



# La Ménara

## Gastronomie Marocaine

« Bonjour...

Par la cuisine, je désire procurer à ma clientèle un sentiment d'évasion vers le Maroc où j'ai été élevée. Je souhaite lui faire découvrir de nouvelles saveurs Orientales. Comme dans le sud Marocain dont je suis originaire, vous pourrez déguster ici de nouvelles spécialités comme différents couscous, tajines, pastillas, plats sucrés salés et vous familiariser ainsi avec nos épices biens particulières.

Vous pouvez partir à la découverte des régions du Maroc par la gastronomie : un tajine Fassi pou la région de Fès, un tajine Soussi, spécialité de la région d'Agadir et le tajine Mogador à base de poissons de la région d'Essaouira.

Tout au long de la journée, dans le salon de thé, vous pourrez aussi goûter du pain aux olives et des pâtisseries faites maison, accompagnés de délicieuses confitures d'amande ou de figue et un thé à la menthe fraîche.

### Apéritifs

Coupe de Champagne 12 cl .....	9,00 €
Kir Champagne 12 cl.....	9,50 €
Kir au vin blanc 12 cl.....	4,50 €
Whisky JB, Ballantine 4 cl.....	6,00 €
Whisky +10 ans d'âge 4 cl.....	10,00 €
Martini ou Porto blanc ou rouge 5 cl.....	5,50 €
Anisette, Ricard, Pastis 2cl .....	5,50 €
Vodka 4 cl Orange.....	6,00 €

### Cocktails Maison

Coupe Menara 12 cl .....	9,00 €
<b>Champagne, Litchi, curaçao</b>	
Américano maison 12 cl.....	7,50 €
Soleil couchant 12 cl.....	6,50 €
Sangria maison 12 cl.....	5,00 €
<b>COCKTAIL SANS ALCOOL</b>	
Shems ananas, orange, grenadine.....	5,00 €
Azur curaçao, limonade.....	4,00 €

### Boissons froides

Evian 25 cl.....	3,00 €
Badoit, Evian, San Pellegrino 50 cl.....	4,00 €
Badoit, Evian, San Pellegrino 1L.....	5,00 €
<b>BIERES PRESSION</b>	
Leffe 25 cl.....	4,50 €
Leffe 33 cl.....	6,00 €
Heineken 25 cl.....	4,50 €
Heineken 33 cl.....	6,00 €

#### SODAS ET AUTRES

Coca, Coca light, Coca zéro 33 cl .....	4,00 €
Perrier 33 cl.....	4,00 €
Orangina, Ice Tea 25 .....	4,00 €
Jus de fruits 20 cl.....	4,00 €
<i>ananas, poire, raisin, tomate, abricot</i>	
Limonade 25 cl.....	3,00 €
Diabolo fraise, grenadine ou pêche 25 cl....	3,50 €

[lamenara95@orange.fr](mailto:lamenara95@orange.fr) - [www.lamenara.fr](http://www.lamenara.fr)

Prix nets en euros - Service compris



# Formule à 13,50 €

Entrée + plat ou plat + dessert sur l'ardoise tous les midis sauf WE et jours fériés

## Entrées froides – Cold Starters

Salade Traditionnelle à l'huile d'Argan.....5,50 € <i>Tomates, oignons, poivrons, concombre, huile d'Argan, Tomatoes, onions, sweetpeppers, cucumbers, Argan oil</i>	Carpaccio de tomates.....4,50 € <i>Au fromage de feta et à l'huile d'Argan, With feta cheese and Argan oil</i>
Salade Méchouia .....7,00 € <i>Tomates et poivrons grillés, huile d'olive, Grilled tomatoes and sweetpepper, olive oil</i>	Zaalouk Rifi.....5,50 € <i>Aubergine épicée et toast d'huile d'olive, Spicy eggplant on olive oil toast</i>
	Taboulé maison au safran et feta .....4,50 € <i>Home made Tabbouleh with saffron and feta cheese</i>

## Entrées chaudes – Warm Starters

Harira .....4,50 € <i>soupe marocaine, morrocan soup</i>	Tcheckchouka .....7,00 € <i>fondue d'oignons de poivrons et tomates aux œufs, melted of onions of sweet peppers and eggs tomatos</i>
Brick à l'œuf.....5,50 € <i>filo wrap with eggs</i>	Entrée du chef .....7,50 € <i>(4 pieces) Petits chaussons épicés au poulet sauce curcuma, Small chicken turnover curcuma sauce</i>
Brick au fromage.....6,00 € <i>filo wrap with cheese</i>	Briouate de poulet.....7,50 € <i>(4 pieces) Small chicken turnover</i>
Brick au thon.....6,00 € <i>filo wrap with tuna</i>	Briouate au fromage.....7,50 € <i>(4 pieces) Small cheese turnover</i>
Brick de kefta.....6,50 € <i>filo wrap with meat</i>	Pastilla au poulet.....8,50 € <i>(sucré /salé), flacky pastry with chicken (sweetened/salted)</i>

## Nos salades géantes – Giant salads

Taboulé maison à la feta .....9,50 € <i>accompagné de poulet froid au safran Home made tabbouleh with cold saffron chicken and feta cheese</i>	Salade Mogador .....12,00 € <i>salade marocaine au thon et œufs dur à l'huile d'Argan, Moroccan salad with tuna and hard-boiled eggs with argan oil</i>
Salade Berbère.....9,50 € <i>salade, tomates oignons, féta, olives et amandes, salad, tomatos onions, feta cheese, olives and almonds</i>	Assiette Menara.....13,50 € <i>Panaché de nos entrées froides, mixed cold salads</i>
	Salade Marrakech .....14,00 € <i>salade traditionnelle marocaine accompagnée de merguez grillées, Maroccan traditional salad with grilled spicy sausages</i>

## Nos grillades, Nos plats – From the grill and other dishes

Servis avec des légumes médina et des frites persillées / with medina vegetable and french fries

Notre poulet à l'orientale, frites.....9,50 € <i>oriental Chiken with french fries</i>	Brochettes de poulet (2) .....12,00 € <i>au miel et au cézame, Chicken brochettes with honey and the cézame</i>
Notre Burger Oriental (200 gr), frites..... 10,00 € <i>oriental Burger with french fries</i>	Papillote de saumon.....13,50 € <i>salmon in papillotte</i>
Merguez grillées (3), .....11,00 € <i>Spicy sausages</i>	Brochettes d'agneau (2), merguez.....15,00 € <i>Lamb kebab</i>
Brochettes de poulet (2).....11,00 € <i>safranées au citron, merguez, chiken kebab saffroned with lemon, merguez</i>	Côtes d'agneaux grillées, merguez, .....15,50 € <i>grilled lamb chops, spicy sausage</i>
Bœuf à l'orientale (olives et champignons).....11,50 € <i>oriental beef ( olives and mushrooms)</i>	Méchoui .....19,00 € <i>½ epaule d'agneau, ½ lamb shoulder</i>
Supplément assiette de frites persillées.....3,00 € <i>extra french fries plate..</i>	Supplément légumes, .....2,50 € <i>extra vegetables</i>



## Nos tajines salés – Salted tajines

Tajine Badaoui,.....13,00 € <i>assortiment de légumes – végétarien, vegetable assortment</i>	Tajine Mogador, .....17,00 € <i>assortiment de légumes et poisson, vegetable assortment with fisch</i>
Tajine Jamaa El Fna,.....15,00 € <i>boulettes de viande hachée avec œuf poché, 1 merguez, meatballs, egg, spicy sausage</i>	Tajine Traditionnel agneau, .....17,50 € <i>agneau, pommes de terre, olives vertes, pruneaux, citron confit, Lamb, potatoes, green olives, prunes, lemon</i>
Tajine Traditionnel poulet,.....16,00 € <i>poulet, pommes de terre, olives vertes, pruneaux, citron confit, chicken, potatoes, green olives, prunes, lemon</i>	Tajine Berbère,.....18,00 € <i>agneau, carottes, pommes de terre, courgettes, fèves, Lamb, carrots, potatoes, zucchinis, broadbeans</i>
Tajine R’Bati,.....17,00 € <i>poulet, fond d’artichaud, petits pois, pommes de terres, chicken, artichoke, peas, potatoes</i>	

## Nos tajines sucrés salés – Sweet and salted tajines

Tajine Atlas,.....16,00 € <i>poulet, pommes, oignons, pistaches, abricot, chicken, onions, apple, apricot, pistaches</i>	Tajine Cérémonie, .....18,50 € <i>agneau, oignons, pruneaux, pois chiches, amandes, œuf poché, pistaches</i>
Tajine Nomade,.....17,50 € <i>poulet, oignons, dattes farcies aux amandes, pois chiches, figues, pistaches</i> <i>Chicken, onions, dates stuffed with almonds, chickpeas, fig, pistaches,</i>	Tajine Maison.....19,00 € <i>agneau, oignons, poires au miel, pruneaux, amandes, pistaches</i> <i>Lamb, onion, pear with honey, prunes, almonds, pistaches</i>
	Tajine Menara,.....19,00 € <i>cuisse de canard confite aux figues, abricots amandes, pistaches</i> <i>Duck, figs, apricots, almonds, pistaches</i>

## Menu à 26,50 €

Entrée + plat + dessert aux choix dans la carte tous les jours

## Nos couscous salés – Salted couscous

Couscous Végétarien,.....11,00 € <i>aux légumes, vegetables</i>	Couscous Maison, .....17,00 € <i>côtes d’agneau, merguez, lamb chops, spicy sausage</i>
Couscous Merguez,.....13,00 € <i>(3 pieces), (3pieces)</i>	Couscous Traditionnel,.....17,50 € <i>1 jarret d’agneau, merguez, bulge of lamb, spicy sausage</i>
Couscous Jebli,.....13,50 € <i>poulet, merguez, chicken, spicy sausages,</i>	Couscous Brochettes,.....18,00 € <i>2 brochettes d’agneau, 1 merguez, 2 lamb kebab, spicy sausage</i>
Couscous Boulettes,.....14,50 € <i>(4 pieces) boulettes maison, home made meatballs</i>	Couscous Diaffa,.....18,50 € <i>4 viandes, 1 brochette d’agneau, poulet, boulettes, merguez</i> <i>4 meats, 1 lamb kebab, chicken, meatballs, spicy sausages</i>
Couscous du chef,.....16,00 € <i>3 viandes, poulet, boulettes, merguez</i> <i>3 meats, chicken, meatballs, spicy sausages</i>	Couscous au Poisson,.....18,50 € <i>fish</i>
	Couscous Méchoui,.....22,00 € <i>½ épaule d’agneau, 2merguez, ½ lamb shoulder, 2 spicy sausages</i>

## Nos couscous sucrés salés – Sweet and salted couscous

Couscous Fassi ,.....17,00 € <i>poulet, raisins, oignons, amandes, pistaches, chicken, grapes, onions, almonds, pistaches,</i>	Couscous Tfaya, .....20,00 € <i>agneau, raisins, pois chiches, oignons, amandes, pistaches</i> <i>lamb, grapes, chick peas, onions, almonds, pistaches,</i>
Couscous Ménara,.....18,00 € <i>canard, raisins, pruneaux, amandes, pistaches, duck, grapes, prunes, almonds, pistaches</i>	
Supplément merguez,.....3,00 € <i>(2 pieces), (2 pieces)</i>	Supplément brochette, .....4,50 € <i>(1 piece), (1 piece)</i>



# Vins du Maroc

	37,5 cl	75 cl
<b>BLANCS</b>		
Guerrouane A.O.G.,.....		20,50 €
Domaine Riad Jamil Béni M'Tir A.O.G. (blanc), Vin de convivialité, il accompagne avec bonheur la cuisine du soleil.....		26,00 €
<b>GRIS ET ROSES</b>		
Boulaouane (gris), .....	9,50 €	16,00 €
Guerrouane A.O.G. (gris).....	11,00 €	19,50 €
Domaine Riad Jamil Béni M'Tir A.O.G. (rosé), Vin de convivialité, il accompagne avec bonheur la cuisine du soleil .....		26,00 €
<b>ROUGES</b>		
Boulaouane (rouge), .....	10,50 €	18,00 €
Guerrouane A.O.G. (rouge), .....	12,00 €	20,50 €
Domaine Riad Jamil Béni M'Tir A.O.G. (rouge), 100% carignan . Un vin raçé avec une belle rondeur en bouche, Gouleyante .....	14,50 €	26,00 €

# Vins D'Algérie

	37,5 cl	75 cl
<b>GRIS ET ROSES</b>		
Château Beni Chougrane A.O.G. (rosé Mascara),.....	12,00 €	19,00 €
<b>ROUGES</b>		
Château Beni Chougrane A.O.G. (rouge Mascara ),.....	12,00 €	19,00 €

# Vins De France

	37,5 cl	75 cl
<b>ROUGES AOC</b>		
Brouilly .....	14,50 €	24,50 €
Bordeaux supérieur.....	16,00 €	28,50 €
<b>ROSES AOC</b>		
Tavel .....	14,50 €	26,00 €
Côte de provence .....	17,00 €	29,50 €
<b>BLANCS AOC</b>		
Selon la sélection du mois.....		21,00 €
<b>LES PICHETS</b>	verre 14 cl	25 cl
Vin de pays rouge .....	3,50 €	4,50 €
Vin de pays blanc .....	3,50 €	4,50 €
Vin de pays rosé .....	3,50 €	4,50 €
<b>CHAMPAGNES</b>		75 cl
Sélection Maison .....		47,00 €

Prix nets en euros - Service compris

l'abus d'alcool est dangeureux pour la santé. A consommer avec modération