

# SEFED RESTAURANT

*Cuisine Ethioapienne Authentique*



*Le Restaurant SEFED propose des plats traditionnels éthiopiens. Chaque plat est fait maison, avec des produits frais des épices venus d'Ethiopie.*

*Notre menu met l'accent sur une grande variété de plats végétariens, vegan et à base de viande.*

*On mange les plats avec les doigts en les partageant en famille et entre amis comme le veut la tradition.*

*Passé la première surprise, on apprend à aimer tremper l'injera dans les plats. Attention toutefois, il existe des règles pour déguster le plat: ne jamais se les doigts et mangez ce qu'il ya devant vous.*

*Bon appétit*



# Lexique

## Sefed

*Paniers et nattes traditionnels d'Éthiopie et d'Erythrée fabriqués à la main à partir de pailles cultivées localement pour vanner le grain, attiser le feu de cuisson, retirer le pain Injera du gril en argile, stocker des objets, etc.*

## Injera

*L'injera est utilisé dans tous les plats traditionnels éthiopiens. Il s'agit d'un pain plat légèrement spongieux traditionnellement fabriqué à partir de Teff. Le Teff est un incontournable de la cuisine éthiopienne depuis plus de 3000 ans.*

## Berbéré

*L'un des mélanges d'épices le plus emblématique de la cuisine éthiopienne poudre rouge piquante composé de plusieurs ingrédients: piments, ail, oignon sèche, fenugrec, coriandre éthiopienne, basilic, gingembre, clou de girofle, cannelle, poivre noir et sel*

## Mitmita

*Le mitmita est un piment en poudre rouge-orange préparé principalement avec des piments d'oiseau, de la coriandre éthiopienne (kororima), du clou de girofle, du sel et d'autres épices traditionnelles plus piquantes que le berbéré.*

## Awaze

*Awaze est une sauce très épicée originaire d'Éthiopie. Elle se compose de Berbere, un mélange typique d'épices à base de piment séché, d'ail, de gingembre, d'oignon, de graines de rue, de cardamome, de clous de girofle et de bâtons de cannelle et est utilisée comme base de saveur ou comme condiment pour les plats, en particulier les plats préparés sans berbère.*

## Aieb

*Fromage blanc saumuré éthiopien fait maison et fabriqué à partir de lait de vache. Souvent servi avec des plats épicés pour contraster et compléter les saveurs des différentes épices utilisées dans des plats particuliers.*

*Merci et à Bientôt...!*



# SEFED RESTAURANT

## Menu

### ENTREES

#### KITFO FOURRÉ



Roulé d'Injera au boeuf hachée, brisure d'aïeb (éthiopien) maison et épinards. (4 pièces)

9,90€

#### SAMBUSSA VEGAN

Pâte croustillante en forme de triangle et farcie de lentilles, oignons et poivrons (2 pièces)

5,50€

#### Tomato Fitfit VEGAN

Morceaux d'Injera marinés avec tomates, oignon rouge, huile d'olive et citron.  
(servi froid)

4,50€

### Formule Beyanetu uniquement 2 personnes

Vege Lover+Doro Wat et 2 pièces sambussa

39,90€

### SPECIALITES CARNEES

#### LEGA TIBS



Emincé de boeuf sauté aux oignons et au épices éthiopiennes.  
Accompagné d'une salade maison de style éthiopienne.  
(tomates en saison)

17€

#### AWAZE TIBS Poulet/Boeuf



Emincé de poulet/boeuf sauté aux oignons, épices éthiopiennes à l'awaze  
Accompagné d'une salade maison de style éthiopienne.

17€/18€

#### DORO TIBS

Emincé de poulet, mariné aux oignons, aux épinards et aux épices éthiopiennes.  
Accompagné d'une salade maison de style éthiopienne.

16€

#### DORO WAT



Ce plat de célébration fait partie des recettes traditionnelles éthiopiennes. La sauce est mijotée à feu doux pendant 6h, le pilon de poulet est assaisonné de berberé (mélange d'épices éthiopiennes) et présenté avec un oeuf dur.  
Accompagné d'aïeb (fromage éthiopien) et d'une salade maison de style éthiopienne.

19€

**Dinitch be Karo Aleche** **14€**

Ragoût de pommes de terre, de carottes et de poulet blanc mijoté dans une sauce éthiopienne parfumée aux épices traditionnelles.

**Misser et Segà**  **17€**

Ce ragoût de lentilles corail et de boeuf haché mijoté avec des oignons, de l'ail et du gingembre. Il est assaisonné de BERBÉRE (mélange d'épices éthiopiennes)  
*Accompagné d'une salade maison style éthiopienne.*

**KITFO spécial**  **19€**



Steak tartare de style éthiopien (boeuf extra rouge finement haché assaisonné aux herbes) accompagné d'aïeb et d'épinards hachés aux épices éthiopiennes.

## PLATS VEGETARIENS

**SHIRO (Ragoût de pois chiches)**  **12€**

Purée de pois chiches mijotée dans une savoureuse sauce légèrement épicée faite maison à base d'oignons, ail et gingembre.  
*Accompagné d'une salade maison de style éthiopienne.*

**MISSER (Ragoût épicé de lentilles corail )**  **14€**

Ce ragoût épicé de lentilles corail est mijoté avec des oignons, de l'ail et du gingembre. Il est assaisonné de BERBÉRE (mélange d'épices éthiopiennes).  
*Accompagné d'une salade maison de style éthiopienne.*

**Kike Alecha** **12€**

Ragoût de pois cassés mijoté avec des oignons, de l'ail et du gingembre.  
*Accompagné d'une salade maison de style éthiopienne.*

**VÉGÉ LOVER (pour 1 ou 2 personnes)** **18€ / 32€**



Assortiment de salade, chou, betteraves, (épinards ou haricots verts, Kike alecha sauce de pois cassé), shiro et misser

## SUPPLEMENTS

<b>Rouleaux d'injera</b>	<b>1,50€</b>
<b>Salade</b>	<b>2,50€</b>
<b>Un Oeuf Dur</b>	<b>1,50€</b>
<b>Awaze</b>	<b>1,50€</b>
<b>Mitmita</b>	<b>1,50€</b>