CARI DE CREVETTES AUX COURGETTES

Préparation : 15 min
cuisson : 30 min

4 personnes :

– 1 l d’eau pure pour le riz
– 2,5 g de sel
– 160 g de riz
– 17 g d’huile de tournesol
– 110 g d’oignon
– 12 g d’ail
– 400 g de tomates pelées en boîte
– 2 g de sel
– 0,5 g de poivre
– 230 g de courgette
– 1 g de thym frais ou séché
– 2 g de curcuma
– 450 g de crevettes crues
– 160 g d’eau pure pour le cary

1. Lavez sous l’eau courante les courgettes.
2. Tracez des sillons réguliers pour obtenir une belle décoration.
3. Coupez en demi-rondelles. Épluchez l’ail, dégermez. Émincez l’ail. Coupez la tige et la racine de l’oignon, épluchez.
4. Lavez sous l’eau courante. Coupez en demi rondelles l’oignon. Pelez et déveinez les crevettes en coupant le

haut de la crevette avec un ciseau jusqu’à la queue.
5. Retirez la partie noire. Les crevettes sont prêtes, la préparation est terminée.
6. Versez l’eau, le sel, portez à ébullition.
7. Versez en pluie le riz, mélangez. Laissez cuire selon les indications sur le paquet (10/15 minutes).
8. Égouttez et versez l’huile dans le wok. Dès que l’huile est chaude, faites frire à feu moyen l’oignon et l’ail, laissez dorer, puis ajoutez les tomates, salez, poivrez au goût, joindre les courgettes et le thym, mélangez.
9. Dans le wok, ajoutez le curcuma, les crevettes et l’eau. Mélangez, faites cuire environ 15 minutes. Vérifiez la cuisson de la courgette avec les dents d’une fourchette.
10. Goûtez, rectifiez l’assaisonnement.
11. Préparez la décoration du plat de service et servir aussitôt.

MACARONIS AUX BOEUF ET TOMATES

Préparation : 15 min
cuisson : 30 min
4 personnes :

– 500 g de boeuf haché maigre
– 1 oignon haché
– 3 gousses d’ail hachées finement
– 1 poivron vert épépiné et haché
– 2 carottes coupées en tranches fines
– 1 cuillère à thé origan séché
– 1 cuillère à thé basilic séché
– 1/2 cuillère à thé sel
– 1/2 cuillère à thé poivre noir du moulin

– 1 boîte de tomates broyées
– 500 ml de macaronis
– 1/4 de tasse de cheddar râpé
– 1/4 de tasse de persil frais, haché finement

1. Dans une grosse cocotte en métal ou dans une casserole profonde, cuisez le boeuf haché à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
2. Dégraissez la cocotte. Ajoutez l'oignon, l'ail, le poivron vert, les carottes, l'origan, le basilic, le sel et le poivre. Cuisez à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajoutez les tomates et l'eau et mélangez .
3. Portez à ébullition. Ajoutez les pâtes et mélangez .
4. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter, en brassant de temps à autre, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
5. Au moment de servir les macaronis, parsemez du fromage et du persil.

PÂTES AUX CHAMPIGNONS NOIRS

Préparation : 30 min
cuisson : 15 min
4 personnes :

– 250g de pâtes
– 2 boîtes de champignons émincés
– 8 champignons noirs déshydratées
– 1 oignon haché
– 250ml de crème fraîche

– 1 cuillère à café de persil haché
– 2 gousses d’ails coupés en petits morceaux
– 2 cuillères à café de beurre
– Du sel
– Du poivre

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d’eau bouillante salée additionnée d’huile d’olive.
2. Égouttez-les dans une passoire.
3. Faites gonfler les champignons noirs dans un bol d’eau chaude pendant 30 minutes, couper-les en morceaux.
4. Faites fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais et y faire revenir l’oignon haché et les morceaux d’ails jusqu’à ce qu’ils soient translucide.
5. Ajoutez les champignons émincés et les morceaux de champignons noirs et laissez cuire pendant 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Salez et poivrez et parsemer de persil haché. Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire pendant 2 minutes, ensuite ajoutez les pâtes cuites. Bien mélanger.

SAUCE NTRO

Préparation : 1h
cuisson : 20 min
2 personnes :
– 7 gombos frais
– 8 aubergines
– 1 verre de gombo sec en poudre

– 10 graines de l’akpi,
– une douzaine des feuilles de kplala
– ½ verre de l’huile rouge
– ½ Kg de poisson fumé

– 2 Kg de viande fraiche
– 1/2 Kg de crabes frais
– 4 tomates fraiches
– un peu de gnangnan frais de préférence
– 1 piment
– 4 oignons
-1 cube bouillon

1. Nettoyez tous les légumes puis faire bouillir le gnangnan à part dans une petite casserole pendant 10 minutes.
2. Faites griller l’akpi dans une poêle sans matière grasse et réservez dans une casserole.
3. Faire revenir la viande sans matière grasse dans un peu d’eau.
4. Ajoutez la moitié d’un oignon coupé en petits dés et laissez cuire pendant 5minutes.
5. Rajoutez le poisson et les crabes, salez puis couvrez et cuire, de nouveau, pendant 10 minutes.
6. Ajoutez l’eau jusqu’à la moitié de la casserole et laissez jusqu’à ébullition.
7. Rajoutez les légumes, tomate, aubergine, gombo, piment, un oignon coupe en deux, 4 cuillères à soupe d’huile rouge.
8. Couvrir de nouveau et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez les feuilles de kplala . Laissez cuire 20 minutes. Pendant le temps de cuisson écrasez dans un mortier l’akpi, le gnangnan et un demi-oignon. Coupez le feu et retirez tous les légumes, puis les placer dans le mortier. Bien écrasé le tout, rajoutez le djoumblé. Écrasez à nouveau jusqu’à obtenir une patte homogène. Renversez la pâte dans la sauce.
9. Émiettez un cube et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes.
10. Vous pouvez déguster la sauce avec du foutou banane ou du riz

BŒUF AUX GOMBOS

Préparation : 15 min
cuisson : 2 h
4 personnes :
– 600 g de bœuf
– 3 cuillères à soupe d’huile
– 2 oignons
– 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
– 12 gombos
– Du piment
– Du sel

1. Découpez la viande en morceaux.
2. Faites chauffer l’huile dans une cocote et faites-y revenir la viande.
3. Quand les morceaux sont colorés, ajoutez les oignons émincés et laissez-les prendre couleur.
4. Ajoutez le concentré de tomates, un petit piment sec, salez légèrement et couvrez d’eau.
5. Laissez mijoter pendant 1h30. Nettoyez les gombos, coupez-les en tranches et retirez les pépins.
6. Versez-les dans la cocotte et laissez mijoter encore en 30 min.
7. Servir avec du manioc ou du riz blanc.

SAUCE KOKOTCHA

Préparation : 45 mn
cuisson : 1h
4 personnes:

– 8 bananes plantain presque mûres
– 1 kg de viande fraîche
– 2 gros brochets fumés
– 4 morceaux de pattes de boeuf. fumé ou la tête
– 3 tomates
– 2 gros oignons
– De l’huile rouge
– Des graines d`akpi
– 5 piments frais
– 10 piments secs
– 5 aubergines moyennes
– 4 gombos frais
– 1 botte de cablè
– 1 botte d’akprè (une sorte de liane comestible)
– Du sel, 2 cubes d’assaisonnement

1. Faites revenir quelques minutes la viande fraîche découpée en morceaux. Ajoutez de l’eau puis les bananes épluchées et coupées en deux, les poissons, les légumes et l’huile rouge.
2. Portez à ébullition 15 min.
3. Ajoutez les pattes de bœuf fumé et quelques graines d’akpi écrasé frais.
4. Laissez cuire la banane 30 min. Retirez la banane et réservez pour le foufou.
5. Dans un talié, écrasez les légumes et ajoutez la pâte obtenue à la sauce.
6. Incorporez à la sauce les gombos nettoyés et équeutés, les aubergines coupées en deux et l’akprè pour parfumer la sauce.
7. Assaisonnez avec 1 cube. Laissez mijoter 20 min le temps

que les aubergines et les gombos cuisent et restent fermes (pour la décoration). Le foufou Dans un mortier, écrasez la banane par petite quantité. Lorsqu'il n'y a plus de grumeaux, ajoutez une pincée de sel et de l'huile rouge. Faites des formes de votre choix et réservez.

8. Chauffez le piment sec, l`akpi, la feuille de cablè dans une poêle à feu moyen jusqu`à obtenir un début de noirceur des ingrédients. Réduisez-les en poudre et ajoutez y le cube, le sel et l'huile rouge afin d'obtenir une sauce épaisse. Faites couler le piment sur le foufou. Servez avec la sauce.

POULET YASSA

Préparation : 1h
cuisson : 2h
marinade : 4h
6 personnes :
– 1/2 tasse fraîchement pressé le jus de citron
– 5 gros oignons émincés grossièrement
– Sel et poivre noir fraîchement moulu
– ¼ tasse de persil haché, 2 gousses d'ail
– 5 c.s. d`huile d`arachide
-1 poulet , coupé en morceaux
– 1/2 tasse d'olives
– 5 c.s. de moutarde de Dijon
– 1 cube bouillon, herbes de Provence

– piment (facultatif)

1. Mettez le poulet préalablement rincé dans un récipient ajoutez-y la moutarde, les herbes de Provence le bouillon, le sel, le poivre, le persil et les oignons

coupes coupé en tranches épaisses.
2. Mélangez bien le tout ajoutez ensuite le jus de citron et bien mélanger (vous pouvez le faire la veille).
3. Couvrez et laissez mariner 4 h
4. Égouttez tous les morceaux de poulet et les faire dorer au four sur le grill des 2 côtés ne pas laisser cuire, vérifiez et retirez des que les morceaux de poulets sont dorés.
5. Mettez le poulet dans une casserole épaisse et ajoutez-y les oignons et la marinade, les olives. Mettez juste un peu d'eau pour rincer le récipient de la marinade et l'ajouter au poulet (éviter de mettre bcp d'eau) Ajoutez le piment (facultatif) et rectifier l'assaisonnement à votre convenance.
6. Laissez mijoter à feu doux 30-40 mn remuez de temps en temps et doucement pour éviter de casser les morceaux de poulets.
7. Servir sur du riz blanc

SAUCE ARACHIDE (DAH)

Préparation : 20 min

cuisson : 30 min
2 personnes:
– 1 kg de viande de bœuf
– 2 poissons fumés
– 2 crabes
– De la pâte d'arachide
– 3 tomates fraîches
– 2 piments
– 1 oignon

– 1 cuillère à café de tomate pâte
– Des feuilles de dah cuites et écrasées (feuilles d’oseille)
– Du sel
– 1 cube d’assaisonnement

1. Dans une casserole, faites revenir la viande découpée en morceaux et les crabes quelques min.
2. Ajoutez la pâte d’arachide délayée dans de l’eau. Portez à ébullition 20 min.
3. Salez et ajoutez l’oignon, les tomates, les piments, et les poissons fumés. Portez à ébullition à feu doux pendant 30 min.
4. Retirez les légumes et écrasez-les.
5. Ajoutez les légumes mixés et les feuilles de dah cuites et écrasées.
6. Assaisonnez avec 1 cube bouillon et laissez mijoter la sauce 10 min.
7. Servez avec du riz ou du too.

SAUCE MAFE

Préparation : 15 min
cuisson : 45 min
6 personnes:
-1 kg de viande de mouton,
– 2 oignons
– 4 cuillères d’huile
– 100 g de pâte d’arachides
– Des piments
– L`ail
– Du gingembre
– Du poivre
– 2 bouillons maggi tomate

– épices
– 1 aubergine
– 1 chou
– 100 g de patates douces ou pomme de terre
– 4 carottes
– 1 poivron
– 100 g de tomates fraîches
– Du sel

1. Mettez l’huile à chauffer dans une casserole, ajoutez la viande coupée en morceaux (préalablement cuite) et laissez dorer.
2. Ajoutez l’oignon émincé.
3. Versez ensuite la tomate fraîche écrasée et laissez mijoter 5 minutes.
4. Ajoutez la pâte d’arachides et laissez encore 10 minutes.
5. Ajoutez tous les légumes coupés en petits dés. Mouillez avec 2 ou 3 tasses d’eau.
6. Laissez mijoter sur le feu doux 20 à 30 minutes.
7. Ajoutez les bouillons maggi et les feuilles de laurier pour le parfumer. Salez. 10 minutes après votre sauce mafé est prête à être dégustée.
8. Servez chaud avec du riz, de l’attièkè ou du couscous.

GLACE AU NUTELLA

Ingrédients:

3 jaunes d’œuf

60 grs de sucre

1 pincée de sel

350 ml de lait entier

200 ml de crème fraîche épaisse

3 grosses cs de Nutella

1. Battez les jaunes d’oeufs avec les sucres et le sel.
2. Ajoutez le Nutella petit à petit.
3. Ajoutez la crème puis le lait en fin filet.
4. Versez le mélange obtenu dans la sorbetière.
   Quand le programme est terminé servez aussitôt ou mettez la glace dans un récipient au congélateur.