



café o'marguerites
COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ

450.228.4888 | WWW.CAFEOMARGUERITES.COM

MENU

Nos viandes sont sans nitrites, hormones ou antibiotiques et issues d'élevages respectueux des animaux de fermes locales. Ferme la Rose des Vents, Ferme du Rang 4, Les Fermes Valens, Viandes bio de Charlevoix.

PIZZA au FOUR à BOIS 10 pouces

→ Disponible les vendredis, samedis et dimanches seulement

La MARGUERITE	19\$
Sauce tomate*, pesto, mozzarella fraîche, tomates*, basilic frais	
La TOUTE GARNIE	18\$
Sauce tomate*, mozzarella, poivrons* (pas de verts), pepperoni*, champignons*	
La PEPPERONI	16\$
Sauce tomate*, mozzarella, pepperoni*	
La BELLE VERTE	20\$
Pesto, courgettes*, épinards*, fromage de chèvre, olives Kalamata, tomates séchées*, fleur d'ail	
La 4 FROMAGES	20\$
Sauce tomate*, fromage de chèvre, parmesan*, Le Pizy, mozzarella fraîche	
Les extras:	
Champignons*, poivrons*, tomates*, oignons* ou épinards*	1.50\$
Tomates séchées*, oignons caramélisés*, olives kalamata ou pesto	2\$
Bacon artisanal, jambon effiloché, poulet effiloché, pepperoni* ou fromage	5\$
Saumon fumé	10\$

Pour Pizza avec pâte sans gluten, 5\$ extra et alloué un temps plus long...

Menu ENFANT 1 choix servi avec un petit verre de jus bio ou de lait 'La Pinte' 12\$

Déjeuner

1/2 gaufre maison, fruits* et sirop d'érable* OU 1 œuf avec fromage et rôtie
OU Grilled cheese cheddar* sans lactose OU 1 'Pancake', fruits* et sirop d'érable*

Diner ou Souper

Spaghetti au beurre ou sauce tomate* OU Grilled cheese cheddar* sans lactose
OU 1/2 Croque Monsieur (1 tranche) OU Mini 'Smash burger' cheddar, ketchup avec frites.

* Ingrédients biologiques

Menu SOUPERS (les vendredis seulement 17h)

ENTRÉES

Potage ou soupe du jour*	6\$	Bol d'olives mixtes Koura	6\$
Croustilles et salsa maison	9\$	Végé-pâté maison*	10\$
Tartare de bœuf			19\$
Fromage Pizy au four			29\$
Fromage Pizy, Prosciutto*, pommes*, miel d'ici, noix*, baguette (2 à 4 personnes)			
Planche de dégustation du terroir Québécois			40\$
Charcuteries*, fromages d'ici, pacanes grillées*, gelée de sapin, fruits de saison*, cornichons, baguette.			

SALADES

Du Chef	Verdures* et légumes* de saison		10\$
La César		14\$ avec poitrine de poulet marinée	21\$
Laitue romaine*, bacon artisanal, cornichons, croûtons, vinaigrette César maison, parmesan*.			
La Margo	vinaigrette balsamique	17\$ avec poitrine de poulet marinée	24\$
Verdures*, épinards*, tomates séchées*, pousses, graines de chanvre*, emmental* 'Le Menestrel'.			
La Chèvre chaud	vinaigrette balsamique		24\$
Verdures*, croûtons de fromage de chèvre grillé, pommes*, tomates*, pacanes grillées*, légumes*, pousses.			
La Saumon fumé	vinaigrette miel et citron		24\$
Verdures*, épinards*, saumon fumé, fruits*, sésame*, oignons marinés*, câpres*, citron*.			

BURGERS servis avec petite salade du chef ou frites et mayo maison

Le 'SMASH'			25\$
Viande hachée de poitrine de bœuf, cheddar fort, oignons blancs*, bacon artisanal, laitue*, ail rôti aioli*.			
Le POULET AU MIEL			28\$
Poitrine de poulet 'Rose des vents', miel d'ici, fromage de chèvre, verdures*, mayo épicée maison*, Dijon*.			
Le VÉGÉTARIEN			27\$
Boulette végé 'beyond meat', cheddar* sans lactose ou fauxmage*, laitue*, oignons rouges*, mayo maison*.			

TARTARE de bœuf servi avec frites au four et mayo maison 29\$

DORÉ JAUNE de l'Ontario servi avec légumes de saison*, câpres* au beurre et sauce au citron* 29\$

NACHOS Régulier 20\$ Avec Bacon ou Poulet 25\$
Croustilles de maïs*, salsa maison*, oignons verts*, olives kalamata, crème sure*, piments forts, cheddar* sans lactose.

FRITES portion de frites au four servi avec mayo maison* régulière, épicée ou aux herbes 5\$

Menu enfant sur page couverture...

* ingrédients biologiques

Menu DEJEUNERS (Jusqu'à 11h30)

Les OEUFS (servi avec fruits*, café filtre* ou petit jus*)

Le Classique œuf(s)*, patates* maison, pain artisanal 1 œuf 12\$ 2 œufs 14\$

L'Assiette déjeuner œuf(s)*, patates* maison, pain artisanal 1 œuf 17\$ 2 œufs 19\$

1 choix: bacon artisanal, jambon effiloché, cretons maison, saucisses ou végété-pâté maison.

Coureur des bois œuf(s)*, patates* maison, pain artisanal. 1 œuf 25\$ 2 œufs 27\$

3 choix: bacon artisanal, jambon effiloché, cretons maison, saucisses ou végété-pâté maison.

Avec deux 'pancakes' 1 œuf 20\$ 2 œufs 22\$

œuf(s)*, patates* maison, 'pancakes' au beurre et sirop d'érable*.

1 choix: bacon artisanal, jambon effiloché, cretons maison, saucisses ou végété-pâté maison.

Le Brouillé 1 œuf 17\$ 2 œufs 19\$

œuf(s)* brouillés avec épinards* et cheddar* sans lactose, patates* maison et pain artisanal.

Le Végane œufs véganes, patates*, végété-pâté maison, pain artisanal. 1 œuf 18\$ 2 œufs 22\$

L'Omelette 2 œufs* et cheddar* sans lactose. 2 légumes (végé) 19\$ ou 1 viande, 1 légume 22\$

servi avec patates* maison, pain artisanal. **Choix légumes:** épinards*, légumes grillés* ou tomates*.

Choix viande: bacon artisanal, jambon effiloché, saucisses ou poulet effiloché.

Les Sandwichs (servi avec fruits*)

Sandwich déjeuner servi sur pain artisanal végété 15\$ viande 18\$

Remplacer pain par croissant, bagel, wrap ou pain sans gluten +1.50\$

avec une mini-omelette au cheddar* sans lactose, tomates*, épinards* et mayo maison

1 **Choix viande:** bacon artisanal ou jambon effiloché 1 **Choix Mayo*:** régulière, épicée ou aux herbes

Bagel au saumon fumé, fromage à la crème, câpres*, oignons marinés*, laitue*, tomates* et citron*. 24\$

Wrap végane Garni d'œufs véganes, tomates*, épinards*, fauxmage* et mayo végan*. 19\$

Les Gaufres et 'Pancakes' (servi avec fruits* et sirop d'érable*)

Gaufres maison et montagne de fruits frais* 1 gaufre 16\$ 2 gaufres 23\$

Gaufre et œuf(s) avec cheddar* sans lactose et jambon effiloché 1 œuf 23\$ 2 œufs 25\$

Gaufre et œuf(s) avec cheddar* sans lactose et légumes grillés* 1 œuf 19\$ 2 œufs 21\$

'Pancakes' au beurre 3 'pancakes' 20\$

Les Bols et petite faim

Granola suprême avec yogourt* ou kéfir*, granola maison*, sirop d'érable* et fruits* 16\$

Bol de fruits frais* 9\$

Rôties avec beurre 2\$ **Bagel avec Beurre** 3\$

ajouter confiture maison* ou beurre d'arachide* naturel +1.50\$, fromage à la crème ou emmental* +5.00\$

Menu ENFANTS 1 choix servi avec un petit verre de jus* ou de lait 'La Pinte' 12\$

1/2 gaufre maison, fruits* et sirop d'érable* OU 1 œuf* avec fromage* et rôtie OU

Grilled cheese cheddar* OU 1 'Pancake', fruits* et sirop d'érable*

* Ingrédients biologiques

Menu DINERS (de 11h30 à 15h)

ENTRÉES

Potage ou soupe du jour*	6\$	Bol d'olives mixtes Koura	6\$
Croustilles et salsa maison	9\$	Végé-pâté maison*	10\$
Saumon Fumé avec croustons, oignons marinés*, tomates*, câpres* et citron*			17\$
Planche de dégustation du terroir Québécois			40\$
Charcuteries*, fromages d'ici, pacanes grillées*, gelée de sapin, fruits de saison*, cornichons, baguette.			
Nachos	Régulier 20\$	Avec Bacon ou Poulet	25\$
Croustilles de maïs*, salsa maison*, oignons verts*, olives kalamata, crème sure*, piments forts, cheddar* sans lactose.			

SALADES

Du Chef	Verdures* et légumes* de saison		10\$
La César		14\$ avec poitrine de poulet marinée	21\$
Laitue romaine*, bacon artisanal, cornichons, croûtons, vinaigrette César maison, parmesan*.			
La Margo	vinaigrette balsamique	17\$ avec poitrine de poulet marinée	24\$
Verdures*, épinards*, tomates séchées*, pousses, graines de chanvre*, emmental* 'Le Menestrel'.			
La Chèvre chaud	vinaigrette balsamique		24\$
Verdures*, croûtons de fromage de chèvre grillé, pommes*, tomates*, pacanes grillées*, légumes*, pousses.			
La Saumon fumé	vinaigrette miel et citron		24\$
Verdures*, épinards*, saumon fumé, fruits*, sésame*, oignons marinés*, câpres*, citron*.			

Les Sandwichs

Club sandwich	poulet, bacon, laitue*, tomates* et mayo maison	18\$	avec frites ou salade*	23\$
Bagel au saumon fumé,	fromage à la crème, câpres*, oignons marinés*, laitue*, tomates* et citron*.			24\$
Croque Monsieur	avec jambon artisanal, sauce béchamel, oignons*, emmental* 'Le Menestrel'.			24\$
Le 'SMASH' burger avec frites				25\$
Viande hachée de poitrine de bœuf, cheddar fort, oignons*, bacon artisanal, laitue*, ail rôti aioli*.				

Les Wraps grillés avec pain Markook (kamut et blé) (servi avec mini salade)

Poulet	Cheddar* sans lactose, épinards*, champignons sautés*, pesto.			20\$
Jambon	Cheddar* sans lactose, épinards*, légumes grillés*, Dijon*.			20\$
Chèvre	Fromage Pont Mousseau, tomates séchées*, épinards*, oignons caramélisés*.			20\$
Végé-pâté	maison*, Cheddar* sans lactose, légumes grillés*, épinards*, ail rôti aioli.			17\$
Tofu au poulet	Cheddar* sans lactose, épinards*, pesto.	sans fromage 22\$	avec fromage	25\$

Nos PIZZAS au four à bois! du vendredi au dimanche!

suite...

*ingrédients biologiques

Menu DINERS - Suite

Les Grilled Cheese sur pain artisanal (servi avec mini salade)

Combo soupe ou potage et demi grilled cheese strait 12\$

Strait : Cheddar* sans lactose 10\$

Végé-pâté: végé-pâté maison*, cheddar* sans lactose, légumes grillés*, ail rôti aioli* 16\$

Jambon: jambon effiloché, cheddar* sans lactose, Dijon* 17\$

Bacon: bacon artisanal, cheddar* sans lactose 17\$

Chèvre: Fromage Le Pont Mousseau, épinards*, oignons caramélisés*, tomates séchées* 20\$

Spécial du jour voir tableau noir ou demander à votre serveur

FRITES portion de frites au four servi avec mayo maison* régulière, épicée ou aux herbes 5\$

Menu ENFANT 1 choix servi avec un petit verre de jus* ou de lait 'La Pinte' 12\$

Spaghetti au beurre ou sauce tomate*

Grilled Cheese cheddar* sans lactose

1/2 Croque Monsieur (1 tranche)

Mini 'Smash burger' cheddar, ketchup avec frites.

DESSERTS MAISON (voir comptoir desserts)

Gâteau aux carottes 8\$ Gâteau au fromage 9\$

Brownies 7\$ Carré au citron 7\$

Divin à l'érable 6\$ Pain aux bananes sans gluten 5\$

Galette à l'avoine (sortes variées) 4\$ Biscuit aux pépites de chocolat ** 3\$

Viennoiseries prix variés ** végan et sans gluten

Breuvages Chauds (Cafés, thés, chocolat)

Bio & équitable Lenoir Lacroix

	Régulier (simple)	Grand (double)		Régulier (simple)	Grand (double)
CAFÉ FILTRE	2.50\$	3\$	MATCHA LATTE	4.50\$	6\$
AMÉRICANO	3\$	4\$	CHAI LATTE	4.50\$	6\$
ESPRESSO	3\$	4\$	CHOCOLAT CHAUD	4.50\$	6\$
FLAT WHITE	4\$	5\$	LAIT D'OR	5\$	7\$
MACCHIATO	4\$	5\$	THÉ FIN	4\$	
CAPPUCCINO	4.50\$	6\$	TISANE	4\$	
LATTE	4.50\$	6\$	Demander notre carte des thés et tisanes		
MOCACCINO	5.50\$	7\$			
CAFÉ COMIQUE prix café + shot alcool		6\$	CAFÉ COUREUR DES BOIS		16\$
			(latté, crème d'érable, rhum épicé, sirop d'érable)		

* Ingrédients biologiques

BREUVAGES FROIDS

Smoothies (16 oz) 10\$

avec lait d'avoine ou lait de coco et jus de fruits

Le SOLEIL: bananes, petits fruits rouges, curcuma, huile essentielle d'orange douce.

Le VERTONIK: Mangues, épinards, datte, gingembre, huile essentielle de citron.

Le PINA COLADA: Ananas, bananes, lait de coco, jus d'orange.

Le VANILLE: Bananes, protéines à la vanille

Le CHOCOLAT: Bananes, protéines au chocolat

Ajouter: 1\$
spiruline (énergie), ou graines de chanvre (protéines végétales)

Jus frais à l'extracteur (16 oz) 10\$

L'Orange mécanique: Carottes, orange, curcuma

Le Rouge typique: Céleri, pomme, betterave, gingembre

Jus frais pressé (8oz) 6\$ (12 oz) 9\$

Oranges ou Agrumes (oranges, pamplemousse, citron)

Les glacés (16 oz)

Choix de lait: vache, d'avoine, soya

Ajouter sirop vanille, caramel, noisette ou érable 0,75\$

AMÉRICANO GLACÉ 5\$

LATTE GLACÉ 7\$

MOCHACCINO 8\$

CHAI LATTE GLACÉ 8\$

MATCHA LATTE GLACÉ 8\$

CHOCOLAT AU LAIT GLACÉ 7\$

Limonade de coco style 'slush' (16 oz) 10\$

(lait de coco, huile de coco, jus de lime, sirop d'érable)

Limonade et menthe fraîche (16 oz) 5\$

Afin de réduire le recyclage, nous utilisons le lait LA PINTE, lait de vache Jersey du Québec! Leurs bouteilles de verre consignées permettent d'offrir un lait de qualité dans tous nos cafés!

Autres breuvages froids

Jus de fruits bio Kiju, (8 oz) 2.50\$

(limonade, orange-mangue ou pomme)

Verre de lait, LA PINTE (8 oz) 2.50\$

Cidre de pomme doux naturel 5\$

Thé glacé Mateina 'énergie' 5.50\$

(Pêche passion, Pamplemousse-goyave, Bleuets-camerises ou Framboise-yuzu)

Eau avec Chlorophylle 2\$

Elixir Sapidity vitalité immunité, shooter 3.25\$
(3.75\$ pour emporter, bouteille consignée 50 cents)

Jus de bleuet sauvage du Québec 7.50\$

Les pétillants



Kombucha Fou de l'île 5.50\$

(Chai-hibiscus, thé vert citronnelle, gingembre curcuma, ou Litchi passion)

Eau de coco Thursthy buddha 4\$
(ananas, Lime ou melon)

Eau Minérale Montellier 3\$
(original ou citron)

Eau Tonique Statera 4\$

Seltzer Bockco 4\$
(Cerise noire ou Yuzu-pomelo)

Sodas naturel Bull's Head 4\$
(Cola, Racinette, Ginger ale, Orangeade)

Mimosa Plaisir pour 2 20\$

Prosecco Superiore 200ML
Jus d'orange frais pressé

Bières, Cidre & Spiritueux

En Fut Verre 7\$ (IPA 8\$) Pinte 9.50\$ (IPA 10.50\$) PICHET 29\$ (IPA 30\$)

Les Brasseurs du nord - Boréale

Pilsen des mers (lager) 5.2% IBU 35
Blonde 4.5% IBU 25
Rousse 4,5% IBU 30
IPA du Nord-Est 6% IBU 76

Micro Brasserie Charlevoix

Blanche de Charlevoix 5% IBU 12
Session IPA 4,2% IBU 50



En cannettes (473 ml) 9\$

Micro Brasserie le Castor (Bio)

Session houblon (ISA) 4,3%
Stout à l'avoine (Noire) 5%
Yakima (IPA) 6,5%
Haiku (NEPA) 5,5%
New England IPA (NEIPA) 6.3%

Micro Brasserie Charlevoix

La Flacatoune (blonde) 7% IBU 15
Vache folle ESB (rousse) 5.5% IBU 17

Sans Alcool (0.5%) 7\$

La Découverte (IPA) - La Bockale
Hors Sentier (Blonde ou Rousse) - Boréale

Cidre de pomme 6.5% 7.50\$

Domaine Lafrance

(plus le IBU est élevé, plus la bière est amer et gouteuse)

Spiritueux 6\$ l'once *** Shooters ou sur glace

Crèmes:

COUREUR DES BOIS aromatisé à l'érable
MONA & FILLES crème de cassis
TOMAHAWK crème d'érable

Gins:

UNGAVA aromatisé aux herbes boréales du nord du Québec
WABASSO CONIFÈRE aromatisé à l'épinette & romarin
OPEMISKA aromatisé aux bleuets
OSHLAG jardin botanique aromatisé à la verveine, citron,
citronnelle, genièvre, agastache, sauge, ananas
OSHLAG hibiscus

Liqueurs:

SORTILÈGE liqueur de whisky canadien & sirop d'érable
AVRIL amaretto, liqueur d'amande
ISABELLE les subversifs, liqueur de menthe
TRIPLE SEC
COMON liqueur d'agave

Téquila: SAUZA

Vermouth: KAYAK blanc

Vodkas:

KAMOURASKA
FRIMAS aromatisé à l'argousier

Rhums:

CHIC-CHOC brun, aromatisé aux épices boréales
BACARDI blanc
BLUEP EARL blanc, aromatisé aux fruits tropicaux
MITIS NORDIQUE ambré, mielleux, peu sucré

Whisky:

CANADIAN CLUB
JAMESON

Brandy: L'HEURE DE METTRE LA POMME A
OFF, vieilli 3 ans, aromatisé à la pomme

Vins biologiques & Cocktails

VINS ROUGES verre bouteille

VENTO DI MARE Italie, Sicile—Nerod' Avola 80%, Cabernet-sauvignon 20% - 2,9g/l	8.50\$	29\$
BEAU BONHOMME Espagne, Côte Méditerranéenne Monastrell 100% - 2,5g/l	9\$	31\$
CAP AU SUD France, Languedoc-Roussillon, Paysd'oc-Mourvèdre 50%, Syrah 50% -2,4g/l		32\$
ASTORRE NOTI CHIANTI Italie, Toscane - Sangiovese 85%, Merlot10%, Canaïolo 3%, Malvasia Nera 2% - 2,8g/l		32\$
ALTAMENTE Espagne, Côte Méditerranéenne Monastrell 100% - 2,8g/l		35\$
L'ORPAILLEUR Québec, Cantons de l'Est - Frontenac 80%, Seyval noirs 10%, Vidal 10% - 1,8g/l		37\$
CHÂTEAU DE NAGES France Vallée du Rhône - Grenache 72%, Syrah 24%, Mourvèdre 4% - 2,3g/l		48\$
COUDOULET DE BEAUCASTEL France, Côtes du Rhône - Grenache 40%, Mourvèdre 30 %, Syrah 20 %, Cinsault 10 % - 2,2 g/l		68\$
BORGOGNO LANGHE BAROLO Italie, Piémont- Nebbiolo 100% - 1,8g/l		72\$

VINS BLANCS verre bouteille

VENTO DI MARE Italie, Sicile, Pinot grigio 100% - 1,5 g/l	7\$	23\$
ZAPHY Argentine, Mendoza - Chardonnay 100% -1,4g/l	8\$	27\$
FUENTESECA Espagne, Côte méditerranéenne - Macabeo 80 %, Sauvignon blanc 20 % - 1,5 g/l		32\$
MARILUNA Espagne, Côte méditerranéenne -Verdejo 85 %, Macabeo 15 % - 1,5 g/l		34\$
TETRAMYTHOS RODITIS Grèce, Patras - Roditis 100% - 1,7g/l		40\$
ÉPAULE JETÉ France, Vallée de la Loire - Chenin blanc 100% - 8,8 g/l		57\$

VINS ROSÉS verre bouteille

GRIS BLANC France, Languedoc-Roussillon, Paysd'oc - Grenache gris 75%, Grenache 25% - 1,5g/l	10.50\$	35\$
LES VENTS D'ANGE Québec, Basses-Laurentides - Pionnier 100 % - 1,5 g/l		31\$

SANGRIA maison

Verre 12\$ Pichet 32\$

La Rouge ou La Blanche vin rouge ou blanc, rhum, jus de fruits, eau de coco, fruits frais

COCKTAILS 13\$

La vie en rose vodka Kamouraska, pamplemousse rose, melon d'eau, menthe

Bloody Margo vodka, jus de palourdes 'Walter', céleri, olives (virgin 11.50\$)

Rhum & coke naturel

Margarita téquila, triple sec, lime

Martini Ungava gin Ungava ou virgin avec gin Noroi, vermouth, olives

Le Bleuets Gin Opemiska ou virgin avec gin Noroi, eau pétillante, limonade, menthe et bleuets

Gin Tonic Gin Ungava ou virgin avec gin Noroi, eau tonique, lime, concombre

Kir vin blanc, liqueur de cassis

SAVIEZ-VOUS QUE:

- Nous traitons directement avec plus de 100 petits producteurs du Québec
- Tous les ingrédients de ce que vous mangez se retrouvent dans notre boutique
- Notre fromage Cheddar est bio et sans lactose de la Fromagerie l'Ancêtre
- Nos viandes et charcuteries sont biologiques, naturelles ou artisanales et sans nitrites.
- Nos œufs sont biologiques et proviennent de fermes de moins de 95 poules qui sont en liberté et à l'extérieur (free-range).
- Nos pains sont au levain et les farines sont issues d'agriculture raisonnée (AGR). L'agriculture raisonnée est un système de production agricole dont l'objectif premier est d'optimiser le résultat économique en maîtrisant les quantités d'intrants, notamment les substances chimiques utilisées (pesticides, engrais) dans le but de limiter leur impact sur l'environnement.
- Tous nos bouillons, sauces, etc., sont cuisinés maison, sans glutamate mono sodique.
- Toutes nos herbes et épices sont biologiques.
- Tous nos fruits et légumes sont biologiques (à moins de rupture de stock chez nos producteurs ou distributeurs.)
- Nous cuisinons sans l'aide de fours à micro-ondes.

ET QUE:

- Nous offrons un service traiteur
- Nous pouvons préparer des gâteaux ou desserts sur mesure pour vos occasions spéciales
- Notre restaurant est disponible en location pour vos événements qui ont lieu hors de nos heures d'ouverture.

CARTE DES THÉS FINS ET TISANES

Aussi disponible en Boutique

CHOIX THÉS FINS:

NOIR : English breakfast, Pekoe, Pu Er Shou, Oolong, Earl grey vanille & bergamote

VERT: Sencha japonais, Jasmin, Jasmin bleuets, Ceylan, Matcha

BLANC: Bai mu dan

CHOIX TISANES:

Menthe poivrée et sapin

(contre les infections pulmonaires et la toux)

Kalmaté: Avoine, Calendule, camomille, tilleul, mélisse, origan

(Favorise sommeil, combat stress, angoisse, soulage maux de tête)

Floraté: Framboisier, calendule, menthe, trèfle rouge, bourrache, Achillée millefeuille, Ortie, Mauve

(Nettoie le foie, aide à la circulation, tonique utérin)

Yin-Yang: Thé du Labrador, menthe sauvage, pétale de rose

(Douceur de la rose, force de la forêt boréale, arôme de la menthe)

Forestière: Sapin, thé des bois, achillée millefeuille, thé du Labrador

(Stimule le système immunitaire)

Yogithi: Sapin, ortie, menthe poivrée, trèfle rouge, basilic sacré

(Nettoie les toxines dans les muscles après efforts soutenus)

Centaure: ortie, sapin

(Nutritive, reminéralisante, tonique glandulaire, nerveux, immunitaire)

Moments sacrés: Basilic sacré, avoine fleurie, ortie

(Apaie le corps et l'esprit, augmente l'adaptation au stress)

Calienté: cèdre, sapin, framboisier, églantier, genièvre, sauge, eupatoire, pin blanc, calendule, thé du Labrador,

thym, ginkgo. (stimule le système immunitaire)

Folie du moment: Mélange de plantes surprise!

Camomille et agrumes

Thé du Labrador full antioxydant!

Saviez-vous que?

Les thés noirs sont fermentés, les thés verts sont semi ou peu fermentés alors que le thé blanc n'est pas fermenté, considéré comme une tisane (infusion plus longue)

Plus le thé est fermenté plus il contient de la théine, Moins le thé est fermenté, plus il est antioxydant. Demander de l'eau chaude pour une 2ième passe, profiter des antioxydants!