

ENTRÉES / AMUSE-BOUCHES

**1 FRIED PLAINTAIN or FRIED YAM
WITH STEW**

Plantain frit ou igname frit avec sauce

Gebratene Kochbananen oder gebratene Yamswurzel mit Eintopf

CHF 15.90

2 AFRICAN SALAD

Composé de carottes, de chou vert et rouge, de maïs, de concombre, d'œufs et d'une sauce à base de mayonnaise.

Zubereitet mit Karotten, Grün- und Rotkohl, Mais, Gurken, Eiern und einer Sauce mit Mayonnaise.

CHF 16.00

3 MEAT PIE or VEGAN PIE

Une délicieuse pâte remplie d'un savoureux mélange de viande hachée assaisonnée, de pommes de terre, de carottes et d'oignons.

Ein köstliches Gebäck, gefüllt mit einer schmackhaften Mischung aus gewürztem Hackfleisch, Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln.

CHF 5.00

4 FISH ROLL

Une pâte frite remplie d'un savoureux mélange de poisson assaisonné, de pommes de terre, de carottes et d'oignons.

Ein frittiertes Gebäck, gefüllt mit einer schmackhaften Mischung aus gewürztem Fisch, Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln.

CHF 5.00

5 YAM ROLLS 2 pcs

Rouleaux d'igname avec thon

Yamswurzelrollen mit Thunfisch

CHF 10.00

6 SWEET FLOUR FRITTERS 7 pcs

Beignets de farine sucré

Süße Mehlbeignets

Temps d'attente : 20-30 min (pas de temps d'attente en fonctions des jours)

Wartezeit: 20-30 min (keine Wartezeit je nach Tag)

CHF 10.00

PLATS PRINCIPAUX / HAUPTGERICHTE

7 PEPPER SOUP with rice

Soupe épicée et aromatique obtenue en faisant mijoter des viandes, telles que de la viande de chèvre ou du poisson, dans un bouillon savoureux infusé d'un mélange d'épices et d'une quantité généreuse de piments forts, qui donnent à la soupe son coup de fouet caractéristique. Servi avec du riz blanc.

Eine würzige und aromatische Suppe, die durch das Garen von Fleisch, z. B. Ziegenfleisch oder Fisch, in einer aromatischen Brühe zubereitet wird, die mit einer Gewürzmischung und einer großzügigen Menge feuriger Paprika aufgegossen wird, die der Suppe ihren charakteristischen Kick verleiht. Serviert mit weißem Reis.

CREVETTES	CHF 29.00	
POISSON / FISCH	CHF 29.00	
CHÈVRE /ZIEGENFLESICH	CHF 33.00	min. 40' d'attente

8 SUYA sur ardoise

Bœuf grillé, assaisonné d'un mélange épicé de cacahuètes moulues, de piments, de gingembre et d'autres épices. Le suya est servi avec des oignons et des tomates coupés en morceaux.

Aufgespießtes und gegrilltes Rindfleisch, gewürzt mit einer pikanten Mischung aus gemahlenden Erdnüssen, Chilischoten, Ingwer und anderen Gewürzen. Suya wird mit geschnittenen Zwiebeln und Tomaten serviert.

CHF 30.00

9 POULET DG

Le poulet DG est un plat traditionnel camerounais, composé de morceaux de poulet marinés et frits, mijotés avec des plantains mûrs, des légumes (carottes, poivrons, oignons), et des épices. Il est délicieux et riche en saveurs, offrant un équilibre entre sucré et salé.

DG-Huhn ist ein traditionelles kamerunisches Gericht, das aus marinierten und gebratenen Hühnerteilen besteht, die mit reifen Kochbananen, Gemüse (Karotten, Paprika, Zwiebeln) und Gewürzen geschmort werden. Es ist köstlich und reich an Aromen und bietet ein ausgewogenes Verhältnis zwischen süß und salzig.

CHF 29.00

10 NDOLE

Un plat composé de feuilles de ndolé mijotées avec de la viande de bœuf, des arachides et des épices. Servi avec du plantain ou du manioc au choix.

Ein Gericht aus Ndole-Blättern, die mit Rindfleisch, Erdnüssen und Gewürzen geschmort werden. Wird wahlweise mit Kochbananen oder Maniok serviert.

CHF 32.00



11

MAFÉ

Un ragoût crémeux à base de pâte d'arachide, mijoté avec de la viande de bœuf et des légumes, servi avec du riz. Un plat riche en saveurs douces et légèrement épicées.

Ein cremiger Eintopf auf der Basis von Erdnusspaste, der mit Rindfleisch und Gemüse geschmort und mit Reis serviert wird. Ein Gericht, das reich an süßen und leicht scharfen Aromen ist.

CHF 32.00



12

POULET YASSA

Le poulet yassa est un plat emblématique de la cuisine sénégalaise, à base de poulet mariné longuement dans du jus de citron, de l'oignon, de la moutarde et des épices. Le poulet est ensuite grillé et mijoté dans une sauce aux oignons caramélisés et citronnée, offrant une saveur à la fois acidulée et douce. Il est servi avec du riz.

Das Yassa-Huhn ist ein typisches Gericht der senegalesischen Küche. Es besteht aus Huhn, das lange in Zitronensaft, Zwiebeln, Senf und Gewürzen mariniert wird. Das Huhn wird dann gegrillt und in einer Sauce aus karamellisierten Zwiebeln und Zitrone geschmort, die einen säuerlichen und zugleich süßen Geschmack bietet. Es wird mit Reis serviert.

CHF 30.00



13

CHOUKOUYA

Un plat composé de viande de chèvre ou de poulet grillée. La viande est assaisonnée avec des épices ivoiriennes et marinée avant d'être grillée, ce qui lui donne un goût fumé et épicé. Il est servi avec du plantain frit (allico).

Ein Gericht, das aus gegrilltem Ziegen- oder Hühnerfleisch besteht. Das Fleisch wird mit ivoirischen Gewürzen gewürzt und vor dem Grillen mariniert, was ihm einen rauchigen und würzigen Geschmack verleiht. Es wird mit gebratener Kochbanane (Allico) serviert.

CHEVRE

CHF 35.00

POULET

CHF 29.00

POISSON / FISCH

14

TILAPIA

Poisson grillé et assaisonné avec une sauce verte.
Gegrillter Fisch, der mit einer grünen Soße gewürzt wird.
CHF 30.00



15

TILAPIA rouge

Poisson grillé et assaisonné avec une sauce verte.
Gegrillter Fisch, der mit einer grünen Soße gewürzt wird.
CHF 30.00



16

POISSON GARBA

Poisson grillé et assaisonné avec une sauce verte.
Gegrillter Fisch, der mit einer grünen Soße gewürzt wird.
CHF 29.00



17

BAR sénégalais

Poisson grillé et assaisonné avec une sauce verte.
Gegrillter Fisch, der mit einer grünen Soße gewürzt wird.
CHF 32.00

18

PERCH FILLET

Filets de perche avec tarte et sauce aux champignons.
Eglifilets mit Tarte und Pilzsauce.
CHF 38.00

19

CREVETTES sautées

Crevettes cuites à feu vif, marinées avec des épices et sautées à la poêle. Servi avec des légumes de saison.
Garnelen, die bei starker Hitze gegart, mit Gewürzen mariniert und in der Pfanne gebraten werden. Serviert mit Gemüse der Saison.
CHF 29.90

Tous les plats de poissons sont servi avec l'un des accompagnements suivants au choix / Alle Fischgerichte werden mit einer der folgenden Beilagen nach Wahl serviert :

RIZ REIS	PLANTAIN FRIT GEBRATENER KOCHBANANE	BATON DE MANIOC MANIOKSTAB	LEGUMES GEMÜSE	ATTIEKE
-------------	---	----------------------------------	-------------------	---------

Supplément de CHF 5.00 pour les extras

PLATS DE RIZ / REISGERICHTE

20

FRIED RICE

Composé de riz étuvé à long grain, de carottes, de haricots verts, de petits pois et de poivrons. Le riz est sauté avec un mélange d'épices et d'assaisonnements, notamment du curry et du thym. Garni de bananes plantains frites et accompagné de viandes ou de fruits de mer grillés.

Zubereitet mit Parboiled-Reis, Karotten, grünen Bohnen, Erbsen und Paprikaschoten. Der Reis wird mit einer Mischung aus Gewürzen und Kräutern, darunter Currypulver und Thymian, angebraten. Er wird mit gebratenen Kochbananen garniert und mit gegrilltem Fleisch oder Meeresfrüchten kombiniert.

CHF 27.90

21

JOLLOF RICE

Riz étuvé à long grain, tomates, oignons, poivrons et un mélange unique d'épices comme le thym, le curry et les feuilles de laurier.

Langkorn-Parboiled-Reis, Tomaten, Zwiebeln, Paprika und eine einzigartige Gewürzmischung aus Thymian, Curry und Lorbeerblättern.

CHF 28.00

22

WHITE RICE WITH STEW

Riz blanc moelleux, cuit à la vapeur, accompagné d'un savoureux ragoût à base de tomates. Le ragoût est préparé en faisant sauter des oignons, des poivrons et des tomates dans de l'huile végétale, avec une variété d'épices et d'assaisonnements. Servi avec de la viande ou du poisson.

Flauschiger, gedämpfter weißer Reis, serviert mit einem schmackhaften Tomateneintopf. Für den Eintopf werden Zwiebeln, Paprika und Tomaten in Pflanzenöl angebraten und mit verschiedenen Gewürzen abgeschmeckt. Wird mit Fleisch oder Fisch serviert.

CHF 27.00

**Tous nos riz sont servis avec du plantain frit et l'une des viandes suivantes au choix/
Alle unsere Reissorten werden mit gebratenen Kochbananen und einer der
folgenden Fleischsorten serviert :**

BOEUF RINDFLEISCH	POULET HÜHNER	CREVETTES	POISSON FISCH
------------------------------	--------------------------	------------------	--------------------------

Supplément de CHF 5.00 pour les extras

SOUPES / SUPPEN

23

EGUSI SOUP

Fabriqué à partir de graines de melon moulues (egusi), il est cuit dans un bouillon savoureux avec un assortiment de viandes et une variété de légumes, le tout assaisonné d'épices traditionnelles.

Es wird aus gemahlenden Melonensamen (Egusi) hergestellt und in einer schmackhaften Brühe mit einer Auswahl an Fleisch und einer Vielzahl von Gemüse gekocht, die mit traditionellen Gewürzen gewürzt werden.

CHF 29.00

24

VEGETABLE SOUP

Plein de légumes frais, il se compose d'une variété de légumes verts feuillus, ainsi que d'autres légumes comme les tomates, les poivrons, les oignons et parfois les carottes. Les légumes sont mijotés dans un bouillon savoureux à base de viande ou de poisson, agrémenté d'épices.

Es ist voll von frischem Gemüse und besteht aus einer Vielzahl von Blattgemüse, zusammen mit anderen Gemüsesorten wie Tomaten, Paprika, Zwiebeln und manchmal Karotten. Das Gemüse wird in einer würzigen Brühe aus Fleisch- oder Fischbrühe gekocht, die mit Gewürzen verfeinert wird.

CHF 28.00

25

BANGA SOUP

Soupe aromatique à base d'extrait de fruit de palmier mijoté avec un assortiment de viandes et d'épices traditionnelles. La soupe Banga comprend des ingrédients tels que des feuilles odorantes ou des feuilles amères.

Eine aromatische Suppe aus Palmfruchtextrakt, die mit verschiedenen Fleischsorten und traditionellen Gewürzen gekocht wird. Banga-Suppe enthält Zutaten wie Duftblätter oder bittere Blätter.

CHF 29.00

Toutes nos soupes sont accompagnées d'un des accompagnements suivants au choix / Alle unsere Suppen werden von einer der folgenden Beilagen nach Wahl begleitet :

PLANTAIN FUFU	POUNDED YAM	EBA
Farine de plantain	Farine d'igname	Farine de manioc

... et l'une des viandes suivantes au choix / ... und eine der folgenden Fleischsorten nach Wahl :

BOEUF RINDFLEISCH	POULET HÜHNER	CREVETTES	POISSON FISCH
------------------------------------	--------------------------------	------------------	--------------------------------

Supplément de CHF 5.00 pour les extras



ENTRÉES / VORSPEISEN

Crème de courge / Kurbiscreme.....	frs 15.00
Crumble de noisettes / Haselnusscrumble	
Tartare de saumon / Lachstartar.....	frs 19.50
Huile de sésame, concombres et citron / Sesamöl, Gurken und Zitrone	
Noix de Saint-Jacques / Jakobsmuscheln.....	frs 23.90
Crème de carottes et persil / Karotten-Petersilien-Creme	

SALADES / SALATE

Salade verte / Grüner Salat.....	frs 8.00
Salade mixte / Gemischter Salat.....	frs 8.50
Ingrédients de saison / saisonale Bestandteile	
Salade Continental Fusion / Salat Continental Fusion.....	frs 16.90
Haricots à l'étuvée, œufs, oignon, tomates, crotons, concombre, maïs, / Gedünstete Bohnen, Eier, Zwiebeln, Tomaten, croutopns, Gurken, Mais, - avec poulet frit.....	21.90
Afro salad.....	frs 16.00
Carottes, choux vert et rouge, maïs, concombre, œufs, sauce mayonnaise / Karotten, Grün- und Rotkohl, Mais, Gurke, Eier, Mayonnaise-Sauce	



PATES / RIZ

toutes nos pâtes sont fraîches / alle unsere Nudeln sind frisch

Raviolis aux bolets avec crème au pecorino / Steinpilzravioli mit Pecorinocrème frs 23.90

Spaghetti all'amatriciana frs 25.90
Avec lardons / Mit Speckwürfeln

Tagliatelle au ragoût de viande / Tagliatelle mit Fleischragout frs 23.90

 Risotto aux champignons de saison / Risotto mit Pilzen der Saison frs 22.90

VIANDE / FLEISCH

Entrecôte café de Paris ou avec sauce barbecue frs 37.00
Avec pommes frites / Mit Pommes frites

Cordon bleu frs 27.00
Avec pommes frites / Mit Pommes frites

Afro burger (250g) frs 27.90
Sauce suya, oignon, plantain frit, tomate, concombre, salade, pommes frites / Suya-Sauce, Zwiebel, gebratene Plantain, Tomate, Gurke, Salat, Pommes frites

Hamburger ou hamburger végétarien (150g) frs 23.00
Pommes frites, fromage, chips de lard, salade pommée, concombre, tomate, oignon caramélisé, sauce cocktail / Pommes frites, Käse, Speckchips, Kopfsalat, Gurke, Tomate, karamellisierte Zwiebeln, Cocktailsauce

Tartare de boeuf / Rindstartar (140g) frs 32.50
Pain grillé, sauce cocktail / Geröstetes Brot, Cocktailsauce

Fondue chinoise boeuf ou poulet / Rind oder Huhn frs 34.00 par personne / min 2p
Accompagné par riz blanc ou frites et sauce maison



POISSON / FISCH

Poulpe grillé / Gegrillte Oktopus	frs 31.90
Avec une crème de pomme de terre au curcuma / Mit Kurkuma-Kartoffelcreme	
Filet de perche /Eglifilet	frs 38.00
Avec vol-au-vent aux champignons / Mit Pilzpastetli	
Saumon au citron / Lachs mit Zitrone	frs 35.00
Avec pommes frites / Mit Pommes frites	
Calamars frits / Gebratene Calamari.....	frs 31.00
Farci de citron, basilic et tomate / Gefüllt mit Zitrone, Basilikum und Tomate	
Crevettes sautées / Gebratene Garnelen.....	frs 29.90
Servies avec des légumes de saison / Serviert mit Gemüse der Saison	

ENFANTS / KINDER

Pâtes avec sauce tomate / Pasta mit Tomatensauce	frs 12.00
Mini burger avec frites / Mini-Burger mit Pommes	frs 14.00
Chicken nuggets avec frites / Chicken nuggets mit Pommes.....	frs 12.90
Chicken wings avec frites / Chicken wings mit Pommes.....	frs 15.00
Pommes frites.....	frs 6.00



DESSERTS

fait maison / hausgemacht

- Brochette de fruit avec une boule de glace au choix
Fruchtspieß mit einer Kugel Eis nach Wahl frs 10.00
- Salade de fruit / Fruchtsalat frs 9.50
- Puff puff avec glace à la vanille frs 9.50
Beignets frits / Gebratene Krapfen
- Pannacotta frs 9.50
Fraise ou chocolat / Erdbeeren oder Schokolade
- Tiramisu frs 9.50
- Fondant au chocolat avec boule à la vanille
Schokoladenfondant mit Vanillekugel frs 10.00
- Coffee Time frs 7.50
Boule de glace au choix et café / Eiskugel nach Wahl und Kaffee
- Glace au choix (3 parfums) / Eis nach Wahl (3 Geschmäck) frs 9.50
Vanille, chocolat, fraise, citron, caramel, framboise
Vanille, Schokolade, Erdbeere, Zitrone, Karamell, Himbeere