



Au restaurant

Objectifs

1. Susciter une sensibilisation aux coûts et aux économies potentiels associés à une sortie au restaurant

2. Fournir les outils nécessaires pour faire des choix éclairés

Matières

Français (M-12), mathématiques (4-8), nourriture et nutrition (5-8)



Discussion

Présentez la gestion financière relative aux sorties au restaurant à l'aide des éléments de discussion suivants :

- Quels genres de restaurants vous attirent?
- Quels sont certains des coûts associés à une sortie au restaurant?
- Quel serait le coût moyen d'un repas pour une personne?
- Qui paie les repas pris au restaurant?
- Comment les taxes et les pourboires sont-ils calculés sur les repas pris au restaurant?
- Avez-vous des idées pour économiser de l'argent au restaurant?



Activité

Combien coûte un repas?

Durée : 45 minutes à 1 heure

Matériel : fiche Combien coûte un repas, vrais menus de restaurants de votre quartier (voir les exemples), fournitures artistiques

- Dans cette activité, les élèves proposent trois idées de repas pris au restaurant et les compilent dans un menu créatif. Demandez-leur d'examiner de vrais menus et de trouver deux repas au restaurant qui coûtent moins de 15 \$ et un repas de moins de 10 \$ (taxes et pourboire inclus). À la suite d'un remue-méninges, ils inscrivent leurs idées de menu sur la fiche *Combien coûte un repas*.
- Une fois qu'ils ont proposé leurs trois idées de repas, les élèves créent leur propre menu à l'aide des fournitures artistiques, en citant les restaurants d'où ils ont tiré leur inspiration. Le menu peut comprendre des offres spéciales des restaurants choisis ainsi que des conseils sur la façon de manger au restaurant à peu de frais.

- Une fois l'activité terminée, vous pouvez afficher les menus dans la classe pour que les autres enfants bénéficient des idées d'économies. Ou encore quelques élèves peuvent réunir les idées de repas de la classe dans un livret qui serait distribué à tous.

Approfondissement

- Encouragez les élèves à catégoriser les restaurants locaux (p. ex., comptoir de commandes à emporter, restaurant familial, fine cuisine) et à déterminer le coût moyen associé à chacun. Faites des recherches sur certaines catégories et notez les prix réels.
- Demandez aux élèves de participer à un échange de coupons de réduction de restaurants qu'ils ont trouvés dans des circulaires, des livrets d'économies ou en ligne.

Rétroaction collaborative

- Après avoir discuté des idées d'économies en classe, notez les idées du groupe (p. ex., boire de l'eau, trouver des coupons de réduction, partager le repas, rechercher les offres spéciales, etc.).
- Quels sont le pour et le contre qui ressortent de la comparaison entre la sortie au restaurant et le repas pris à la maison?



Idées pour l'enseignant

- Organisez un débat sur l'idée « de laisser ou de ne pas laisser un pourboire » comme moyen d'économiser. Le pourboire doit-il être une obligation ou se fonder sur le service reçu? Un pourboire de 15 % correspond-il à une moyenne, à un minimum ou à un pourcentage élevé? Faut-il laisser un pourboire partout (p. ex., comptoir de commandes à emporter, service au comptoir, café, salon de coiffure, taxi)?
- Demandez à l'enseignant en nourriture et nutrition de s'adresser à la classe sur les liens entre les coûts d'un repas pris au restaurant et la qualité des aliments, la valeur nutritionnelle et la quantité.
- Note : Dites aux élèves qui n'ont pas encore appris les pourcentages de prévoir 1 \$ pour le pourboire et 1 \$ pour les taxes. Ils pourront ainsi suivre la leçon sans être dérangés par les calculs.

Évaluation avant et après la leçon

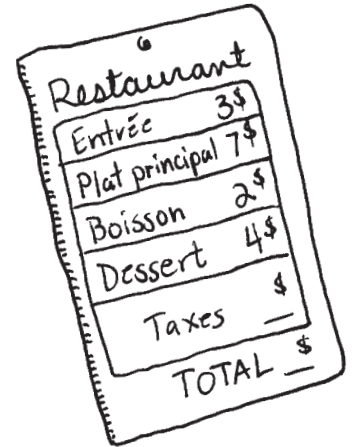
- Comment le choix d'un repas approprié pris au restaurant fait-il une différence dans vos dépenses?
- Comment le choix d'un repas approprié pris au restaurant a-t-il fait une différence dans vos dépenses?

Combien coûte un repas?

Créez un menu abordable!

À l'aide de vrais menus, proposez deux repas qui coûtent moins de 15 \$ et un repas qui coûte moins de 10 \$, taxes et pourboire inclus! À partir de cette information, créez votre propre menu (en citant les coûts exacts et le nom du restaurant). Inscrivez vos idées de menu ci-dessous, puis créez un vrai menu avec les fournitures artistiques. Soyez créatifs!

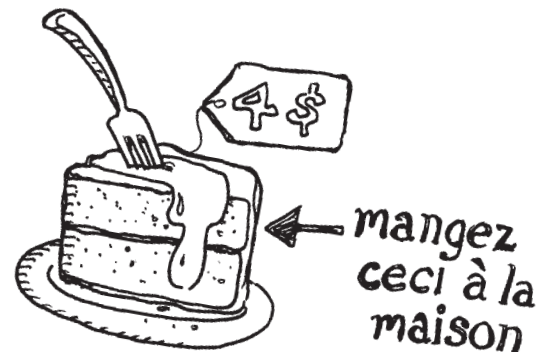
Moins de 15 \$



Moins de 15 \$



Moins de 10 \$



Idées d'économies au restaurant : _____



Matins et lunch

POUR COMMENCER

Fromage brie au four avec thym frais, poire, noix écrasées sirop d'érable et pain français croûté 13 \$

Ailes de canard à la mode Buffalo avec sauce BBQ maison et crème fraîche à la coriandre 12 \$

Soupe du jour de Mon Ami Louis 6 \$

Légumes verts assortis avec radis, pommes *Granny Smith* bacon émietté et vinaigrette à l'érable 8 \$

Salade de laitue beurre avec orange, concombre graines de sésame noires et sauce dijonnaise crémeuse 8 \$

Salade roquette avec petites poires pochées, fromage bleu noix et vinaigrette balsamique vieillie 9 \$

Ajouter du poulet 8 \$

POMMES FRITES

Nous n'utilisons que le gras de Canards du Lac Brome dans nos friteuses, procurant des fritures au goût supérieur et des bienfaits pour la santé.

Frites maison 6 \$

avec aïoli pimenté

Poutine brasserie 10 \$

Frites avec sauce au canard et caillés de fromage Bothwell

Poutine petit-déjeuner 12 \$

Frites avec champignons sautés, caillés de fromage Bothwell œuf miroir et sauce maison

Poutine cochonne 14 \$

Épaule de porc effilochée avec frites maison, caillés de fromage, sauce brune et sauce BBQ au chili d'ancho

Poutine au Chili de Mon Ami Louis 14 \$

Chili au bœuf Sterling avec piment rouge, haricots secs, crème fraîche à la coriandre et cheddar vieilli

TARTE FLAMBÉE

(Cousine française de la pizza)

La tarte *flambée* est une galette garnie de la région française d'Alsace. Elle peut servir de repas complet ou de hors d'œuvre à partager entre amis.

	Demi-planche	Planche
Traditionnelle	12 \$	17 \$
Sauce <i>flambée</i> , oignons sautés, bacon fumé à l'ancienne et fromage suisse		
Forestière	12 \$	17 \$
Sauce flambée, champignons cremini, oignons sautés et fromage suisse		
Poulet BBQ flambée	12 \$	18 \$
Poitrine de poulet, piments rouges rôtis, cheddar et mozzarella		
Méditerranéenne	12 \$	17 \$
Pesto au basilic, cœur d'artichaut, tomates raisins, fromage de chèvre et réduction balsamique		
Californienne	12 \$	20 \$
Sauce <i>flambée</i> , saumon fumé, aneth frais, câpres et aïoli au citron		
Ajouter une salade comme plat d'accompagnement à votre tarte flambée 4 \$		

BURGERS ET SANDWICHES

Choix de légumes verts ou frites

Burger à la patate douce 13 \$

Galette de patate douce dans une croûte de pesto, avec piment rouge, courgette, fromage de chèvre, roquette et aioli au citron

Le Louis Burger 14 \$

Galette de bœuf Sterling, sauce BBQ maison, laitue, tomate et oignon d'Espagne, le tout servi sur une brioche grillée

Burger au chili 16 \$

Galette de bœuf Sterling, chili *Mon Ami*, laitue fraîche, cheddar vieilli et crème fraîche à la coriandre

Burger au poulet 15 \$

Poitrine de poulet marinée avec laitue fraîche, tomate, avocat et aioli pimenté

Burger Ahi *Mon Ami* 18 \$

Thon ahi poêlé « rare » avec mayonnaise wasabi au gingembre, salade de chou asiatique et oignons croustillants

CRÊPES

Crêpe Croque Monsieur 13 \$

Crêpe avec jambon vieilli, sauce béchamel, et fromage suisse

Crêpe au poulet et brie 12 \$

Poulet rôti, fromage brie, épinards frais, noix et vrai sirop d'érable canadien

Crêpe Benedict 13 \$

deux œufs pochés, jambon, pommes de terre rattes, tomate et sauce hollandaise

Crêpe Jardin 12 \$

fromage ricotta, épinards tomates raisins, pois verts, basilic frais et fromage parmesan

Crêpe BBQ 13 \$

Porc effiloché, fromage cheddar, avocat, piment rouge, crème fraîche et jalapenos

LES ENTRÉES ACADIENNES

Steak de jambon cajun 14 \$

Poêlé avec épices maison, riz basmati, noix d'acajou, sauce tomate et haricots verts

Poulet épicé avec linguines à l'ail 16 \$

Poitrine de poulet rôti avec ratatouille de légumes-racines, linguine à l'ail sauvage de *Nature's Farm* et copeaux de parmesan

Cannellonis à la courge musquée rôtie 16 \$

Sauce béchamel, épinards sautés et fromage gruyère

DESSERTS ET CRÊPES SUCRÉES

Gâteau au chocolat sans farine 9 \$

Perles de chocolat blanc avec coulis de fruit de la Passion

Crêpe *crème caramel* 8 \$

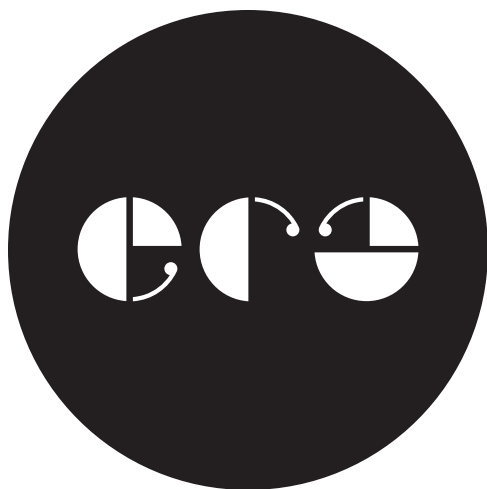
Crêpe à la crème caramel, orange et sel de mer

Crêpe au chocolat chaud 8 \$

Chocolat callebaut fondu, guimauves miniatures et crème fouettée

Panna cotta à la mangue et la vanille 8 \$

Fruit frais et crème chantilly à la vanille



SALADES

Salade César 11

laitue romaine, pâtisserie en torsade, lime, anchois, asiago, bacon confit à l'érable, croutons

ajouter du poulet 7 petite salade 7

Salade de la moisson aux légumes rôtis 12 (V) (SG)

panais, pommes de terre nouvelles, rutabaga, patates douces, carottes et échalotes rôtis à feu doux et servis avec aioli au cidre de pomme

Betteraves ERA 12 (V) (SG)

betteraves, fromage de chèvre, pignons, mesclun, vinaigrette crémeuse au vin rouge

Salade de citrouille marinée 8 (V) (SG)

citrouille marinée, laitue à feuilles rouges, graines de citrouille, pêches grillées, vinaigrette crémeuse, réduction balsamique à l'érable et à la pomme rouge

Soupe du jour 7

préparée avec les ingrédients saisonniers les plus frais

PETITS PLATS

Frites de carottes 8 (V)

bâtonnets enrobés d'une panure de bière, trempette aux fines herbes, aux jalapeños et au babeurre

Joues de brochet 14½

joues de brochet du Manitoba en croûte de panko, rémoulade aux câpres

Nouvelle poutine New ERA – Spécial Strongarm 12

fromage en grains de Bothwell, pommes de terre Russet, sauce au cheddar, au brocoli et à la bière, poireaux croustillants, oignons frits

Planche de falafels cuits au four 10 (Ve) (SG)

falafels cuits au four, craquelins, cornichons, confiture d'oignon et autres confitures

PLATS PRINCIPAUX

Bol de riz au pesto 13 (Ve) (SG)

riz au pesto vert à la moutarde, salsa épicées aux haricots noirs et au maïs, pico de gallo, tortilla au maïs cuit au four

Ragoût de pois et de lentilles 13 (Ve) (SG)

lentilles rouges, pois cassés verts, carottes, oignons, pommes de terre grelots, bouillon de tomate, pousses de pois, riz basmati brun au cari, verdurettes

Choix de soupe, de salade maison ou de frites

Substitution: frites de carottes 3 salade César 3

Brochet Po' Boy 15½

brochet du Manitoba en croûte de panko, rémoulade aux jalapeños, oignons marinés, laitue Iceberg, tomates, sur ciabatta grillé

Bon Vieux Burger 15

galette de steak haché de 6 oz., bacon, cheddar, tomates, oignons, sauce spéciale, marinades

ajouter un œuf miroir 2

Club Californie 15½

poitrine de poulet du Manitoba, prosciutto, avocat, laitue, tomate, mayonnaise, germes de luzerne, cheddar vieilli, ciabatta

Polenta gratiné au riz sauvage 14 (V)

polenta au riz sauvage, sauce épicée de tomates au four, oignons rouges grillés, courgette, chèvre, épinards

Poitrine de bœuf à la sauce Mornay 14

poitrine de bœuf braisée, oignons et poivrons sautés, cheddar blanc Britannia, sauce Mornay sur pain pumpernickel

Porc populaire 13½

fines tranches de filet de porc aux herbes, moutarde de bière, aioli à la cerise, roquette, pain Kaiser au levain

Plateau de choux de Bruxelles 13

choux de Bruxelles grillés, bacon, aioli de patate douce, feta, servis sur ciabatta ouvert

DESSERTS

Pudding au chocolat 9

pudding au chocolat belge avec crème fouettée à l'érable et maïs soufflé au caramel salé

Crème brûlée du jour 7

avec biscuit sablé

Gâteau au caramel 8

avec sauce au rhum et au caramel et crème glacée à la vanille

CAFÉ

Café biologique et équitable, régulier et décaféiné, à volonté 3

Thé Numi biologique et équitable 3

Earl Grey vieilli, vert Gunpowder, menthe marocaine, camomille citron, chaï Rooibos

Espresso 4 / Americano 4 / Macchiato 4½

Cappuccino 4½ / Café au lait 4½

Mocha au lait 4½

Chocolat chaud fait maison 4½

MENU POUR ENFANTS

Filets de poitrine de poulet 8

avec frites et trempette au miel et à l'aneth

Quesadilla au fromage 7

avec concombres et bâtonnets de carotte, crème sûre et salsa

Nouilles au beurre 7

avec parmesan (servi à part)

Bretzel pizza 7

avec sauce Mornay et sauce tomate

DESSERTS

Crème glacée 4½

Soda Pic-a-Pop à la crème glacée 6

Choix de saveurs : cerise noire, framboise bleue, soda mousse, fraise, orange

BOISSONS SPÉCIALES

Thé glacé ERA 4

fait maison avec purée de framboise

Punch pétillant à l'orange 4

jus d'orange, soda gingembre et tranches d'orange

Shirley Temple 4

soda gingembre + syrop grenadine

Chocolat chaud ERA 4.5

fait maison