



SIDES

SUN BRUSCHETTA 🌱 7

Buckwheat croutons with infused garlic olive oil, sun dried tomato tapenade, diced tomatoes, peppers, kalamata olives, parsley, pepper jelly, and balsamic reduction

Option of a cashew cream cheese to replace tapenade 🌱 (1.50)

HEART BEET SALAD 🌱 🥛 7

Sliced beets, kale, red peppers, candied walnuts, feta, with a house apple maple dressing

Option vegan mozzarella cheese 🌱

MUMBAI BHEL 🌱 🌱 🌱 7

Puffed rice, red onions, cucumber, tomatoes, sprouted mung beans, roasted chickpeas, coriander, lemon juice blended with a house tamarind and coriander chutney, topped with chickpea crisps

KARMIC FRIES 🌱 🌱 7

Chickpea and cumin rounds served with pesto and sriracha sauce (6 pieces)

LEEK AND VEGETABLE DUMPLINGS 🌱 🥛 7

Pan fried dumplings served with a house tamari and sesame sauce

ASHLEY'S HOUSE CHILI BOWL 🌱 🥛 7

Seitan, tomatoes, red beans, black beans, corn, celery, carrots, topped with shredded cheddar cheese and served with garlic pita crisps

Extra avocado or sour cream 2

Add garlic bread 1.5

Option vegan sour cream 🌱

Option vegan cheese 🌱

AVO'CUDDLE TOAST 🌱 🥛 9

Avocado, edamame spread with a salsa of tomatoes, peppers, black beans, roasted corn, cilantro, alfalfa sprouts and hemp seeds, on a garlic-infused rye bread

SANDWICHES AND MORE

UMAMI BURGER 🌱 🥛 12

Seitan shiitake patty with amino liquids, raw green cabbage and kohlrabi base, caramelized onions, garlic aioli, topped with shiitake mushrooms and roasted peppers on a kamut beet and sumac bun

JACK O BEAN SANDWICH 🌱 10

Roasted jackfruit, roasted black beans, caramelized onions with bbq sauce, topped with raw purple cabbage on a buckwheat baguette

ASHLEY'S GOURMET PIZZA 🌱 🥛 🌱 15

Kale and basil pesto, roasted tempeh crumble, grape tomatoes, kalamata olives, caramelized onions, roasted peppers, topped with fresh baby arugula on a gluten-free fava bean crust

BELGRAVE PIZZA 🌱 🥛 15

House tomato sauce, grape tomatoes, peppers, onions, cremini mushrooms, fresh basil leaves, mozzarella cheese on a gluten-free fava bean crust.

Option vegan mozzarella cheese 🌱

THE HOAGIE 🥛 🥛 11

Seitan and pecan meatballs, house tomato sauce, mozzarella cheese, raw zucchini, onions on a buckwheat baguette.

Option vegan mozzarella cheese 🌱

BANH MI 🌱 🥛 9

Marinated tempeh, carrots, daikon, cucumber, raw purple cabbage, fresh coriander with a sriracha sauce base on a buckwheat baguette

MAIN COURSE MEALS

FROM BURMA WITH LOVE (KAEW SWAE) 🌱 🌱 14

Coconut spiced lentil curry on konjac noodles, hash browns, onions, roasted chili garlic oil, roasted chickpea tofu, smoked sweet potatoes, coriander, lemon juice

BUDDHA'S NIRVANA 🌱 🥛 🌱 🥛 12

A Korean-based curry served with brown rice, peas, potatoes, carrots, onions, broccoli, smoked tofu cubes and brown rice

Option of konjac noodles (contains gluten) 2

L'ARTE DEI SAPORI 🌱 🥛 16

Red lentil rotini, cashew rosé sauce, seitan pecan meatballs, topped with raw zucchini, roasted peppers, parsley and a drizzle of basil olive oil.

ASHLEY'S HOUSE CHILI 🌱 🥛 11

Seitan, tomatoes, red beans, black beans, corn, celery, carrots, topped with shredded cheddar cheese on a russet baked potato and garlic pita crisps.

Extra avocado or sour cream 2

Option vegan sour cream 🌱

Option vegan cheese 🌱

🌱 vegan • 🥛 contains dairy • 🥛 contains soy • 🌱 gluten-free • 🌱 spicy



CHEF-INSPIRED MACRO SALAD BOWLS

THE BODHI BOWL 🌱 🌱 14

Matcha noodle base with a goji berry and date dressing, edamame, cucumber, kohlrabi, pepper salad, yellow beets, purple cabbage, carrots, baby spinach, house fermented kimchi (radishes, carrots, napa cabbage, green onions), steamed broccoli, sprouted mung beans, marinated tempeh cubes, cashews, and black sesame seeds

THE URBAN HIPPIE BOWL 🌱 14

Pilaf quinoa with a fig and kombucha dressing, roasted turmeric papaya and farro salad, roasted chickpeas, yellow beets, purple cabbage, carrots, zucchini, purple kale, smoked sweet potato cubes, roasted red peppers, carrot and harissa hummus, beet chips, apple crisps, and a house nut mix blend (almonds, hazelnuts, and pumpkin seeds with smoked paprika)

THE JUNGLI YOGI BOWL 🌱 14

Cauliflower rice and a cilantro lime dressing, yellow beets, purple cabbage, carrots, kidney bean, cucumber and spelt salad, kalamata olives, mango cubes, sauerkraut, purple kale, apple and mango house chutney, roasted red pepper and sweet potato sauce, roasted chickpea tofu cubes, alfalfa sprouts, and sunflower seeds

DESSERTS

ASHLEY'S MAGIC BROWNIE 🌱 🌱 7

Chocolate beet brownie with organic chocolate truffle icing and roasted hazelnuts

VEGAN ICE CREAM 🌱 🌱 6

SWEET DATE 🌱 🌱 7

Raw date, cashew, almond halva (3 pieces)
(Sugar and oil free)

MANGO SYMPHONY 🌱 🌱 7

Coconut mango chia pudding, mango sauce, fresh mango cubes topped with house granola

SMART COOKIE 🌱 🌱 7

Oatmeal, chocolate chip and raisin cookie
(3 pieces)

SMOOTHIES

ROYAL BERRY BLISS 🌱 🌱 9

Greek yogurt, blueberries, raspberries, strawberries, apple juice. *Option vegan greek yogurt* 🌱

ANTIDOTE 🌱 🌱 9

Turmeric, mango, ginger, pineapple, lemon juice, lemon zest, orange juice, greek yogurt. *Option vegan greek yogurt* 🌱

DETOX THE SOUL 🌱 🌱 9

Green apple, ginger, mint, baby spinach, banana, kale, orange juice, lime juice, lime zest

GREEN GODDESS 🌱 🌱 9

Coconut water, baby spinach, green grapes, green apple, cucumber, pineapple, kale, ginger, and lemon juice

POWER SMOOTHIE BOWL 🌱 12

Soy milk, gluten-free oats, banana, greek yogurt, acai berry, vanilla, coconut sugar, topped with blueberries, strawberries, raspberries, house granola and maple syrup. *Vegan option available* 🌱

SMOOTHIE ADD-ONS:

Chia seeds, hemp seeds, or turmeric 🌱 1
Protein 🌱 2.50
MCT oil 🌱 2.50

REFRESHMENTS

KOMBUCHA 5

FLOW ALKALINE WATER 2.50

SMART LIME 5

BLUE MONKEY COCONUT WATER 3

MACA SUTRA 5

ANTI + JUICE 5.50

ZERO-CALORIE SODA 3

ESPRESSO (DOUBLE) 2.50 (3)

LATTE 4

CAPPUCCINO 3.75

AMERICANO 3

MATCHA LATTE 5

CHAI LATTE 6

LOOSE-LEAF TEAS 4

Sencha japanese tea, kukicha japanese tea, tulsi (holy basī) tea, cardamom black tea

ICED TEA 5

Elixir of life, red passion

SUBSTITUTE VEGAN MILK 0.50

Coconut, cashew, almond, soy

🌱 vegan • 🥛 contains dairy • 🌱 contains soy • 🌱 gluten-free • 🌶️ spicy



À CÔTÉS

BRUSCHETTA SOLEIL 🌿 7

Croûtons de sarrasin avec ail et huile d'olive, tapenade de tomate séché, oignon rouge, tomate coupé en dés, olive kalamata, persil, poivron rouge avec réduction balsamique et gelée de poivron

Option de fauxmage crème de noix de cajou pour remplacer la tapenade 🌿 1.50

SALADE DE BETTERAVE 🌿 🌱 7

Betterave coupée, chou frisé, poivron rouge, noix confite, cidre de pomme, vinaigrette à l'érable et fromage feta.

Option de fromage mozzarella végétalien 🌿

MUMBAI BHEL 🌿 🌱 🌾 7

Riz soufflé, oignon rouge, concombre et tomate coupé en dés, pousses d'haricot mungo, pois chiches épicés, chutney maison avec jus de citron, tamarin et coriandre. Servi avec des croustilles aux pois chiches

FRITES KARMIC 🌿 🌱 7

Rondes aux pois chiches et cumin avec sauce sriracha et sauce pesto (6 morceaux)

RAVIOLIS LEEK ET LÉGUMES 🌿 🌱 7

Raviolis frits aux légumes avec sauce Tamari et sésame

BOL DE CHILI MAISON ASHLEY'S 🌿 🌱 7

Chili seitan, tomate, haricot rouge, haricot noir, maïs, céleri, carotte et fromage cheddar râpé. Servi avec croustilles pita à l'ail maison.

Supplément avocat ou crème sûre 2

Supplément pain à l'ail 1.5

Option de crème sûre végétalien 🌿

Option de fromage végétalien 🌿

TOAST À L'AVOCAT "AVO'CUDDLE" 🌿 🌱 9

Pain de seigle infusé à l'ail, avocat et edamame, tartiné d'une salsa de tomate, poivron, haricot noir, maïs rôti, coriandre, germe de luzerne, graines de chanvre

SANDWICHS ET PLUS

BURGER UMAMI 🌿 🌱 12

Burger umami avec pain au bettrave et sumac. Galette seitan au champignon shiitake avec liquide amino, base de chou vert et chou-rave, sauce aioli à l'ail, champignon shiitake, oignon caramélisé et poivron rouge rôti

SANDWICH JACK O BEAN 🌿 10

Sandwich de Jacquier rôti avec sauce barbecue, oignon caramélisé, haricot noir rôti et chou rouge émincé sur baguette fraîche de sarrasin

PIZZA GOURMET ASHLEY'S 🌿 🌱 🌾 15

Pesto de chou frisé et noix, tempeh et poivron rôti émietté, tomate cerise, olive kalamata, oignon caramélisé recouvert de roquette sur une pâte aux haricots de gourgane sans gluten

PIZZA BELGRAVE 🌿 🌱 15

Sauce à base de tomates faite maison, champignon cremini, poivron, oignon, feuille de basilic fraîche et mozzarella sur une pâte aux haricots de gourgane sans gluten.

Option de fromage mozzarella végétalien 🌿

SANDWICH HOAGIE 🌿 🌱 11

Boulettes végés de seitan et noix de pacane, sauce tomate maison, mozzarella, zucchini émincé, oignon servi sur baguette de sarrasin.

Option de fromage mozzarella végétalien 🌿

SANDWICH BANH MI 🌿 🌱 9

Tempeh mariné, carotte mariné, radis japonais daikon, concombre, chou rouge tranché, coriandre avec une sauce à base de sriracha sur une baguette de sarrasin

PLATS PRINCIPAUX

DE BURMA AVEC AMOUR (KAEW SWAE) 🌿 🌱 14

Curry aux lentilles rouges et noix de coco avec nouille konjac, patate hachée, oignon, huile infusée de piment chili et ail, tofu de pois chiche rôti, coriandre frais, jus de citron, cubes de patates douces rôtis et fumées

BUDDHA'S NIRVANA 🌿 🌱 🌾 12

Curry style coréen servi avec choix de riz brun, carotte, oignon, pois vert, tofu fumé, brocoli et patates en cubes

Option de nouilles konjac (contient gluten) 2

L'ARTE DEI SAPORI 🌿 🌱 16

Lentilles rouges rotini, sauce rosé à base de noix de cajou, boulettes végés seitan et pacane recouvert de zucchini, poivron rôti, persil et un peu d'huile d'olive infusée à la basilique.

CHILI MAISON ASHLEY'S 🌿 🌱 11

Chili seitan sur patate au four russet, tomate, haricot rouge, haricot noir, maïs, céleri, carotte et fromage cheddar râpé. Servi avec croustilles pita à l'ail maison.

Supplément avocat ou crème sûre 2

Option de crème sûre végétalien 🌿

Option de fromage végétalien 🌿



BOLS DE SALADE CHOIX DU CHEF

LE BOL BODHI 🌿 🌱 14

Bol incluant nouilles à base de matcha avec baies goji et vinaigrette aux dattes. Edamame, concombre, chou-rave, poivron, betterave jaune, chou rouge, carotte, bébé épinard, kimchi japonais fermenté (radis, carotte, chou napa, échalote), brocoli vapeur, pousses d'haricot mungo, cubes de tempeh marinés saupoudrés de graines de sésame et noix de cajou rôties

LE BOL URBAN HIPPIE 🌿 14

Bol à base de quinoa pilaf et vinaigrette de figue et kombucha. Papaye rôtie au curcuma, pois chiches rôtis, graine de farro, betterave jaune, chou rouge, carotte, zucchini, chou frisé mauve, cubes de patates douces rôtis, poivron rouge rôti, houmous harissa servis avec croustilles de betteraves. Croustilles aux pommes et noix (amande, noisette et graines de citrouilles avec paprika)

LE BOL JUNGLI YOGI 🌿 14

Bol à base de riz de chou fleur servi d'une vinaigrette à la lime. Betterave jaune, chou rouge, carotte, haricot rouge, graine d'épeautre, concombre, persil, olive kalamata, choucroute, chou frisé mauve, chutney de pomme et mangue fait maison, poivron rouge rôti et sauce à la patate douce, pois chiches rôtis, cubes de tofu et pousses alfalfa, servi avec croustilles de pita

DESSERTS

BROWNIE MAGIQUE ASHLEY'S 🌿 🌱 7

Base de brownie à la betterave et chocolat recouvert d'un crémage de truffes aux chocolats et noisette

CRÈME GLACÉE VÉGANE 🌿 🌱 6

"SWEET DATE" 🌿 🌱 7

Dattes, noix de cajou, halva d'amande (3 morceaux)

SYMPHONIE DE LA MANGUE 🌿 🌱 7

Pudding à la mangue et graines de chia, sauce à la mangue, cubes de mangue sur granola fait maison

"SMART COOKIE" 🌿 🌱 7

Biscuit d'avoine, raisins et pépites de chocolat

SMOOTHIES

ROYALE "BERRY BLISS" 🌿 🌱 9

Yaourt grecque, bleuet, framboise, fraise et jus de pomme. *Option végétalien disponible* 🌿

L'ANTIDOTE 🌿 🌱 9

Mangue, curcuma, gingembre, ananas, jus d'orange, jus de citron, zeste de citron et yaourt grecque. *Option végétalien disponible* 🌿

"DETOX THE SOUL" 🌿 🌱 9

Pomme verte, gingembre, menthe, bébé épinard, banane, chou frisé, jus d'orange, jus de lime, zeste de lime

"GREEN GODDESS" 🌿 🌱 9

Eau de noix de coco, bébé épinard, raisin vert, pomme verte, concombre, chou frisé, ananas, gingembre et jus de citron

SMOOTHIE BOWL PUISSANCE 🌱 12

Lait de soya, avoine sans gluten, banane, yaourt grecque, baie açaï, vanille, sucre de noix de coco, bleuet, fraise et framboise servi sur granola fait maison et sirop d'érable. *Option végétalien disponible* 🌿

SUPPLÉMENTS POUR SMOOTHIES:

Graines de Chia 🌱 1

Graines de Chanvre 🌱 1

Curcuma 🌱 1

Protéine 🌱 2.50

Huile MCT 🌱 2.50

BOISSONS

KOMBUCHA 5

EAU FLOW ALKALINE 2.50

LIMONADE SMART LIME 5

EAU DE NOIX DE COCO BLUE MONKEY 3

MACA SUTRA 5

ANTI + JUS 5.50

SODA SANS CALORIE 3

ESPRESSO (DOUBLE) 2.50 (3)

LATTE 4

CAPPUCCINO 3.75

AMERICANO 3

LATTE MATCHA 5

LATTE CHAI 6

THÉS EN FEUILLES 4

Thé Sencha japonais, thé kukicha japonais, thé tulsi (holy basil), thé noir cardamome

THÉ GLACÉ 5

"Elixir of life", "red passion"

REPLACER AVEC LAIT VÉGÉTALIEN 0.50

Noix de coco, cajou, amande, soya

🌿 végétalien • 🌱 contient produits laitiers • 🌿 contient soya • 🌱 sans gluten • 🌿 épice