



La Ménara

Gastronomie Marocaine

Actuellement la mode est à l'exotisme, mode que je ne critiquerai pas car je sais non seulement de tels engouements sont nécessaires mais qu'ils sont bénéfiques.

Il n'y a pas que la nostalgie du soleil et des petits ânes et celles des pastillas et du méchoui, il y a la découverte des tajines, de l'utilisation (insolite pour beaucoup) des épices, des herbes, des parfums qui préludent à toutes les autres joies l'amour sans aucun doute y trouvera son compte, l'amitié l'occasion de s'affermir.

Je ne vous souhaite pas bon appétit, je suis sûr qu'il viendra en mangeant.

Raymond OLIVER

Cartes des menus

Apéritifs

Coupe de champagne 12cl	9,00 €
Kir champagne 12cl	9,50 €
Kir au vin blanc 12cl	5,50 €
Whisky JB, ballentine 4cl	6,50 €
Whisky + 10 ans d'âge 4cl	12,00 €
Martini ou Porto blanc ou rouge 5cl	5,50 €
Anisette, Ricard, Pastis 2cl	5,50 €
Vodka 4cl Orange	7,00 €
Leffe 25cl (Bière Pression)	4,50 €
Leffe 33cl (Bière Pression)	6,00 €

Boissons froides

Evian 25cl	3,00 €
Badoit, Evian, San Pellegrino 50cl	4,00 €
Badoit, Evian, San Pellegrino 1litre	5,00 €
Perrier 33cl	4,00 €

Cocktails maison

Coupe Ménara 12cl	9,50 €
(Champagne, litchi, curacao)	
Américano maison 12cl	7,00 €
Soleil couchant 12cl	7,00 €
Sangria maison 12cl	5,50 €
Mojito	8,00 €
Daiquiri	8,00 €

Cocktails sans alcool

Shems Ananas, orange, grenadine	5,00 €
Virgin mojito	6,50 €
Virjin Daiquiri	8,00 €

Soft

Coca, coca light, coca zéro 33cl	4,00 €
Orangina, Ice Tea 25cl	4,00 €
Limonade 25cl	3,00 €
Diabolo 25cl (Fraise, grenadine ou pêche)	3,50 €
Jus de Fruit 20cl	4,00 €
(Ananas, poire, raison, tomates, abricot)	

lamenara95@orange.fr - www.lamenara.fr

Prix net en euros - Service compris

Entrées froides

- Cold starters

Salade Traditionnelle à l'huile d'Argan.....	6,50 €
(Tomates, oignons, poivrons, concombre, l'huile d'argan)	
Tomatoes, onions, sweetpeppers, cucumber, argan oil	
Salade Méchoula	7,00 €
(Tomates et poivrons grillés, huile d'olive)	
Grilled tomatoes and sweetpepper, olive oil	
Carpaccio de tomates	5,50 €
(Au fromage de feta et à l'huile d'Arga)	
With feta cheese and Argan oil	
Tzaalouk rifi	6,50 €
(Aubergine épicée et toast d'huile d'olive)	
Spicy eggplant on olive oil toast	
Taboulé maison au safran et feta	5,00 €
Home made tabbouleh with saffron and feta cheese	

Entrées Chaudes

- Warm starters

Harira (Soupe marocaine)	6,00 €
Marrocan soup	
Brick à l'œuf	5,50 €
Filo wraps ith eggs	
Brick au fromage	6,00 €
Filo wraps ith cheese	
Brick au thon	6,00 €
Filo wrap with tuna	
Brick de kefta	6,50 €
Filo wrap with meat	
Tcheckhouka	7,00 €
(Fondue d'oignons de poivrons et tomates aux oeufs)	
Melted of onions of sweet peppers and eggs tomatoes	
Entrée du chef	7,50 €
(4 pièces, petits chaussons épicés au poulet sauce curcuma)	
Small chicken turnover curcuma sauce	
Briouate de poulet (4 pièces)	7,50 €
Small chicken turnover	
Briouate de fromage (4 pièces)	7,50 €
Small cheese turnover	
Pastille au poulet (sucré/salé)	9,00 €
Flacky pastry with chicken (sweet/salted)	

* Servis avec des légumes méditerranéens ou homous ou des frites persilles

* Served with mediterranean or homous vegetables or fried parsley

FORMULE 14,50 €

Plat + dessert

ou

Plat + thé ou café

Hors week-end jours fériés

Nos Salades géantes

- Giant salads

Taboulé maison à la feta	13,50 €
(Accompagné de poulet froid au safran)	
Home made tabbouleh with cold saffron chicken and feta cheese	
Salade Berbère	14,50 €
(Salade, tomates, oignons, feta, olives et amandes)	
Salad, tomatoes, onions, feta cheese, olives and almonds	
Salade Modagor	13,00 €
(Salade marocaine au thon et oeufs dur à l'huile d'argan)	
Moroccan salad with tuna and hard-boiled eggs with argan oil	
Assiette Ménara	14,50 €
(Panaché de nos entrées froides) mixed cold salads	
Salade Marrakech	14,00 €
(Salade traditionnelle marocaine accompagnée de merguez grillées)	
Maroccan traditional salad with grilled spicy sausages	

Nos Grillades, nos plats*

- From the grilled and other dishes*

Notre poulet à l'orientale, frites	12,50 €
Oriental chicken with french fries	
Merguez grilles (3 pièces)	13,50 €
Spicy sausages	
Brochettes de poulet (2 pièces)	14,50 €
(Safranées au citron, merguez)	
Chicken kebab saffroned with lemon, merguez	
Brochettes de poulet (2 pièces)	14,50 €
(Au miel et au sésame)	
Chicken brochettes with honey and sesame	
Papillote de saumon	16,50 €
Salmon in papillote	
Brochettes d'agneau (2 pièces) merguez	17,50 €
Lamb kebab	
Côtes d'agneaux grillées, merguez	18,00 €
Grilled lamb chops, spicy sausage	
Méchoui (½ épaule d'agneau)	21,50 €
½ épaule lamb shoulder	
Supplément légumes	3,00 €
extra vegetables	
Supplément assiette de frites pestillées	3,00 €
Extra french fries plate	

Nos Tajines salés

- Salted tajines

Tajine Badaoui	15,00 €
(Assortiment de légumes - végétarien)	
Vegetable assortement	
Tajine jaama el fria	15,00 €
(Boulette de viande hachée avec œuf poché, 1 merguez)	
Meatballs, egg, spicy sausage	
Tajine traditionnel poulet	17,00 €
(Poulet, pommes de terre, olives vertes, pruneaux, citron confit)	
Chicken, potatoes, green olives, prunes, lemon	
Tajine R'Bati	18,00 €
(Poulet, fond d'artichaud, petits pois, pomme de terres)	
Chicken, artichoke, peas, potatoes	
Tajine Mogador	19,50 €
(Assortiment de légumes et de poisson)	
Vegetable assortement with fish	
Tajine traditionnel agneau	19,00 €
(Agneau, pommes de terre, olives vertes, pruneaux, citron confit)	
Lamb potatoes, green olives, prunes lemon	
Tajine berbère	20,00 €
(Agneau, carottes, pommes de terre, courgettes, fèves)	
Lamb, carrots, potatoes, zucchinis, broadbeans	

Nos Tajines sucrés salés

- Sweet and salted tajines

Tajine atlas	18,50 €
(Poulet, pommes, oignons, pistaches, abricots)	
Chicken, onions, apple, apricot, pistaches	
Tajine nomade	19,50 €
(Poulet, oignons, dattes farcies aux amandes, pois chiches)	
Tajine cérémonie	19,50 €
(Agneau, oignons, pruneaux, pois chiches, amandes, œuf poché, pistaches)	
Lamb, onions, prunes, chickpeas, almonds, poched eggs, pistachios	
Tajine maison	20,50 €
(Agneau, oignons, poires au miel, pruneaux, amandes, pistaches)	
Lamb, onions, pear with honey, prunes, almonds, pistachios	
Tajine Menara	21,00 €
(Cuisse de canard confite aux figes, abricots amandes, pistaches)	
Duck, figs, apricots, almonds, pistachios	

Nos Couscous salés

- Salted couscous

Couscous végétarien	13,00 €
(Aux légumes vegetables)	
Couscous merguez (3 pieces)	15,00 €
Couscous jebli	15,00 €
(Poulet, merguez)	
Chicken, spicy sausages	
Couscous boulettes (4 pieces)	15,00 €
(Boulettes maison)	
Home made meatballs	
Couscous du chef	16,50 €
(3 viandes, poulet, boulettes, merguez)	
3 meats, chicken, meatballs, spicy sausages	
Couscous maison	18,50 €
(Côtes d'agneau, merguez)	
Lamb chops, spicy, sausages	
Couscous traditionnel	18,50 €
(1 jarret d'agneau, merguez)	
Bulge of lamb, spicy sausage	
Couscous brochettes	19,50 €
(4 viandes, 1 brochette d'agneau, poulet, boulettes, merguez)	
4 meat, 1 lamb kebab, chicken, meatballs, spicy sausages	
Couscous au poisson Fish	20,50 €
Couscous Méchoui (½ épaule d'agneau, 2 merguez)	23,00 €
½ lamb shoulder, 2 spicy sausages	

Nos Couscous sucrés salés

- Sweet and salted Couscous

Couscous Fassi	18,50 €
(Poulet, raisins, oignons, amandes, pistaches)	
Chicken, grapes, onions almonds, pistachios	
Couscous Ménara	21,00 €
(Canard, raisins, pruneaux, amandes, pistaches)	
duck, grapes, prunes, almonds, pistachios	
Couscous Tfaya	21,50 €
(Agneau, raisins, pois chiches, oignons, amandes, pistaches)	
lamb, grapes, chick peas, onions, almonds, pistachios	
Couscous Djaffa (100% viandes)	19,00 €
Brochettes agneau poulet brochettes mezmez	
Supplément brochette (1 piece)	4,50 €
Supplément merguez (2 pieces)	3,00 €

FORMULE 28,50 €

Entrée + plat* + dessert
Ou
Entrée + plat* + thé ou café

* Hors Méchoui

Hors week-end jours fériés