



NEMDI

LES BOISSONS

COCKTAILS BIO CLASSIC

	30 CL	1,5 L
BAOBAB CANNELLE	1200 F	4500 F
GINGEMBRE ANANAS	1200 F	4500 F
TAMARIN	1200 F	4500 F
BISSAP MENTHE	1200 F	4500 F
CAROTTE BASILIC	1200 F	4500 F
POMME	1200 F	4500 F
PAMPLEMOUSSE	1200 F	4500 F

COCKTAILS BIO PLAISIR

	30 CL	1,5 L
BONNE MINE <i>Carotte, pomme, citron, herbes aromatiques</i>	2500 F	7500 F
BOOSTINGS CAROTS <i>Carotte, orange, gingembre</i>	2500 F	7500 F
CLASSIQUE RELAX <i>Carotte, pomme, citron</i>	2500 F	7500 F
VITALITÉ <i>Pomme, citron, céleri, gingembre</i>	3000 F	8000 F
TENDRESSE ANANAS <i>Mangue, citron, ananas, orange</i>	3000 F	8000 F
CONCOMBRE CITRONNÉ <i>Concombre, pomme, menthe, citron</i>	3000 F	8000 F
PASTÈQUE MIEL <i>Pastèque, citron, miel</i>	2500 F	7500 F
RED COCKTAIL <i>Betterave cuite, carotte, pomme, menthe, cumin</i>	3000 F	8000 F

COCKTAILS BIO SANTÉ (30CL - 3500F / 1,5L - 8500F)

LA GUERRE DES BOUTONS (acné) <i>Carotte, chou, ananas</i>	APAISEO (hémorroïdes) <i>Raisin, pomme</i>
LES OS DE FER (arthrose, rhumatisme) <i>Pomme, citron, céleri, pamplemousse, persil</i>	APOLLON (faiblesse sexuelle) <i>Gingembre & carotte, orange / Gingembre, ananas, citronnelle, pomme</i>
LE BAL DES VAMPIRES (anémie) <i>Carotte, betterave, pomme, orange</i>	BAISÉ VOLÉ (herpès) <i>Jus de pomme, céleri</i>
LE RAFISTOLEUR (artériosclérose) <i>Citron, ananas, tomate</i>	ZEN (hypertension) <i>Persil, citron, pomme</i>
LE SOUFFLE COURT (asthme) <i>Pomme, persil, citron</i>	GARGANTUA (inappétence) <i>Pissenlit, pamplemousse</i>
LIPOS (cholestérol) <i>Pissenlit, pomme, persil</i>	LE SENTINELLE (insomnie) <i>Orange, ananas, menthe</i>
NIAGARA (constipation) <i>Orange, ananas, menthe</i>	LA PILE ÉLECTRIQUE (nerfs) <i>Betterave, carotte / Laitue, orange</i>
TRAFFIC (circulation du sang) <i>Persil, citron, carotte</i>	OSTÉO (ostéoporose) <i>Pomme, pissenlit</i>
CŒUR DE LION (cœur & vaisseaux) <i>Orange, carotte</i>	TAILLE FINE (obésité) <i>Poireau, céleri, pomme, pamplemousse</i>
PEAU LISSE (cellulite) <i>Pissenlit, concombre, pomme</i>	LE DOUANIER (reins) <i>Pomme, céleri / ananas, pamplemousse</i>
LES OS DE PLOMB (décalcification) <i>Betterave, carotte</i>	JOUVANCE (rides) <i>carotte, bissap, orange</i>
HERCULE (déminéralisation) <i>Pomme, céleri, orange</i>	LE GRAND NETTOYAGE (sang) <i>Citron, concombre, céleri</i>
SULINO (diabète maigre) <i>Betterave, orange, cannelle</i>	VOLCANO (ulcère) <i>Carotte, ananas, citron, chou</i>
LE GOURMAND (diabète sucré) <i>Pomme, tomate</i>	L'ÉTRANGER (urée) <i>Tomate, céleri</i>
L'ORANGÉ (diarrhée) <i>Carotte</i>	LE TRIANGLE D'OR (vessie/reins) <i>Persil, pomme</i>
FEEL GOOD (foie) <i>Pissenlit, pamplemousse, carotte, céleri</i>	LE CYCLOPE (yeux) <i>Carotte, persil cerfeuil</i>

**Tous les cocktails Bio plaisir et santé doivent être commandés à l'avance*

PETIT-DÉJEUNER

LES CLASSICS

NOS BOUILLIES BIO AFRICA

Mil - Sorgho - Souchet - Fonio - Riz - Tapioca

Toutes nos bouillies sont servies au choix avec :

- des galettes de coco / sésame / arachide -
- des fruits secs : dattes - figue - ananas - mangue - abricot
- des graines oléagineuses : courge - sésame - tournesol - amande - noix - noisette

2500 F

NOS INFUSIONS BIO

Citronnelle - Menthe - Verveine - Basilic - Romarin - Lavande - Cannelle - Gingembre citron - Kinkeliba - Artemesia

2500 F

NOS PROTÉINES BIO CLASSIC

Œuf au choix

Poché - dur - plat - omelette - brouillé - aux courgettes

2500 F

Menus fretins

Frits - marinés - grillés dans jus - lacto fermentés

4000 F

Nos œufs et poissons sont servis au choix avec :

- du pain complet / au noix / au manioc
- des légumes crudités de saison
- des sautés de légumes ou lacto fermentés divers

NOS LAITS VÉGÉTAUX

Souchet cannelle - Safrané sésame - coco muscade

1500 F

LES DÉCALÉS

pudding simplissime aux graines de chia 3500 F

Miam aux fruits 4000 F

Lin, sésame, fruits et graines

Porridge ultralight 3500 F

Au riz / avoine, fruits de saison

Toasts verts 3500 F

Choucroute crue, avocat, herbes aromatiques

Toasts rouge 3500 F

Purée sésame, tomates séchées, basilic

Pancake à la banane 4000 F

Avoine, banane

LES FORMULES PETIT-DEJ

7000 F

FORMULE BIO CLASSIC

1 jus de fruits ou 1 assiette de fruits

1 infusion

1 protéine

1 accompagnement

FORMULE GAZELLE BIO AFRICA

1 jus de fruits ou 1 assiette de fruits

1 bouillie

1 protéine

1 accompagnement

*Laits végétaux en option / supplément 1000 F

NOS ENTRÉES

Salade de courgettes	2500 F
Salade printanière	2500 F
Pissenlit à l'indienne	3500 F
Pissenlit à l'orange pimenté	4000 F
Roulade de banane plantain au wagashi <i>sur lit de salade</i>	5000 F
Caviar d'aubergine toasté	5000 F
Brochette de crudités	3500 F
Beignets d'aubergine <i>sur lit de salade</i>	4000 F
Beignet de fruits à pain <i>sur lit de salade</i>	4000 F
Mousse davocat	3500 F
Tzatziki <i>Concombre, sésame vinaigré</i>	3500 F
Soupe de kimchi <i>Chou lacto fermentée ?</i>	4000 F
Ravioles de betterave crue	5000 F
Velouté de champignons	5000 F
Soupe glacée detox	5000 F
Pois chiche / lentilles / haricots <i>En purée mariné</i>	4000 F
Panier de crudités et ses 3 sauces <i>Sauces guacamole, aioli, rouge</i>	6000 F

NOS PLATS

NOS POISSONS 7500F

Pêche du jour

Grillé - Braisé - Mariné vapeur

Menus fretins

Frits - Marinés en papillote - Grillés

NOS VOLAILLES 7500F

Poulet africain fermier

Pintade africaine fermière

Lapin africain fermier

Au choix : Façon NEMDI - herbes aromatiques - à l'ail ou gingembre - en rougaille à l'étouffée - à la vapeur - en feuilles de bananier

NOS FROMAGES 8000F

Fromage peulh africain (wagashi)

En brochettes - aux herbes grillé dans son jus - braisé au curry et coriandre - à la vapeur pimenté aux herbes

NOS SAUCES AFRICAINES 3000F

Graine de palme

Arachide

Pistache (Goussi)

Aubergine

Crain crain (gluant)

Gombo tomate (gluant)

Feuilles africaines classic ou à l'aboméenne

Amarante - Grande morelle - pissenlit - basilic - manioc - patate douce - vernonia

NOS PLATS COMPLETS

8000F

Cake salé à la farine de pois chiche
aux légumes

Taboulé de fonio / riz / couscous complets

Aubergine braisée à l'orange et légumes

Aubergine / courgette / poivron farcis

Ragoût africain au choix
Igname - Patate douce - Tarot - Manioc

Ragoût de poisson épicé

Igname / Patate douce farçi au fromage

peulh et sa sauce rougaille

Plantains marinés & chaud maquereau

Poulet à la noix de coco et aux arachides

Poulet aux aubergines

Pintade au choix et sauce verte

Riz au poisson citronné

Poisson à la Béninoise

Menus fretins ou tilapia en surprise

Menus fretins grillés à l'aboméenne

Riz complet façon NEMDI

NOS ACCOMPAGNEMENTS

1000F SUPPL.

CÉRÉALES - TUBERCULES - LÉGUMINEUSES

Riz complet
Gingembre, ail - Basilic - Menthe - Créole

Couscous complet

Curcuma - nature - cumin - poivron

Pâtes complètes

Spaghettis - torsades

Patate douce / Igname / tarot / manioc

Bouilli vapeur - sautés

Fruit à pain

Frit - rissolé - purée gratinée

Banane plantain

Grillée dans sa robe des champs - bouillie - frit

NOS LÉGUMES DE SAISON

Méli-mélo de légumes & sauce - choux sauté à l'indienne - haricots
verts vapeur au thym - ratatouille NEMDI - courgettes au curry -
pissenlit sauté - champignons en persillade

NOS PÂTES AFRICAINES

Fonio - Mil - Sorgho - Maïs jaune (farine ou fermentée) - cossette
d'igname - cossette de manioc - igname pilé

NOS DESSERTS

Assiette de fruits de saison

2500F

Crème au choix + biscuits bio assortis

4500F

Corossol - mangue - papaye - ananas

Crêpes à l'africaine

3500F

Cake chocolat fonio

4000F

Fondant chocolat sésame

4000F

Cake Bananes amandes

3500F



CANNA JP

CENTRE DE NURTITION JEAN PLIYA

LOT 18C GODOMEY - HOULACOMEY - BENIN
Tél.: 00 229.65.40.46.46 - 95.75.73.76 - 96.62.84.52