

M



A



V



L



MAMA LOVA
ESSAQUIRA

MENU



A



O



M



A





MAMA LOVA

ESSAOUIRA

Le restaurant du Mama Lova vous invite à un voyage culinaire où chaque plat est une découverte et une expérience unique. Notre cuisine fraîche et saine allie savoir-faire méditerranéen et saveurs levantines.

Chaque assiette est une évasion, sublimée par nos boissons artisanales, préparées à partir de sirops et d'infusions faits maison.

Parmi nos spécialités, ne manquez pas notre pain Challah, également connu sous le nom de pain Shabbat, une exclusivité Mama Lova.

Le restaurant dispose de trois espaces distincts : un espace intérieur avec un patio à ciel ouvert au rez-de-chaussée; puis à l'extérieur, une terrasse intime, ainsi qu'un rooftop offrant une vue imprenable à 360° sur la médina et l'océan, le cadre parfait pour une soirée inoubliable.



MENU PETIT DÉJEUNER

DE 8h30 À 11H00

◆ NOTRE PETIT DÉJEUNER COMPLET ◆

150 DH

- Version vegan et végétarienne possible -

JUS D'ORANGE +
BOISSONS CHAUDE
AU CHOIX



SALADE DE FRUITS
DE SAISON



SOUPE DU JOUR



CAKE DU JOUR



ŒUFS AU CHOIX

VARIÉTÉ DE PANCAKES
MAROCAINS

Batbout, Msemen, Bağhrir



ASSORTIMENTS
DE LA MAMA

- Amlou ou amandes locales du Moyen Atlas A.O.G.
- Huile d'olive vierge courante de Picholine Marocaine,
- Confiture maison aux fruits saisonniers de notre jardin,
- Miel de Fleurs d'Orangers,
- Olives noires,
- Dattes.

◆ NOS GRANOLAS ◆

YAOURT ◆ 50 DH

*Granola maison,
Graines et noix,
servi avec des fruits frais
saisonniers et du yaourt
au lait de vache*

LAIT D'AMANDE ◆ 70 DH

*Granola maison,
Graines et noix,
servi avec des fruits frais
saisonniers et notre lait
d'amande maison*



MAMA LOVA
ESSAOUIRA

POUR COMMENCER

À PARTAGER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

◆ NOS PAINS MAISONS ◆

CHALLAH ◆ PETIT 25 DH ◆ GRAND 35 DH

Pain brioché israélien traditionnellement servi pour shabbat

PETIT PAIN MAROCAIN ◆ 10 DH

◆ NOS MEZZES ◆

ASSORTIMENT DE LA MAMA ◆ 270 DH

Sélection de nos mezzes à partager

HOUMOUS ◆ 40 DH

Houmous de pois chiches avec tahini maison, ail et jus de citron.

HOUMOUS DE CAROTTES ◆ 50 DH

Houmous de pois chiches enrichie de carottes rôties à l'huile d'olive et d'ail rôti.

LABNEH ◆ 50 DH

Fromage "Maison", huile d'olive et le fameux Zaatar.

CHAKCHOUKA ◆ 50 DH

Poivrons grillés cuits dans une sauce tomate parfumée, harissa douce et tomates cerise rôties.

PAKORAS DE LÉGUMES ◆ 40 DH

Julienne de légumes de saison façon beignets

FALAFELS ◆ 40 DH

Boulettes de pois chiches frits mélangés aux épices et aux herbes, croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur.

KEFTA ◆ 50 DH

Boulettes de viande hachée aux épices et aux herbes.



MAMA LOVA
ESSAOUIRA

LES FORMULES

MIDI & SOIR

◆ FORMULE MIDI ◆ 230 DH

UN MEZZE AU CHOIX OU SALADE MAROCAINE
(Trio de briouates + 30DH)



UN TAJINE AU CHOIX
(Tajine de boeuf +30 DH)



PÂTISSERIES MAROCAINES OU
CRÈME BRULÉE AU SAFRAN

◆ FORMULE SUNSET ◆ 250 DH

UN MEZZE AU CHOIX



UNE ENTRÉE AU CHOIX
(Trio de briouates + 30DH)



UN TAJINE AU CHOIX
(Tajine de boeuf +30 DH)



UN DESSERT AU CHOIX

◆ FORMULE ENFANT ◆ 100 DH

FILET DE POULET AVEC
SA PURÉE DE LÉGUMES DE SAISON



MAMA LOVA
ESSAOUIRA

MENU

DÉJEUNER DE 11H30 À 14H30
DÎNER DE 18H00 À 22H00

◆ NOS ENTRÉES ◆

SALADE MAROCAINE À LA SAVEUR D'ARGAN ◆ 50 DH

Tomates, concombre, oignons.

HARIRA ◆ 40 DH

Soupe marocaine.

TRIO BRIOUATES ◆ 80 DH

Fromage, végétarien, poulet.

SALADE QUINOA ◆ 60 DH

Quinoa, thon, avocat, tomate, noix, œuf, maïs, argan.

◆ NOS TAJINES TRADITIONNELS ◆

TAJINE BIEN-ÊTRE ◆ 130 DH

Aux légumes de saison.

TAJINE DE POULET ◆ 150 DH

Aux légumes de saison ou aux olives & citron confit.

TAJINE DE POISSON ◆ 180 DH

Selon l'arrivage.

TAJINE DE BOEUF ◆ 180 DH

Sucré salé aux fruits secs.

TAJINE DE KEFTA ◆ 170 DH

Boulettes de viande hâchée à la sauce tomate, huile d'olive, ail et épices.



MAMA LOVA
ESSAOUIRA

MENU

DÉJEUNER DE 11H30 À 14H30
DÎNER DE 18H00 À 22H00

♦ SUR COMMANDE - 24H AVANT ♦

Les Couscous

LÉGUMES • 130 DH

POULET • 150 DH

BOEUF • 180 DH

ROYAL • 220 DH

Les Pastillas

POULET • 150 DH

FRUIT DE MER • 200 DH

Autres spécialités

2 PERSONNES MINIMUM

ÉPAULE D'AGNEAU • 400 DH

Façon Mechoui aux fruits secs

POISSON À LA MOGADORIENNE • 300 DH

*Plat traditionnel d'Essaouira anciennement Mogador,
composé de poisson mariné aux épices (cumin, paprika, citron),
cuit avec des légumes dans une sauce légère aux herbes.*

♦ NOS DESSERTS ♦

CRÈME BRÛLÉE À LA SAVEUR DU SAFRAN • 70 DH

CHALLAH PERDU : AMLOU & CAMEL SALÉ • 70 DH

DESSERT DU JOUR • 60 DH



MAMA LOVA
ESSAOUIRA

M



A



V



L



O



A

MAMA LOVA
ESSAOUIRA



**CARTE DES
BOISSONS**



M



A



L



V



O



◆ BOISSONS CHAUDES ◆

THÉ À LA MENTHE • 25 DH

THÉ ROYAL DE LA MAMA • 30 DH

CAFÉS • 25 DH

Americano, Espresso, Macchiato, Latte, Flat White, Nous-nous.

CAFÉ AUX ÉPICES • 35 DH

Cannelle, poivre, piment, clous de girofle, gingembre, anis étoilé et Lbsibisa se réunissent pour infuser vos cafés du matin et apporter un coup de peps à votre journée.

CHAI LATTE • 35 DH

Chai est un mélange d'épices d'Inde qui est infusé de thé noir et bouilli avec du lait.

GOLDEN MILK • 35 DH

Un lait sain infusé au curcuma frais avec du gingembre et du miel.

CHOCOLAT CHAUD • 30 DH

CACAO SACRÉ • 35 DH

◆ BOISSONS FROIDES ◆

EAU MINÉRALE • 25 DH

EAU GAZEUSE • 30 DH

SIROPS DE LA MAMA • 20 DH

Menthe, Grenade, Citron, Romarain, Gingembre, Céranium, Anis, Rose.

CITRONNADE À LA FLEUR D'ORANGER • 35 DH

CITRONNADE À LA ROSE • 35 DH

JUS DE FRUITS DE SAISON • 40 DH

JUS DETOX DE LA MAMA • 40 DH

SMOOTHIE BANANE • 45 DH

Lait, Amandes, Banane, Amlou, Dattes et Miel.

SMOOTHIE AVOCAT • 40 DH

Lait, Amandes, Avocat, Amlou, Dattes et Miel.

LIMONANA • 35 DH

Sirop de Gingembre, Jus de Citron & Eau Gazeuse.

KEFIR • 40 DH

Boisson fermentée riche en probiotiques et vitamines. Bon pour la santé - pour la flore intestinale et la digestion (effets détoxifiants), il renforce également le système immunitaire.

THÉ GLACÉ • 30 DH

ON THE ROAD TO AFRICA • 35 DH

Infusion de fleurs d'hibiscus, menthe, bergamote, mélange d'épices secrètes.



MAMA LOVA
ESSAOUIRA