

## AREPAS

Les **arepas** sont des pains traditionnels vénézuéliens/colombiens 100% maïs, sans gluten, faits à la main.  
An **arepa** is a traditional Venezuelan/Colombian hand-made 100% corn, gluten-free bread.

### Carne de res (Boeuf / Beef)

- 1. Carne Mechada .....9.95\$**  
Boeuf (bavette) émincé dans une sauce de tomate  
Shredded stewed beef (fank) in tomato sauce
- 2. Pabellón .....9.95\$**  
Fèves noires, « carne mechada », plantains et fromage feta  
Black beans, "carne mechada", plantains and feta cheese
- 3. La Pelúa .....9.95\$**  
« Carne mechada » avec fromage  
"Carne mechada" and cheese
- 4. La Llanera.....9.95\$**  
« Carne mechada » avec fromage feta et avocats  
"Carne mechada" with feta cheese and avocado
- 5. Carne Molida .....8.00\$**  
Sauté de viande hachée  
Ground beef stir fry.
- 6. La Popular .....9.00\$**  
« Carne molida » avec fromage cheddar  
"Carne molida" with cheddar cheese

### Pollo (Poulet / Chicken)

- 7. Pollo guisado.....9.00\$**  
Poitrine de poulet émincée dans une sauce de tomate  
Shredded chicken breast in tomato sauce
- 8. Pabellón de pollo .....9.95\$**  
Fèves noires, « pollo guisado », plantains et fromage feta  
Black beans, "pollo guisado", plantains and feta cheese
- 9. La Catira .....9.95\$**  
« Pollo guisado » avec fromage cheddar  
"Pollo guisado" and cheddar cheese
- 10. Reina Pepiada .....9.95\$**  
Poitrine de poulet émincée dans une sauce d'avocat  
Shredded chicken breast in avocado sauce
- 11. La Sifrina .....9.95\$**  
« Reina pepiada » avec fromage cheddar  
"Reina pepiada" with cheddar cheese
- 12. La Llanera de pollo.....9.95\$**  
« Pollo guisado » avec fromage feta et avocats  
"Pollo guisado" with feta cheese and avocado

### Carne de cerdo (Porc / Pork)

- 13. Pernil .....9.00\$**  
Rôti de porc  
Pork roast
- 14. La Sureña .....9.95\$**  
Rôti de porc avec salade d'avocat  
Pork roast with avocado salad
- 15. La Rumbera .....9.95\$**  
Rôti de porc avec fromage cheddar  
Pork roast with cheddar cheese
- 16. La Portuguesa .....9.95\$**  
Chorizo sans gluten  
Gluten-free chorizo
- 17. Chuleta ahumada .....9.95\$**  
Côtelettes de porc fumées  
Smoked pork chops
- 18. Chicharrón .....9.95\$**  
Couenne  
Crackling
- 19. Pabellón de pernil.....9.95\$**  
Fèves noires, « pernil », plantains et fromage feta  
Black beans, "pernil", plantains and feta cheese
- 20. Jamón y queso .....8.00\$**  
Jambon et fromage cheddar  
Ham and cheddar cheese

### Pescado (Poisson / Fish)

- 21. Cazón.....9.95\$**  
Tilapia émincé dans une sauce tomate  
Minced stewed tilapia in tomato sauce
- 22. Pabellón de cazón .....9.95\$**  
Fèves noires, « cazón », plantains et fromage feta  
Black beans, "cazón", plantains and feta cheese
- 23. La Margariteña .....9.95\$**  
« Cazón » et plantains  
"Cazón" and plantains
- 24. Atún .....8.00\$**  
Salade de thon  
Tuna salad
- 25. Sardina .....8.00\$**  
Salade de sardine  
Sardine salad
- 26. La Canadiense.....9.95\$**  
Saumon fumé avec fromage « andino » et avocat  
Smoked salmon, "andino" cheese and avocado

## Vegetarianas (Végétarienne / Vegetarian)

27. **Queso y plátano** .....8.00\$  
Fromage « andino » et plantains  
"Andino" cheese and plantains
29. **Legumbres con queso feta** .....9.00\$  
« Legumes grillés avec fromage feta  
"Grilled vegetables with feta cheese
31. **Tres quesos** .....9.95\$  
Fromage « andino », cheddar et feta  
"Andino", cheddar and feta cheese
33. **Dominó con plátano** .....8.00\$  
Fèves noires et fromage feta avec plantains  
Black beans and feta cheese with plantains
28. **Queso y aguacate**.....9.00\$  
Fromage « andino » et avocat  
"Andino" cheese and avocado
30. **Queso** .....8.00\$  
Fromage « andino »  
"Andino" cheese
32. **Dominó**.....8.00\$  
Fèves noires et fromage feta  
Black beans and feta cheese
34. **Caprese**.....9.00\$  
Fromage « andino », basilic pesto et tomates  
"Andino" cheese, basil pesto and tomatoes

## Ultra vegetarianas (Végétalienne / Vegan)

35. **Frijoles y plátano**.....8.00\$  
Fèves noires et plantains  
Black beans and plantains
37. **Guasacaca**.....9.50\$  
Avocats, oignons, tomates, lime, coriandre  
Avocados, onions, tomatoes, lemon, coriander
36. **Legumbres**.....9.00\$  
Légumes grillés : Poivrons, zucchini, aubergines, oignons  
Grilled vegetables : Peppers, zucchini, eggplant and onions
38. **Champiñones al ajo** .....9.50\$  
Champignons à l'ail  
Garlic mushrooms

## Extras

- Viandes / Meats** ..... 3.00\$  
(Carne mechada, pernil, pollo guisado, chicharrón, ou/or carne molida)
- Légumes ou fromage/ Vegetables or cheese** 2.00\$  
(Frijoles, plátano ou/or aguacate)

## Plato Pabellón

16.00\$

Arroz, caraotas (frijoles negros), queso blanco, plátano, y uno de los siguientes acompañamientos:  
Assiette de riz, fèves noires, fromage feta, plantains avec un choix d'accompagnement:  
Plate of rice, black beans, feta cheese, plantains with one of the following:

39. **Carne mechada**  
Boeuf (bavette) émincé dans une sauce de tomate  
Shredded stewed beef (fank) in tomato sauce
41. **Pollo guisado**  
Poitrine de poulet émincée dans une sauce de tomate  
Shredded chicken breast in tomato sauce
43. **Pernil**  
Rôti de porc  
Pork roast
45. **Chuleta ahumada**  
Côtelettes de porc fumées  
Smoked pork chops
47. **Cazón**  
Tilapia émincé dans une sauce de tomate  
Minced stewed tilapia in tomato sauce
49. **Guasacaca**  
Avocats, oignons, tomates, lime, coriandre  
Avocados, onions, tomatoes, lemon, coriander
40. **Carne molida**  
Sauté de viande hachée  
Ground beef stir fry
42. **Reina pepiada**  
Poitrine de poulet émincée dans une sauce d'avocat  
Shredded chicken breast in avocado sauce
44. **Chorizo**  
Chorizo sans gluten  
Gluten-free chorizo
46. **Chicharrón**  
Couenne  
Crackling
48. **Legumbres**  
Légumes grillés : Poivrons, zucchini, aubergines, oignons  
Grilled vegetables : Peppers, zucchini, eggplant and onions
50. **Champiñones al ajo**  
Champignons à l'ail  
Garlic mushrooms

## Acompañamientos (à côté / on the side)

- |  |   |
|--|---|
| 51. <b>Ensalada de berro y aguacate</b> .....7.00\$<br><i>Salade de cresson et avocat<br/>Watercress and avocado salad</i> | 52. <b>Sopa de carotas (frijoles negros)</b> .....5.00\$<br><i>Soupe de fèves noires<br/>Black bean soup</i>                                |
| 53. <b>Sopa de pollo</b> .....5.00\$<br><i>Soupe au poulet<br/>Chicken soup</i>  | 54. <b>Ración de 3 empanadas</b> .....6.75\$<br><i>Portion de 3: Fromage, boeuf ou poulet<br/>Serving of 3: Cheese, beef or chicken</i>     |
| 55. <b>Ración de plátanos</b> .....6.00\$<br><i>Portion de plantains<br/>Serving of plantains</i>                          | 56. <b>Palitos de yuca con guasacaca</b> .....6.00\$<br><i>Bâtonnets de manioc avec sauce d'avocat<br/>Cassava sticks and avocado sauce</i> |

## Postres (Desserts)

4.75\$

### Quesillo de coco

*Flan à la noix de coco / Coconut flan*

### Torta de chocolate

*Gâteau au chocolat / Chocolate cake*

### Torta de queso con plátanos

*Gâteau au fromage et plantain / Plantain cheesecake*

### Arroz con leche de coco (Vegano)

*Pouding au riz au lait de coco (Végétalien)  
Coconut Rice pudding (Vegan)*

## Bebidas (Boissons / Drinks)

**Jugos de la casa** .....3.50\$

*(Jus / Juice)*

**Refrescos** .....2.50\$

*(Boissons gazeuses / Soft drinks)*

**Café espresso ou allongé** .....2.50\$

**Thé ou tisane** .....2.00\$

## Brunch Latino

12.00\$

*Samedi et dimanche / Saturday and Sunday*

*12h à / to 14h*

*Une arepa de maïs, œufs brouillés avec oignons et tomate, haricots noirs, plantains et fromage*

*Arepa, scrambled eggs cooked with onion and tomato, black beans, plantains and cheese*

### Extras (2.00\$ chaque/each):

#### Carne mechada

*Boeuf (bavette) émincé dans une sauce de tomate  
Shredded stewed beef (flank) in tomato sauce*

#### Pollo guisado

*Poitrine de poulet émincée dans une sauce de tomate  
Shredded chicken breast in tomato sauce*

#### Pernil

*Porc rôti  
Roasted pork*

#### Chicharrón

*Couenne  
Crackling*

#### Cazón

*Tilapia émincé dans une sauce de tomate  
Minced stewed tilapia in tomato sauce*

**100% sans gluten**  
**100% Gluten Free**