



**les  
filles  
fattoush**

**Découvrez les saveurs du  
Moyen-Orient**

---

**Discover the flavors of the  
Middle East**



# les filles fattoush

Notre entreprise est née du désir de créer des ponts entre les cultures. Fière de sa vocation sociale, elle offre aux nouvelles arrivantes syriennes des perspectives d'emploi et d'intégration. Nous croyons qu'en partageant les richesses de la cuisine syrienne, c'est aussi le plaisir de se réunir et le sens du vivre-ensemble que nous célébrons, un repas à la fois.

---

Born from a desire to build bridges between cultures, we are a proudly social enterprise that offers Syrian newcomers an opportunity for employment and integration. We believe that by sharing the riches of Syrian cuisine, we are also celebrating the pleasure of getting together and the feeling of belonging, one meal at a time.



# CHIPS DE PITA | PITA CHIPS



# MENTHE ET PERSIL MINT AND PARSLEY

150G

Nos chips de pita sont délicieuses en collation seules ou avec des tartinades et elles sont parfaite pour faire une vraie salade fattoush !

Our pita chips are delicious as a snack on their own or with spreads and are perfect for making a real fattoush salad!



#### Ingrédients | Ingredients:

Pain pita (Farine de blé enrichie, Eau, Sucre, Levure, Sel, Propionate de calcium), Huile d'olive extra-vierge, Huile de Canola, Sel, Menthe séchée, Persil Séché.

Pita Bread (Enriched Wheat Flour, Water, Sugar, Yeast, Salt, Calcium Propionate), Extra Virgin Olive Oil, Canola Oil, Salt, Dry Mint, Dry Parsley.



Compensation  
CO<sub>2</sub>  
Québec

# CUMIN ET PIMENT D'ALEP

## CUMIN AND ALEPPO PEPPER

150G

Nos chips de pita sont délicieuses en collation seules ou avec des tartinades et elles sont parfaite pour faire une vraie salade fattoush !

Our pita chips are delicious as a snack on their own or with spreads and are perfect for making a real fattoush salad!



### Ingrédients | Ingredients:

Pain pita (Farine de blé enrichie, Eau, Sucre, Levure, Sel, Propionate de calcium), Huile d'olive extra-vierge, Huile de Canola, Cumin, Piment d'Alep (Piment d'Alep, Huile de tournesol), Sel.

Pita Bread (Enriched Wheat Flour, Water, Sugar, Yeast, Salt, Calcium Propionate), Extra Virgin Olive Oil, Canola Oil, Salt, Cumin, Aleppo Pepper (Aleppo Pepper, Sunflower Oil).



Compensation  
CO<sub>2</sub>  
Québec

# ZAATAR ET THYM ZA'ATAR AND THYME

150G

Nos chips de pita sont délicieuses en collation seules ou avec des tartinades et elles sont parfaite pour faire une vraie salade fattoush !

Our pita chips are delicious as a snack on their own or with spreads and are perfect for making a real fattoush salad!



#### Ingrédients | Ingredients:

Pain pita (Farine de blé enrichie, Eau, Sucre, Levure, Sel, Propionate de calcium), Huile d'olive extra-vierge, Huile de Canola, Zaatar (Sésame, Cumin, Coriandre, Graines de fenouil, Anis, Sumac, Thym, Blé, Pois jaune, Graines de tournesol grillées, Acide citrique, Sel), Sel.

Pita Bread (Enriched Wheat Flour, Water, Sugar, Yeast, Salt, Calcium Propionate), Extra Virgin Olive Oil, Canola Oil, Zaatar (Sesame Seeds, Cumin, Coriander, Fennel Seeds, Anise, Sumac, Thyme, Wheat, Yellow Peas, Roasted Sunflower Seeds, Citric Acid, Salt), Salt.



Compensation  
CO<sub>2</sub>  
Québec

# SUMAC ET FLEUR DE SEL SUMAC AND FLEUR DE SEL

150G

Nos chips de pita sont délicieuses en collation seules ou avec des tartinades et elles sont parfaite pour faire une vraie salade fattoush !

Our pita chips are delicious as a snack on their own or with spreads and are perfect for making a real fattoush salad!



#### Ingrédients | Ingredients:

Pain pita (Farine de blé enrichie, Eau, Sucre, Levure, Sel, Propionate de calcium), Huile d'olive extra-vierge, Huile de Canola, Sumac (Sumac, Sel, Acide citrique), Fleur de sel.

Pita Bread (Enriched Wheat Flour, Water, Sugar, Yeast, Salt, Calcium Propionate), Extra Virgin Olive Oil, Canola Oil, Sumac (Sumac, Salt, Citric Acid), Fleur de sel. .



Compensation  
CO<sub>2</sub>  
Québec





# ÉPICES & VINAIGRETTE SPICES & DRESSING





# VINAIGRETTE FATTOUSH

## FATTOUSH DRESSING

350ML



Notre vinaigrette à salade fattoush est légèrement acidulée et donnera une fraîcheur inouïe à vos salades. Vous pouvez aussi l'utiliser comme marinade à vos viandes. 350 ml. 3 à 6 mois au frigo.

Our fattoush salad dressing is slightly acidic and will give an incredible freshness to your salads. You can also use it as a marinade for your meats. 350 ml. Store in the fridge for 3 to 6 months.

### Ingrédients | Ingredients:

Huile d'olive, huile de pépin de raisin, vinaigre de cidre de pomme, jus de citron, sumac, mélasse de grenade, sel.

Olive oil, grape seed oil, apple cider vinegar, lemon juice, sumac, pomegranate molasses, salt.



# MÉLASSE DE GRENADE POMEGRANATE MOLASSES

360ML



La mélasse de grenade est un incontournable de la cuisine moyen-orientale. Cet ingrédient vedette de la célèbre salade fattoush, au goût délicatement acidulé et sucré, rehausse à la fois vinaigrettes et marinades. Un véritable délice sur de la crème glacée!

Pomegranate molasses is a staple of Middle Eastern cuisine. This star ingredient of the famous fattoush salad, with its delicately tangy and sweet taste, enhances both dressings and marinades. A real treat on ice cream!

# MÉLANGE À SHISH-TAOUK

## SHISH-TAOUK BLEND

100G



Tout le monde raffole du shish-taouk ! Ce superbe mélange d'épices rappelle le garam masala. Traditionnellement utilisé dans la marinade pour le poulet, il convient également à la volaille en général ainsi qu'au porc. Osez l'utiliser pour la préparation d'un dahl aussi savoureux qu'original. Parfumez votre potage de lentilles avec ce mélange exquis.

Everyone loves shish-taouk! This superb blend of spices is reminiscent of garam masala. Traditionally used in a marinade for chicken, it is also suitable for poultry in general and pork. Dare to use it to prepare a dahl that is both tasty and original. Flavour your lentil soup with this exquisite blend.

# MÉLANGE À SHAWARMA

## SHAWARMA BLEND

100G



Mélange d'épices traditionnel de la cuisine du Moyen-Orient. On l'utilise dans la préparation des marinades pour le bœuf. Osez mariner le tofu et le seitan avec ce mélange d'épices ; il les rehaussera grâce à sa richesse et sa profondeur aromatiques. Ajoutez-en sur vos légumes cuits au barbecue... Exotisme garanti !

A traditional spice blend from Middle Eastern cuisine. It is used in the preparation of beef marinades. Dare to marinate tofu and seitan with this spice blend; it will enhance them with its richness and depth of flavour. Add it to your barbecued vegetables... Exoticism guaranteed!

# ZAATAR | ZA'ATAR

100G



Le zaatar est un mélange qui comprend du thym, des graines de sésame, du sumac, du sel, de la coriandre, du fenouil et du citron.

Traditionnellement, il se déguste sur du pain pita trempé dans de l'huile d'olive ou en finition sur les grillades, il assaisonne à merveille différentes recette de salades, houmous, pizzas et soupes

Zaatar is a mixture of thyme, sesame seeds, sumac, salt, coriander, fennel and lemon.

Traditionally, it is eaten on pita bread dipped in olive oil or as a finishing touch on grilled meats, it is a perfect seasoning for various salads, hummus, pizzas and soups.

# SUMAC MOULU | GROUND SUMAC

50G



Le sumac, épice typique de la cuisine du Moyen-Orient, est un ingrédient clé de la merveilleuse salade fattoush. À la fois fruité, acide et délicat, il est idéal pour ajouter une touche de finition à vos plats. À saupoudrer sur presque tout : houmous, salades, poulet grillé, poisson, pommes de terre et bien plus.

Sumac, a typical spice of Middle Eastern cuisine, is a key ingredient in the wonderful fattoush salad. Fruity, acidic and delicate, it is ideal for adding a finishing touch to your dishes. Sprinkle on almost anything: hummus, salads, grilled chicken, fish, potatoes and more.

# SEPT-ÉPICES D'ALEP ALEPPO SEVEN SPICES

50G



Ce mélange d'épices au parfum envoûtant nous fait plonger dans l'univers raffiné de la cuisine d'Alep. Il s'utilise généralement dans les plats de viande, que ce soit en marinade ou en finition, et il se marie particulièrement bien avec les brochettes de type kebab ou avec l'agneau.

This blend of spices with its enchanting aroma takes us back to the refined world of Aleppo cuisine. It is generally used in meat dishes, either as a marinade or as a finishing touch, and goes particularly well with kebabs or lamb.



# PIMENTS D'ALEP DOUX MILD ALEPPO PEPPER

50G



Icone de la cuisine du Moyen-Orient, le piment d'Alep possède une saveur riche et unique. Délicieux sur les poissons, les viandes blanches, les légumes, les tartinades, les yogourts ou les œufs, son goût fruité et légèrement piquant rehausse également les sauces et les marinades.

An icon of Middle Eastern cuisine, Aleppo pepper has a rich and unique flavour. Delicious on fish, white meats, vegetables, spreads, yoghurt or eggs, its fruity and slightly spicy taste also enhances sauces and marinades

# MENTHE SÉCHÉE

## DRIED MINT

25G



Très aromatique, la menthe séchée s'ajoute en fin de préparation pour parfumer des plats de viande tels que le rôti ou les grillades d'agneau. Sa saveur douce et rafraîchissante ensoleille les taboulés, les salades et les sauces, surtout celles au yogourt.

Dried mint is very aromatic and can be added at the end of a meal to flavour meat dishes such as roast or grilled lamb. Its sweet and refreshing flavour adds a sunny touch to tabbouleh, salads and sauces, especially yoghurt sauces.[des](https://www.lesfillesfattoush.com)

# CORIANDRE MOULUE

## GROUND CORIANDER

40G



Avec son parfum d'agrumes frais et son goût légèrement poivré, la coriandre moulue apporte de la fraîcheur à vos plats. Utilisée dans les marinades pour la volaille, les pommes de terre, les carottes ou le chou-fleur, elle rehausse aussi à merveille les poissons.

With its fresh citrus scent and slightly peppery taste, ground coriander brings freshness to your dishes. Used in marinades for poultry, potatoes, carrots or cauliflower, it is also a wonderful addition to fish.

# CUMIN MOULU | GROUND CUMIN

60G



Le cumin est le parfum authentique du Moyen-Orient. Une pincée suffit pour rehausser tous les plats. On l'utilise dans la préparation du falafel, du kebab et en finition du houmous, mais aussi dans les soupes, sur les grillades ou sur les pommes de terre et les légumes-racines.

Cumin is the authentic flavour of the Middle East. A pinch is enough to enhance any dish. It is used in the preparation of falafel, kebab and as a finishing touch to hummus, but also in soups, on grilled meats or on potatoes and root vegetables



# les filles fattoush

## Notre mission

En offrant une première opportunité de travail à des femmes réfugiées syriennes, nous contribuons à leur quête d'autonomie et à leur intégration à notre société en tant que membres actives de celle-ci.

## Our mission

By offering a first work opportunity to Syrian refugee women, we contribute to their quest for autonomy and their integration into our society as active members.

- Saveurs du Moyen-Orient
- Produits authentiques
- Produits naturels
- Sans OMG
- Sans MSG
- Sans saveurs artificiels
- Sans colorants artificiels
- Pita fait avec de l'huile d'olive
- Produits du Québec , Canada
- Flavours of the Middle East
- Authentic products
- Natural products
- OMG-free
- No MSG
- No artificial flavours
- No artificial colours
- Pita made with olive oil
- Made in Québec , Canada

*Salt*  
**GOURMET FOODS**

Alex Agnoluzzi

[alex@saltgourmetfoods.ca](mailto:alex@saltgourmetfoods.ca)

phone: 647-523-7258