

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 déshydratés
- 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
- $\frac{1}{2}$ verre de l'huile rouge
- $\frac{1}{2}$ Kg de poisson fumé
- 2 Kg de viande fraîche
- 1/2 Kg de crabes frais
- 4 tomates fraîches
- un peu de gngangnan frais de préférence
- 1 piment
- 4 oignons
- 1 cube bouillon

1. Nettoyez tous les légumes puis faire bouillir le gngangnan 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 pâte 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 fougou.
5. Dans un talle, 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 fougou 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 fougou. 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
- $\frac{1}{4}$ 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 coupés coupés 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 dès 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 rectifiez 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'œufs 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.
-

CAKE AU NUTELLA ET CACAHUÈTES

CARAMELISE

Ingrédients pour 4 verrines :

100g de cacahuètes salées et grillées à sec

100g de Nutella

40g de beurre

10g de sucre semoule

2 œufs

50g de sucre en morceaux

25g d'eau

Mousse au Nutella :

1. Faites fondre le Nutella et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et ajoutez ces derniers au Nutella fondu.
3. Battez les blancs en neige et ajoutez-y le sucre puis incorporez-les délicatement au mélange précédent. La mousse est alors plus liquide qu'une mousse au chocolat traditionnelle.
4. Réservez au réfrigérateur.

Les cacahuètes caramélisées :

1. Disposez les cacahuètes sur une feuille de papier sulfurisé et faites-les chauffer au four à 50°C (th. 2) pendant 10 minutes.

2. Pendant ce temps faites un caramel nature : versez l'eau et le sucre en morceaux dans une petite casserole. Faites cuire à feu moyen jusqu'à obtention d'une couleur blond foncé.

3. Retirez du feu et jetez aussitôt les cacahuètes chaudes à l'intérieur. Mélangez avec une

cuillère en bois et étalez à nouveau ces cacahuètes ainsi caramélisées sur le papier cuisson.

4. Laissez refroidir à température ambiante.

5. Hachez grossièrement la moitié des cacahuètes caramélisées puis ajoutez-les à la mousse au Nutella. Mélangez bien le tout délicatement et versez dans des verres.

6. Mettez au réfrigérateur pour une heure au minimum. Au moment de servir cassez en 4 bâtonnets le reste des cacahuètes caramélisées entièrement agglomérées.

7. Déposez-les alors sur le bord de chacun des verres de mousse au Nutella.