



Apportez votre vin

Personnes sensibles :

- 1 - Sans gluten et sans produits laitiers, nos galettes ne contiennent que de la farine de sarrasin sans aucun gluten, du sel et de l'eau que l'on fait fermenter pendant au-moins 24 heures pour développer ses arômes et une meilleure digestibilité,
- 2 – De nombreuses études révèlent que plus les aliments sont d'origine industrielle, plus les consommateurs développent des intolérances et des allergies.

Vous êtes plutôt avec ou sans salade ? Précisez le lors de votre commande svp

Nous cuisons les œufs à l'europpéenne avec un peu d'huile. Ca les rend légèrement crunchy en dessous

Selon dispo = fraîcheur assurée. Si vous lisez l'article Alimentation et Santé, vous comprendrez que l'on ne peut pas tout conserver ni préparer d'avance. Donc, nous avons parfois des manquants à l'appel. C'est bon signe. Ça veut dire que c'est fait maison avec des produits bruts. Mais nous faisons notre possible pour que tout soit disponible.

Le Renard et la Galette - Saint Hippolyte

450 224 1811 - 982 chemin des hauteurs



Nos classiques

22\$

Repas Breton

1 galette Oeuf miroir, jambon, fromage
+ 1 crêpe sucre ou chocolat ou caramel

Breton orange : + 5\$ un jus d'orange pressé à la commande

Menu breton enfant

1 galette jambon fromage
+ 1 crêpe chocolat ou caramel

10\$

Déjeuner Belette

13\$

2 œufs, bacon, patates, salade, tomate, rôties

Déjeuner Loup

22\$

2 œufs, saucisse, bacon, jambon, patates,
crêpe sucrée, fruits, érable

Déjeuner Renard

19\$

1 œuf, bacon, 1 galette de sarrasin roule,
1 crêpe sucrée roulée, un bol de
yogourt vanille avec fruits et granola, érable

Déjeuner Salé-Sucré

17\$

2 œufs, patates, bacon ou jambon ou saucisse,
crêpe sucrée, et filet d'érable un peu partout

Déjeuner dans une galette

20\$ / 24\$

Œuf, fromage, pommes de terre rissolées,
oignons confits, bacon, saucisse

Spécialités

plat principal



GALETTES DE SARRASIN

2 ingrédients	Faim de renard / de loup 14\$ / 19\$ parmi œuf, jambon ou fromage
Complète	17\$ / 20\$ œuf, jambon, fromage
Belette	18\$ / 22\$ oignons confits, jambon, champignons
Déjeuner dans une galette	20\$ / 24\$ Œuf, fromage, patates rissolées, oignons confits, bacon, saucisse
Campagnarde	22\$ / 25\$ œuf, fromage, oignons confits, patates rissolées, bacon, champignons
Forestière	22\$ / 25\$ œuf, fromage, oignons confits, jambon, champignons
Seguin	22\$ / 27\$ Fromage de chèvre, bacon, miel et noix
Montagnarde	24\$ / 33\$ Reblochon, pommes de terre, bacon, oignons confits, crème, une touche de muscade



Spécialités

dessert

CRÊPES SUCRÉES

La Zoé	5\$
	une beurre sucre toute simple
La Chacha	8\$
	chocolat maison, amandes
Caramel	8\$
	caramel au beurre maison, amandes
Érable	9\$
	sirop d'érable, noix de pacanes
Pomme cannelle	15\$
	revenues beurre et cannelle, chocolat ou caramel, crème fouettée, amandes

BOLS

Michao	8\$
	Fruits, miel ou caramel ou chocolat maison, crème fouettée, amandes grillées
Renardeau	13\$
	Yogourt vanille, petite crêpe roulée "gavotte", fruits, miel ou chocolat ou caramel, crème fouettée, amandes grillées

BOISSONS



Espresso, ristretto, americano 3\$

Latte, Mochaccino, Chocolat chaud 4,5\$

Thé 5\$

Jus d'orange pressé à la commande 6\$

Liqueur, Lait au chocolat froid, Jus 3\$

Bières et cidres sans alcool

Fentimans au gingembre 8\$

IPA Sober Carpenter 6\$

Ale blonde Sober Carpenter 6\$

Rousse Sober Carpenter 6\$

Cidre Sober Carpenter 6\$



BURGERS

En boulettes de 7 oz

Renard **24\$**

Fromage Suisse, oignons confits, tomate, pickle,
salade, frites ou pommes de terre rissolées

La Chèvre et l'abeille **25\$**

Fromage de chèvre, miel, bacon, salade,
frites ou pommes de terre rissolées

Des montagnes **30\$**

Reblochon, muscade, oignons confits, vin blanc,
salade, frites ou pommes de terre rissolées

Fred a faim **36\$**

Double boulette de 7 oz,
oignons confits, champignons, fromage suisse,
tomate, pickle, bacon, sauce maison,
salade, frite ou pommes de terre rissolées

Duos en boulettes de 4 oz

Burger simple **11\$**

ketchup, pickle, frites

Cheeseburger **13\$**

Fromage, salade, frites

FLAMMEKUECHE



On peut aussi dire tarte flambée..
crème, muscade, sel et poivre fouettés sur une pâte à pain,
gratinée au four à 290C

en 9 po ou 12 po

Alsacienne

15\$ 20\$

oignons, bacon

Forestière

21\$ 26\$

champignons, jambon, oignons

Normande

22\$ 30\$

camembert, pommes, bacon

Seguin

23\$ 30\$

Fromage de chèvre, bacon,
miel, noix de grenoble

DÉJEUNERS

servis jusqu'à 11h en fin de semaine



Nos déjeuners viennent avec du café filtre à volonté et de la confiture sur demande.

Seul les déjeuners Belette et Traditionnel comportent des rôties, les autres ont des galettes ou des crêpes

Déjeuner Belette	13\$
2 œufs, bacon, patates, salade, tomate, 2 rôties	
Déjeuner Traditionnel	14\$
2 œufs, bacon, patates, cretons, fèves au lard, 2 rôties	
Déjeuner Loup	22\$
2 œufs, saucisses, bacon, jambon, patates, crêpe sucrée, fruits, érable	
Déjeuner Renard	19\$
1 œuf, bacon, 1 galette de sarrasin roule, 1 crêpe sucrée roulée, un bol de yogourt vanille avec fruits, granola, érable	
Déjeuner Salé-Sucré	17\$
2 œufs, patates, bacon ou jambon ou saucisse, crêpe sucrée, et filet d'érable un peu partout	

FRITURES



Poutine classique	12\$
Poutine Renard	18\$
bacon, saucisse, béchamel maison	
Fish and chips	22\$
morue à la panure de bière	
Poulet popcorn	13\$
6 ailes de poulet BBQ	12\$
12 ailes de poulet BBQ	23\$
Rondelles d'oignons panure bière	9\$
Calamars panés	12\$



Petites faims

Muffin anglais	6 \$
Cookie ou biscuit maison selon dispo	3 \$
Petite beigne	2 \$
Moyenne beigne	3 \$
Grosse beigne	4 \$

Pour les Enfants

1 œuf, 1 viande, patates, fruits, 1 rôtie	12 \$
Crêpe fruits et chocolat enfant	10 \$
Bol yogourt vanille, fruits, érable	9 \$
Menu Breton Enfant	10\$

1 galette jambon fromage
et 1 crêpe chocolat ou caramel ou érable

Extras

1 œuf	1,5\$
2 rôties	3\$
Sirop, érable, chocolat, caramel	2,5\$
Cup de Fruits frais	5\$
Jambon ou bacon ou saucisse	2,5\$
Bolée de frites ou patates	4\$
Sauce hollandaise, brune, miel et moutarde, BBQ	2,5\$
Béchamel	3,5\$
Oignons confits, champignons cuisinés	3\$
Fromage en grain, St Guillaume	3,5\$
1 galette ou 1 crêpe nature	5\$
1 barquette de beurre d'arachide	2\$

ALIMENTATION ET SANTÉ

Vous devenez ce que vous mangez

Le corps se sert de ce qu'il ingère pour se développer, se défendre et tirer son énergie quotidienne. Ses 3 dépenses d'énergie principales sont, à parts égales :

1 - les fonctions vitales, 2 - l'activité quotidienne, 3 - la digestion.

Oui, digérer prend en moyenne autant d'énergie que l'activité physique ou intellectuelle. Plus la nourriture est facile à assimiler et moins le corps consomme d'énergie à digérer. Notre appareil digestif c'est un peu comme un filtre, un broyeur, un laveur et un osmoseur réunis. C'est le "chi", source de l'énergie et le siège des émotions et défenses immunitaires. Pensez-y et prenez soin de lui, vous vous porterez mieux et serez toujours de bonne humeur.

Pour ce faire, commencez par prendre votre temps pour mâcher, votre palais vous récompensera en vous donnant du plaisir et votre ventre vous récompensera en vous donnant la pêche !

On mange pour être vivant. La meilleure nourriture est celle qui nous donne le plus de vie. L'alimentation morte pleine de pesticides/conservateurs est très mal voire pas du tout reconnue par le corps et nous rend malade. Une nourriture de vie est facilement assimilée par l'organisme et lui fournit plus d'énergie qu'il en consomme pour la digérer. Vous offrir de la vraie bouffe est une de nos missions. De la bouffe qui fait du bien au cœur, au corps et à l'âme. De la bouffe qui fait tantôt rire, tantôt philosopher mais toujours qui fait du bien. Prenez votre temps pour déguster, c'est le secret de la santé et du bonheur.

Pensez à une grille de BBQ ou un plat à gratin. C'est difficile à nettoyer n'est-ce pas ? Imaginez ce que votre ventre doit accomplir comme miracle pour digérer tout ça. Quand votre corps ne peut pas assimiler la nourriture qu'il ingère alors il la garde et s'alourdit de substances dont il ne sait que faire. Ainsi commence l'auto-intoxication hélas trop souvent ignorée par la médecine moderne. Les aliments non assimilables sont légions de nos jours. Regardez simplement du côté de l'industriel. Vu le temps que mettent ses produits à atteindre les consommateurs, l'industrie agro-alimentaire est contrainte d'employer des techniques de conservation longue. La conservation, c'est la guerre entre nous et ceux qui veulent manger notre bouffe. Donc, on y met biocides (poisons) et autres conservateurs pour tuer les ptites bêtes. Pour les grosses bêtes, ça prend juste plus de temps... Comme cela n'a plus de goût, elle rajoute des montagnes d'édulcorants et d'agents de saveur qui non seulement nous détournent du naturel mais sont les pires éléments pour la santé.

Bienvenu ! - Ouverts depuis le 1er mars 2024, nous tenons notre promesse de cuisiner sur place à la commande avec des produits bruts de qualité, de vrais œufs de poules qui courent et caquettent, de la farine de qualité, du vrai beurre fait avec du lait de vache, des vraies patates que l'on fait bouillir à l'eau puis rissoler sur la plaque avec de l'ail, etc. Nous vous apportons l'héritage de plusieurs générations de cuisiniers et gourmets de France et d'Europe plus l'indispensable touche Québécoise. Ici vous partez un peu en voyage, osez l'aventure !

D'où vient le nom du restaurant ?

C'est une déformation poétique de deux histoires :

1 - la chanson " La jument de Michao" dont le refrain est "J'entends le loup, le renard et la belette" qui évoque des thèmes de la vie rurale et des cycles naturels, tout en intégrant des éléments symboliques et poétiques. Elle est associée au changement des saisons, au temps qui passe, et la persistance des traditions malgré l'évolution de la société. Pour nous, c'est la tradition culinaire qui fait du bien au corps et à l'âme,

2 - le conte pour enfant "Roule Galette" Une galette s'ennuie à refroidir, se laisse glisser de la fenêtre et s'enfuit. Elle roule sur le chemin, bat la campagne, chantonne et échappe à la convoitise d'un lapin, d'un ours et d'un loup. Mais quand le renard l'attire, que va-t-elle devenir ?

ET BIENTÔT!

Rôti de porc moutarde et sauge

Hum miam, un rôti salé poivré, huile d'olive enrobé de feuilles de sauge et de moutarde de Dijon cuit façon Pierre Perret servi avec des petites patates sautées

PIZZAS comme là-bas

Marinara, tomate, ail, huile d'olive

Napolitaine, tomate, mozzarella, basilic

Italienne, Prosciutto, mozzarella, tomate, basilic

