

ÉPICIERS & RESTAURATEURS

**GUIDE
D'ACHAT
2019**



BOULANGERIE-PÂTISSERIE
LA MIE VÉRITABLE

LA MIE VÉRITABLE

Un peu d'histoire sur la Boulangerie-Pâtisserie



Pionnière du développement agroalimentaire en Gaspésie, la Boulangerie-Pâtisserie La Mie véritable offre depuis 1997, dans le respect de l'environnement, des produits de qualité exceptionnelle dans un endroit chaleureux et convivial, tout en valorisant les produits locaux et sauvages du terroir gaspésien et québécois.

La boulangerie fabrique des pains, des viennoiseries, des pâtisseries, des gelatos et des sorbets aux saveurs bien particulières qui ont fait leur popularité dans la Baie-des-Chaleurs. Son équipe est créative et dynamique, mais aussi très fière de travailler avec des entreprises gaspésiennes et d'autres régions du Québec.

Les farines utilisées sont toutes québécoises et biologiques et proviennent de la Meunerie Milanaise, du Moulin Hubert Lacoste et de la Minoterie des Anciens. Nos produits sont haut de gamme et aucun agent de conservation n'y est ajouté. Plusieurs pains et baguettes sont certifiés par Ecocert Canada comme étant des produits entièrement biologiques.

LES VALEURS QUI NOUS ANIMENT :

Famille | Respect | Plaisir | Qualité | Fierté | Implication

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCUSSION ET SURGÉLATION	05
MODE DE CUISSON	06
EMBALLAGE	08
NOS PRODUITS	09
LES INCONTOURNABLES – CERTIFIÉS BIOLOGIQUES	10
PAINS AU LEVAIN – CERTIFIÉS BIOLOGIQUES	13
PAINS AUX FRUITS	16
BAGUETTES – CERTIFIÉES BIOLOGIQUES	18
BAGUETTES SPÉCIALES	19
CROISSANTS	20
PAINS À SANDWICHS – PRÊTS À CONSOMMER	22
PÂTES À PIZZA – PRÊTES À CONSOMMER	23
NOUS JOINDRE	26



PRÉCUISSON ET SURGÉLATION

AFIN D'ASSURER LA PÉRENNITÉ DE NOTRE ENTREPRISE ET D'OFFRIR PLUS DE POSSIBILITÉS À NOS CLIENTS RESTAURATEURS ET ÉPICIERIS PARTOUT AU QUÉBEC, NOUS AVONS DÉVELOPPÉ UN MODE DE PRODUCTION IMPLIQUANT LA PRÉCUISSON ET LA SURGÉLATION DE NOS PRODUITS.

COMMERÇANTS

Devenez un point de cuisson des produits de la Mie véritable! Notre production de pains, baguettes, pains kaisers, pains hot dogs, pâtes à pizza et croissants surgelés vous offre la possibilité de vendre des produits fraîchement cuits du jour ou directement surgelés à vos clients. Ceux-ci termineront eux-mêmes la cuisson dans le confort de leur foyer avec facilité. Nous suggérons une marge de profit de 25 % pour la revente de produits surgelés et de 40 % pour la revente de produits cuits. Cette méthode est utilisée par plusieurs de nos clients et fonctionne très bien.

RESTAURATEURS

Approvisionnez-vous chez nous ! Les gens adorent consommer des produits d'ici. Nos pains, baguettes, pains kaisers, pains hot dogs, pâtes à pizza et croissants sont tous offerts surgelés et faciles à cuire soi-même. Nous vous permettons ainsi de travailler avec des produits frais de qualité exceptionnelle et de faciliter la gestion des pertes.

MODE DE CUISSON

NOS SUGGESTIONS DE CUISSON

Nous vous conseillons de tester nos suggestions pour la cuisson des différents types de pains et viennoiseries. Il est à noter que le temps de cuisson peut varier selon le type de four.

PAINS EN MICHE OU EN MOULE

En prenant soin de laisser l'espace d'un pain entre chacun, les décongeler à la température de la pièce un minimum de 3 heures avant la cuisson ou, les placer au frais ou température pièce dans une étuve la veille. Bien dégelé, le pain cuira environ 32 minutes à 375°F.

Four à pain: Laissez décongeler minimum 3 heures à température pièce. Cuire 32 minutes à 375° F.

Four traditionnel ménager: Laissez décongeler minimum 3 heures à température pièce. Cuire au four 25 à 30 minutes à 350° F.

Cuisson rapide: Décongelez 6 minutes au four à micro-ondes en mode cuisson. Cuire au four 25 minutes à 350° F.

Méthode alternative: Laissez décongeler minimum 3 heures à température pièce. Tranchez et passez au grille-pain. Conservez le pain au frais.

Assurez-vous de ne pas coller les pains les uns contre les autres dans le four afin que la chaleur circule bien. Laissez l'espace d'un pain entre chaque pain.

À la maison, laissez reposer 5 minutes avant de trancher et déguster. En boutique, laissez le pain atteindre la température de la pièce avant de trancher à la machine.

BAGUETTES

Gardez les baguettes congelées. Préchauffez le four à 400°F. En prenant soin de laisser l'espace d'une baguette entre chacune, les cuire de 5 à 10 minutes, selon la texture désirée. Sortez-les du four et laissez-les reposer 5 minutes.

Suggestion: si vous désirez faire des paninis avec une baguette, vous n'avez qu'à la laisser décongeler et à la garnir; la cuisson du grille-panini sera suffisante pour la cuire.

PAINS KAISERS ET PAINS HOT DOGS

Ils sont déjà cuits! Pour les utiliser, vous n'avez qu'à les laisser décongeler en prenant soin de laisser l'espace d'un pain entre chacun.

Suggestion: si vous désirez rehausser la texture de la croûte, préchauffez le four à 450°F, et mettre les pains 2 à 3 minutes avant de servir.

CROISSANT NATURE, CHOCOLATINE ET CROISSANT AU FROMAGE

Gardez congelé. Préchauffez le four à 350 °F. Placez les croissants sur une plaque avec du papier parchemin en prenant soin de laisser l'espace d'un croissant entre chacun et les cuire 5 à 6 minutes. Laissez refroidir.

PÂTES À PIZZA

Laissez votre imagination aller, faites-vous plaisir! Elles sont déjà prêtes à garnir et à mettre au four.

CROISSANT AUX AMANDES ET AMANDES-CHOCOLAT

Laissez décongeler. Préchauffez le four à 350 °F. Placez les croissants sur une plaque avec du papier parchemin en prenant soin de laisser l'espace d'un croissant entre chacun et les cuire 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que la crème d'amande soit dorée. Laissez refroidir.



EMBALLAGE ET SERVICE

Lorsque les pains sortent du four, nous recommandons de les vendre avec un emballage de sac en papier pour éviter toute condensation.

Une fois refroidis, les pains se conserveront jusqu'à six jours pour la vente, à la température de la pièce dans un sac de polyéthylène.

Nous suggérons d'attendre que le pain soit refroidi avant de le proposer tranché.



QUESTIONS OU INFOS SUPPLÉMENTAIRES

Si vous rencontrez des problèmes lors de la cuisson ou si vous avez besoin de conseils supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.

COURRIEL: sébastien@lenufrageur.com

TÉLÉPHONE: 418 364-6662

NOS PRODUITS

PRODUITS HAUT DE GAMME

Les farines que nous utilisons sont toutes biologiques. Nous utilisons seulement des ingrédients de qualité supérieure. Aucun agent de conservation n'est ajouté à nos produits; ils ne contiennent que les ingrédients de base essentiels. Nos pains sont faits avec un grand souci de constance dans la qualité, et ce, depuis toujours.

GRANDE VARIÉTÉ

Nous offrons plus d'une douzaine de pains standards et de baguettes. Nous faisons des pains en moules et en miches. Le moule donne un pain rectangulaire alors que la miche est ronde ou oblongue. Nous proposons un enrobage de graines de tournesol ou de sésame pour certaines variétés.



LES INCONTOURNABLES

BIOLOGIQUES CERTIFIÉS ÉCOCERT CANADA



TAMISÉ (NATURE)

«NOTRE PAIN BLANC»

APPARENCE MOULÉ • POIDS 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Sel, Levure. **Contient:** Blé.

Peut contenir: Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: le pain de blé tamisé est notre pain blanc. C'est un pain au bon goût maison avec de très bonnes propriétés nutritives puisque la farine tamisée est une farine blanche qui n'est pas blanchie chimiquement. Les grains de blé sont plutôt moulus sur pierre, laissant une plus grande part de son à la farine. Le pain de blé tamisé est notre plus gros vendeur. Offert en moule et en miche nature ou enrobée de graines de sésame ou de tournesol.



TAMISÉ (NATURE)

«NOTRE PAIN BLANC»

APPARENCE MICHE • POIDS 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Sel, Levure. **Contient:** Blé.

Peut contenir: Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: le pain de blé tamisé est notre pain blanc. C'est un pain au bon goût maison avec de très bonnes propriétés nutritives puisque la farine tamisée est une farine blanche qui n'est pas blanchie chimiquement. Les grains de blé sont plutôt moulus sur pierre, laissant une plus grande part de son à la farine. Le pain de blé tamisé est notre plus gros vendeur. Offert en moule et en miche nature ou enrobée de graines de sésame ou de tournesol.



TAMISÉ (ENROBÉ)

«NOTRE PAIN BLANC»

APPARENCE MICHE ENROBÉE SÉSAME • POIDS 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Graines de sésame, Sel, Levure. **Contient:** Blé, Graines de sésame. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: le pain de blé tamisé est notre pain blanc. C'est un pain au bon goût maison avec de très bonnes propriétés nutritives puisque la farine tamisée est une farine blanche qui n'est pas blanchie chimiquement. Les grains de blé sont plutôt moulus sur pierre, laissant une plus grande part de son à la farine. Le pain de blé tamisé est notre plus gros vendeur. Offert en moule et en miche nature ou enrobée de graines de sésame ou de tournesol.



TAMISÉ (ENROBÉ)

«NOTRE PAIN BLANC»

APPARENCE MICHE ENROBÉE TOURNESOL • POIDS 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Graines de tournesol, Sel, Levure. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: le pain de blé tamisé est notre pain blanc. C'est un pain au bon goût maison avec de très bonnes propriétés nutritives puisque la farine tamisée est une farine blanche qui n'est pas blanchie chimiquement. Les grains de blé sont plutôt moulus sur pierre, laissant une plus grande part de son à la farine. Le pain de blé tamisé est notre plus gros vendeur. Offert en moule et en miche nature ou enrobée de graines de sésame ou de tournesol.



LES INCONTOURNABLES

BIOLOGIQUES CERTIFIÉS ÉCOCERT CANADA



TRACADIÈCHE (NATURE)

«NOTRE PAIN 100 % FARINE DE BLÉ ENTIER MOULUE SUR PIERRE »

APPARENCE MOULÉ • **POIDS** 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé entier bio*, Eau, Sel, Levure.
Contient: Blé. **Peut contenir**: Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: bien compact et nutritif, notre pain de blé entier est offert en moule nature ainsi qu'en miche enrobée de graines de sésame.



TRACADIÈCHE (ENROBÉ)

«NOTRE PAIN 100 % FARINE DE BLÉ ENTIER MOULUE SUR PIERRE »

APPARENCE MICHE ENROBÉE SÉSAME • **POIDS** 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé entier bio*, Eau, Graines de sésame, Sel, Levure. **Contient**: Blé, Graines de sésame.
Peut contenir: Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: bien compact et nutritif, notre pain de blé entier est offert en moule nature ainsi qu'en miche enrobée de graines de sésame.



BLÉ D'ÉPEAUTRE (NATURE)

«NOTRE PAIN 100% FARINE D'ÉPEAUTRE ENTIÈRE MOULUE SUR PIERRE»

APPARENCE MOULÉ • **POIDS** 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé d'épeautre entière bio*, Eau, Sel, Levure. **Contient**: Blé. **Peut contenir**: Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: l'épeautre est une ancienne variété de blé. Sa farine est intégrale, très santé, plus digeste que la farine de blé entier moderne. Ses belles propriétés nutritives ainsi que son faible taux de gluten plaisent à une large clientèle. Notre pain d'épeautre est croûté. Sa mie a toutefois une texture assez légère. Offert en moule nature ou enrobé de graines de sésame ou de tournesol.



BLÉ D'ÉPEAUTRE (ENROBÉ)

«NOTRE PAIN 100% FARINE D'ÉPEAUTRE ENTIÈRE MOULUE SUR PIERRE»

APPARENCE MOULÉ ENROBÉ SÉSAME • **POIDS** 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé d'épeautre entière bio*, Eau, Graines de sésame, Sel, Levure. **Contient**: Blé, Graines de sésame. **Peut contenir**: Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: l'épeautre est une ancienne variété de blé. Sa farine est intégrale, très santé, plus digeste que la farine de blé entier moderne. Ses belles propriétés nutritives ainsi que son faible taux de gluten plaisent à une large clientèle. Notre pain d'épeautre est croûté. Sa mie a toutefois une texture assez légère. Offert en moule nature ou enrobé de graines de sésame ou de tournesol.

LES INCONTOURNABLES

BIOLOGIQUES CERTIFIÉS ÉCOCERT CANADA



BLÉ D'ÉPEAUTRE (ENROBÉ)

«NOTRE PAIN 100% FARINE D'ÉPEAUTRE ENTIÈRE MOULUE SUR PIERRE»

APPARENCE MOULÉ ENROBÉ TOURNESOL • **POIDS** 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé d'épeautre entière bio*, Eau, Graines de tournesol, Sel, Levure. **Contient**: Blé. **Peut contenir**: Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: l'épeautre est une ancienne variété de blé. Sa farine est intégrale, très santé, plus digeste que la farine de blé entier moderne. Ses belles propriétés nutritives ainsi que son faible taux de gluten plaisent à une large clientèle. Notre pain d'épeautre est croûté. Sa mie a toutefois une texture assez légère. Offert en moule nature ou enrobé de graines de sésame ou de tournesol.



KAMUT

«NOTRE PAIN 100% FARINE DE KAMUT ENTIÈRE MOULUE SUR PIERRE»

APPARENCE MICHE • **POIDS** 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé de khorasan (kamut) entière bio*, Eau, Sel, Levure. **Contient**: Blé. **Peut contenir**: Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: pain santé, faible en gluten. Comme l'épeautre, la farine de kamut est une farine intégrale très santé convenant aux gens qui souhaitent limiter leur consommation de gluten. Chez nous, le pain de kamut est plutôt dense, « pesant » et bien croûté. Présenté en forme de miche oblongue.



MULTIGRAINS MALTÉS

«FABRIQUÉ AVEC DE LA DRÊCHE DE LA MICROBRASSERIE LE NAUFRAGEUR»

APPARENCE MOULÉ • **POIDS** 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, Farine de blé entier bio*, Eau, Drêche de microbrasserie Le Naufrageur (orge maltée bio* et/ou blé malté bio* et/ou avoine maltée bio*), Sel, Levure. **Contient**: Blé, Orge, Avoine. **Peut contenir**: Amandes, Noix de Grenoble, Noisettes, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: Plutôt lourd et consistant, il est fait avec de la drêche de la microbrasserie Le Naufrageur. C'est le résidu de grains ramassés à chaque fin de brassage. La céréale maltée est encore riche en énergie, protéines et minéraux. En moule, il est très moelleux. En miche, il est un peu plus croûté.



MULTIGRAINS MALTÉS

«FABRIQUÉ AVEC DE LA DRÊCHE DE LA MICROBRASSERIE LE NAUFRAGEUR»

APPARENCE MICHE • **POIDS** 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, Farine de blé entier bio*, Eau, Drêche de microbrasserie Le Naufrageur (orge maltée bio* et/ou blé malté bio* et/ou avoine maltée bio*), Sel, Levure. **Contient**: Blé, Orge, Avoine. **Peut contenir**: Amandes, Noix de Grenoble, Noisettes, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: Plutôt lourd et consistant, il est fait avec de la drêche de la microbrasserie Le Naufrageur. C'est le résidu de grains ramassés à chaque fin de brassage. La céréale maltée est encore riche en énergie, protéines et minéraux. En moule, il est très moelleux. En miche, il est un peu plus croûté.

■ PAINS AU LEVAIN



LE LEVAIN

Provenant d'une méthode ancestrale, le levain est un ferment utilisé pour la fabrication de pains. C'est une fermentation naturelle entre l'eau, la farine et les différentes levures et bactéries qui existent naturellement dans le grain. Cette technique donne un pain dense avec un léger goût acidulé.

PAINS AU LEVAIN

BIOLOGIQUES CERTIFIÉS ÉCOCERT CANADA



VÉRITABLE INTÉGRAL (NATURE)

«NOTRE PAIN AU LEVAIN 100% FARINE D'ÉPEAUTRE ENTIÈRE MOULUE SUR PIERRE»

APPARENCE MOULÉ • **POIDS** 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé d'épeautre entière bio*, Eau, Levain (farine de blé d'épeautre entière bio*, eau, sel), Sel. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: l'épeautre est une ancienne variété de blé. Sa farine est intégrale, très santé et plus digeste que la farine de blé entier moderne. Ses belles propriétés nutritives ainsi que son faible taux de gluten plaisent à une large clientèle. Très bon en tranches minces ou en croûtons. Offert en moule nature ou enrobé de graines de sésame ou de tournesol.



VÉRITABLE INTÉGRAL (ENROBÉ)

«NOTRE PAIN AU LEVAIN 100% FARINE D'ÉPEAUTRE ENTIÈRE MOULUE SUR PIERRE»

APPARENCE MOULÉ ENROBÉ SÉSAME • **POIDS** 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé d'épeautre entière bio*, Eau, Levain (farine de blé d'épeautre entière bio*, eau, sel), Graines de sésame, Sel. **Contient:** Blé, Graines de sésame. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: l'épeautre est une ancienne variété de blé. Sa farine est intégrale, très santé et plus digeste que la farine de blé entier moderne. Ses belles propriétés nutritives ainsi que son faible taux de gluten plaisent à une large clientèle. Très bon en tranches minces ou en croûtons. Offert en moule nature ou enrobé de graines de sésame ou de tournesol.



TRADITIONNEL (NATURE)

«NOTRE PAIN AU LEVAIN 100 % FARINE DE BLÉ ENTIÈRE MOULUE SUR PIERRE»

APPARENCE MOULÉ • **POIDS** 680g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé entier bio*, Eau, Levain (blé entier bio*, eau, sel), sel. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: bien compact et nutritif, il est offert en moule nature, enrobé de graines de sésame ou de tournesol. Les grains entiers sont bons pour le cœur et sont riches en fibres!



TRADITIONNEL (ENROBÉ)

«NOTRE PAIN AU LEVAIN 100 % FARINE DE BLÉ ENTIÈRE MOULUE SUR PIERRE»

APPARENCE MOULÉ ENROBÉ TOURNESOL • **POIDS** 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé entier bio*, Eau, Levain (farine de blé entier bio*, eau, sel), Graines de tournesol, Sel. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: bien compact et nutritif, il est offert en moule nature, enrobé de graines de sésame ou de tournesol. Les grains entiers sont bons pour le cœur et sont riches en fibres!

I PAINS AU LEVAIN



NOIX DE GRENOBLE

«PAIN GOURMET»

APPARENCE MICHE • **POIDS** 560g

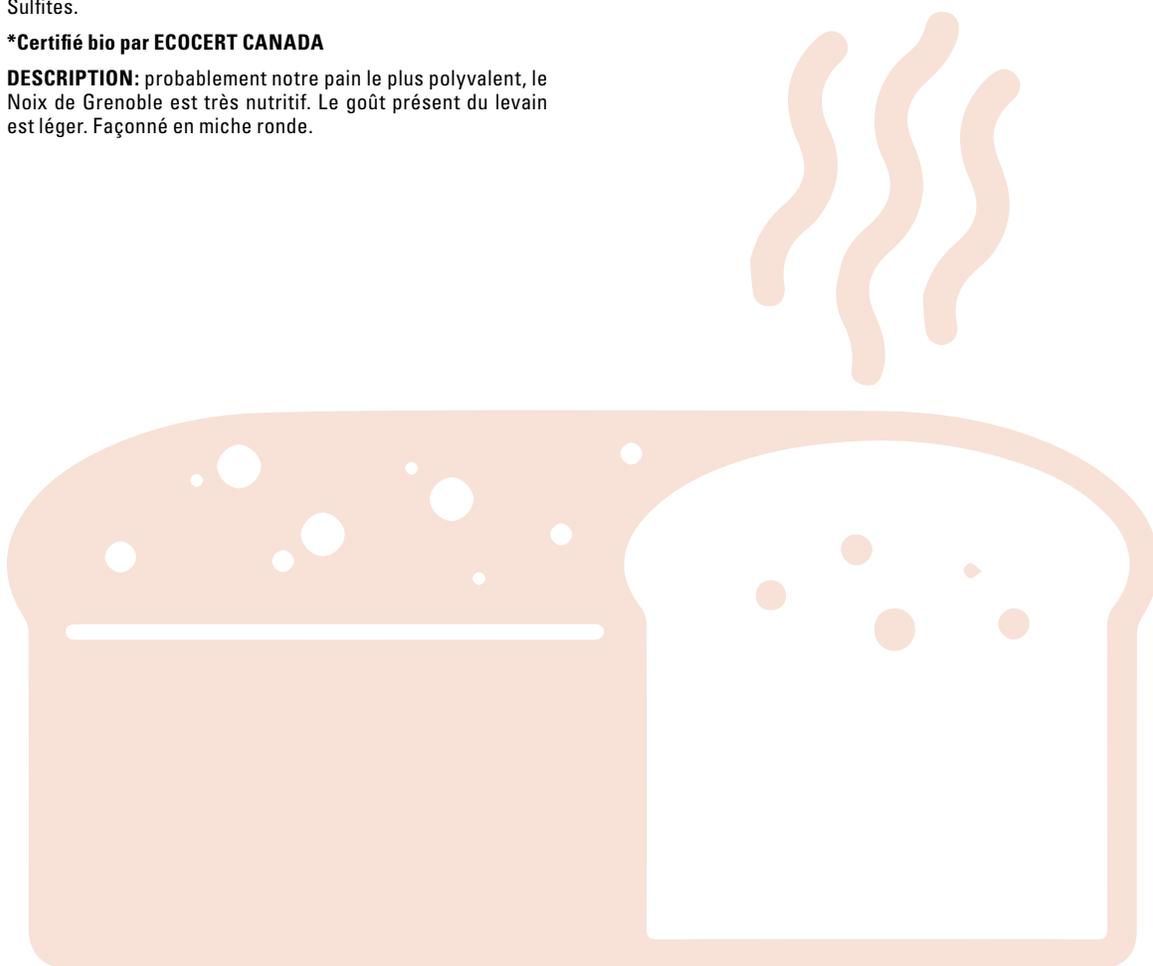
PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Levain (farine de blé entier bio*, eau, sel), Noix de Grenoble, Sel, Levure.

Contient: Blé, Noix de Grenoble. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par **ECOCERT CANADA**

DESCRIPTION: probablement notre pain le plus polyvalent, le Noix de Grenoble est très nutritif. Le goût présent du levain est léger. Façonné en miche ronde.



PAINS AUX FRUITS



RAISIN

APPARENCE MICHE • POIDS 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, Eau, Raisins Sultana séchés bio* (raisins Sultana bio*, huile de tournesol bio*), Sirop d'érable bio*, Sel, Levure, Cannelle bio*. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: un pain aux raisins sans pareil avec juste ce qu'il faut de cannelle. Comme les autres pains aux fruits, il est fait de farine tamisée bio. Il est vraiment très savoureux! Présenté en miche oblongue.



DATTE ET CANNEBERGE

APPARENCE MICHE • POIDS 500g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, Eau, Canneberges séchées (canneberges, sucre, huile de tournesol), Dattes séchées, Sel, Levure. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: le dernier né de nos pains aux fruits. Il est un peu plus petit que ses semblables, mais son goût est aussi grand. Tout comme les autres pains aux fruits, il est parfait pour le déjeuner et idéal pour les collations. Présenté en miche oblongue.



POMME, RAISIN ET NOISETTE

APPARENCE MICHE • POIDS 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé tamisée bio*, Eau, Pommes déshydratées, Raisins Sultana séchés bio* (raisins Sultana bio*, huile de tournesol bio*), Noisettes, Sirop d'érable bio*, Sel, Levure, Cannelle. **Contient:** Blé, Noisettes. **Peut contenir:** Amandes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: un pain très populaire fait de farine de blé tamisée, de pommes, de raisins, de noisettes et d'un soupçon de cannelle et de sirop d'érable. Il est parfait pour le déjeuner et idéal pour les collations. Façonné en miche ronde.



ABRICOT, ÉRABLE ET NOISETTE

APPARENCE MICHE • POIDS 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé bio*, Eau, Abricots séchés bio*, Noisettes, Sirop d'érable bio*, Sel, Levure. **Contient:** Blé, Noisettes. **Peut contenir:** Amandes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: tout aussi populaire et inventif, ce pain est fait de farine tamisée, d'abricots séchés, de noisettes et de sirop d'érable. Un pur délice, trois fois par jour! Façonné en miche ronde.

PAINS AUX FRUITS



OLIVE NOIRE

APPARENCE MICHE • **POIDS** 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Olives kalamata (olives kalamata, eau, sel, vinaigre, huile d'olive), Sel, Levure. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

***Certifié biologique par ECOCERT CANADA**

⚠ Peut contenir des noyaux ou des morceaux de noyaux.

DESCRIPTION: particulièrement moelleux et agréable en bouche, c'est le champion des sandwiches aux tomates. Façonné en miche ronde.



CHOCOLAT ET BANANE

APPARENCE MICHE • **POIDS** 560g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingédients: Farine de blé tamisée bio*, Eau, Bananes, Chocolat noir 64% [pâte de cacao, sucre, beurre de cacao, émulsifiant (lécithine de soja, arôme de vanille)], Sel, Levure. **Contient:** Blé, Soja. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Orge, Avoine, Sulfites.

***Certifié bio par ECOCERT CANADA**

DESCRIPTION: Évidemment très populaire auprès des enfants, c'est un pain en miche fait de farine tamisée bio et de chocolat 64%. Incroyable en pain doré!



BAQUETTES

BIOLOGIQUES CERTIFIÉES ÉCOCERT CANADA



NATURE

TAILLE 15,5 po • **POIDS** 240g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Sel, Levure.
Contient: Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: cette baguette entièrement bio est parfaitement équilibrée. Moelleuse, croustillante, source de fibre, c'est la baguette idéale pour les repas du quotidien.



À LA BIÈRE

TAILLE 15,5 po • **POIDS** 240g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Bière bio* de la microbrasserie Le Naufrageur (eau, orge maltée bio* et/ou avoine maltée bio* et/ou blé malté bio*, houblon, levure), Sel, Levure. **Contient:** Blé, Orge, Avoine. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: grâce à la bière, la mie de cette baguette possède une texture aérée et extrêmement moelleuse. Son goût est rond et léger, proche d'une baguette nature. Elle laisse en fin de bouche une subtile touche d'amertume et d'acidité car elle ne contient pas d'eau mais uniquement de la bière de la Microbrasserie Le Naufrageur. Un régal !



À LA DRÊCHE

TAILLE 15,5 po • **POIDS** 240g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Drêche de microbrasserie Le Naufrageur (orge maltée bio* et/ou avoine maltée bio* et/ou blé malté bio*), Sel, Levure. **Contient:** Blé, Orge, Avoine. **Peut contenir:** Amandes, Noix de Grenoble, Noisettes, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: la drêche est le résidu de grain qui, ayant laissé son sucre dans l'eau chaude afin d'en faire de la bière, se doit d'être ramassé à chaque fin de brassage. La céréale maltée est encore très riche en énergie, protéines et minéraux. Notre baguette à la drêche valorise ce produit sous-utilisé dont nous disposons à profusion à la Microbrasserie. Sa texture est aérée, la céréale craque sous la dent, et elle contient un apport de fibre bon pour la santé.

I BAGUETTES SPÉCIALES



CANNEBERGE

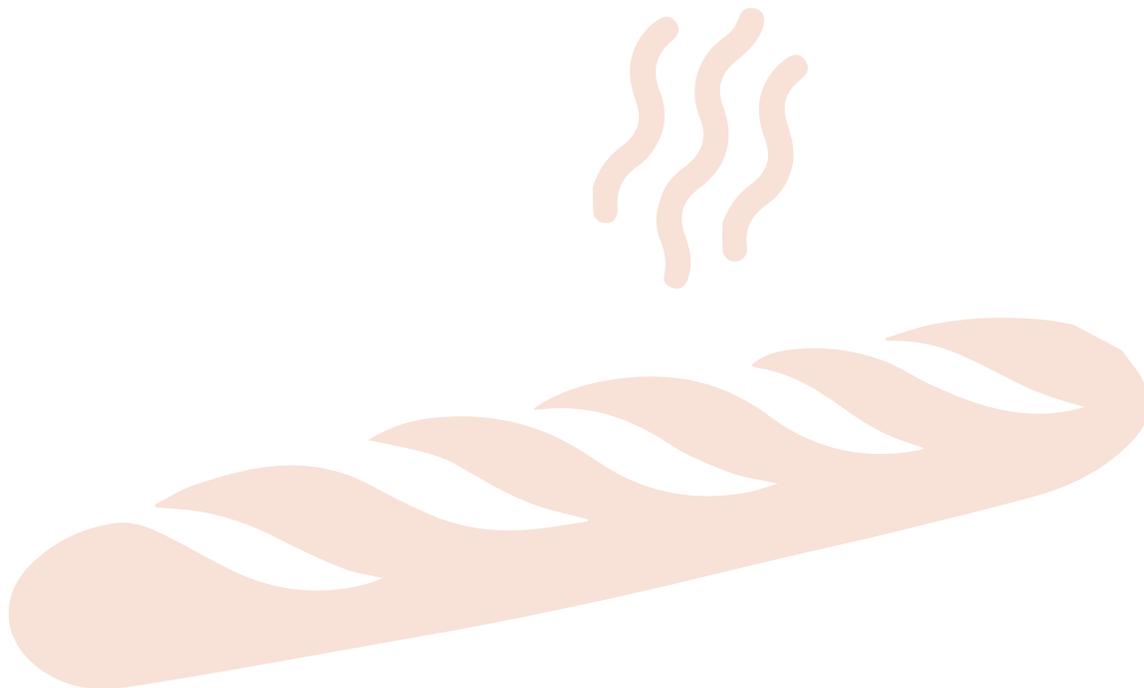
TAILLE 15,5 po • **POIDS** 240g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.06

Ingédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Canneberges, Sel, Levure. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par **ECOCERT CANADA**

DESCRIPTION: avec son goût sucré, la coquette baguette aux atocas (canneberges québécoises) vous offre de grandes possibilités. Introduisez-la dans un plateau de dégustation de fromages et de charcuteries pour surprendre vos invités! Délicieuse avec les bries ou les terrines forestières.



CROISSANTS



NATURE

POIDS 60g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Beurre, Sucre, Oeufs, Sel, Levure. **Contient:** Blé, Oeufs, Lait. **Peut contenir:** Soja, Amandes, Noisettes, Graines de sésame, Pistaches, Noix de Grenoble, Pacanes, Orge, Avoine.

***Certifié bio par ECOCERT CANADA**

DESCRIPTION: faits d'une pâte levée feuilletée pur beurre, nos croissants nature ont un intérieur bien feuilleté et un extérieur bien doré. Leur odeur et leur goût de beurre grillé sont sublimes!



CHOCOLATINE

POIDS 70g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Beurre, Chocolat 44% [sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant (lécithine de soja, arôme de vanille)], Sucre, Oeufs, Sel, Levure. **Contient:** Blé, Lait, Oeufs, Soja. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Graines de sésame, Pistaches, Noix de Grenoble, Pacanes, Orge, Avoine.

***Certifié bio par ECOCERT CANADA**

DESCRIPTION: à notre délicieuse pâte feuilletée, nous ajoutons deux bâtons de chocolat noir pur beurre de cacao. Les petits comme les grands ne peuvent y résister!



AUX AMANDES

POIDS 130g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingrédients: Sucre, Eau, Farine de blé non-blanchie bio*, Beurre, Amandes, Noisettes, Oeufs, Sel, Levure. **Contient:** Blé, Amandes, Noisettes, Lait, Oeufs. **Peut contenir:** Graines de sésame, Pistaches, Noix de Grenoble, Pacanes, Orge, Avoine, Soja.

***Certifié bio par ECOCERT CANADA**

DESCRIPTION: retrouvez notre délicieux croissant au beurre farci d'une frangipane aux amandes et aux noisettes.



CHOCOLATINE AUX AMANDES

POIDS 120g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingrédients: Sucre, Eau, Farine de blé non-blanchie bio*, Beurre, Amandes, Noisettes, Oeufs, Chocolat 44% [sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, émulsifiant (lécithine de soja, arôme de vanille)], Sel, Levure. **Contient:** Blé, Amandes, Noisettes, Lait, Oeufs, Soja. **Peut contenir:** Graines de sésame, Pistaches, Noix de Grenoble, Pacanes, Orge, Avoine.

***Certifié bio par ECOCERT CANADA**

DESCRIPTION: l'heureux mélange entre une chocolatine et une frangipane maison, voilà notre croissant amandes et chocolat!

CROISSANTS



AU FROMAGE

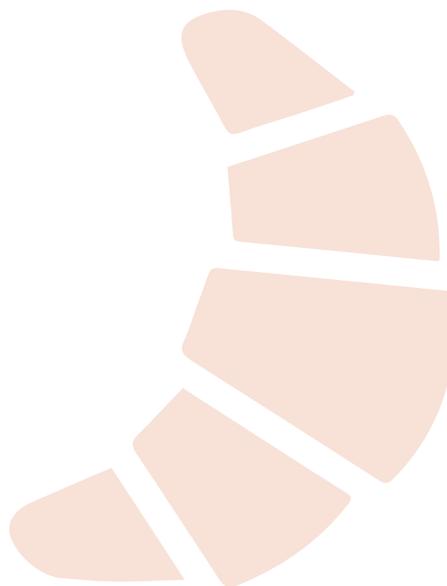
POIDS 70g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Cheddar fort de l'île-aux-Grues (lait non pasteurisé, culture bactérienne, sel, présure, chlorure de calcium), Beurre, Sucre, Oeufs, Sel, Levure. **Contient:** Blé, Lait, Oeufs. **Peut contenir:** Soja, Amandes, Noisettes, Graines de sésame, Pistaches, Noix de Grenoble, Pacanes, Orge, Avoine.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: à notre délicieuse pâte feuilletée, nous ajoutons un cheddar fort. Le mélange de saveurs de beurre, de pâte feuilletée grillée et de fromage est délectable !



PAINS À SANDWICHES

PRÊTS À CONSOMMER !



PAIN KAISER

TAILLE 3,5 po. • **POIDS** 75g

CUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Huile d'olive, Graines de sésame, Sel, Levure. **Contient:** Blé, Graines de sésame. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: petit pain à l'intérieur moelleux et l'extérieur croustillant, le pain kaiser est idéal pour les burgers et les sandwichs.



PAIN HOT DOG

TAILLE 6 po. • **POIDS** 75g

CUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Huile d'olive, Sel, Levure. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: petit pain à l'intérieur moelleux et l'extérieur croustillant, ce pain est idéal pour les hot dogs, mais aussi pour les sandwichs et les paninis.



I PÂTES À PIZZA

PRÊTES À CONSOMMER !



NATURE

TAILLE 7 po. • **POIDS** 95g

TAILLE 10 po. • **POIDS** 225g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Huile d'olive, Sel, Levure. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: offrez-vous un repas de qualité avec notre pâte à pizza nature. Garnissez-la de charcuterie, de tomates fraîches, de votre fromage favori ainsi que de verdure croquante et le tour est joué!



OLIVE NOIRE

TAILLE 7 po. • **POIDS** 95g

TAILLE 10 po. • **POIDS** 225g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Olives kalamata (olives kalamata, eau, sel, vinaigre, huile d'olive), Levure. **Contient:** Blé. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine, Sulfites.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: savoureuse et originale, cette pâte à pizza peut se griller en pointes au four et se consommer comme des croustilles avec du guacamole et de la salsa.



TOMATE SÉCHÉE

TAILLE 7 po. • **POIDS** 95g

TAILLE 10 po. • **POIDS** 225g

PRÉCUIT: référez-vous à la méthode de cuisson P.07

Ingrédients: Farine de blé non-blanchie bio*, Eau, Huile d'olive, Tomates séchées au soleil (tomates séchées au soleil, sel, glucose, acide citrique, acide ascorbique, sulfites), Sel, Levure. **Contient:** Blé, Sulfites. **Peut contenir:** Amandes, Noisettes, Noix de Grenoble, Graines de sésame, Lait, Oeufs, Soja, Orge, Avoine.

*Certifié bio par ECOCERT CANADA

DESCRIPTION: cette pâte à pizza faite de tomates séchées est idéale avec les fruits de mer ou grillée pour en faire des croustilles.

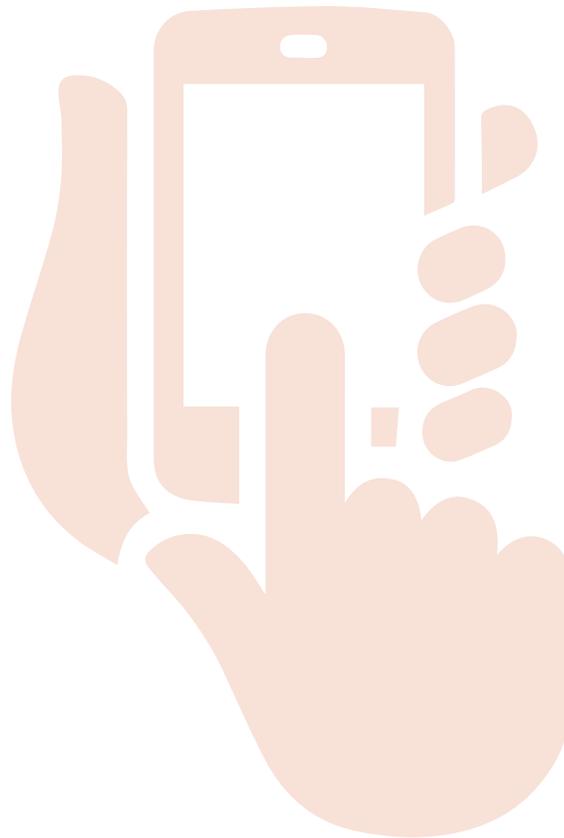




LES VENTES

PRISE DE COMMANDE • LIVRAISON • QUESTIONS

ESTELLE MOUGINOT
ventesboulangerie@lenufrageur.com
418 364-5440 POSTE 3



BOULANGERIE-PÂTISSERIE
LA MIE VÉRITABLE



578, boulevard Perron, Carleton-sur-Mer, Québec G0C 1J0

www.lenaufrageur.com

418 364-6662