

Vivre en Angola

Le site des expatriés francophones en Angola

[Chronique] Les quartiers: Ingombota

Sandra Lonca , le vendredi 31 mai 2019

Le quartier de **Ingombota** fait partie des municipalités qui composent la ville de Luanda.

Encerclé par les rues, rua de Missao, Avenida Lenine et Avenida do 1° Congresso do MPLA, c'est un quartier où il fait bon vivre.

Le nom Ingombota provient du Kimbundu. Il existe deux versions pour l'origine de ce mot. La première disant que Ingombota viendrait des mots communs *ingombo* et *kuta* en référence au lieu où il y a une abondance de gombos (en portugais quiabos). La seconde joindrait les mots *Ngombo* et *kuta* pour signifier un refuge aux fugitifs.

C'est un quartier du **centre ville** où il est fréquent de trouver des **zones d'affaires**, de **commerce** et **résidentielles**. On y découvre beaucoup d'administrations, des sièges sociaux de grandes entreprises opérant en Angola mais aussi de nombreux restaurants, discothèques, cafés, des hôtels de luxe, des boutiques de décoration, des magasins de vêtement et bien sûr les *zungueiras* avec leurs marchandises diverses; recharge de téléphone, légumes, fruits, vêtements à la vente dans un vrai folklore urbain.

En quelques lignes, je vous partage les bons plans de ce quartier qui se situe à quelques minutes à pied de la Marginale.

Gourmandises

Pour tous les palais sucrés, Ingombota a de quoi vous séduire:

- Qui ne connaît pas **Trocadéro** ? C'est une pâtisserie à la "french touch". A privilégier le week-end en famille pour les petits déjeuners.
- Une autre pâtisserie française a ouvert ses porte rue Rainha Ginga. C'est **Delicias de Paris**, qui possède déjà une antenne à Talatona. Les pâtisseries sont à tomber !
- **Glacier Amore**: Seul glacier sur la marginale, en plus d'un emplacement idyllique les glaces sont artisanales et succulentes.



Delicias de Paris (centre ville Rainha Ginga)

[Lire plus »](#)



Trocadero - Pastelaria Francesa

[Lire plus »](#)



Glacier Amore Marginale

[Lire plus »](#)

Restaurants

- **O Toscano:** mon plan pizza du dimanche soir. Pas de livraison à domicile mais des pizzas prêtes en 10 minutes et une carte italienne avec de vrais plats italiens.
- **L'hôtel Tropico:** les brunchs du dimanche jusqu'à 13h sont extras avec un accès à la piscine. Un vrai bonheur pour les petits comme les grands !
- **Nossa Sombra:** ma petite cantine dans un cadre verdoyant. La carte se compose de quelques plats angolais plutôt simples mais succulents. Le top ce sont les fruits frais pressés.
- **Jukembo:** le nouveau restaurant du moment avec sa belle terrasse très appréciable en soirée.
- **Art Burger:** l'endroit rêvé sur la marginale pour déguster de bons hamburgers face

à la baie de Luanda.

- **Restaurant K:** Réputé pour ses sushis, cette antenne en centre ville n'a rien à envier à ses homologues de Talatona et de Samba.
- **Le petit bistrot:** restaurant français sympathique dans le quartier.



A Nossa sombra

[Lire plus »](#)



K Sushis restaurante

[Lire plus »](#)



JUNKEMBO

[Lire plus »](#)



Art Burger

[Lire plus »](#)

Culture

Vous trouverez pas moins de 3 curiosités dans ce quartier animé:

- **Le musée d'histoire naturelle:** musée regroupant tous les animaux vivant en Angola mis en scène dans leurs décors naturels. A ne pas louper avec les enfants.
- **Le musée de la monnaie:** l'histoire de la monnaie angolaise est intrinsèquement liée à celle du pays. Visiter ce Musée revient à effectuer un authentique voyage dans le temps à travers l'histoire du pays.
- **Le palais de fer:** cet élégant et luxueux édifice est une œuvre des ateliers de **Gustave Eiffel**, ingénieur français (1832-1923), constructeur de ponts et de tours métalliques.

Musée d'histoire naturelle



- [Nossa Senhora de Muxima](#)
- [Voir la carte](#)
- [Page Facebook](#)

[Lire plus »](#)

Musée de la monnaie



- [Av. 4 de Fevereiro](#)

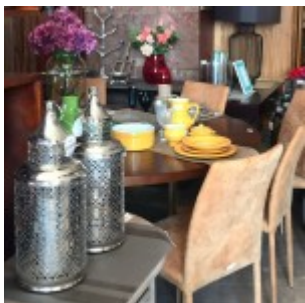
(Largo Saydi Mingas)
Luanda

- [Voir la carte](#)
- [Page Facebook](#)

[Lire plus »](#)

Boutiques de décoration

- **Kit Kit** : suivant l'arrivage de très beaux plaids, et des bougies de la marque Sia pour les connaisseurs.
- **Casas e Coisas**: une institution ici mais toujours le plaisir des belles choses.



- **O Mundo da Inès**: ambiance feutrée, boudoir. Une bonne adresse quand vous avez



un petit cadeau à faire.

- **Boutique de Nossa Sombra**: un bon plan pour de jolis bouquets de fleurs ! La boutique de vêtements et d'accessoires de plage méritent aussi le coup d'oeil.

O Mundo da Inès



- Rua Bartolomeu Dias n°27

Ingombotas
(à côté de la Commission Administrative GPL)

- [Voir la carte](#)
- [O Mundo da Inês](#)

[Lire plus »](#)

Activités pour les enfants

- **Io Academia:** des cours de danse, gym, pilates...pour les petits comme pour les grands !
- **Mimbu escola da musica e Editoria :** des cours dès l'âge de 3 ans en musique, chant, piano...
- **Obra Bella:** école de musique cubaine



Io Academia

[Lire plus »](#)



Mimbu - Ecole de musique

[Lire plus »](#)



Obra Bella - Ecole de Musique

[Lire plus »](#)

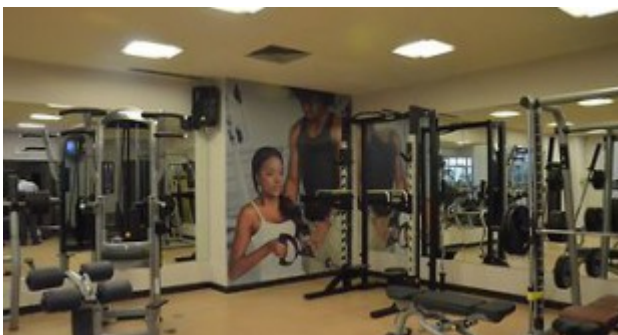
Beauté

- **Carapinha chic:** le coiffeur des stars.
- **Salon de coiffure de l'hôtel Tropic:** le coiffeur ouvert en plus le dimanche jusqu'à 20h.
- **l'Epic Sana:** Sayanna Wellness mon plan détox du week-end !
- **Yves Rocher:** la fameuse boutique française a une antenne à Luanda Rue Cerqueira de Lukoki



Carapinha Chic

[Lire plus »](#)



Hôtel Tropic

[Lire plus »](#)



Epic Sana

[Lire plus »](#)

Boutiques

- **Adidas:** chaussures et vêtements
- **Nova York:** costumes pour les hommes et vêtements de la marque Lacoste
- **Zopo:** si vous connaissez la marque espagnole Maximo Dutti vous ne serez pas déçus

Sport

- **La marginale de Luanda** et ses quelques 5km ont de quoi satisfaire les coureurs et les cyclistes. De plus on peut parfaire ses abdos grâce au matériel en plein air mis à disposition de tous çà et là le long du parcours.
- **La salle de sport de Paulo Fernandes:** TRX, musculation avec de vrais coachs ! C'est le lieu à connaître pour retrouver une forme et un corps incroyable !

Quelques infos utiles

- **Igreja e Convento de Nossa Senhora de Carmo:** petite église à la façade rose avec des messes en anglais le samedi à 17h
- **Centro Cultural Portugal - Instituto Camoes:** un espace culturel à côté de l'ambassade du Portugal qui propose de belles expositions
- **Consulat de France:** pour toutes les formalités administratives des citoyens français.

Institut Camões



- Avenida de Portugal, 50

- [Voir la carte](#)

- [Page Facebook](#)

[Lire plus »](#)

Quartier Ingombota

Crédit photo: [France Inter](#)

Crédit photo: [France Inter](#)

Le vendredi 31 mai 2019 à 09:30 . Classé dans [Tourisme](#), [Boutiques](#), [Vie pratique](#), [Culture](#). Vous pouvez suivre toutes les réponses à ce billet via le [fils de commentaire \(RSS\)](#). Les réponses sont closes en ce moment, mais vous pouvez faire un [trackback](#) depuis votre propre site.