

PHI

LE
VIRUNGA

LA
FOURCHETTE
ET LE MICRO



MENU

ATTIÉKÉ

Couscous de manioc, tomates cerises bio des jardins Fraisdal, mangue, petits pois, vinaigrette à l'abricot, noix de cajou rôties au sautoir, laitue.

Option viande —————

JARRET DE BOEUF

Jarret de bon boeuf de St-Chrysostome (Qc) braisé 20h à basse température, jus condimenté à la tomate et gingembre, pondu (feuilles de manioc mijotées au soupçon d'arachides), et lituma (plantain et manioc pilé).

OU

Option végétalienne —————

MÉLI-MÉLO DE LÉGUMINEUSES À LA CONGOLAISE

Palava (épinards au beurre d'arachides), fufu d'igname et maïs.

CROUSTADE DÉSTRUCTURÉE DE POMMES DU QUÉBEC

*Mangues aux épices chaudes,
nuage de coco.*