

RAGOUT D'IGNAME A LA VIANDE DE BOEUF

Préparation: 30 mn

Cuisson: 2 h

4 personnes:

600 g de viande de bœuf
1,5 kg d'ignames
4 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
3 oignons
2 carottes
2 poivrons
2 tomates
3 cuillères à soupe d'huile
sel, poivre

1. Pelez et hachez 1 oignon et les gousses d'ail.
2. Grattez et râpez le morceau de gingembre.
3. Coupez la viande en cubes.
4. Mettez-la dans une cocotte avec les oignons, l'ail, le gingembre.
5. Versez 2 litres d'eau froide, salez et poivrez.
6. Portez à ébullition, écumez et laissez bouillir à feu doux pendant 30 minutes.
7. Pendant ce temps, épluchez l'igname.
8. Coupez-la en cubes dans une bassine d'eau froide pour

éviter l'oxydation.

9. Épluchez les carottes et coupez-les en dés.
10. Coupez les tomates, et les poivrons en dés.
11. Pelez et émincez les 2 derniers oignons.
12. Après 30 mn de cuisson, retirez la viande du bouillon.
13. Mettez les dés d'igname dans le bouillon et faites-les cuire pendant 25 minutes à feu doux.
14. Dans une sauteuse à revêtement antiadhésif, versez l'huile et faites-y fondre les oignons jusqu'à coloration.
- 15 Ajoutez les poivrons, les carottes et les tomates.
16. Versez cette préparation dans la cocotte avec les dés d'igname.
17. Ajoutez la viande et poursuivez la cuisson pendant encore 25 mn.

La sauce doit être épaisse.

RAGOÛT D'IGNAMES ET FEUILLES DE TAROT

Ingrédients :

- 1/4 tasse d'huile de palme ou végétale

- 1 cube d'assaisonnement
- 1/2 saumon
- Du poivron
- De l'ail
- Des feuilles de taro hachées
- 1 oignon haché
- 3 grosses tomates
- graines de potiron
- De l'igname

Préparation:

1. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le poivron et les tomates Cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement, mais pas en permanence.
3. Laver les feuilles de taro et faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
4. Laver le saumon, enlever toutes les arêtes et couper le en morceaux puis ajouter au ragoût.
5. Verser les graines de potiron dans un bol, ajouter le sel et mélanger.
6. Ajouter le cube maggi et le mélanger au ragoût.
7. Égoutter toute l'eau des feuilles de taro et ajoutez les au ragoût.
8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
9. Remuer régulièrement, en prenant soin de ne pas trop abîmer le poisson.
10. Laisser mijoter à feu doux
11. épluchez l'igname couper en cubes, laver l'igname deux fois et faire cuire avec suffisamment d'eau.(10 à 15 mn après ébullition), ajoutez du sel.
12. Lorsque l'igname est tendre, retirer l'eau et transférer les morceaux dans une assiette.

RIZ PILLAF AU CURRY ET COQUILLAGES

Préparation : 5 min

cuisson : 40 min

4 personnes :

- 2 verres de riz paddy
 - 3 verres d'eau
 - 2 oignons
- 1 morceau de gingembre
 - 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 cuillères à soupe d'huile
 - 500 g de coques dé
 - coquillés
 - 500 g de donax
 - Du sel
 - Du poivre

1. Pelez et hachez les oignons. Pelez et râpez le gingembre.
2. Dans une casserole, versez l'huile et faites suer les oignons avec le gingembre 4 à 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail pressée ainsi que le riz paddy rincé ainsi que le curry. Faites cuire 5 minutes en mélangeant pour que les grains de riz soient bien imprégnés de matière grasse.
4. Ajoutez alors l'eau chaude et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson incorporez les coques décongelées.

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 GRAINE

6 personnes :

Ingrédients :

- 2 boites de Jus de graines de palme
- Poisson fumé
- poule fumée ou viande de bœuf
- Escargot et crabe (facultatif)
- 2 cube bouillon
- 3 Tomates fraîches
- 1 cuillères à soupe de crevettes et poisson en poudre
- piment
- 3 Oignon
- 1 L d'eau
- 1/3 de feuille de kablè (pour ceux qui connaissent) (facultatif

Préparation:

- Versez le contenu des boîtes de jus de graines et ajuster avec l'eau comme indiqué sur les boîtes.
- Si vous avez graines fraîches, faites les cuire et pilez les puis retirez les pulpes mettre dans l'eau puis tamisez. L'eau doit être en fonction de la quantité de graines pas trop, ni trop peu à vous d'en juger. Réservez le jus de graines de palme.
- Faites revenir la viande avec l'escargot (lavé) avec 1 oignon et 1 tomate écrasée, 1 cube bouillon 1/2 verre d'eau pendant 10 mn.
- Ajouter le jus de graines de palme puis 1 oignon et les

tomates restantes, le piment, le poisson fumé, la feuille de kablè et Laisser bouillir 30 mn

- Retirez les ingrédients (tomate, piment, oignon) et écrasez les.
- Dès que l'huile commence à monter à la surface, ajoutez la poudre de crevettes et de poisson, le 2 ème bouillon (vérifiée l'assaisonnement et salé), les crabes et l'oignon découpé en dés.
- Laissez mijoter 20 à 30 minutes environ
- Retirez la feuille de kablè
- C'est prêt.

LES CONSEILS DE NINA: Servir accompagné de riz ou la banane plantain pilé (foutou)

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 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 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.
-

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.

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 gngangan frais de préférence
- 1 piment
- 4 oignons
- 1 cube bouillon

1. Nettoyez tous les légumes puis faire bouillir le gngangan 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 djoumbélé. 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
-

SOUPE DE MACHOIRONS

Préparation: 10 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

1 kg de poissons machoirons

2 oignons

3 tomates

1 cs de tomate concentrée

4 piments rouges

1 cube bouillon d'assaisonnement (jumbo bœuf de préférence)

sel

1. Dans une casserole d'eau, mettez le poisson préalablement nettoyé.
 2. Incorporez les légumes et la tomate concentrée.
 3. Salez, et portez à ébullition jusqu'à cuisson des légumes.
 4. Après cuisson, retirez-les et passez-les au mixeur.
 5. Rajoutez le mélange obtenu à la sauce, rectifiez l'assaisonnement avec le cube et laissez mijoter 5 min.
-

SUPREME DE PINTADE ROTIE AUX PECHES ET AU THYM

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 40 minutes

4 personnes:

1 pintade

4 pêches jaune

2 oignons rouges

20 cl de bouillon de volaille

8 branches de thym

2 branches de feuille de menthe

l'huile d'olive

sel, poivre

1. Demandez à votre boucher volailler de découper la pintade (2 cuisses et 2 ailes comprenant le suprême).

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirez l'os de l'avant cuisse et le bout des ailes. Dégagez l'os restant sur 1 cm.

2. Salez et poivrez les morceaux de pintade.

3. Rabattez et plantez la chair dans l'os restant pour former 4 jambonnettes. Épluchez et émincez les oignons.

Mondez* les pêches pour éliminer la peau. (Si les pêches sont suffisamment ferme, pelez-les avec un épluche- légume.)

Dans un plat du four, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Colorez les morceaux de pintade sur chaque côté.

Ajoutez les oignons et faites suer quelques minutes. Mouillez avec le fond de volaille.

Salez et poivrez. Posez les pêches, les branches de thym et les feuilles de menthe. Portez à ébullition.

Laissez cuire au four à 205 °C pendant 25 minutes sans couvercle.

* **LES CONSEILS DE NINA:**

Pour monder une pêche, Coupez là en deux en longeant le sillon. Tournez délicatement les deux moitiés en sens opposé pour les désolidariser.

Plongez les moitiés de pêche dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 à 20 secondes. Retirez les moitiés de pêche avec une écumoire et plongez-les immédiatement dans de l'eau froide.

Ôtez le noyau en vous aidant de la pointe d'un couteau. Pelez délicatement en passant la lame d'un couteau, côté non tranchant.

Autres: Pour éviter que la pulpe s'oxyde, plongez les demi-pêches pelées et dénoyautées dans un saladier d'eau froide additionnée de jus de citron (2 cuillères à soupe de jus de citron pour 50 cl d'eau). Vous pouvez aussi arroser directement les pêches de jus de citron frais.