



COMPOSEZ VOTRE POKE 85 dhs

MiniPOKE 55 dhs



1 base, 1 protéine, 6 condiments, 1 sauce

1

BASE en choisir 1

Riz blanc	Quinoa (+ 5 dhs)
Riz Brun	Laitue
Riz noir (+10dhs)	Roquette
Pate	Pousse d'épinard

2

PROTEINE en choisir 1

Saumon cru/cuit/fumé	Crabe(+ 5 dhs)
Thon rouge cru/cuit	Poulet
Tataki Thon(+ 5 dhs)	Gambas

3

CONDIMENTS en choisir 6

Avocat	Basilic/Aneth
Carotte / Maïs	Croûton à l'ail
Concombre	Wakame(+ 3 dhs)
Brocolis	Edamame
Oignon vert	Tobiko(+ 10 dhs)
Oignons caramélisés	Gingembre mariné
Champignons sautés	Tomate cerise
Poivrons marinés	Tomate séchée(+ 5 dhs)
Aubergine marinée	Courgette
Lentilles	Haricot vert
Pousses d'épinards	Oignons frits(+ 3 dhs)
Laitue	Mangue
Roquette	Ananas
Mozzarella	Grenade / Raisin
Parmesan	Figues
Crème cheese	Melon/Fraise
Betterave	Tofu/Nori
Choux Rouge	Guacamole

4

SAUCE en choisir 1

Maison	Téiryaki
Soja Citron	Huile d'olive
Spicy mayo	Balsamique
Yogourt / cocktail	Miel Moutarde

Extra Protéine (+15dh)

Extra Condiment (+3dh)

1 GRAINE au Choix Gratuit

Sésame	Cacahuete
Chia	Courge
Lin	Tournesol



LES BOWLS Ô POKÉ

Bowl Edamamé

Sunomono Wakamé Concombre

Chirashi Riz Blanc Saumon Avocat

MiniPoké Riz Blanc Saumon Avocat Maïs



40dh

45dh

50dh

55dh

MAUI

60dh

Poulet Riz blanc Avocat Tomate cerise
Mozzarella laitue champignons Frais
Melon /Fraise

Poke Végé

65dh

Riz blanc Avocat Edamame Concombre
Laitue Poivrons Oignons verts nourri
Aneth Brocolis

Poké Guacamole

65dh

Riz blanc Poulet Laitue Guacamole Maïs
Poivrons Rouge Tomates cerise Oignon

MAHORI

85dh

Saumon Riz blanc Avocat Basilic Mangue
Roquette Wakamé Concombre
Gingembre mariné

ALOHA

89dh

Gambas Quinoa Avocat Wakamé Edamame
Concombre Oignon caramélisé
Tomate Séchée Fraise/ Grenade

KOALUA

89dh

Thon rouge Riz brun Wakame Figues
Carottes Pousses d'épinards
Oignons caramélisés Avocat

AHI

89dh

Tataki de thon Riz Blanc Avocat Concombre
Crème cheese Tofu choux Betterave

Poke Tataki de Saumon

89dh

Riz blanc Avocat Gingembre mariné
Wakamé Laitue oignons caramélisés
champignons sautés Nori

Poke Saumon et Thon

99dh

Riz blanc Avocat masago concombre
roquette oignons verts Nori Wakamé
Edamame Mangue /grenade Parmesan

Poké Varié Saumon Thon Gambas

99dh

Quinoa Avocat Wakamé Roquette
Gingembre mariné Oignons caramélisés
Mangue Ananas Grenade
Champignons Poivrons 5 graines



TARTARE

Tartare au Saumon

ou au thon

Avocat Mangue Concombre Edamame Laitue
Oignons verts Nori



65dh

72dh

Tartare au Saumon Frais

ou Saumon Fumé

Avocat Concombre Laitue Oignons vert
Masago Oignons frits



65dh

72dh

Tartare au Saumon Crabe

87dh

Avocat Tomato Mangue Laitue concombre Nori

Roulé de Saumon Fumé 2 pièce

72dh

Crabe Avoat Mangue

Roulé de Saumon Fumé 2 pièce

60dh

Concombre Aneth Crème cheese

Three Salads

60dh

Saumon Wakamé Edamame



Ô Poke

Fresh and tasty Poke Bowl



Facebook: @restaurant_ohoke
Website: www.ohoke.net
Instagram: @restaurant_ohoke



05 22 23 29 26



06 65 25 37 07



Restaurant Ô Poké

50,Rue des Ecoles

Quartier Burger

Mâarif (//au Bd Yacoub Mansour)

Livraison disponible avec

Ô Poké - GLOVO - JUMIA

LES JUS



Exotique

25dhs

Orange

Kiwi

Banane

Mangue

Jus d'Orange 15dhs

Casamance 15dhs

Fraise

Framboise

Betterave

22dhs

Pomme

Fraise

Orange

Tropicale 22dhs

Fraise

Orange

Ananas

Detox

22dhs

Citron

Gingembre

Concombre

Brocoli

Piña Colada 25dhs

Lait de Coco

Ananas

Mojito

25dhs

Sprite

Citron

menthe

Jus d'Avocat 25dhs

Lait / Avocat

Dattes

Noix

The green

29dhs

Epinards

Citron

Kiwi

Pomme

Spiruline

BOISSONS

12 dhs

Coca Cola

Ice Tea

Sprite

Orangina

Hawai

Schweppes

Oulmés 10 dhs

Eau 8 dhs

Choco Smoothie 29 dhs

Lait

Cacao

Banane

Dattes

Noix



Energy Smoothie 29dhs

Lait

Banane

Spiruline

Chia

Lait d'Amande +10dhs

