

PLATS CUISINÉS



2 AU 8 MAI 2026

BOL DE POULET AU GINGEMBRE (PLAT FROID)

Chou mariné, concombre, patate douce frite, épinard, huile au citron (anti-inflammatoire)

HACHÉ DE BŒUF TEX-MEX

Riz blanc aux haricots rouges, macédoine de légumes au cumin (protéiné)

FALAFELS CUIT AU FOUR

Yogourt à la menthe, riz au vermicelle, poivrons sautés à la provençale (végétarien)

BOULETTE DE PORC AU BASILIC

Courge spaghetti rôtie, sauce crémeuse à la moutarde, champignons sautés (cétogène)

SOLE LAQUÉE CORÉENNE

Vermicelle de riz, sauté de légumes au gochugaru (énergique) légèrement épicée 🌶️

MAC AND CHEESE AU SMOKED MEAT

Macaroni, sauce au fromage Monterey Jack, smoked meat tranché finement (réconfortant)

POULET AU BEURRE

Riz sauvage, chou-fleur rôti, pois chiches croustillants, coriandre (réconfortant)



Las Olas
TRAITEUR

CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

450 677 9090 - www.lasolas.ca - boutique@lasolas.ca

PLATS CUISINÉS

02

9 AU 15 MAI 2026

FRITTATA

Œufs, épinards, patate douce, fromage feta, curcuma
(anti-inflammatoire)

POULET MARINÉ AU MISO

Riz sauté aux fèves edamame, haricots verts à l'huile de sésame
(protéiné)

TOFU MARINÉ ET GRILLÉ

Sauce sierra, chou braisé au vin blanc, pommes de terre vapeur (végétarien)

SALADE DE BOEUF MÉCHOUI (PLAT FROID)

Fromage Monterey Jack, avocat, épinard, sauce ranch, cornichons à l'aneth,
radis (méchoui)

SAUMON RÔTI AU POIVRE DES DUNES

Nouilles aux oeufs à l'ail et au citron, courgettes et tomates rôties
(énergique)

BLANQUETTE DE VEAU

Velouté de veau au Madère, orzo aux fines herbes, petits pois au beurre
(réconfortant)

TORTELLINIS AU FROMAGE À LA GIGI

Sauce rosée au cognac, lardons rôtis, champignons poêlés (réconfortant)

Las Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

PLATS CUISINÉS

03

16 AU 22 MAI 2026

Dinde rôtie à la moutarde et au romarin

Légumes racines au sumac, purée de patate douce
(anti-inflammatoire)

MORUE AU BACON MER

Ragoût de lentilles, choux de bruxelles à la fleur d'ail (protéiné)

PARMENTIER VÉGÉ

Haché de viande végétale, purée de chou-fleur, macédoine de légumes (végétarien)

SALADE COBB (PLAT FROID)

Poulet grec, concombre, avocat, oeufs dur, bacon, vinaigrette au vinaigre de vin rouge (cetogène)

BOEUF ET BROCOLI

Sauté de boeuf et brocoli teriyaki, sésame, vermicelle de riz
(énergique)

CHILI CON CARNE

Ragoût de boeuf, haricots rouges, légumes et tomates, riz blanc, crème sûre à la coriande (réconfortant)

CAVATELLIS À LA CHAIR DE SAUCISSE

Sauce aux poivrons grillé, épinards frais, fromage feta (réconfortant)

Las Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

PLATS CUISINÉS

04

23 AU 29 MAI 2026

FILETS DE SOLE MARINÉ AU CURCUMA ET SÉSAME

Brocoli rôti, courge spaghetti au thym (anti-inflammatoire)

WOK DE PORC

Lanière de porc, champignons shiitake et poivrons sautés, vermicelles de riz au sésame (protéiné)

SALADE TAMAGOYAKI (PLAT FROID)

Nouilles soba au sésame, edamame, algues wakame, avocat, radis, gingembre mariné, vinaigrette au vinaigre de riz (végétarien)

BOL PHILLY CHEESESTEAK

Émincé de boeuf sauté aux champignons, oignons et poivrons, riz de chou-fleur, fromage Monterey Jack (cétogène)

POULET SHISH TAOUK

Poitrine de poulet marinée au yogourt, patate rôti aux herbes, haricots verts à l'huile d'olive (énergique)

BOEUF BOURGUIGNON

Carottes glacées, nouilles aux oeufs aux herbes salées, lardons (réconfortant)

SPAGHETTI ET BOULETTES DE PORC

Sauce pomodoro au basilic, boulettes de porc et copeaux de parmesan (réconfortant)



Las Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

PLATS CUISINÉS

05

30 AU 5 JUIN 2026

CREVETTES À L'AIL ET AU GINGEMBRE

Riz jaune au curcuma, poivrons et champignons sautés
(anti-inflammatoire)

POITRINE DE VOLAILLE AUX ÉPICES DELS SOL

Purée de chou-fleur, patates douces rôties, tombée d'épinards (protéiné)

BOULETTES VÉGÉTARIENNES

Orgetto aux champignons, poivrons rôtis, bébé kale (végétarien)

HAMBURGER STEAK

Sauce au poivre vert, oignons caramélisés, gratin de brocoli et chou fleur au cheddar (cétogène)

POULET GRILLÉ MARINÉ À LA LIME PLAT FROID

Salade de quinoa, roquette, avocat, tomates cerises, chou mariné, fromage feta

ÉPAULE DE PORC EFFILOCHÉE

Sauce BBQ classique, quartiers de pommes de terre, haricots verts au beurre (réconfortant)

RAVIOLIS À LA COURGE

Sauce crémeuse à la sauge, lardons et pois verts, pecorino romano (réconfortant)



Las Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS