NDOLE

Préparation : 2h 30 min

8 personnes:

- 1 kg de Ndolé
- 600 g d'arachides blanches
- 1 kg de viande de bœuf dans le paleron
- 500 g de crevettes ou écrevisses fraîches
 - 20 g de gingembre
 - 3 gros oignons
 - 2 poireaux
 - 4 échalotes
 - 4 gousses d`ail
 - 50 cl d`huile de tournesol / arachide
 - 1 bouquet garni
 - 3 bouillon cubes
 - 1 pincée de kanwa ou de bicarbonate
 - Du sel
 - Du poivre
- 1. Faire cuire les feuilles pendant 30 minutes et juste au début de l'ébullition jeter la pincée de kanwa ou de bicarbonate (pour garder la couleur verte des feuilles).
- 2. Verser le ndolé dans une passoire.
- 3. Mettre le ndolé dans une petite bassine d'eau froide, le malaxer très fort, puis l'égoutter.
- 4. Recommencer l'opération jusqu'à disparition de l'amertume.
- 5. Former des petites boules en prenant soin de bien les essorer.
- 6. Couper la viande en morceaux. Les faire cuire dans une cocotte remplie d'eau. L'eau doit recouvrir la viande pendant toute la cuisson. Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni.
- 7. Porter à ébullition et laisser cuire le tout pendant 20

minutes.

- 8. Réserver le bouillon et la viande. Faire cuire les arachides pendant 20 minutes environ. Celles-ci ne doivent plus être croquantes.
- 9. Laisser refroidir puis mixer. Réserver.
- 10. Éplucher le gingembre, l'ail, les échalotes et les oignons. Mixer le gingembre avec deux oignons, un poireau et l'ail. Réservez.
- 11. Hacher finement le 3ème oignon et le 2ème poireau et les jeter dans l'huile chaude. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes.
- 12. Ajouter la viande, les crevettes décortiquées, 1 litre de bouillon de viande et les arachides mixées. Porter le tout à ébullition pendant 45 minutes en remuant de temps en temps.
- 13. Émietter les petites boules de ndolé sur la préparation en remuant avec une spatule afin de la rendre homogène.
- 14. Ajouter les échalotes finement hachées, 50 cl de bouillon de viande, les 3 bouillons cubes. Laisser mijoter le tout à feu moyen pendant 15 minutes.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec des Bananes plantains frites, du riz ou encore des pommes de terre.