

22 février 2013

Maffé

Pour 12 personnes:

- ◇ 2 kg de riz
- ◇ 2.5 kg de viande de bœuf
- ◇ 800 g de pâte d'arachide
- ◇ 800 g de concentré de tomates
- ◇ 6 carottes
- ◇ 6 pommes de terre
- ◇ 4 patates douces
- ◇ 1 racine de manioc
- ◇ 330 g de gombos
- ◇ 2 piments entiers
- ◇ 2 oignons
- ◇ 1 gousse d'ail
- ◇ 2 louches d'huile
- ◇ 3 kub or
- ◇ sel



Participants:

Codou
Bernard
Empe
Suzanne
Rahim
Audrey
Mélissa
Karima
Ali
Khokha
Jean-Philippe
Laurent
Catherine
Bénédicte

SENEGAL

Mettre l'huile dans une marmite.
Faire revenir les morceaux de bœuf. Saler.
Ajouter les oignons émincés et l'ail écrasé.
Ajouter le concentré de tomates et le beurre de cacahuètes.
Ajouter les gombos en morceaux.
Diluer les kub or dans 2 litres d'eau. Verser sur les morceaux de viande.
Ajouter les légumes coupés et les piments entiers.
Surveiller et remue de temps en temps.
Sortir les légumes après 30 minutes.
Poursuivre la cuisson encore 30 minutes.
Préparer le riz blanc
Remettre les légumes avant de servir.
Servir sur le riz blanc.