

## PIATTO DI CORTESIA

*Appetizers*

ACRA (8 PZ) 6,00  
*Beignet fagioli dall'occhio*  
*Cowpeas beignet*

NEMS+PLANTAINS CHIPS 8,00  
2 PZ  
*Verdure e carne*  
*Meat and vegetables*

MOI MOI - KOKI (3 PZ) 6,00  
*Torta rustica fagioli dall'occhio*  
*Rustic cowpeas cake*

EGUSI CAKE (3 PZ) 7,00  
*Torta rustica semi zucca*  
*Pumpkin seeds cake*

MINI SPIEDINI AL TAPIOCA 10,00  
(5 PZ)  
*Mini beefs skewers, gari*

TORTA RUSTICA DI PATATE E 7,00  
FAGIOLI (3 PZ)  
*Patatoes and beans cake*

MIX BEIGNET BANANA E 5,00  
FARINA  
*Mix banana, flour beignet*

## VEGETARIANO

*Appetizers*

ACRA (8 PZ) 6,00  
*Beignet fagioli dall'occhio*  
*Cowpeas beignet*

NEMS+PLANTAINS CHIPS 8,00  
2 PZ  
*Solo verdure*  
*Only vegetables*

MOI MOI- KOKI (3 PZ) 6,00  
*Torta rustica fagioli dall'occhio*  
*Rustic cowpeas cake*

EGUSI CAKE (3 PZ) 7,00  
*Torta rustica semi zucca*  
*Pumpkin seeds cake*

TORTA RUSTICA DI PATATE 7,00  
E FAGIOLI (3 PZ)  
*Patatoes and beans cake*

MIX BEIGNET BANANA E 5,00  
FARINA  
*Mix banana, flour beignet*

## VUOI CONTINUARE IL TUO VIAGGIO?

*Vai alla pagina successiva!*  
*Do you want to proceed with*  
*this trip?*  
*Next page!*

**SALSE/SAUCES**

SALSA CON CREMA DI ARACHIDI (MAAFÉ) 15,00  
*Sauce d'arachide / Peanuts butter sauce*

NDOLÈ ROYALE 20,00  
*Ndolè Royale con gamberoni / Vegetables sauce, boiler peanuts butter, shrimp*

NDOLÈ ROYALE 15,00  
*Ndolè Royale / Vegetables sauce, boiler peanuts butter*

EGUSI SOUP 15,00  
*Salsa con semi di zucca e spinaci Pumpkin seeds sauce with spinach*

SALSA POMODORO 15,00  
*Sauce tomate - tomato soup*

ERU 15,00  
*Salsa con verdura/vegetables sauce, Palm Oil and meat*

OKRA SOUP 15,00  
*Gombo*

YASSA 15,00  
*Pollo, manzo / chicken, beef*

NBONGO 15,00  
*Peppe di alligatore / alligator's peppe*

**SALSE/SAUCES**

FOUMBWA 17,00  
*Spinaci, arachidi Wild spinach ground of peanut butter*

SAKA SAKA / PONDYOU 15,00  
*Foglie di manioca Cassava leaf*

BRODO DI PESCE 15,00  
*Bouillon de poisson Peppe soup*

FAGIOLI SALTATI 15,00  
*Haricots sautés Stir-fried beans*

OGBONO - FIANG NDO'O 17,00  
*Seme di mango - Mango seed*

**ABBINAMENTI E EXTRA 5,00**  
*RISO BIANCO - JOLLOF RICE*  
*ACHÉKÉ - ALOCO - FUFU*  
*CHIKWANG*  
*IGNAM - BOBOLO - CASSAVA*  
*PLANTAIN - TARO (al vapore)*

**PIATTO UNICO CON CARNE**

*Plat complet à la viande*

*Meat single dish*

KONDRÉ 25,00  
*Stufato di manzo e plantain verde*  
*Beef stew and plantain*

POLLO DG 20,00  
*Pollo, verdura, plantain*  
*Chicken, vegetables, plantain*

CHOUKOUYA 20,00  
*Grigliata manzo, pollo, agnello* 25,00  
*maiale Grilled beef, chicken, Lamb*  
*meat, pork 400gr*

SPIEDINI / BROCHETTES 20,00  
*Manzo, maiale, pollo con plantain*  
*Skewers meat, pork, chicken, plantain*

THIEBOUDIENNE 20,00  
*Riso, verdura, carne*  
*Rise, vegetables, meat*

CARTOCCIO 25,00  
*Ndomba*

PESCE DI LE BANTÙ 30,00  
*Poisson du Bantù / Bantù's fish* 50,00

**PIATTO UNICO CON PESCE**

*Plat complet au poisson*

*Fish single dish*

PESCE ALLA CAMERUNESE 25,00  
*Poisson braisé* 50,00  
*Cameroonian's grilled fish*

GARBA 20,00  
*Pesce fritto, achéké*  
*Fried fish, achéké*

GAMBERI ALLE SPEZIE 25,00  
*Crevettes épicées*  
*Spicese shrimp*

SPIEDINI DI PESCE 25,00  
*Brochettes de poisson*  
*Fish skewers*

CARTOCCIO 25,00  
*Ndomba*

**\* SU ORDINAZIONE**

*Sur commande de 5 personnes*

*minimum*

*On demand*

**TARO / SALSIA GIALLA**

**YELLOW SAUCE**

**VEGETARIANO**  
*Vegetarian*

**SALSE/SAUCES**

SALSA CON CREMA DI ARACHIDI (MAAFÉ) <i>Sauce d'arachide / Peanuts butter sauce</i>	13,00	TORTA RUSTICA <i>di egusi</i> <i>Met de pistacchi / Half of pistache</i>	25,00
NDOLÈ ROYALE <i>Ndolè Royale</i> <i>Vegetables sauce, boiler peanuts butter</i>	13,00	TORTA RUSTICA <i>di fagioli d'occhio</i> <i>Rustic cowpea cake</i>	15,00
EGUSI SOUP <i>Semi di zucca, spinaci</i> <i>Seeds sauce with spinach</i>	13,00	DG <i>Plantain, verdura</i> <i>Plantain, vegetables</i>	13,00
SALSA POMODORO <i>Sauce tomate - tomato soup</i>	13,00	FAGIOLI SALTATI <i>Haricots sautés</i> <i>Stir-fried beans</i>	10,00
OKRA COUP <i>Gombo</i>	13,00	<b>ABBINAMENTI E EXTRA</b> <i>RISO BIANCO - JOLLOF RICE</i> <i>ACHÉKÉ - ALOCO - FUFU</i> <i>CHIKWANG</i> <i>IGNAM - BOBOLO - CASSAVA</i> <i>PLANTAIN - TARO (al vapore)</i>	5,00

## **DOLCE**

### *Desserts*

<b>CREPES AI FRUTTI</b> <i>Crêpes aux fruits tropicaux</i> <i>Pancakes with tropical fruit</i>	8,00	<b>BEIGNET BANANA E FARINA</b> <b>E GELATO</b> <i>Mix banana, flour beignet, ice-cream</i>	8,00
<b>TORTA ALL'ANANAS</b> <i>Gateau à l'ananas</i> <i>Cake with pineapple</i>	7,00	<b>MACEDONIA TROPICALE</b> <i>Macedoine tropicale</i> <i>Tropical fruit salad</i>	5,00
<b>TORTA AL COCCO</b> <i>Gateau au coco</i> <i>Coconut cake</i>	7,00		
<b>TIRAMISÙ AI FRUTTI</b> <b>TROPICALI</b> <i>Tiramisu aux fruits tropicaux</i> <i>Tiramisu with tropical fruits</i>	7,00		



*Benvenuti da Le Bantù,  
Well come to Le Bantù,*

*Nato per voi,*

*Il nostro obiettivo è quello di fare conoscere una parte della cultura dell’Africa Subsahariana, attraverso uno degli strumenti più accoglienti al mondo: “IL CIBO”*

*Vogliamo che per alcuni, LE BANTÙ rappresenti il luogo di partenza per un viaggio esotico, un viaggio culinario alla scoperta dei sapori indimenticabili.*

*Per altri invece, deve essere il luogo dove il cibo ravvicina il più possibile a casa*  
*Lo sappiamo fare!*

*Born for you,*

*Our goal is to make know a part of the culture of sub-Sahara Africa, through one of the most engaging tools in the world: “FOOD”*

*We want that for some, LE BANTÙ represent the starting place for an exotic journey, a culinari journey to discorre the unforgettable flavours.*

*For others, however, it must be the place where food approaches you as much as possible at home*  
*We know how to do it!*