

3 Recettes africaines

(par Simon - s.hutsebaut@9online.fr)

Recette du Mafé

(Pour une vingtaine de personnes)



Ingrédients :

- Morceaux de bœuf sans os (poitrine par exemple) - quantité au feeling
 - 1 pot de pâte d'arachide (350g) - à trouver en magasin africain
 - 1 à 2 (petites) boîtes de tomates concassées
 - 1 boîte de concentré de tomates
 - 1 Chou blanc ou 6 beaux poivrons selon la saison
 - Gombos (un par personne ou plus selon les goûts) - en magasin africain aussi
 - Persil vert
 - 5 Carottes
 - Pommes de terre - quantité au feeling
 - Bouillon de bœuf (1 paquet)
 - Herbes de Provence
 - Piments rouges (petits gros de préférence) - à doser en fonction
 - Riz
-
- Pour la préparation de la sauce pimentée, faire bouillir les piments pendant une petite demi-heure.
 - Puis, égoutter tout en gardant un fond d'eau. Les écraser avec une cuillère par exemple. Attention aux éclaboussures dans les yeux qui peuvent brûler !!
 - Remettre sur le feu puis une vingtaine de minutes après, couper le feu. Quand le plat sera prêt (ou un peu avant), prélever une ou deux louches de sauce qui permettront de compléter la sauce pimentée. Cuire encore une vingtaine de minutes. Attention c'est de la dynamite !!!
-
- Couper le chou et/ou les poivrons. Il est possible de précuire maintenant le chou (dans de l'eau bouillante) en fonction des goûts. A voir si on préfère le chou blanc bien cuit ou pas.
 - Dans une grande gamelle qui servira à cuisiner le plat complet, verser un petit peu d'huile (assez peu car la pâte d'arachide est grasse). Faire revenir les oignons avec le

couvercle. Dix petites minutes après, ajouter les poivrons et le persil frais haché. Faire revenir pendant 15 minutes.

- Alors, ajouter la viande de bœuf coupée en petits morceaux. Cuire pendant 10 minutes.
- Ajouter un cube émiété, les tomates concassées, le concentré de tomates et les herbes de Provence. Laisser cuire pendant 45 minutes.
- Ajouter alors la pâte d'arachide et ajouter une grosse quantité d'eau qui formera la sauce. Ajouter également le chou blanc. Faire bouillir doucement pendant 1 heure environ.
- Ajouter enfin les carottes, les pommes de terre, les gombos.
- Ajuster la salaison avec les cubes et un petit peu de sel.
- Ce plat se sert avec beaucoup de sauce et du riz. Bon appétit ! ☺

Recette de bananes Aloko frites

Ingrédients :

- Des bananes Aloko (ou plantain)
- De l'huile de tournesol
- Un peu de sel



- Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Y verser les bananes coupées en rondelles pas trop fines.
- Laisser frire un quart d'heure.
- Puis verser sur un essuie-tout pour pomper l'huile. Ajouter un petit peu de sel.
- Laisser refroidir. Elles se mangent tièdes ou froides.
- Bon appétit !

Boisson à base de Bissap



Ingrédients :

- Du bissap (ou fleur d'hibiscus)
 - Du sucre
 - Du sucre vanillé ou de l'essence de vanille
 - Des feuilles de menthe
-
- Verser le Bissap dans une casserole d'eau froide avec des feuilles de menthe. Faire chauffer la casserole jusqu'à ébullition. Par rapport à un thé, il faut mettre beaucoup plus de bissap.
 - Baisser un peu le feu mais garder l'ébullition. Laisser infuser une demi-heure.
 - Couper le feu et sucrer la boisson en bonne quantité car le bissap est très acide !
 - On peut équilibrer le goût avec du sucre vanillé ou de l'essence de vanille.
 - Les quantités sont à ajuster en fonction du goût de chacun.
 - Il est possible de réutiliser du bissap pour d'autres tournées de boisson. Mais je conseille de rajouter un peu de bissap *frais*.