

Menu petit-déjeuner ~ Breakfast Menu

Les Classiques ~ The Classics

- Le Choix du matin ~ The Morning choice** 24
Viennoiserie, un œuf à la coque (3 minutes), saumon fumé, fromage à la crème, Yogourt, salade de fruits, jus de fruits et boisson chaude
Pastries, one boiled egg (3 minutes), smoked salmon, cream cheese, yogurt, fruit salad, fruit juice and hot beverage
- L'Américain ~ The American** 29
Boisson chaude, jus de fruit, trois œufs au choix
Accompagnés de bacon, jambon ou saucisse, pommes de terre sautées et rôties
Pastries, fruit juice, hot beverage, three eggs any style served with bacon, ham or sausage, sautéed potatoes and toasts

Les Pochés ~ Poached eggs

Viennoiseries incluses ~ Pastries included

- Le Montréalais** 25
Deux œufs pochés sur muffin anglais, saumon fumé, aneth fraîche, et sauce hollandaise
Two poached eggs on toasted English muffin with smoked salmon, fresh dill and hollandaise sauce
- Le poché santé ~ Healthy poached egg** 18
2 œufs pochés, fromage cottage 0%, légumes sautés et huile d'olive AOC
2 poached eggs, 0% fat cottage cheese, sautéed vegetables, AOC olive oil

Les Omelettes ~ The Omelets

Viennoiseries incluses ~ Pastries included

- Omelette au jambon et fromage ~ Ham and cheese omelet** 21
3 œufs, jambon de pays et fromage suisse, pommes de terre sautées et salade de fruits
3 eggs, ham and Swiss cheese, sautéed potatoes and fruit salad
- Omelette du jardin ~ Garden omelet** 20
3 œufs, épinards et champignons, pommes de terre sautées et salade de fruits
3 eggs, spinach and mushrooms, sautéed potatoes and fruit salad
- Omelette santé ~ Healthy omelet** 20
Omelette aux blancs d'œufs, fines herbes et graines de chia
Egg white omelet, fresh herbs and chia seeds

Les Sucrés ~ The Sweets

Viennoiseries incluses ~ Pastries included

- Gaufre belge croustillante, petits fruits rouges, banane et sirop d'érable** 23
Crispy Belgian waffle, red berries, banana and maple syrup
- Crêpe mince aux fruits rouges et crème anglaise à la vanille de Madagascar** 23
Red berries thin crêpes with Madagascar vanilla english custard

Le Bagel ~ The Bagel

Viennoiseries incluses ~ Pastries included

- Bagel et saumon fumé, fromage à la crème, fruits frais et garnitures** 22
Bagel and smoked salmon, cream cheese fresh fruit and garnishes

*Chef exécutif : Olivier Perret
Chef Pâtissier MOF : Roland Del Monte
Directeur de la Restauration : Nicolas Duquairoux*

Petit-déjeuner santé ~ Healthy Breakfast

Les bols smoothies santé ~ Healthy smoothies bowls

- Le bol santé rouge** Smoothie frais betterave, carotte, céleri, pomme et orange, yogourt grec 0%, granola et fruits rouges 17
The healthy red fresh beetroot smoothie, carrot, celery, apple and orange, greek yogourt 0%, granola and red berries
- Le bol santé vert** Smoothie épinard, avocat, concombre et menthe 17
 beurre d'arachide bio, mélange de noix et bananes
The healthy green spinach smoothie, Avocado, Cucumber and Mint, organic peanut butter, mix nuts and bananas
- Le bol santé doré** Smoothie banane, mangue, orange et ananas, lait de coco, yogourt grec 0% et graines de lin 17
The healthy gold banana smoothie, mango, orange and pineapple, coconut milk, Greek yoghurt 0% and linseed

Les jus santé ~ Healthy Juices

- Jus frais pressé**, Orange ou pamplemousse 6
Freshly squeezed juices, orange or grapefruit
- Jus détox**, Chou kale, ananas, céleri et gingembre 9
Detox Juice, Kale, Pineapple, Celery and Ginger
- Jus énergie**, Carotte, betterave et orange 9
Energy Juice, Carrot, Beetroot and Orange
- Jus anti-âge**, Fruits rouges, kiwi et banane 9
Anti-aging juice, red fruits, kiwi and bananas

Les à coté ~ Sides

- Coupe de fruits frais** Petite/Small 8 Grande/Large 12
Fresh fruit salad cup
- Bol de céréales (Special K, Mueslix, Corn Flakes sans gluten, Rice Krispies)** 12
Bowl of cereals (Special K, Mueslix, Gluten free Corn Flakes, Rice Krispies)
- Ajoutez de la banane ou des fruits rouges à votre bol de céréales** 3 ou 5
Add banana or red berries to your cereal bowl
- Gruau, fruits rouges ou bananes au sucre brun** 16
Warm oatmeal, red berries (or bananas or green apples) with brown sugar

Délicieuse gastronomie basse calorie ~ Delicious low-calorie gastronomy

- Crêpes au sarrasin et asperges**, fromage féta et pommes Golden (315 cal) 20
Buckwheat pancakes, asparagus, feta cheese and Golden apples
- Parfait au yogourt grec**, fruits rouges, banane et granola (370 cal) 19
Greek yogurt parfait, berries, banana and granola



Succombez à la tentation d'une cuisine gastronomique sans renoncer à vos objectifs nutritionnels. Savourez des plats exquis, nutritionnellement équilibrés à base d'ingrédients frais, saisonniers et offrez-vous une expérience gustative inoubliable. De-Light a été imaginé depuis la vivifiante côte atlantique française par le Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa, expert en matière de nutrition et de bien-être. Des techniques culinaires novatrices et un engagement incontesté en matière de goûts raffinés ont inspiré notre cuisine basse calorie qui enchantera votre palais.

Give in to the temptation of gourmet cuisine without compromising your healthy lifestyle goals. Savor exquisite, nutritionally-balanced dishes featuring fresh, seasonal ingredients and offering memorable dining experiences. De-Light was developed by Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa, an expert in nutrition and wellness located on France's invigorating Atlantic coast. Innovative culinary techniques and an unwavering commitment to refined tastes and textures have inspired low-calorie recipes that will enchant your palate and energize your soul.

Chef exécutif : Olivier Perret
Chef Pâtissier MOF : Roland Del Monte
Directeur de la Restauration : Nicolas Duquairoux