

FLAMENKANA

RESTAURANTE AFRICANO CON ALMA FLAMENCA

MENU

Entrées

1. ZAALUK(M)  
Salade d'aubergines en sauce tomate, avec de l'ail et des poivrons grillés, assaisonnée de piment doux et de citron (a manger chaud ou froid selon goût). 5,00
2. HOUMMOUS (Maroc)  
Houmous servi avec du pain pita 5,50
3. SALADE MIXTE   OU SALADE TABOULÉ 
Mesclun avec l'avocat et olives (avec choix de thon en conserve) OU Taboulé - salade du Moyen-Orient avec persil, menthe, tomate, oignon et boulgour. 6,50
4. Salade de pommes de terre espagnoles, d'œufs et d'oignons au vinaigret 3,00/6,00
5. AKARA (Nigeria)
Croustillant beignets frits d'haricots, oignons et poivrons 5,00
6. FATAYA(Sénégal)  
Petits pastels faits maison farcis de bœuf haché ou de thon avec des oignons, tomates et poivrons frits, servis avec une sauce épicée 5,00
7. NOM (Nigeria)  où
Boulettes d'igname farcies de crevettes   7,50
d'avocat servies avec une  6,50
sauce à la mangue, avec l'ail, tomate, avocat et oignon, avec de la coriandre fraîche 
8. ALITAS - Ailes de poulet marinées 5,00
- 9 PLANTAINS VERTS  
Tranches de plantain vert fraîche, légèrement salées et frites, accompagnées d'une sauce guacamole. 5,00
10. ROYUCA  
Rouleaux de manioc frais râpé, avec crème d'épinards et maïs doux dans une sauce béchamel au lait d'amande et farine de pois chiches, (x2) 5,00
11. SUYA (Nigeria choix de poulet, bœuf ou crevettes) 
Brochettes assaisonnées avec un mélange d'épices : piment doux, l'ail, l'oignon, gingembre et la farine de cacahuètes 7,50
12. GOMBO FRIT CROUSTILLANT AVEC SAUCE (Nigeria)  
servi avec un mélange de poivrons, d'oignons et de sauce à l'ail 5,00

SIN GLUTEN

GLUTEN

FRUTOS SECOS

PESCADO

VEGANO

LÁCTEOS

HUEVO

SOJA



11,00

PLATS PRINCIPAUX

- 13. RIZ JOLLOFF AU POULET (Nigeria)** 16,00
 Poulet, riz épicé et plantains frits 
 Avec une salade de chou
- 14. YASSA (Sénégal)**   une sauce d'oignon et moutarde., 15,00
 Filets de merluche fraîche au citron et l'huile d'olive avec
- 15. COUSCOUS AUX LÉGUMES (Maroc)**  15,00
 Couscous de viande de bœuf servi dans une cocotte traditionnelle de terre cuite
- 16. MAFE (Sénégal)**   11,00
 Viande de bœuf tendre braisé dans une sauce d'arachides aux légumes, servi avec du riz basmati
- 17. TAJINE DE VEAU ou d'AGNEAU (Maroc)**   16,00/17,50
 Tajine de bœuf ou d'agneau servi dans un tajine traditionnel de terre cuite
- 18. PASTILLA AU POULET (Maroc)**    12,50 /13,50
 Une tourte avec une farce de poulet sucrée et salée, avec des oignons, des herbes, l'huile d'olive et d'amandes, enveloppés dans une pâte brick sans gluten.
- 19. QUEUE DE BOEUF**  16,00
 Viande tendre servie avec le riz basmati, des plantains et des haricots frits.
- 20. KEBAB D'AGNEAU OU DE VEAU GRIL (Maroc)** 16,00
 Servi avec votre choix de couscous nature ou de couscous au manioc, avec taboulé ou salade mixte
- 21. SWALLOW(FUFU) OPTIONS :**
 Farine d'igname, qu'accompagne la soupe (ragoûts) de  13,50

11,00

Egusi (graines d'une espèce de melon) OU soupe de gombo AVEC poisson ou viande (Nigéria/Afrique de l'Ouest)

OPTIONS VEGAN

- 22. Egusi**   9,00
 Avec du fufu (farine d'igname) ou avec du RIZ BASMATI blanc
- 23. POIS CHICHES AU CURRY AVEC DU POTIRON**   12,00
 Pois chiches dans une sauce au curry avec un mélange de poivrons, carottes, épinards, chou-fleur et d'épices, servis avec du riz basmati et du plantain frit.
- 24. COUSCOUS normal** () ou () avec SOLO  10,00
 Manioc LÉGUMES
- 25. RIZ JOLLOF AUX PLANTAINS MÛRS FRITS(Nigéria)**   8,00

HAMBURGERS

26. BURGER VÉGÉTARIEN (SPÉCIAL FLAMENKANA)    13,00
Avec de l'oignon, l'ail, des noix crues, des lentilles, du riz complet, et graines
Servi avec des pommes frites ou du manioc et une sauce
mayonnaise à la sriracha.

27. HAMBURGER DE BŒUF SUYA (SPÉCIAL FLAMENKANA)  13,00
100 % de bœuf haché épicé, servi avec des pommes de terre ou
du manioc frit et une sauce mayonnaise à la sriracha.

28. HAMBURGER D'AGNEAU (150G 100% agneau)  14,50
Servi avec des pommes frites ou du manioc frit et une sauce
mayonnaise à la sriracha.

Garnitures (5,00) :

RIZ JOLLOF

Riz basmati riz blanc

basmati plantain frit

Manioc frit

PAIN D'IGNAME (BOUILLI OU

FRIT) 0,50

SAUCES EXTRA :

SAUCE PIQUANTE 0,25

SAUCE À LA MANGUE ,0,50

SAUCE DE OKRA , 0,35

SALADE DE CHOU 0,70

DESSERTS/Desserts

BROWNIE   5,00
Brownie américain fait maison (américain)

Gateau Guinness (recette irlandaise) 4,50

Gateau d'ananas renversé (anglais)   4,50

Ananas caramélisé   5,00
Ananas caramélisé servi avec la glace à la vanille (option végétarienne
disponible)

Sorbet à la mangue  4,50

Sorbet à la mangue normal 3,00

Briouats aux amandes (Maroc) (x4)  5,00

Enrobé de miel

Baklava - Gâteau arabe aux pistaches (x 3)   4,00

Baklava et Briouats combinés (2 et 2)  5,00

GÂTEAU AUX POMMES

Avec de la glace à la vanille (option végétarienne disponible) ou
la crème anglaise à base de lait de soja (crème pâtissière).   5,00

CANETTES DE RAFRAÎCHISSEMENT

COCA COLA 2,00€ COCA COLA Light 2,00€

COCA COLA 0 2,00€ COCA COLA 0

2,00€

FANTA LIMON.

2,00€ NESTEA

LIMON 2,00€ 7UP

2,00€

AQUARIUS ORANGE 2,00€ 2,00

KAS ORANGE 2,00€ EAU

AVEC GAZ - 0,50 plastique (ou verre 33cl) 1lt 2,50€.

NATUREL - 0,50lt 1,00€ 1,5Lt -2,50€ 1,5Lt -2,50€ 1,00€ 1,5Lt -2,50€ 2,50

BEBIDAS sin Alcohol

Zobo/Bissap (Nigeria/Sénégal) (infusion de fleurs
d'hibiscus faite maison)

Ananas (jus d'ananas fait maison ou bouteille de
Guinness Malta (330ML))

VitaMalt (330ML) Maltex

(330ML)

Foco Mango (330ML)

2,50

2,00

3,00

3,00

3,00

2,50

BEBIDAS con Alcohol

GUINNESS NIGÉRIAN 8%alc (330ML) BOUTEILLE BIÈRE NIGERIAN - STAR

5,00

LAGER (5.1%- 600ML) BOUTEILLE BIÈRE ETHIOPIENNE - HABESHA(330ML)

7,00

BOUTEILLE

3,50

BIÈRE DU MAROC- CASABLANCA(330ML) BOUTEILLE

4,50

VINS ROUGES ET BLANCS

TIERRA BLANCA SEC OU DEMI-DOUX - VERRE - 2.50 € 2.50

BOUTEILLE 15.00

MARQUES DE IRUN - VERRE - 2.75 €-2.75

BOUTEILLE 16.00

ENTRECHUELOS Chêne Rouge - VERRE-2.75 €-
2.75

BOUTEILLE 17.00

ENTRECHUELOS Chardonnay Vin blanc - VERRE -
2,75 € Protos Vin rouge (Ribera del Duero) - 3,00€

BOUTEILLE 17.00

MARQUES DE CACERES - VERRE 2,75 €

BOUTEILLE 20.00

2,75 € 2,75

BOUTEILLE 17.00

Une sélection de vins fino et de vins locaux

FINO ET MANZANILLA

Bouteille / Verre Fino Tio Pepe ou La Ina - 17,00€/1,90€ OLOROSO

DULCE

Panier - Coupe 2,00€ OLOROSO

SECO SECO

1847 - Verre 2,00€ AMONTILLADO

Verre - Rio Viejo - 2,40€. Alfonso 2,40€ PALO

CORTADO.

Amontillado los Arcos 2,45€. Palo Cortado Don Nuño

4,00€ VINS ROUGES Rioja 2, TINTO DE VERANO vin

rouge et Limonade 3.00€ 3.00€.

TINTO DE VERANO vin rouge et Casera Blanca 2,50€





VINS CRÉMANTS FRANÇAIS Moët&Chandon(BrutImperial) 60,00€ PEDRO XIMENEZ-MOSCATEL.

San Emilio Lustau 4,00€
LUSTAU Vermouth Blanco
3,75€. LUSTAU Vermut Rojo
3,75€ GIN - Bombay. Sapphire
7,00€ WHISKY - 7,00€
RHUM - 5,50€.
VODKA - Absolut 4,50€
BRANDY

- **Solera 5,00€ 5,00**
- **Lepanto 7,00€ 7,00**



COCKTAILS

MOJITO - 8,00

PIÑA COLADA - 7,00

MARGARITA - 7,00

ZAE ZAE - Avocat, banane, lait, smoothie aux fruits et à la crème
agrémentée de noix (Maroc)7,50

CHAPMAN (NIGÉRIA) (sans alcool 7,00,) (avec alcool 8,50)

MIMOSA (de base 6,00) (avec alcool supplémentaire 7,50)

bières pression et en bouteille

CAÑA -1,50€

MOYEN- 2,00€

ENTIER- 3,00€

BOUTEILLES -2,50€.

CAFÉ ET INFUSIONS

Café au lait 1,50€

Café noir -1,30€

Cappuccino 1,60€

Café Bombon 2,20€

Thé (infusions) - 1,30€

Thé anglais 1,50€

Marocain 3,00€

Cola Cao 1,30



