

PLATS CUISINÉS



6 AU 12 JUIN 2026

POITRINE DE VOLAILLE AU CUMIN ET À LA GRAINE

Purée de patate douce, duo de courgettes aux herbes du Bas-du-Fleuve (anti-inflammatoire)

BOULETTES DE PORC ASIATIQUES

Sauté de nouilles soba aux champignons, edamame au sésame (protéiné)

GRATIN DE PATATE DOUCE

Ragoût de viande végétale, macédoine de légumes, patates douces rôties (végétarien)

SAUMON RÔTI À L'ANETH

Sauce béchamel aux œufs, purée de brocoli, haricots verts au beurre (cétogène)

POKE BOWL AU TOFU (PLAT FROID)

Concombre, oignons verts, gingembre mariné, avocat, mangue, riz à sushi, mesclun, sauces wafu et teriyaki (énergique)

RÔTI D'ÉCHINE DE PORC AUX CANNEBERGES

Purée de pommes de terre au beurre, carottes glacées, sauce aigre-douce (réconfortant)

FETTUCCINE ALFREDO

Sauce crémeuse au vin blanc, crevettes à l'ail, fenouil confit (réconfortant)



Las Blas
TRAITEUR

CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

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

PLATS CUISINÉS

02

13 AU 19 JUIN 2026

Dinde marinée au citron et au gingembre

Riz de chou fleur au curcuma, carottes nantaises rôties (anti-inflammatoire)

POULET EN CROÛTE DE MOUTARDE ET ROMARIN

Sauté de haricots noirs et oignons perlés, choux de Bruxelles (protéiné)

BUDDHA BOWL AU TOFU (PLAT FROID)

Tofu grillé, salade de quinoa, carottes juliennes, tomates cerises, mesclun, vinaigrette au tahini (végétarien)

FRITTATA AU SAUMON

Brocoli, cubes de cheddar, épinards, fleur d'ail, œufs (cétogène)

MORUE RÔTIE À LA PERSILLADE

purée de pomme de terre, haricots verts à l'huile d'olive (énergique)

PÂTÉ CHINOIS

Sauté de bœuf aux oignons, crème de maïs, purée de pommes de terre au beurre (réconfortant)

GNOCCHIS À LA BOLOGNAISE

Gnocchis de pommes de terre, sauce à la viande, copeaux de permesen ,
origan réconfortant)

Las Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

PLATS CUISINÉS

03

20 AU 26 JUIN 2026

SAUMON AU CURCUMA ET CITRON

Brocoli et courgettes rôtis, riz de chou fleur au thym (anti-inflammatoire)

POULET MARINÉ AU SUMAC, GRILLÉ (PLAT FROID)

Salade méditerranéenne : tomates cerises, concombre, olives vertes, quinoa, vinaigrette aux herbes (protéiné)

RIBS DE TEMPEH BBQ

Purée de patate douce, poivrons rôti à la fleur d'ail(végétarien)

POULET PORTUGAIS

Brocoli au beurre, purée de chou-fleur, sauce piri-piri(cetogène)

BOULETTES DE BŒUF AUX CHAMPIGNONS

penne au pesto et courgettes deux couleurs, oignons verts (énergique)

LASAGNE À LA VIANDE

Sauce bolognaise, béchamel, mozzarella et parmesan(réconfortant)

POULET RÔTI AU CHIPOTLE

Sauce chimichurri, légumes grillés, pommes de terre grelots aux herbes fraîches (réconfortant)



Las Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

PLATS CUISINÉS

04

27 AU 3 JUILLET 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)

BOULETTES DE PORC AU BASILIC

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

SOLE LAQUÉE CORÉENNE

ttkeok bokki en sauce, sauté de légumes au gochugaru légèrement épicée 🌶️ (énergique)

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 Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

PLATS CUISINÉS

05

4 AU 10 JUILLET 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, épinards, sauce ranch, cornichons à l'aneth, radis
(cétogène)

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

06

11 AU 17 JUILLET 2026

DINDE RÔTIE À LA MOUTARDE ET AU ROMARIN

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



MORUE AU BACON DE 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, œuf dur, bacon, vinaigrette au vinaigre de vin rouge (cétogène)

BŒUF ET BROCOLI

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

CHILI CON CARNE

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

CAVATELLIS À LA CHAIR DE SAUCISSE

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



Las Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

PLATS CUISINÉS

07

18 AU 24 JUILLET 2026

FILET DE SOLE MARINÉ AU CURCUMA ET SÉSAME

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

WOK DE PORC

Lanières 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 bœuf 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)

BŒUF BOURGUIGNON

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

SPAGHETTI ET BOULETTES DE PORC

Sauce pomodoro au basilic, boulettes de bœuf, bocconcini (réconfortant)

Las Olas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

PLATS CUISINÉS

08

25 AU 31 JUILLET 2026

CREVETTES À L'AIL ET AU GINGEMBRE

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

POITRINE DE VOLAILLE AUX ÉPICES DEL 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 (énergique)

ÉPAULE DE PORC EFFILOCHÉE

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

TORTELLINIS À LA COURGE

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



Las Blas
TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS