



**HEY MAMA**  
FOOD & CULTURE

# PLATS SALÉS



# BRUNCH ONLY!

1 FORMULE PAR PERSONNE OBLIGATOIRE

Boissons chaudes à volonté

+ 1 Boisson froide

+ 1 Plat salé

+ 1 Plat sucré

# 28.

## ★ JERK BOWL

*Plat sans gluten | Poulet Halal | Aussi disponible en version végétarienne et Végane*

Riz jamaïcain (riz et haricots rouge cuit dans du lait de coco) | poulet jerk (marinade jamaïcaine maison) | épinards frais | édamame | rubans de courgette citronnés | pickles de chou rouge | plantains rôtis | salsa d'ananas

## ★ COLOMBO TACOS

*Plat sans gluten | Aussi disponible en version végétarienne*

3 Tortillas de maïs du restaurant BESAME MUCHO | effiloché de canard aux épices colombo | romaine croquante | salsa moyo (sauce vierge béninoise) | pickles d'échalottes | avocat | mayonnaise à la coriandre | servi avec des chips de plantain

## ★ YASSA BURGER

*Poulet Halal | Aussi disponible en version sans gluten, végétarienne ou Végane*

Pain Bun de notre boulanger | poulet rôti mariné au nokoss (marinade sénégalaise) | tomate coeur de boeuf | laitue croquante | sauce yassa (oignon, citron, olive verte) | pommes de terre grenailles | sauce BBQ au fruit du baobab

## ★ MAMA BENEDICT

*Aussi disponible en version sans gluten*

Pain aux graines de notre boulanger | pesto de feuilles de manioc | poêlée de champignons | épinards frais | oeuf fermier mollet | sauce hollandaise maison | tomates cerises rôties | huile verte | micro pousses (tournesol, radis pourpre, petit pois)

## ★ SHAKSHU MAMA

*Plat disponible en version sans gluten*

2 oeufs pochés | tomates | poivrons | lait de coco | huile de Dende | avocat | coriandre | sésame | servi avec 2 tranches de pain de campagne

### Extras!

Petite salade composée +2.

Bacon grillé au sirop d'érable +2.

Gravlax de truite du Heimbach +2.

Sucuk grillé +2.

Feta +1.

Avocat +1.



Osez nous  
demander le  
piment de la Mama

### Menu du week end

Disponible du samedi au Dimanche de 10h00 à 15h00 . Dernière commande cuisine à 15h00

Prix en euros ttc - Service compris - Nous demander la liste des allergènes



**HEY MAMA**  
FOOD & CULTURE

# PLATS SUCRÉS



MAMA CHEZ VOUS !

Découvrez notre corner épicerie avec nos produits fait maison et autres plaisirs gourmands à (s') offrir !

## ★ HOT BROOKIE

Base de brownie au chocolat aromatisé au café Touba (café arabica au poivre de sélim) | cookie au 2 chocolats | sauce chocolat maison | glace vanille de bourbon artisanale | éclat de noix de pécan

## ★ MAMA PANCAKES

Pancakes moelleux | fruits frais du moment | crème de chocolat blanc mascarpone | éclat de noisettes caramélisées | 1 sauce au choix : chocolat maison, caramel maison, speculoos, sirop d'érable

## ★ MANGO GRANOLA

Dessert disponible en version sans gluten et Vegane

Notre fameux Granola maison | Soow (fromage blanc à la sénégalaise infusée à la vanille et fleur d'oranger) | coulis de mangue | fruits frais du moment

## ★ HONEY BOMB

Gâteau au miel madagascar | frosting mascarpone | figes fraîches | pistaches | sirop de miel | fleurs de pensée comestible

## ★ GONE GIRL

Brioche perdue de notre boulanger | crème montée infusée au citron jaune | fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises) | gelée de fleur hibiscus maison

## Menu enfant

jusqu'à 12 ans

Pancake | oeuf au plat | avocat

ou

Riz jamaïcain | poulet rôtis | plantain | Edamame

-

Jus de bissap ou un sirop à l'eau

-

Glace vanille, éclats de pécan, sauce chocolat

ou

Mini granola (fromage blanc, granola, mangue)

12.

### Menu du week end

Disponible du samedi au Dimanche de 10h00 à 15h00. Dernière commande cuisine à 15h00

Prix en euros ttc - Service compris - Nous demander la liste des allergènes



**HEY MAMA**

FOOD & CULTURE

# LES BOISSONS



## BOISSONS MAISON

- Bissap (hibiscus rouge, citron vert, menthe)
- Soulstorm (gingembre, ananas, vanille)
- Jus de fruits pressées +3
  - Orange
  - Pamplemousse
  - Citron

## SOFTS

- Carola bleue , Eau plate 33 cl
- Carola rouge , Eau pétillante 33 cl
- Jus de Fruits : Orange - Pomme - Multifruits

## CAFÉS

- Espresso
- Rallongé (expresso allongé 1 fois)
- Double expresso
- Americano ( Double expresso allongé 2 fois)
- Cappuccino (expresso avec du lait moussé)
- Flat white ( Double expresso avec du lait moussé)
- Chocolat chaud
- Mocaccino (expresso, chocolat, lait chaud)
- Thés et infusions
  - Nejem (thé vert, coco, ananas)
  - Tondo (thé noir, gingembre, spéculoos )
  - Massola (infusion hibiscus pomme)

## BIERES - COCKTAILS - VINS

- Nos bières +3
  - Perles ou Bendorf du moment , 33cl,
- Nos cocktails +5
  - Mama Lillet: Lillet blanc, tonic, crème de mûre, bissap, citron vert, menthe,
  - Sexy MotherF\*cker: Prosecco, liqueur de gingembre, fruit de la passion, vanille
  - Cardi B: Aperol, tonic, sirop de cardamome basilic maison, rondelle d'orange
- Nos vins au verre +3
  - Rouge /Blanc /Rosé / Prosecco , 12,5 cl nous demander

## LATTES

- Latte Macchiato (lait chaud moussé et expresso renversé) +3
- Chaï Latte (Lait chaud aux épices: cannelle, cardamome, gingembre...) +3
- Dirty Chai (chai latte avec un shot d'expresso) +3
- Golden Latte (Lait chaud aux épices curcuma, gingembre, cannelle, muscade...) +3
- Blue Latte ( Lait chaud à la spiruline bleu) +3
- Moringa Latte ( Lait chaud à la poudre de moringa, cousin tropical du Matcha) +3
- Pink Latte (Lait chaud à la betterave) +3



NOTRE PLAYLIST CHEZ VOUS !  
Retrouvez la playlist "HEY MAMA Music"  
sur Spotify .



**HEY MAMA**  
FOOD & CULTURE

# SAVOURIES



# BRUNCH ONLY!

1 FORMULA PER PERSON COMPULSORY

Unlimited hot drinks\*

+ 1 cold drink\*\*

+ 1 savory dish

+ 1 sweet dish

# 28.

## ★ JERK BOWL

*Gluten-free dish | Halal Chicken | Also available in vegetarian and vegan version*

Jamaican rice (rice and beans cooked in coconut milk) | jerk chicken (homemade Jamaican marinade) | fresh spinach | edamame | lemon zucchini ribbon | red cabbage pickles | roasted plantains | pineapple salsa

## ★ COLOMBO TACOS

*Gluten-free dish | Also available in a vegetarian version*

3 Corn tortillas from the BESAME MUCHO restaurant | pulled duck with colombo spices | crunchy romaine | salsa moyo (Beninese virgin sauce) | pickled shallots | avocado | green goddess mayonnaise | served with plantain chips

## ★ YASSA BURGER

*Halal Chicken | Also available in gluten-free, vegetarian or vegan version*

Bun bread from our baker | roast chicken marinated in nokoss (Senegalese marinade) | beefsteak tomato | crunchy lettuce | yassa sauce (onion, citron, green olive) | baby potatoes | baobab fruit BBQ sauce

## ★ MAMA BENEDICT

*Also available in a gluten-free version*

Seed bread from our baker | cassava leaf pesto | sauted mushrooms | fresh spinach | free-range soft-boiled egg | homemade hollandaise sauce | roasted cherry tomatoes | green oil | micro greens (sunflower, purple radish, pea)

## ★ SHAKSHU MAMA

*Dish available in gluten-free version*

2 poached eggs | tomatoes | peppers | coconut milk | dende oil | avocado | coriander | sesame | served with 2 slices of country bread

## Extras!

Mixed salad +2.

Grilled bacon with maple syrup +2.

Homemade Trout gravlax +2.

Grilled Sucuk +2.

Feta +1.

Avocado +1.



If you Dare  
Ask for the  
Mama Hot Chili

### WEED END MENU

Available on Saturday and to Sunday y from 10 a.m. to 3 p.m. Last kitchen order at 3 p.m.

Price in euros including tax - Service included - Ask us for the list of allergens



**HEY MAMA**  
FOOD & CULTURE

# SWEETS



## MAMA AT HOME !

Discover our grocery corner with our homemade products and other gourmet pleasures to offer!

### ★ HOT BROOKIE

Chocolate brownie base flavored with Touba coffee (arabica coffee with selim pepper) | cookies with 2 chocolates | homemade chocolate sauce | homemade bourbon vanilla ice cream | pecan slivers

### ★ MAMA PANCAKES

Fluffy pancakes | fresh fruit of the moment | mascarpone white chocolate cream | burst of caramelized hazelnuts | 1 sauce of your choice: homemade chocolate, homemade caramel, speculoos, maple syrup

### ★ MANGO GRANOLA

Dessert available in gluten-free and Vegan version

Our famous homemade Granola | Soow (Senegalese cottage cheese infused with vanilla and orange blossom) | mango coulis | seasonal fresh fruit

### ★ HONEY BOMB

Madagascar honey cake | mascarpone frosting | fresh figs | pistachios | honey syrup | edible pansy flowers

### ★ GONE GIRL

French toast | whipped cream infused with lemon | red fruits (blueberries, blackberries, raspberries) | homemade hibiscus flower jelly

## Kid's Menu

until 12 Yo

Pancakes | fried egg | avocado  
or  
Jamaican rice | roast chicken | plantain | Edamame  
-  
Bissap juice or a water syrup  
-  
Vanilla ice cream, pecan chips, chocolate sauce  
or  
Mini granola (cottage cheese, granola, mango)

12.

### WEED END MENU

Available on Saturday and to Sunday y from 10 a.m. to 3 p.m. Last kitchen order at 3 p.m.

Price in euros including tax - Service included - Ask us for the list of allergens



**HEY MAMA**  
FOOD & CULTURE

# DRINKS



## HOMEMADE DRINKS

- Bissap (hibiscus rouge, lime, mint)
- Soulstorm (fresh ginger, pineapple, vanille)
- Freshly pressed juice +3.
  - Orange
  - Grapefruit
  - Lemon

## SOFTS

- Blue Carola, Still water 33 cl
- Red Carola, Sparkling water 33 cl
- Sautter Fruit Juice: Orange - Apple - Multifruit

## COFFEES

- Espresso
- Double espresso
- Rallongé (expresso lengthened once)
- Americano ( Double espresso lengthened twice)
- Cappuccino (expresso with frothed milk)
- Flat white ( Double espresso with frothed milk)
- Hot chocolate
- Mocaccino (expresso, chocolat, hot milk)
- Tea et infusions
  - Nejem (green tea, coconut, pineapple)
  - Tondo (black tea, ginger, biscoff )
  - Massola (infusion hibiscus apple)

## BIERS - COCKTAILS - WINES

- Our biers of the moment +3
  - Perles or Bendorf , 33cl,
- Our cocktails +5
  - Mama Lillet: White Lillet, tonic, blackberry cream, hibiscus, lime, mint,
  - Sexy MotherF\*cker: Prosecco, ginger liqueur, passion fruit, vanilla
  - Cardi B: Aperol, tonic, homemade basil cardamom syrup, orange slice
- Our wines by the glass +3
  - Red / White / Rosé / Prosecco, 12.5 cl ask us

## LATTES

- Latte Macchiato (frothed hot milk and spilled espresso) +3
- Chai Latte (Hot milk with spices: cinnamon, cardamom, ginger...) +3
- Dirty Chai (chai latte with an espresso shot) +3
- Golden Latte (Hot milk with turmeric spices, ginger, cinnamon, nutmeg...) +3
- Blue Latte (Hot milk with blue spirulina) +3
- Moringa Latte ( Hot milk with moringa powder, the tropical cousin of Matcha) +3
- Pink Latte (Hot milk with beetroot powder) +3



OUR PLAYLIST AT HOME!

Find the "HEY MAMA Music" playlist  
on Spotify.