



MENU

ENTRÉES

- Entrée du jour voir ardoise
Fatayas au poisson 2 000/2 500
Friands au poulet 2 500/3 000
Chaussons aux légumes 2 500/3 000
Assiette de crudités 3 000
Salade de la mer 3 500

PLATS

POISSONS

- Pêche du jour braisée/grillée/plancha voir ardoise
(Thiofs, dorades, soles, rougets, gambas, grosses crevettes et calamars selon arrivage)
Dorade façon tradition 3 500
(sauces Yassa, Mafé, Curry, Moyo)
Brochettes de lotte marinée 4 000

VIANDES & VOLAILLES

- Poulet fermier façon tradition 3 500
(sauces Yassa, Mafé, Curry, Moyo)
Brochettes de poulet fermier mariné 4 500
Brochettes de bœuf mariné de Dahra 4 500

SPÉCIAL THIO

- Coco de poisson 5 000
Coco de poulet fermier 5 000
Couscous Thio (au choix poulet poisson crevettes) 5 500
Poulet bicyclette braisé (spécialité maison) 6 000

AVEC INCLUS (AU CHOIX)

- Riz bio du Sénégal. Purée maison de pommes de terre.
Frites maison coupées au couteau

EN SUPPLÉMENT (1500)

- Poêlée de légumes de saison. Bananes plantin.
Attiéké. Fonio

DESSERTS

- Thiakry maison (dessert traditionnel local)* 1 500
Oreilles de Peul (dessert local traditionnel)* 1 500
Banane flambée au Rhum* 2 000
Salade de fruits frais de saison* 2 500
Mousse au chocolat maison 3 000
Dessert du jour voir ardoise
Café gourmand 2 000



Notre démarche culinaire : cuisiner avec simplicité, amour, respect et humilité les meilleurs produits locaux, de préférence bio. Nos fruits et légumes varient selon les saisons, nos viandes et volailles sont d'origine contrôlée et nos poissons et crustacés frais du matin.

NOS PROPOSITIONS

VERSION SIMPLE 6 000

Entrée plat ou plat dessert

(au choix* accompagnés d'un café, d'un thé ou d'une tisane locale)

VERSION GOURMANDE 8 000

Entrée, plat, dessert

(au choix* accompagnés d'un café, d'un thé ou d'une tisane locale)

VERSION CHEZ THIO 10 000

Au choix carte et ardoise

(accompagnés d'un café, d'un thé ou d'une tisane locale)

VERSION ENFANTS 3 500

La pêche du jour

Pour les poissons, cuisson douce au four terminée par un léger braisage pour respecter les saveurs et les bienfaits de la mer.

Pour les crustacés, cuisson en poêlée à l'ancienne.

Directement de la mer à notre cuisine puis votre assiette !

La brochette de poulet

C'est un poulet de chair local, élevé en ferme façon bio.

Mariné, cuit au four et servi grillé. En toute simplicité.

La brochette de bœuf

Filet de bœuf de Darha, élevage local, c'est l'une des meilleures viandes du Sénégal. Mariné, cuit au four et servi grillé.

Le 1/2 poulet bicyclette

C'est le poulet traditionnel local, élevé en liberté. On l'appelle bicyclette car il donne l'impression de pédaler quand il court. Musclé et savoureux.

Cuit en marmite avant d'être grillé. Une tradition en Afrique de l'Ouest.

Nos plats en sauce

Nos sauces (mafé, curry, yassa et coco au curry vert) sont faites maison.

Façon grand-mère, pour les gourmands !

Les frites

À l'ancienne, nous épluchons et taillons nous-mêmes nos pommes de terre.

À la recherche de l'esprit originel de la frite.

La purée

Faite maison, douce et onctueuse. La compagne idéale.

Le riz du Sénégal

Selon les saisons, nous alternons entre le riz de Casamance et le riz de la vallée du fleuve Sénégal. Il est bio, non brisé et contient moins de féculents.

Les fruits & légumes

Nos légumes sont cultivés de manière bio avec du composte et en micro-jardin. Ils proviennent de la zone maraîchère des Niayes qui contient beaucoup de nappes phréatiques. Nos fruits viennent de l'intérieur du pays ou de la sous-région, nous les sélectionnons pour vous selon les saisons.