salade de quinoa aux légumes et sa sauce à l'orange et dattes

Grignotines et trempettes :

- Hummus huile d'olive et paprika  
- Fêta crémeuse aux fines herbes et huile d'olive 
- Caviar d'aubergine  
- Plateau de mini brochettes tomates-mozzarella et concombre-fêta 
- Plateau de crudités variées  
- Pitas grillées au zaatar et sésame et ses olives vertes marinées 

Desserts maisons :

- Gâteau au chocolat
- Gâteau au citron pavot 
- Gâteau aux carottes
- Gâteau aux bananes
- Carrés aux dattes et aux petits fruits  
- Mousse au chocolat sucrée au sirop d'érable
- Mousse à la mangue sucrée au sirop d'érable 
- Plateau de biscuits variés
- Plateau de fruits variées

