



UN AVANT-GOÛT DES  
**MENUS SAISONNIERS**  
*de* CHARTWELL



UN AVANT-GOÛT DES  
**MENUS SAISONNIERS**  
*de* CHARTWELL

---

Chez Chartwell, l'équipe des services alimentaires **élabore des menus propres à chaque saison**. Nous croyons que nos résidents doivent profiter d'une grande variété d'aliments et de saveurs qui reflètent la saison et suscitent des sentiments de réconfort, de familiarité et d'anticipation.





## *Célébrez* **L'ABONDANCE**

Vous ne verrez jamais le même plat se répéter au dîner ou au souper au cours d'une période de quatre semaines, ce qui signifie que vous dégusterez un large choix de plats célébrant la richesse de chaque saison. Nous travaillons en étroite collaboration avec nos fournisseurs de produits frais pour nous procurer, aussi souvent que possible, des ingrédients locaux, en nous efforçant de soutenir les agriculteurs régionaux.

Grâce à nos fournisseurs, vous trouverez dans vos assiettes des produits comme de la rhubarbe et des asperges de la ferme Thames River Melons **à Innerkip, en Ontario**, des fraises, des tomates et des choux-fleurs cultivés **à Saint-Roch-de-l'Achigan, au Québec**, par la Ferme Benjo, et du maïs frais provenant de fermes situées **à Taber, en Alberta** et **à Chilliwack, en Colombie-Britannique**.

Ces ingrédients frais inspirent nos quelques 750 recettes Chartwell qui favorisent la cuisine maison et incitent nos équipes culinaires à mettre en valeur les meilleurs produits de saison pour créer des repas sains et délicieux.

Découvrez les savoureux plats que vous pouvez vous attendre à voir sur le menu chaque saison, lorsque vous mangerez en compagnie de vos amis chez Chartwell.

*Bon appétit!*



# PRINTEMPS

---

Rien n'évoque mieux l'essence du printemps que des repas qui célèbrent des produits de saison croquants et pleins de couleurs et de douceur. Attendez-vous à des plats légers, colorés et citronnés qui font honneur aux jours ensoleillés et au temps chaud qui s'annoncent.



## **SALADES FRAÎCHES**

- Poivrons rôtis, patate douce, noix confites et fromage de chèvre
- Asperges rôties avec vinaigrette citron et parmesan
- Épinards, betteraves, amandes rôties et fromage feta

## **SOUPES ET POTAGES MAISON**

- Asperges
- Bortsch : betteraves garnies de crème sure et d'aneth frais
- Carottes et gingembre
- Poulet, citron et orzo
- Poulet et nouilles classique

## PLATS PRINCIPAUX DU DÎNER ET DU SOUPER

- **Saumon laqué au miso avec légumes sautés et riz pilaf**
- Sauté de bœuf à l'ail et au miel avec nouilles de Shanghai
- Souvlakis de poulet avec riz pilaf, tzatziki et salade de concombres et de tomates
- Pâtes primavera servies avec pain à l'ail et salade César
- Poulet au sésame et au gingembre avec brocoli et noix de cajou
- Agneau rôti à la marocaine avec pommes de terre nouvelles persillées et asperges rôties
- Gratin de légumes frais (brocoli, carottes, asperges, oignons rouges et patate douce) garni d'un crumble au parmesan et aux herbes fraîches
- Truite amandine cuite au four avec citron, parmesan, orzo et broccolini





## DESSERTS FAITS MAISON

- **Croustade aux pommes McIntosh avec crème glacée à la vanille**
- Tartelette au citron
- Salade de fruits frais
- Clafoutis aux cerises
- Banane royale



# ÉTÉ

---

L'été est la saison où nous profitons non seulement de l'abondance de beaux fruits et légumes, mais aussi de plats qui nous laissent une sensation de fraîcheur et de plaisir. Nos équipes culinaires proposent des ingrédients légers et frais comme des melons, des pêches, de la menthe, des concombres, du poisson, du fromage artisanal et bien plus encore. N'oublions pas les boissons désaltérantes qui vous donneront l'impression d'être en vacances à la plage!



## SALADES FRAÎCHES

- **Épinards et fraises avec amandes rôties et vinaigrette au pavot**
- Caprese: tomates mûries sur pied, bocconcini, basilic et vinaigrette au balsamique
- Melon d'eau et feta
- Laitue Boston avec vinaigrette citronnée à la moutarde de Dijon
- Concombre à l'aneth
- Radis

## SOUPES ET POTAGES MAISON

- Chaudrée de maïs rôti
- Brocoli et au cheddar
- Tomates fraîches et au basilic avec orzo
- Courge
- Pois et menthe



## PLATS PRINCIPAUX DU DÎNER ET DU SOUPER

- **Spaghetti sauce tomate et basilic, servi avec pain à l'ail**
- Hamburger de dinde de la ferme d'Hayter avec chutney aux pommes et aux canneberges
- Pita au poulet et à la salade grecque
- Club sandwich à la dinde et frites de patate douce
- Bol de saumon teriyaki et de brocoli
- Côtes levées de porc barbecue avec pommes de terre farcies et maïs en épi
- Sole citronnée à la méditerranéenne avec olives, câpres, riz pilaf et ratatouille
- Poulet cacciatore avec purée de patates douces aux herbes et haricots verts sautés

## DESSERTS FAITS MAISON

- Shortcake aux fraises
- Croustade aux pêches
- Pouding à la vanille avec baies d'été fraîches
- Pouding éponge au citron
- Gâteau aux s'mores
- Pavlova aux fruits d'été
- Pêche Melba



# AUTOMNE

---

Pomme, caramel, érable, poire, gingembre et citrouille : ce ne sont là que quelques-unes des saveurs classiques que vous retrouverez dans nos menus d'automne. Grâce aux récoltes abondantes, c'est une des meilleures saisons pour célébrer la nourriture, et un moment de l'année où vous trouverez nos résidences imprégnées de parfums d'épices et de cuisine maison.



## **SOUPES ET POTAGES MAISON**

- **Courge butternut rôtie garni de croûtons aux herbes fraîches**
- Crème de champignons à l'estragon
- Bouillon de poulet et de légumes d'automne
- Minestrone
- Lentilles rouges au cari

## **SALADES FRAÎCHES**

- Fenouil et pommes
- Carottes avec raisins secs
- Kale et choux de Bruxelles
- Betteraves rôties à l'orange
- Légumes racines avec vinaigrette à l'avocat et au fromage bleu



## PLATS PRINCIPAUX DU DÎNER ET DU SOUPER

- **Bœuf bourguignon**
- Galettes de pommes de terre et saumon fumé
- Sandwich ouvert au fromage fondu et au thon, servi avec cornichons et salade d'accompagnement
- Cannellonis aux épinards et au fromage ricotta
- Poitrine de bœuf barbecue avec purée de pommes de terre crémeuse, haricots verts et chou rouge
- Chow mein aux crevettes et aux légumes
- Jambalaya au poulet cajun
- Fish and chips d'aiglefin à la bière, salade de chou, sauce tartare et citron
- Poulet au parmesan classique avec linguinis et pain à l'ail gratiné
- Jambon glacé au miel avec gratin dauphinois et haricots et carottes au beurre



## DESSERTS FAITS MAISON

- Tiramisu
- Gâteau au citron et aux graines de pavot
- Pouding aux prunes avec crème glacée à la vanille
- Poire pochée au vin rouge et à la cannelle
- Crème brûlée à l'érable
- Tartelette au fromage et à la citrouille
- Cerises jubilé
- Barres aux pacanes et au caramel

# HIVER

---

La saison des jours de neige et des longues nuits est celle où nos équipes culinaires servent des plats destinés à vous réchauffer et pour braver le froid. Installez-vous près du feu avec un bon livre, discutez avec vos amis ou profitez de la compagnie de votre famille et imaginez-vous avec un large choix de boissons chaudes, de desserts fraîchement sortis du four, de soupes consistantes et de plats classiques et réconfortants que tout le monde attend avec impatience quand arrive le temps des Fêtes.



## PLATS PRINCIPAUX DU DÎNER ET DU SOUPER

- **Pâté au poulet avec purée de pommes de terre crémeuse, petits pois à la menthe et carottes glacées**
- Côte de bœuf rôtie avec carottes rôties et panais
- Coq au vin
- Pâté chinois
- Poulet au beurre avec riz basmati et pain naan
- Dinde rôtie avec farce aux pommes et à la sauge, choux de Bruxelles et purée de patate douce



## SOUPES ET POTAGES MAISON

- **Soupe à l'oignon à la française**
- Pommes de terre et poireaux
- Dinde et riz sauvage
- Bouillon de légumes d'hiver
- Bœuf et orge

## SALADES FRAÎCHES

- Épinards et pommes avec noix
- Lentilles et roquette avec vinaigrette au citron
- Légumes rôtis et quinoa
- Quartiers de salade classique avec vinaigrette au fromage bleu et bacon croustillant

## DESSERTS FAITS MAISON

- **Tarte au sucre**
- Croustade aux poires et aux canneberges avec crème glacée à la vanille
- Gâteau au pain d'épices
- Tartelette à la croustade aux pommes
- Brownies sans gluten aux haricots noirs
- Bagatelle aux fruits
- Gâteau aux pommes à la ricotta
- Choux à la crème





Pour en savoir plus sur l'expérience culinaire Chartwell,  
visitez le site **chartwell.com** ou composez le **1 855 461-0685**  
pour parler à l'un de nos conseillers.