

## Salades et soupes

<b>S1</b>	<b>Salade poké</b> 🌱 choix de thon rouge ou de saumon avec un mélange de légumes dans une sauce poké maison	10 / 8
<b>S2</b>	<b>Karashi su-miso</b> 🌱 choix de thon blanc saisi ou de saumon avec un accompagnement de légumes dans une vinaigrette japonaise à la moutarde	10 / 8
<b>S3</b>	<b>Wakame</b> 🌱 mélange de laitues, algues, concombres et radis marinés, dans une vinaigrette légère au sésame	7
<b>S4</b>	<b>Salade maison</b> 🌱 mélange de légumes et de laitues, dans une vinaigrette crémeuse au sésame	5
<b>S5</b>	<b>Edamame</b> 🌱 fèves de soya assaisonnées	4
<b>S6</b>	<b>Soupe miso</b> 🌱 bouillon à base de fèves de soya avec tofu, échalotes et algues	3

## Tapas froids (SPÉCIALITÉ DU CHEF)

Tartares – dans une sauce spéciale Haru à la moutarde de Dijon. Tous les tartares sont servis avec des croustilles de tortillas.

<b>C1</b>	<b>Bœuf</b>	15
<b>C2</b>	<b>Saumon</b>	13
<b>C3</b>	<b>Thon</b>	14
<b>C4</b>	<b>Yin Yang (thon et saumon)</b>	16
<b>C5</b>	<b>Tataki de saumon</b> saumon frais saisi, accompagné d'oignons dans une sauce ponzu	13
<b>C6</b>	<b>Tataki de thon blanc</b> thon blanc saisi, accompagné d'oignons dans une sauce ponzu	15
<b>C7</b>	<b>Tataki de bœuf</b> bœuf AAA saisi, ail séché, oignons rouges, échalotes et graines de sésame, dans une sauce ponzu	17
<b>C11</b>	<b>Quoi, Quoi?</b> assortiment de sashimis (thon rouge, thon blanc et saumon) saupoudrés de caviar, dans une sauce yuzu	15

## Pizza sushi

Guacamole, mélange tempura et mayonnaise épicée sur une base de riz frit. Garnie de tobiko, échalotes, graines de sésame et sauce soya sucrée.

<b>C8</b>	<b>Thon ou saumon</b>	14 / 13
<b>C9</b>	<b>Fruits de mer</b>	15
<b>C10</b>	<b>Légumes</b>	12

## Makis (rouleaux sushis)

<b>R1</b>	<b>Saumon au fromage</b> avocat, concombre, goberge et fromage à la crème, garniture de saumon fumé, échalotes, jalapenos et sauce crème sûre	9
<b>R2</b>	<b>Saumon enflammé</b> saumon, avocat, échalotes, garni de tempura et de mayonnaise épicée	9
<b>R3</b>	<b>Thon enflammé</b> thon, avocat, échalotes, garni de tempura et de mayonnaise épicée	11
<b>R4</b>	<b>Cowboy</b> bœuf saisi, fromage à la crème, avocat, asperges, échalotes, jalapenos, tempura, garni de carpaccio de bœuf, de patates effilochées croustillantes et de graines de sésame. Sauces : mayonnaise wasabi, mayonnaise épicée et sauce unagi	20
<b>R5</b>	<b>Dragon zen</b> anguille BBQ, crevettes tempura, avocat, concombre, tobiko, sauce soya sucrée	15
<b>R6</b>	<b>Terre et mer</b> crevettes panko, carpaccio de bœuf, avocat, asperges, mayonnaise épicée, mayonnaise wasabi, sauce soya sucrée et échalotes	18
<b>R7</b>	<b>Haru</b> mélange de pétoncles épicés, avocat, concombre, tempura et tobiko, garni d'échalotes et d'une sauce piquante aux kiwis	16
<b>R8</b>	<b>Émeraude</b> crabe à carapace molle, avocat, salade printanière, mayonnaise épicée et masago, roulé dans une feuille de soya, sauce unagi	9
<b>R9</b>	<b>Double saumon</b> saumon fumé, avocat, concombre, fromage à la crème, garni de saumon frais	11
<b>R10</b>	<b>Rouleau vert</b> 🌱 asperges, concombre et oshinko garni de wakamé	8
<b>R11</b>	<b>Poulet citronné</b> poulet panko, asperges, concombre, masago, aioli au citron, sauce soya sucrée	10
<b>R12</b>	<b>Végétarien</b> 🌱 avocat, asperges et concombre, garni de patates douces tempura, graines de sésame et mayonnaise poké	8
<b>R13</b>	<b>Dragon orange</b> crevettes tempura, avocat, asperges, mayonnaise épicée, garnies de saumon frais	15
<b>R14</b>	<b>Dragon rouge</b> crevettes tempura, avocat, asperges, mayonnaise épicée, garnies de thon rouge	17
<b>R15</b>	<b>Bateau dragon orange</b> crevettes tempura, avocat, concombre, garnies de saumon épicé, masago, échalotes, graines de sésame et sauce soya sucrée	15
<b>R16</b>	<b>Bateau dragon rouge</b> crevettes tempura, avocat, concombre, garnies de thon rouge épicé, masago, échalotes, graines de sésame et sauce soya sucrée	17
<b>R17</b>	<b>Haru knockout (maki frit tempura)</b> saumon et thon épicés, tempura, masago, avocat, garnis d'échalotes, tobiko, mayonnaise wasabi, sauce soya sucrée et graines de sésame	18

## Tapas chauds

<b>H1</b>	<b>Délice des mers</b> pétoncle poêlé, crevette grillée et poisson basa, asperges, sauce miso ail et citron	16
<b>H2</b>	<b>Côtelettes de porc en sauce vin et fromage</b> côtelettes de porc marinées et grillées avec citronnelle et champignons dans une sauce au vin et fromage, garnies d'ail avec des rondelles d'oignons frites	14
<b>H3</b>	<b>Steak en sauce champignons</b> steak AAA grillé (4oz) dans une sauce demi-glace aux champignons, garni de patates effilochées croustillantes	17
<b>H4</b>	<b>Crevettes grillées</b> crevettes marinées et grillées dans une sauce au pesto à l'asiatique	15
<b>H5</b>	<b>Côtes levées</b> côtes levées braisées, dans une sauce gingembre, orange et ail, garnies d'échalotes et de graines de sésame	13
<b>H6</b>	<b>Poulet teriyaki</b> poulet grillé servi avec un assortiment de légumes, sauce teriyaki	12
<b>H7</b>	<b>Saumon shioyaki</b> saumon grillé servi avec un assortiment de légumes, sauce ponzu épicée	13
<b>H8</b>	<b>Karaage</b> tendres morceaux de poulet tempura, mayonnaise épicée	12
<b>H10</b>	<b>Poulet katsu (cari japonais)</b> poulet panko servi avec un assortiment de légumes, sauce au cari japonais	13
<b>H11</b>	<b>Ailes de poulet Buffalo à l'asiatique</b> ½ livre d'ailes de poulet croustillantes dans une sauce Buffalo aigre-douce, servies avec crème sûre	12
<b>H12</b>	<b>Poutine katsu</b> poitrine de poulet croustillante, fromage en grains et frites maison avec une sauce au cari japonais	12
<b>H13</b>	<b>Poutine bacon fumé</b> bacon fumé, fromage en grains et frites maison avec une sauce demi-glace aux champignons	12
<b>H14</b>	<b>Fish &amp; chips</b> poisson basa légèrement pané, frites maison, sauce tartare au wasabi	12

## Tapas végétariens

- |           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>V2</b> | <b>Tofu au poivre noir</b> 🌱<br>stir-fry avec un accompagnement de légumes dans une sauce au poivre noir à l'asiatique | 12 |
| <b>V3</b> | <b>Tofu au satay</b> 🌱<br>stir-fry à la racine d'ail assorti de légumes dans une sauce satay et choix de viande        | 12 |
| <b>V4</b> | <b>Sauté d'asperges</b> 🌱<br>asperges sautées dans une sauce au beurre, saké et soya                                   | 11 |
| <b>V5</b> | <b>Tofu teriyaki</b> 🌱<br>tofu frit et légumes assortis dans une sauce teriyaki  | 12 |

## Stir-fry avec sauce au poivre

Stir-fry accompagné de légumes dans une sauce au poivre noir à l'asiatique et choix de viande.

- |           |                      |    |
|-----------|----------------------|----|
| <b>F1</b> | <b>Flanc de porc</b> | 14 |
| <b>F2</b> | <b>Poulet</b>        | 13 |
| <b>F3</b> | <b>Bœuf</b>          | 15 |
| <b>F4</b> | <b>Fruits de mer</b> | 16 |

## Stir-fry avec sauce satay

Stir-fry à la racine d'ail, accompagné de légumes dans une sauce satay et choix de viande.

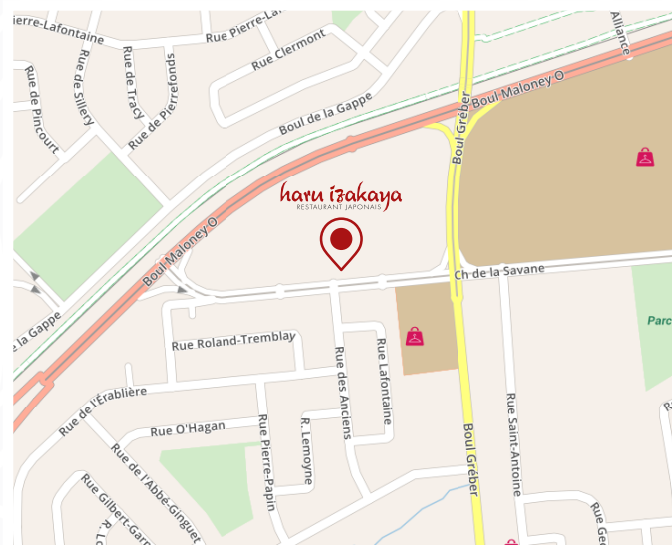
- |           |                      |    |
|-----------|----------------------|----|
| <b>F5</b> | <b>Flanc de porc</b> | 14 |
| <b>F6</b> | <b>Poulet</b>        | 13 |
| <b>F7</b> | <b>Bœuf</b>          | 15 |
| <b>F8</b> | <b>Fruits de mer</b> | 16 |

## Nouilles et soupes

- |           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>N1</b> | <b>Soupe ramen</b><br>choix de flanc de porc chashu ou de poulet grillé dans un bouillon de porc | 13 |
|-----------|--|----|

## Les à-côtés

- |           |                                   |   |
|-----------|-----------------------------------|---|
| <b>M1</b> | <b>Riz blanc</b> 🌱                | 2 |
| <b>M2</b> | <b>Frites de patates douces</b> 🌱 | 7 |
| <b>M3</b> | <b>Riz sushi (mariné)</b> 🌱       | 3 |
| <b>M4</b> | <b>Frites maison</b> 🌱            | 5 |



**haru izakaya**  
RESTAURANT JAPONAIS

25, Chemin de la Savanne  
Gatineau J8T 8A4

819-561-1889  
[www.haruizakaya.com](http://www.haruizakaya.com)



**haru izakaya**  
RESTAURANT JAPONAIS

**MENU À EMPORTER**

819-561-1889