



cataloguez-moi ça !

avec près de 500 recettes et procédés élaborés depuis 5 ans pour la restauration et monsieur et madame tout-le-monde, il serait bien compliqué de lister l'ensemble de nos produits. Nous avons créé pour vous un mini catalogue, qui présente les **fiches techniques** de nos réguliers et de nos produits les plus vendus.

goutez-moi.ca^{MC} est un laboratoire de recherche et développement qui met ses compétences au service de vos besoins et envies avec de la **consultation** fine et précise et de la **formation** adaptée.



Nous maîtrisons notre domaine,
nous vous laissons le vôtre.
En développant vos recettes
ensemble, on y gagne tous !

près de
500
options
possibles
(non incluses)

alimentation saine, naturellement végétale



goutez-moi.ca^{MC}

les produits

préparez-moi ça !

protéine de blé

C'est le champ de recherche de prédilection de goûtez-moi.ça® Réinventer le seitan traditionnel en l'adaptant à des techniques culinaires du monde entier, c'est l'assurance de toucher tout un univers de consommateurs. Rôtis, grillade, tartares et seitans spéciaux sont déclinés en de nombreuses variantes et saveurs, prêtes-à-manger pour une mise en place facile en restauration et une utilisation pratique à la maison. Entre 25 et 40 % de protéines.



protéine de soya

Pour faire face à une demande grandissante de nos clientèles et de la population du Québec, nous avons développé des solutions à base de PVT de protéines de légumineuses et de tofu. En imaginant des recettes optimisées et instantanées, nous facilitons l'accès à ce type de produit en les rendant plus versatiles et plus intéressant encore sur le plan sanitaire et nutritionnel tout en servant de base de goût pratique. 20 à 35 % de protéines.



produits complémentaires

Pour aller en dessous, par dessus, avec ou dans nos solutions protéinées, nous avons créé des options végétales de complément. Sauces, mayonnaises, crémeux et tartinades permettent d'innover naturellement avec des réalisations gourmandes pour de nombreux profils alimentaires. Leurs déclinaisons en soupe ou crème de légumes, permettent de faciliter la végétalisation de vos créations originale en cuisine !



alimentation saine, naturellement végétale

caractéristiques	produit	protéine végétale à base de blé - 30 % de protéine
	origine	Chaudière-Appalaches, Québec
	spécifications	végétalien, sans lait, sans œuf, sans produits animaux
	conservation	frigo frais (6 jours) / frigo pasteurisé (26 semaines) / congédo (1 an)
	présentation	sac sous-vide frais, contenants recyclés, vrac surgelé
	formats	100 g (détail) - 500 g - 1 kg - 2 kg - 5 kg
	arguments	sain, faible en sodium et en glucides, naturel, sans additif.



Valeur Nutritive	
Pour 100 g	
Calories 390	% valeur quotidienne*
Lipides 5 g	7 %
Saturés 65%	
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	3 %
Potassium	5 %
Glucides 14,3 g	
Fibres 0,6 g	4 %
Sucre 0 g	0 %
Protéines 29 g	
Calcium	5 %
Fer	15 %
Magnésium	5 %

logistique - ventes	emballage	10 unités (détail) - 200 g/500 g/1 kg/5 kg (gros)
	format détail	longueur / length : 6 po / in largeur / width : 4 po / in hauteur / height : 1 po / in
	ingrédients	seitan : bouillon de légumes et/ou vin rouge, gluten de blé, levure alimentaire, épices. marinade : huile végétale (canola ou olive), ail, levure alimentaires, base de saveur (épices, herbes et condiments). varie en fonction de la saveur. détail sur demande et inscrit sur nos emballages.
	prix commerçant	4.25 \$ le paquet (détail détail emballé) 40 \$/kg (gros)
	pdsf détail	emballé 5.99 \$ / 100 g - vrac surgelé 5.49 \$ / 100 g



chaîne Youtube

https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEgIcraP7MNHWEw7vLzQ

commandez nos produits sur goutez-moi.ca/commande
to order our products go to goutez-moi.ca/commande



préparé par goutez-moi ça inc. Québec - G6Z 3B5 - 418-929-2958

caractéristiques	produit	protéine végétale à base de blé - 30 % de protéine
	origine	Chaudière-Appalaches, Québec
	spécifications	végétalien, sans lait, sans œuf, sans produits animaux
	conservation	frigo frais (6 jours) / frigo pasteurisé (26 semaines) / congédo (1 an)
	présentation	sac sous-vide frais, contenants recyclés, vrac surgelé
	formats	100 g (détail) - 500 g - 1 kg - 2 kg - 5 kg
	arguments	sain, faible en sodium et en glucides, naturel, sans additif.

goutez-moi.ca
au cari rouge

alimentation saine naturellement végétale

Protéines végétales à consommer tel quel (en salade ou wrap) ou chaud, de tendre à grillé (style bacon frit) pour sandwiches et autres idées culinaires.
Faire tomber la grillade dans une poêle chaude et cuire pour obtenir la texture souhaitée.

TARTARE THAI
Ingédients :
Bouillon (eau, légumes, épices), gluten de blé, levure nutritionnelle, huile de canola, huile de sésame, sauce de soja, mirin, ponzu, vinaigre de riz, algues nori, colorant naturel. Contient du gluten. Peut contenir de la moutarde, des traces de noix, de soja et d'arachide.

poids net : 500 g
sac sous-vide réfrigéré
faible en conservateur

Valeur nutritive
par 100 kcal (50 g)

Teneur	
Calories 120	
Lipides 11 g	
Saturés 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Glucides 14 g	
Fibres 0,6 g	
Protéines 29 g	
Calcium 50 mg	
Fer 15 mg	
Magnésium 5 mg	

Valeur Nutritive	
Pour 100 g	
Calories 390	% valeur quotidienne*
Lipides 5 g	7 %
Saturés 65%	
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	3 %
Potassium	5 %
Glucides 14,3 g	
Fibres 0,6 g	4 %
Sucre 0 g	0 %
Protéines 29 g	
Calcium	5 %
Fer	15 %
Magnésium	5 %

logistique - ventes	emballage	10 unités (détail) - 200 g/500 g/1 kg/5 kg (gros)
	format détail	longueur / length : 6 po / in largeur / width : 4 po / in hauteur / height : 1 po / in
	ingrédients	seitan : bouillon de légumes et/ou vin rouge, gluten de blé, levure alimentaire, épices. marinade : huile végétale (canola ou olive), ail, levure alimentaires, base de saveur (épices, herbes et condiments). varie en fonction de la saveur. détail sur demande et inscrit sur nos emballages.
	prix commerçant	4.25 \$ le paquet (détail détail emballé) 40 \$/kg (gros)
	pdsf détail	emballé 5.99 \$ / 100 g - vrac surgelé 5.49 \$ / 100 g



chaîne Youtube

https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEgIcraP7MNHWEw7vLzQ

commandez nos produits sur goutez-moi.ca/commande
to order our products go to goutez-moi.ca/commande



préparé par goutez-moi ça inc. Québec - G6Z 3B5 - 418-929-2958

rôti de dinde

les rotis^{MC}

caractéristiques	produit	protéine végétale à base de blé - 32 % de protéine
	origine	Chaudière-Appalaches, Québec
	spécifications	végétalien, sans lait, sans œuf, sans produits animaux
	conservation	frigo frais (6 jours) / frigo pasteurisé (26 semaines) / congédo (1 an)
	présentation	sac sous-vide frais, vrac surgelé
	formats	100 g (détail) - 500 g - 900 g - 2 kg - 5 kg
	arguments	0 sodium, source faible de glucides, naturel, sans additif.



Valeur Nutritive	
Pour 100 g	
Calories 390	% valeur quotidienne*
Lipides 5 g	7 %
Saturés 65%	
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	3 %
Potassium	5 %
Glucides 14,3 g	
Fibres 0,6 g	4 %
Sucre 0 g	0 %
Protéines 29 g	
Calcium	5 %
Fer	15 %
Magnésium	5 %

logistique - ventes	emballage	100 g (détail) - 200 g/500 g/1 kg/5 kg (gros)
	format détail	longueur / length : 6 po / in largeur / width : 4 po / in hauteur / height : 1 po / in
	ingrédients	seitan : bouillon de légumes et/ou vin rouge, gluten de blé, levure alimentaire, épices. marinade : huile végétale (canola ou olive), ail, levure alimentaires, base de saveur (épices, herbes et condiments). varie en fonction de la saveur. détail sur demande et inscrit sur nos emballages.
	prix commerçant	3.99 \$ (détail) - 35 \$/kg (gros)
	pdsf	5.49 \$ / 100 g (le paquet)



chaîne Youtube

https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEgIcraP7MNHWEw7vLzQ

commandez nos produits sur goutez-moi.ca/commande

to order our products go to goutez-moi.ca/commande



préparé par goutez-moi ça inc. Québec - G6Z 3B5 - 418-929-2958

caractéristiques	produit	protéine végétale à base de blé - 32 % de protéine
	origine	Chaudière-Appalaches, Québec
	spécifications	végétalien, sans lait, sans œuf, sans produits animaux
	conservation	frigo frais (6 jours) / frigo pasteurisé (26 semaines) / congélo (1 an)
	présentation	sac sous-vide frais, vrac surgelé
	taille	100 g (détail) - 500 g - 900 g - 2 kg - 5 kg
	arguments	0 sodium, source faible de glucides, naturel, sans additif.



Valeur Nutritive	
Pour 100 g	
Calories 390	% valeur quotidienne*
Lipides 5 g	7 %
Saturés 65%	
+ Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	3 %
Potassium	5 %
Glucides 14,3 g	
Fibres 0,6 g	4 %
Sucre 0 g	0 %
Protéines 29 g	
Calcium	5 %
Fer	15 %
Magnésium	5 %

logistique - ventes	emballage	100 g (détail) - 200 g/500 g/1 kg/5 kg (gros)
	format détail	longueur / length : 6 po / in largeur / width : 4 po / in hauteur / height : 1 po / in
	ingrédients	seitan : bouillon de légumes et/ou vin rouge, gluten de blé, levure alimentaire, épices. marinade : huile végétale (canola ou olive), ail, levure alimentaires, base de saveur (épices, herbes et condiments). varie en fonction de la saveur. détail sur demande et inscrit sur nos emballages.
	prix commerçant	3.99 \$ (détail) - 35 \$/kg (gros)
	pdsf	5.49 \$ / 100 g (le paquet)



chaîne Youtube

https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEgIcraP7MNHWEw7vLzQ

commandez nos produits sur goutez-moi.ca/commande
to order our products go to goutez-moi.ca/commande



préparé par goutez-moi ça inc. Québec - G6Z 3B5 - 418-929-2958

burgers feelly gourmet - feelly stek - thaï

caractéristiques	produit	galette de blé et soya naturelle - 32 % de protéine
	origine	Chaudière-Appalaches, Québec
	spécifications	végétalien - saveurs variées
	conservation	congélo (1 an)
	présentation	sac sous-vide surgelé
	taille	95 g
	arguments	faible en sodium et en glucides, naturel sans additif.



Valeur nutritive

par 1 galette (100 g)

Teneur

Calories 350

% valeur quotidienne*

Lipides 19 g **30%**

saturés 14 g **72%**

+ trans 0 g

Cholestrol 0 mg **0%**

Sodium 210 mg **9%**

Glucides 15 g **5%**

Fibres 7 g **30%**

Sucres 0,7 g

Protéines 32 g

Vitamine A **0%**

Vitamine C **0%**

Calcium **7%**

Fer **33%**

*Basée sur une alimentation de 2000 calorie.

*5% ou moins est peu

*15% ou plus est beaucoup

logistique - ventes	emballage	10 unités (détail) - 20 galettes minimum (gros)
	format détail	paquet de 2 et paquet de 4
	ingrédients	seitan, pvt, gluten de blé, bouillons de légumes, agents de texture naturels, épices. varie en fonction de la saveur. détail sur demande et inscrit sur nos emballages..
	prix commerçant	9 \$ (détail) - 40 \$/kg (gros)
	pdsf	11.99 \$ / 2 x 90 g (le paquet)

commandez nos produits sur goutez-moi.ca/commande
to order our products go to goutez-moi.ca/commande



chaîne Youtube

https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEgIcraP7MNHWEw7vLzQ

préparé par goutez-moi ça inc. Québec - G6Z 3B5 - 418-929-2958

caractéristiques	produit	protéine végétale à base de soya bio - 30 % de protéine
	origine	Chaudière-Appalaches, Québec
	spécifications	végétalien
	conservation	sec (2 ans)
	présentation	sac écoresponsable (détail) - sac, chaudière recyclé (gros)
	composition	soya bio, levure alimentaire, épices, colorants naturels
	arguments	enrichie, naturelle, sans additif, instantanée

alimentation saine naturellement végétale

prête en 5 min. pour toutes vos recettes

- bonne source de protéine végétale bio (30 %)
- bonne source de calcium
- faible en lipides
- sans gras trans
- faible en sodium
- faible en glucides (low carb)
- + 200 % de l'apport quotidien en vitamine B12 et B5

ajoutez 1/4 tasse d'eau tiède et remuez 5 min. pour obtenir 6 portions de haché végétal

goutez-moi.ca 52900 9

au naturel

Valeur nutritive
par portion (110 g)

Teneur	
Calories 110	
% valeur quotidienne*	
Lipides 0,5 g	1%
saturés 0,1 g	1%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0%
Sodium 200 mg	8%
Glucides 12 g	4%
Fibres 3 g	11%
Sucres 6 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	2%
Calcium	8%
Fer	20%

*Basée sur une alimentation de 2000 calories.
*15% ou moins est peu
*15% ou plus est beaucoup

meilleur avant : 01/08/2022
Poids net : 172 g

Valeur nutritive	
par portion (110 g)	
Teneur	
Calories 110	
% valeur quotidienne*	
Lipides 0,5 g	1%
saturés 0,1 g	1%
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0%
Sodium 200 mg	8%
Glucides 12 g	4%
Fibres 3 g	11%
Sucres 6 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	2%
Calcium	8%
Fer	20%

logistique - ventes	emballage	10 unités x 172 g (détail) - vrac (gros)
	spécification nutritionnelles	bonne source de protéine végétale, de calcium, faible en lipides, - sans gras trans, faible en sodium, faible en glucides (low carb) + 200 % de l'apport quotidien en vitamine B12
	mode de préparation	instantané. il suffit d'incorporer de l'eau ou du bouillon après avoir ajouté un peu d'huile. devient un haché végétal utilisable dans de nombreuses préparations.
	prix commerçant	21.20 \$*/kg (gros) *variable selon marché
	pdsf	27.55 \$* / kg (vrac) - 9.99 \$ / 100 g (le paquet)



chaîne Youtube

https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEglcraP7MNHWEw7vLzQ

commandez nos produits sur goutez-moi.ca/commande
to order our products go to goutez-moi.ca/commande



préparé par goutez-moi ça inc. Québec - G6Z 3B5 - 418-929-2958

caractéristiques

produit

tartinade gourmande à base de plantes

origine

Chaudière-Appalaches, Québec

spécifications

végétalien - chocolat belge ou français supérieurs

conservation

réfrigérateur (0 - 4 °) / peut se congeler

présentation

sac sous-vide et pots en verre pasteurisés

composition

tofus, laits, yogourts et huiles végétaux, épices

durée de vie

6 semaines (frigo) - 1 an (congelé)



western

goutez-moi.ca

Ingédients : Boisson de soja (Eau filtrée, fèves de soja biologiques, carbonate de calcium, arômes naturels, palmitate de vitamine A, riboflavine (B1), macine (B3), vitamine B12, pantothénate (B5), tofu, yogourt d'avoine (base d'avoine (eau, farine d'avoine hydrolysée), Amidon de tapioca, Protéines de fèves, Protéines de pois, Sucre de canne, Phosphate de calcium, Vitamine A, Vitamine B12, Vitamine D, Cultures bactériennes), huile de coco, amidon de maïs, fumée liquide naturelle, agar-agar, épices, sel. Contient du soja. Peut contenir du gluten.

à tartiner sur du bon
pain ou pour intégrer
dans vos recettes

**100 % à base
de plantes**

poids net : 200 g
garder réfrigéré
peut se conserver

logistique - ventes

emballage détail

6 ou 12 unités

format gros

200 g - 500 g - 750 g - 1 kg

prix gros

35 \$ le kg

ingrédients

tofu, lait végétal, et/ou vin et/ou bière,
yogourt végétal, huile de coco, amidon de maïs,
levure alimentaire, épices.

détail sur demande et inscrit sur nos emballages..

prix commerçant

5.54 \$ avec consigne (0.50 \$)

pdsf

7.49 \$ avec consigne (0.50 \$)

https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEglcraP7MNHWEw7vLzQ

to order our products go to goutez-moi.ca/commande

caractéristiques

produit

tartinade gourmande à base de plantes

origine

Chaudière-Appalaches, Québec

spécifications

végétalien - vin blanc chardonnay

conservation

réfrigérateur (0 - 4 °) / peut se congeler

présentation

sac sous-vide et pots en verre pasteurisés

composition

tofus, laits, yogourts et huiles végétaux, vin fin

durée de vie

6 semaines (frigo) - 1 an (congelé)



Crèmeux végétal
sans produit laitier et avec
des ingrédients naturels
à base de plantes

p'tit blanc

[illegible]

à tartiner sur du bon
pain ou pour intégrer
dans vos recettes

**100 % à base
de plantes**

produit net : 200 g
garder réfrigéré
après se consommer

mellieur avant : 2021/12/10

logistique - ventes

emballage détail

6 ou 12 unités

format gros

200 g - 500 g - 750 g - 1 kg

prix gros

35 \$ le kg

ingrédients

tofu, lait végétal, et/ou vin et/ou bière,
yogourt végétal, huile de coco, amidon de maïs,
levure alimentaire, épices.

détail sur demande et inscrit sur nos emballages..

prix commerçant

5.54 \$ avec consigne (0.50 \$)

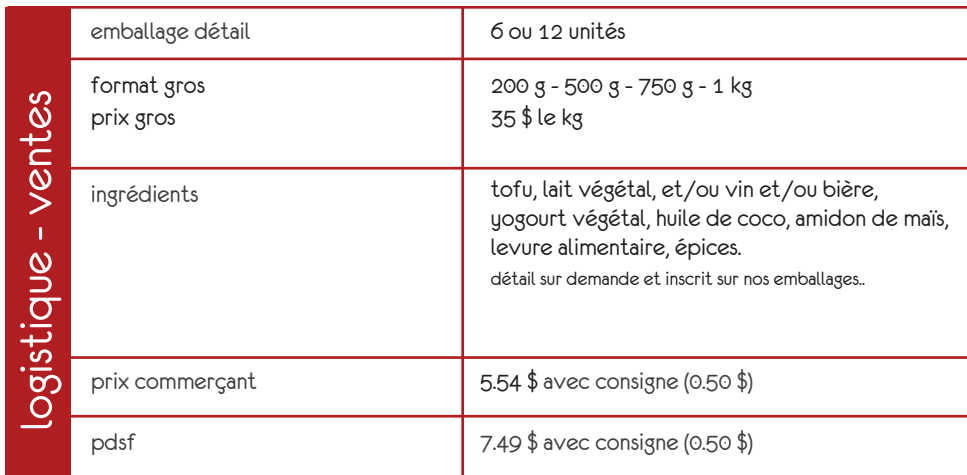
pdsf

7.49 \$ avec consigne (0.50 \$)

https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEglcraP7MNhWEw7vLzQ

to order our products go to goutez-moi.ca/commande

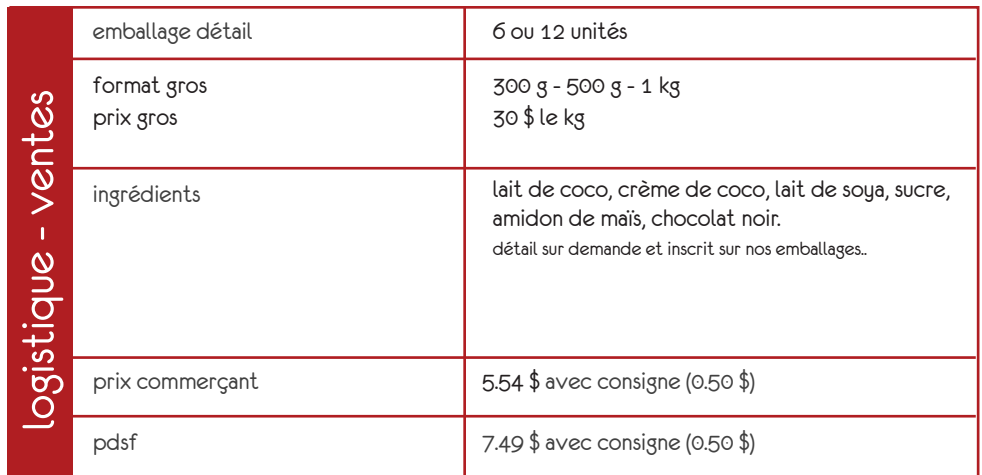
caractéristiques	produit	tartinade gourmande à base de plantes
	origine	Chaudière-Appalaches, Québec
	spécifications	végétalien - vin blanc chardonnay
	conservation	réfrigérateur (0 - 4 °) / peut se congeler
	présentation	sac sous-vide et pots en verre pasteurisés
	composition	tofus, laits, yogourts et huiles végétaux, sésame
	durée de vie	6 semaines (frigo) - 1 an (congelé)



https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEglcraP7MNHWEw7vLzQ

to order our products go to goutez-moi.ca/commande

produit	tartinade gourmande à base de plantes
origine	Chaudière-Appalaches, Québec
spécifications	végétalien - chocolat belge ou français supérieurs
conservation	réfrigérateur (0 - 4 °) / peut se congeler
présentation	sac sous-vide et pots en verre pasteurisés
composition	tofus, laits, yogourts et huiles végétaux, chocolat
durée de vie	6 semaines (frigo) - 1 an (congelé)



https://www.youtube.com/channel/UC_ZvEglcraP7MNHWEw7vLzQ

préparé par goûtez-moi ça inc. Québec - G6Z 3B5 - 418-929-2958



goutez-moi.ca^{MC}

les services

parlez-moi de ça !

l'intégration en entreprise

En choisissant de proposer nos solutions à des professionnels qui ne sont pas spécialisés dans le végétal, nous avons acquis des savoir-faire et des *pensez-y-bien* qui facilitent la mise en place de menus complets 100 % à base de plantes. Tous nos produits sont orientés vers la versatilité et la facilité de préparation et nous livrons aussi l'encadrement technique, les meilleures cuissons en fonction de vos équipements. La manière de communiquer autour de vos nouvelles offres est particulière, nous vous accompagnons aussi jusque là.



la végécole
formation en alimentation végétale

la formation

5 ans de recherche et développement ont dressé la table et nous avons maintenant une offre de formation complète en production d'aliments végétaux. De la recherche d'ingrédients précis à la livraison dans l'assiette, les programmes pédagogiques que nous avons développés nous assurent de soutenir efficacement le volet conseil présenté plus haut. Nous sommes allés plus loin encore, en créant la végécole, un OBNL associé qui élabore des programmes pédagogiques pour de nombreuses clientèles, du scolaire au professionnel en passant par les particuliers et le communautaire.

alimentation saine, naturellement végétale