



Qui Noah

Quinoa & légumes frais estivaux avec vinaigrette au cidre de pommes
Quinoa & fresh summer veggies with an apple cider vinaigrette

Les Bettes

Duo de betteraves, fromage de chèvre du QC & pacanes grillées
Duo of beets, QC goat cheese & toasted pecans

Going Green

Salade verte, légumes du marché & vinaigrette balsamique blanche
Green salad, market veg & white balsamic dressing

Asian Sensation

Épinard frais, poitrine de poulet "bio" en cubes, graines de sésame & vinaigrette asiatique gingembre-soja
Fresh spinach, cubed organic grilled chicken breast, sesame seeds & asian ginger-soy dressing

Pâtes maison

Salade de pâtes au thon ou au pesto
Tuna or pesto pasta salad

Happy Nappa

Chou Nappa, fromage bleue émiétté, pacanes, pamplemousse, aneth & vinaigre de vin rouge
Nappa, crumbled blue cheese, pecans, grapefruit, dill & red wine vinegar dressing

Fetamelon

Melon d'eau frais, fromage féta bulgare, menthe & zeste de lime
Fresh watermelon, bulgarian feta cheese, mint & lime zest

Bonzai

Brocoli, amandes tranchées, sauce soja, huile de sésame & ciboulette
Broccoli, slivered almonds, soy, sesame oil & green onion

Les PDT

Salade de pommes de terre du moment
Potato salad of the moment

Jardinière

Brocoli, chou-fleur & carotte avec vinaigrette crémeuse de chimichurri
Broccoli, cauliflower & carrot with a creamy chimichurri dressing

Sobalicious

Nouilles Soba au sarrasin, vinaigrette sésame
Rolled buckwheat soba noodles, sesame vinaigrette

Chou Chou

Salade de chou crémeuse ou traditionnelle
Creamy or vinegar coleslaw

Grèque à Kim

Salade grèque
Greek salad

Plateau de légumes grillés aux fines herbes et glaçage de vinaigre balsamique

Grilled vegetable platter with fresh herbs & balsamic glaze

Salade de roquette avec baies fraîches & vinaigrette balsamique
Arugula salad with fresh berries & balsamic vinaigrette

Rapini sauté à l'ail & piment

Rapini sautéed in garlic & chili pepper





Raviolis aux champignons sauvages avec beurre noisette et sauge
Wild mushroom ravioli in a brown butter with sage

Pâtes arrabbiata au crabe frais
Crab arrabbiata pasta

Macaroni et fromage maison (pesto de truffe noire)
Truffled mac n cheese (black truffle pesto)

Linguine avec sauce crémeuse au pesto, bocconcini & croustilles de pancetta
Creamy pesto linguine with bocconcini & pancetta chips

Penne sauce rosée avec légumes grillés
Penne rosée with grilled veggies

Pâtes "al olio", olives noires & parmesan
Pasta "al olio" with black olives & parmesan

Mac Attack

Macaroni au fromage maison avec asperges & tomates séchées au four
Asparagus & oven dried tomato mac n cheese

Rotolo

Épinard & ricotta OU champignons sauvages & ricotta, sauce tomate maison
Spinach & ricotta OR wild mushroom & ricotta in a tomato sauce





Poulet "bio" grillé servi avec un assortiment de pommes de terre rôties & salade
Grilled organic chicken served with roasted mixed potatoes & salad

Jarret d'agneau braisé au vin rouge, jus d'orange & épices magiques, servi avec purée de patate douce
Red wine braised lamb shank, orange juice & magic spices, served with sweet potato purée

Fameuses ailes de poulet sans peau de Kim à l'ail et sauce soja
Kim's famous skinless garlic soy chicken wings

Rôti de boeuf au jus, purée de pommes de terre & légumes locaux
Roast beef au jus & mash, local veggies

Petits pilons de poulet "bio" grillés & marinés à l'érable et Dijon
Maple Dijon grilled chicken drumettes

Dinde rôtie au four, brocoli & riz à la vapeur
Oven roasted turkey, steamed rice & broccoli

Gourmet pâté chinois au boeuf "bio"
Gourmet organic beef sheperds pie

Petites côtes levées, sauce barbecue fumée
Short riblets, smokey bbq sauce

Saucisses artisanales grillées, saurkraut braisé à la bière, purée de pommes de terre
Local grilled sausages, beer braised saurkraut, mashed potatoes

Boulettes de dinde "bio", sauce crémeuse aux champignons, purée de pommes de terre & rapini
Organic turkey boulettes, mushroom cream sauce, mashed potatoes & rapini

Poitrine de boeuf, carottes braisées & purée de pommes de terre
Juicy tender brisket, braised carrots & mashed potatoes

Côtelettes d'agneau grillées, gratin dauphinois avec graines de fenouil & poivre rose
Grilled dry rub lamb chops, potatoes dauphinoise with fennel seed & pink peppercorn

Veau braisé, champignons locaux & riz basmati
Braised veal, local mushrooms & basmati rice





Saumon "bio" d'Irlande poêlé, risotto
aux champignons sauvages & légumes locaux
Seared organic irish salmon served with
wild mushroom risotto & local veggies

Crevettes grillées, purée de pomme de terre Yukon à l'ail,
sauce crémeuse gingembre-limette
Grilled shrimps, garlic smash yukons,
ginger-lime cream sauce

Tartare de saumon "bio" d'Irlande, salsa avocat-mangue,
& croustilles cuites au four
Organic Irish salmon tartare, avocado-mango salsa
& home made baked chips

Boulettes de poisson frais, jus tomate-estragon servi
avec couscous & matboucha
Fresh fish boulettes, tomato-tarragon jus,
served with couscous & matboucha

Bar rayé sauvage servi avec purée de
pommes de terre douces & rapini
Wild striped bass served with sweet potato purée & rapini

Pétoncles poêlés, mousse de thé vert matcha,
shitake sauté, bok choi & compote
seared scallops, matcha green tea foam,
sautéed shitake, bok choi & compote

Filets de morue au citron et poivre, sauce tartare maison & riz
Lemon pepper cod filets, home made tartare sauce & rice

Chaudrée de saumon "bio", fenouil frais & légumes locaux
Organic salmon chowder, fresh fennel & local veggies

Sushi chirashi fait avec du poisson ou avec des fruits de mer
Chirashi sushi with fish or seafood

"Clambake" à la Miss Prêt (maïs frais, pommes de terre
nouvelles, palourdes, moules, crevettes, etc)

Fruits de mer frais cuits à la vapeur avec sauces d'accompagnement
Steamed seafood of the moment with accompaniment sauces

Miss Pret's clam bake (fresh corn, new potatoes, clams,
mussels, shrimps etc)

Huîtres saisonnières avec condiments
Seasonal oysters with condiments

Moules, palourdes (sauces variées) avec frites maison
Mussels, clams (sauces vary) with house fries



Miss Prêt met en point d'honneur à utiliser des poissons sauvages et biologiques!!
Selon les disponibilités du marché.
Miss Pret strives to use Eco friendly & Organic Wild fish for every order!!
Based on &market availability.