

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.


C1	Saumon	15
C2	Thon	16
C3	Yin Yang (thon et saumon)	18
C4	Boeuf	18
C5	Carpaccio de saumon (Tataki) Saumon frais saisi, accompagné d'oignons dans une sauce ponzu	17
C6	Carpaccio de thon blanc (Tataki) Thon blanc saisi, accompagné d'oignons dans une sauce ponzu	19
C7	Carpaccio de bœuf (Tataki) Bœuf AAA saisi, ail séché, oignons rouges, échalotes et graines de sésame, dans une sauce ponzu	21
C8	Thon en croute de sésame Lanières de flanc de thon rouge saisies, nappées d'une mayonnaise au wasabi et d'une sauce soya sucrée	24

Sashimi (3 morceaux)/ Nigiri (2 morceaux)

C9	Saumon	9 / 8
C10	Thon	10 / 9
C11	Pétoncle	15 / 10
C12	Assortiment de sashimi (8 morceaux) Thon rouge, saumon, thon blanc, pétoncle	28
C13	Quoi, Quoi? Assortiment de sashimis (thon rouge, thon blanc et saumon) saupoudrés de caviar, dans une sauce yuzu	19

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.

P1	Thon ou saumon	15 / 14
P2	Fruits de mer Crevette, pétoncle, poisson blanc, goberge	17
P3	Légumes 	14

Makis (rouleaux sushis)

R1	Saumon au fromage Avocat, concombre et goberge,, garniture de saumon fumé, échalotes, jalapenos et crème sûre	12
R2	Saumon enflammé Saumon frais, avocat, échalotes et morceaux de tempura dans une mayonnaise épicée au chili	11
R3	Thon enflammé Thon frais, avocat, échalotes et morceaux de tempura dans une mayonnaise épicée au chili	12
R4	Cowboy Bœuf saisi, fromage à la crème, avocat, asperges, échalotes, jalapenos, tempura, garni de carpaccio de boeuf, patates effilochées croustillantes, graines de sésame, mayonnaise wasabi / épicée et sauce soya sucrée	21
R5	Dragon zen Anguille BBQ, crevettes tempura, avocat, concombre, tobiko, sauce soya sucrée	17
R6	Terre et mer Crevettes panko, carpaccio de bœuf, avocat, asperges, mayonnaise épicée, mayonnaise wasabi, sauce soya sucrée et échalotes	18
R7	Haru Mélange de pétoncles épicés, avocat, concombre, tempura et tobiko, garni d'échalotes et d'une sauce piquante aux kiwis	16
R8	Spyder (Crabe pleine taille) Crabe à carapace molle, avocat, asperge, concombre, mayonnaise épicée, garni de masago, graines de sésame et sauce soya sucrée	18
R9	Double saumon Saumon fumé, avocat, concombre, fromage à la crème, garni de saumon frais	14
R10	Rouleau vert 	8
	Asperges, concombre et oshinko garni de wakamé	
R11	Poulet citronné Poulet panko, asperges, concombre, masago, aioli au citron, sauce soya sucrée	10
R12	Végétarien 	8
	Avocat, asperges et concombre, garni de patates douces tempura, graines de sésame et mayonnaise poké	
R13	Dragon orange Crevettes tempura, avocat, asperges, mayonnaise épicée, garnies de saumon frais	16
R14	Dragon rouge Crevettes tempura, avocat, asperges, mayonnaise épicée, garnies de thon rouge	17
R15	Bateau dragon orange Crevettes tempura, avocat, concombre, garnies de saumon épicé, masago, échalotes, graines de sésame et sauce soya sucrée	16
R16	Bateau dragon rouge Crevettes tempura, avocat, concombre, garnies de thon rouge épicé, masago, échalotes, graines de sésame et sauce soya sucrée	17
R17	Haru knockout (maki frit tempura) Saumon et thon épicés, tempura, masago, avocat, garnis d'échalotes, tobiko, mayonnaise wasabi, sauce soya sucrée et graines de sésame	19
R18	Bateau dragon rose Crevettes tempura, concombre, avocat, garnies de crevettes épicées, masago, échalotes, graines de sésame et filet de soya sucré	17

Tapas chauds

H1	Trio de pétoncles Pétoncles poêlés dans une sauce miso crémeuse à l'ail	26
H2	Crevettes Jumbos Crevettes jumbos grillées dans une sauce miso crémeuse à l'ail	18
H3	Steak en sauce champignons Steak AAA grillé (4oz) dans une sauce demi-glace aux champignons, garni de patates effilochées croustillantes	21
H4	Poulet / Basa au gingembre Légèrement pané et mélangé avec gingembre mariné, poivron rouge et oignon dans une sauce aigre-douce épicée au gingembre	18
H5	Sauté à l'asiatique avec sauce au poivre noir	19 / 18 / 16
	Choix de crevette, poulet ou tofu sauté avec une variété de légumes	
H6	Sauté à la racine d'ail avec sauce satay	19 / 18 / 16
	Choix de crevette, poulet ou tofu sauté avec une variété de légumes	
H7	Ailes de poulet Buffalo à l'asiatique ½ livre d'ailes de poulet croustillantes dans une sauce Buffalo aigre-douce, servi avec crème sûre	14
H8	Poutine au poulet katsu Poirine de poulet croustillante, fromage en grains et frites maison avec une sauce au cari japonais	16
H9	Poutine bacon fumé Bacon fumé, fromage en grains et frites maison avec une sauce demi-glace aux champignons	15
H10	Poutine aux fruits de mer Pétoncle, crevette, saumon, goberge avec fromage en grains et frites maison dans une sauce crémeuse aux palourdes	19
H11	Fish & chips Poisson basa légèrement pané, frites maison, sauce tartare au wasabi	13
H12	Calmars Calmars frits, sauce unagi, mayonnaise épicée	16
H13	Kara-age Tendres morceaux de poulet frits servis avec une trempette de mayonnaise épicée	13
H14	Haru Tempura Crevettes frites avec un mélange de légumes (courgette, champignon, asperge, poivron rouge et patate douce)	13
H15	Boeuf / Poulet Gyoza Dumplings croustillants accompagnés d'une sauce thaïlandaise sucrée	7
H16	Rouleaux de printemps 	6
	Légumes croustillants roulés dans une feuille de riz et accompagnés d'une sauce thaïlandaise sucrée	
H17	Sauté d'asperges et champignons 	16
	Asperges et champignons sautés dans une sauce au beurre, saké et soya	
H18	Sauté de courgettes 	14
	Courgettes sautées dans une sauce au beurre, saké et soya	
H19	Ravioli asiatique Dumplings de boeuf dans une sauce crémeuse au miso et champignons	17

Salades

- S1** **Salade poké** 12 / 11
Choix de thon rouge ou de saumon avec un mélange de légumes dans une sauce poké maison
- S2** **Wakame** 8
Mélange de laitues, algues, concombres et radis marinés, dans une vinaigrette légère au sésame
- S3** **Salade maison** 6
Mélange de légumes et de laitues, dans une vinaigrette crémeuse au sésame
- S4** **Edamame** 6
Fèves de soya assaisonnées
- S5** **Éclat d'avocat** 16 / 15
Choix de thon ou saumon avec bacon et sauce poké, servi sur un demi avocat

Soupes et nouilles

- S6** **Soupe miso** 3
Bouillon à base de fèves de soya avec tofu, échalotes et algues
- S7** **Soupe ramen** 18 / 17
Choix de flanc de porc chashu ou poulet grillé dans un bouillon de porc

Haru Classics

Servi avec du riz blanc

- N1** **Steak teriyaki** 27
Lanières de steak AAA grillées servies avec un accompagnement de légumes, nappé d'une sauce teriyaki
- N2** **Crevettes teriyaki** 22
Crevettes jumbo grillées servies avec un accompagnement de légumes, nappé d'une sauce teriyaki
- N3** **Poulet katsu (cari japonais)** 22
Poulet panko servi avec un assortiment de légumes, sauce au cari japonais
- N4** **Poulet teriyaki** 21
Lanières de poulet grillé servies avec un accompagnement de légumes, nappé d'une sauce teriyaki
- N5** **Saumon teriyaki** 23
Filet de saumon A servi avec un accompagnement de légumes, nappé d'une sauce teriyaki
- N6** **Tofu teriyaki** 18
Tofu frit servi avec un accompagnement de légumes, nappé d'une sauce teriyaki

Les à-côtés

- M1** Riz blanc 2 **M3** Riz sushi (mariné) 3
M2 Croustilles de tortilla 2 **M4** Frites maison 5



haru izakaya
RESTAURANT JAPONAIS

25, Chemin de la Savanne
Gatineau QC J8T 8A4

819-561-1889
www.haruizakaya.com



haru izakaya
RESTAURANT JAPONAIS

MENU À EMPORTER

819-561-1889