

Lucha Libre EL MENÚ

Une invitation au voyage au travers de la gastronomie et de la culture d'Amérique latine

Entradas

AGUACHILE 17.- (3 pièces) / 7.- La pièce

Crevettes, concombre, guacamole, citron vert, coriandre, piment.
Né sur la côte Pacifique du Mexique, l'aguachile – "eau de piment" – est le cousin épicé du ceviche. Les crevettes marinées au citron vert restent crues et fondantes. Plat froid.

CHICHARRON A LA COLOMBIANA 15.-

Poitrine de porc croustillante, avocat frais, tajadas (chips de banane plantain) et Pico de Gallo.
Symbole de la région d'Antioquia en Colombie, le chicharrón est l'âme de la Bandeja Paisa. Peau croustillante, chair tendre – une tradition perfectionnée pendant des siècles.

CROQUETAS DE PULPO 19.- (6 pièces)

Notre nouvelle création – le poulpe effiloché en croquette dorée, sauce "rosa" aux agrumes.

TACOS DORADOS 15.- (3 pièces) Poulet, Végétarien ou Vegan

La tortilla de maïs frite jusqu'à être dorée et croustillante – une tradition de rue née au Mexique, bien loin du taco mou qu'on imagine souvent. Garnis de guacamole maison, salade et crème fraîche. Trois versions, même plaisir

EMPANADA DE CARNE MAISON 8,50.- (1 pièce)

Petit chausson en pâte feuilletée, bœuf mijoté aux épices servi avec salade.
Une tradition que l'on retrouve dans toute l'Amérique latine – chaque pays, chaque famille a sa version.

AREPAS CON REINA PEPIADA 9.50.- (2 pièces)

Petit pain de farine de maïs, poulet, mayonnaise, avocat.
Née à Caracas au Venezuela dans les années 50, la reina pepiada doit son nom à une reine de beauté.
Aujourd'hui incontournable dans toute l'Amérique latine.

SALADE ANDINA 13.- / 20.-

Une salade fraîche inspirée des hauteurs andines. Quinoa, concombre, papaya, maïs, avocat, graines de grenade – le tout nappé d'une salsa maison à l'hibiscus de Jamaïque.



Envie d'en voir plus ? Suis-nous sur Instagram.

PLATOS FUERTES

LOMO SALTADO 36.-

Bœuf sauté, tomate, aji, oignons rouges, sauce soja, riz.
Né à Lima au XIXe siècle avec l'arrivée des immigrants chinois – aujourd'hui l'ambassadeur de la cuisine péruvienne dans le monde.

AJÍ DE GALLINA 29.-

Poulet effiloché, sauce aji amarillo au fromage, pommes de terre, œuf, olives, riz.
Un des plats les plus aimés du Pérou. La sauce jaune dorée et crémeuse est une signature de la cuisine de Lima.

EL CEVICHE DE THON 34.-

Thon, oignon, leche de tigre, patate douce, coriandre, tajadas, cancha, choclo.
Plat national du Pérou – le "lait de tigre" (ail, gingembre, lime et céleri) marine le poisson sans cuisson.
Servi froid, immédiatement.

CHAULAFÁN MIXTO 29.-

Poulet, crevettes, œufs, oignons frais, gingembre, sésame, sauce soja, riz sauté. (option vegan disponible)
Héritage de l'immigration chinoise en Equateur – réinterprété avec les saveurs locales. (Option Poulpe + 5.-)

ENCOCADO DE GAMBAS 29.-

Gambas, sauce onctueuse au lait de coco, riz, tostones, avocat.
Une spécialité de la côte Pacifique équatorienne et colombienne – là où la jungle rencontre l'océan.

BURGER DEL CHAMO 29.-

Viande effilochée, fromage queso de mano, pain de maïs, pico de gallo, mayonnaise avocat, citron, salade, frites fines. (option vegan +3.-)
Un burger né des saveurs du Venezuela – generoso, gourmand, sans compromis.

CAUSA ACEVICHADA 34.-

Patate écrasée à l'aji amarillo et citron, avocat, chair de crabe à la mayonnaise, ceviche de thon, salade.
Né dans les Andes pré-incasiques – "causa" vient du quechua kausay, "ce qui nourrit". Vendu dans les rues de Lima pour financer l'indépendance du Pérou en 1821. Plat froid.

POULPE GRILLÉ 38.-

Le poulpe, star des côtes péruviennes, saisi à la plancha sur purée de yuca et camote, relevé d'un chimichurri maison, tomates cerises et asperges vertes. Tendre dehors, fumé dedans.

MENU ENFANT 15.-

Poulet tendre façon tandoori, servi avec frites ou riz.

picaditas

VARIADO 31.-

Croquetas de pulpo, camote, tostones, totopos y guaca, tequeños et autres (choix du chef) – servis sur un plateau en bois. La meilleure façon de découvrir la carte – un tour d'Amérique latine en une assiette.

VARIADO VÉGÉTARIEN 31.-

Tacos dorados végétarien, camote, tostones, totopos y guaca, tequeños et autres (choix du chef) – servis sur un plateau en bois. Toutes les saveurs de la carte, avec viande vegan et sans poisson – généreux et gourmand.

TOTOPOS Y GUACA 9.50.-

Chips de maïs, guacamole maison. Un classique mexicain incontournable – l'avocat écrasé à la minute, servi avec les totopos croustillants.

CAMOTE 9.-

Frites de patate douce, sauce mayo chipotle maison. Dorées, légèrement sucrées, avec une sauce chipotle fumée qui réveille tout.

TOSTONES CON QUESO 14.- (4 pièces)

Banane plantain frite et écrasée, surmontée de fromage frais latino. Croustillant dehors, fondant dedans.

CHILI CON CARNE 15.-

Totopos, chili de bœuf haché aux haricots rouges, crème fraîche, fromage frais. Un classique des cuisines du nord du Mexique, relevé et savoureux.

PÃO DE QUEIJO 10.- (10 pièces)

Petits pains au fromage, croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur.
La star du petit-déjeuner brésilien – une recette sans gluten venue du Minas Gerais.

TEQUEÑOS 15.- (5 pièces)

Bâtonnets de pâte Brisée au fromage frais, frits



Événements, groupes, privatisations – parlons-en.

Votre avis compte. Merci de le partager sur Google.

Chère cliente, cher client, si vous avez des allergies ou des intolérances, n'oubliez pas de vous renseigner auprès de nos collaboratrices et collaborateurs.

 Végétarien  Sans gluten  Traces de gluten (friture)  Vegan

Attention, tous les produits frits peuvent présenter des traces de contamination croisée

www.luchalibre.ch | @luchalibre_bar_restaurant

Provenance:
Bœuf et porc – Suisse / **Poissons** – Turquie et Tanzanie
Poulet – France / **Agneau** – Royaume-Uni
Thon et gambas – Vietnam
Pain – Suisse
Poulpe – Atlantique



