

La Menthe Douce

Restaurant Marocain





La Menthe Douce

*«Une Passion» cuisiner, recevoir,
notre grand mère Beya et notre mère Inina
deux «Mémoires» :*

*Pour elles, l'art culinaire marocain devait être chaleureux,
généreux, coloré, parfumé, et subtil.*

*C'est cette cuisine authentique transmise de génération en génération
que nous tentons de perpétuer et de faire découvrir
en ce haut lieu de la gastronomie qu'est Mougins.*

*De nos origines berbères et d'une enfance passée à Tiznit
ville du Sud Marocain, nous sommes imprégnés de cette culture
aux mille et une magies dont nous avons gardé en héritage
le sens de l'Hospitalité et du Partage.*

*Nous espérons que cette parenthèse parmi nous soit un moment
de magie culinaire.*

Entrées

- 10,50 € **CAROTTES À L'ORIENTALE**
Carottes blanchies, cumin, purée de piments, et huile d'olive.
- 10,50 € **PURÉE DE POIS CHICHES**
Pois chiches, menthe fraîche, huile d'olive.
- 10,50 € **ZAALOUK**
Caviar d'aubergines, citrons confits, cumin, coriandre.
- 10,50 € **SALADE MAROCAINE**
Tomates, radis, concombres, poivrons verts, oignons, menthe séchée, huile d'olive et citron pour assaisonnement.
- 10,50 € **MÉCHOUIA**
Poivrons, tomates, oignons et ail passés au four, pelés, émincés et marinés dans de l'huile d'olives et épices
- 12,00 € **BRIOUATS**
Feuilles de brick avec une farce au poulet, épices et coriandre.
- 12,50 € **CREVETTES À L'ORIENTALE**
Crevettes décortiquées, sauce chermoula, accompagnées de semoule safranée.
- 14,00 € **SALADE DE POULPE**
Poulpe, citron vert, coriandre, cébettes, épices et huile d'olive.
- 21,00 € **ASSORTIMENT D'ENTRÉES**
(Carottes, zaalouk, briouats, méchouia, marocaine, purée de pois chiche à la menthe)

Carte
des Vins

Plat du Jour
14,50€

Formule
Entrée/Plat
ou
Plat/Dessert
21,00 €

Les vins Marocains

- 29 € **DOMAINE AÏN LORMA**
Rouge - Rosé
- 32 € **GUERROUANE 3 DOMAINES**
Rouge - Rosé
- 38 € **KSAR BAHIA Cuvée Prestige**
Rouge - Rosé
- 40 € **RIAD JAMIL**
Rouge - Rosé - Blanc
- 75 € **CHATEAU ROSLANE 1er Cru**
Rouge

Les Bourgognes

- 38 € **PINOT NOIR**
Rouge
- 37€ **MACON IGE (Chardonnay)**
Blanc
- 39 € **BOURGOGNE ALIGOTÉ**
Blanc
- 46€ **CHABLIS (Domaine des Héritières)**
Blanc
- 68 € **LE MERCUREY 1er CRU (Le Clos Voyens)**
Rouge

Les Champagnes

- 102 € **POMMERY**
- 110 € **MUMM Brut**
- 130 € **MUMM Rosé**

Couscous

- 22,00 € **COUSCOUS KEFTA**
Boulettes de bœuf
- 25,00 € **COUSCOUS À L'AGNEAU ET KEFTA**
- 30,00 € **COUSCOUS ROYAL**
Agneau, kefta, merguez, brochette, poulet
- COUSCOUS DE POISSONS**
Sur commande 48H à l'avance.
- 37,00 € **COUSCOUS MÉCHOUI**
Agneau cuit à la cendre

*Tous nos couscous sont servis avec raisins secs, oignons confits, pois chiches, sauce piquante
Tout supplément de bouillon légumes et ou de semoule sera facturé.*

Brochettes

- 17,50 € **BROCHETTES DE POULET AUX CITRONS CONFITS X 2**
- 18,50 € **BROCHETTES D'AGNEAU X 2**
- 19,50 € **BROCHETTES DE BŒUF X 2**
- 27,00 € **ASSIETTE MENTHE DOUCE**
Brochettes de boeuf, agneau, kefta, merguez
- 29,50 € **BROCHETTES DE GAMBAS X 2**

UN ACCOMPAGNEMENT AU CHOIX :

LÉGUMES POÊLÉS

ou

ECRASÉ DE POMMES DE TERRE AU PIMENT D'ESPELETTE ET CÉBETTE

ou

RIZ AUX SÉSAMES, AMANDES ET ÉPICES

Tajines

- 17,50 € **TAJINE VÉGÉTARIEN (légumes de saison)**
- 18,50 € **TAJINE DE POULET AUX CITRONS CONFITS**
- 19,50 € **TAJINE KEFTA ET ŒUF**
- 20,00 € **TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX**
- 22,00 € **TAJINE D'AGNEAU AUX ARTICHAUTS**
- 25,00 € **TAJINE DE POISSON**
Dos de cabillaud
- 25,00 € **TAJINE DE JARRET D'AGNEAU**
- 29,50 € **TAJINE DE GAMBAS**

Tous nos tajines sont servis avec de la semoule

Suppléments

- 8,00 € **SEMOULE**
- 8,00 € **BOUILLON DE LÉGUMES**
- 8,00 € **ASSIETTE KEFTA x 5**
- 8,00 € **ASSIETTE MERGUEZ x 5**
- 15,00 € **GRANDE SEMOULE**
- 15,00 € **GRAND BOUILLON DE LEGUMES**

Les Côtes de Provence

75 cl 50 cl

30€ 23 € **ST JULIEN D'AILLE**
Rouge - Rosé - Blanc

40 € 30 € **CHÂTEAU SAINTE-BÉATRICE**
Rouge - Rosé - Blanc

48 € **CHÂTEAU SAINTE ROSELINE**
Cuvée Lampe de Méduse
Rouge - Rosé

50 € 37 € **FIGUIÈRE PREMIÈRE BIO**
Rouge - Rosé - Blanc

Les Côtes du Rhône

59€ **GIGONDAS ALPHONSE BONPAS**
Rouge

80 € **CHÂTEAUNEUF DU PAPE**
Rouge

Le Pays de Loire

46 € **SANCERRE**
Rouge - Blanche

Les Bordeaux

56€ **ST-EMILION GRAND CRU**
Rouge

Le Beaujolais

36 € **BROUILLY CHÂTEAU DE PIERREUX**
Rouge

La Menthe Douce

vous propose

Formule du midi à 21€*

Entrée/Plat ou Plat/Dessert

SALADE MÉCHOUIA

poivrons, tomates, ail, oignons cuits au four et marinés dans l'huile d'olive, épices et menthe

SALADE MAROCAINE

poivrons, tomates, radis, concombre, crus avec pour assaisonnement citron et huile d'olive

ZAALOUK

Caviar d'aubergines au citron confit et au cumin

TAJINE POULET AUX CITRONS CONFITS

accompagné de légumes frais de saison, olives violettes et citrons confits

TAJINE KEFTA OEUF

Boulettes de bœuf, sauce chermoula

COUSCOUS AGNEAU KEFTA

SOUPE D'ORANGE À LA CANNELLE

Suprême d'oranges dans leur jus, fleur d'oranger, cannelle et boule de glace

PÂTISSERIES ORIENTALES

assortiment de pâtisseries orientales

SAMANAH

Moëlleux au chocolat maison accompagné d'une boule de glace fève de tonka.

*Menu valable uniquement le MIDI du Lundi au Vendredi, hors jours fériés

Desserts

- 10,00 € **SOUPE DE MELON (Selon saison)**
Billes de melon, menthe, boule sorbet yuzu (citron japonais)
- 10,00 € **SOUPE D'ORANGES À LA CANNELLE**
Suprêmes d'oranges dans leur jus, cannelle, fleur d'oranger et boule de glace cannelle
- 10,00 € **GASPACHO DE FRAISES**
Soupe de fraises fraîches, menthe, boule de glace réglisse et chantilly.
- 10,00 € **PASTILLA DE LAIT**
Feuilles de pâte filo, crème de lait, noisettes et amandes concassées.
- 12,00 € **PÂTISSERIES ORIENTALES 6 PIÈCES**
Assortiment de petits gâteaux.
- 12,00 € **PASTILLA DE FRAISES**
Feuilles de pâte filo caramélisées, pistaches concassées, fraises fraîches, et sa crème de lait à la fleur d'oranger.
- 12,00 € **TATIN DE DATTES**
Accompagnée de sa boule vanille bourbon.
- 12,00 € **SAMANAH**
Moëlleux au chocolat, boule de glace fève de Tonka.
- 24,00 € **ASSIETTE DE FRUITS FRAIS**
Pour 2 personnes et selon saison

Nous vous informons que tous nos produits se font à la vente à emporter

Pastillas

- 22,00 € **PASTILLA AUX POULET ET CAILLE**
Farce à base de suprême de poulet, caille, miel, amandes, raisins secs, cannelle, coriandre, œuf dans une feuille de brick et cuit au four
- 30,00 € **PASTILLA AU PIGEONNEAU**
Farce à base de suprême de pigeon, coriandre, amandes, raisins secs, miel, cannelle, dans une feuille de brick et cuit au four

Méchoui Marrakchi

- 46,00 € *Agneau cuit à la cendre pendant 4 à 6 heures selon son poids.
Enrobé d'un savant mélange de 12 épices Marocaines et cuit à la cendre durant 5 heures
Ce dernier est accompagné couscous berbère : semoule safranée au jus d'oignons confits, pousses d'épinards et coriandre.
Et sa poêlée de légumes frais de saison au jus de cuisson et épices.*

Minis couscous pour enfants

- 10,00 € *Couscous servi à l'assiette accompagné d'une viande.*
- 13,00 € *Couscous servi à l'assiette accompagné de deux viandes.*

