

La recette des beignets de maïs

Cameroun

(Pour quatre personnes)

Ingrédients :

4 grosses bananes bien mûres
300 grammes de farine de maïs
200 grammes de sucre
50 grammes de farine de blé
(pour des beignets plus fermes)
1 sachet de levure boulangère
De l'huile pour les faire frire
3 œufs
Sel



PRÉPARATION

ÉPLUCHE ET MIXE LES BANANES. DANS UNE ASSIETTE, VERSE 300 GRAMMES DE FARINE DE MAÏS. CASSE LES OEUFS DESSUS. AJOUTE UNE PINCÉE DE SEL ET MÉLANGE LE TOUT JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE HOMOGÈNE.

Ajoute la farine de blé au fur et à mesure, et la levure boulangère.

Ajoute les bananes mixées dans la pâte.

Ajoute le sucre.

Laisse ensuite reposer la pâte pendant deux heures minimum, couvre le tout.

Mets de l'huile dans une casserole et fais chauffer.

Utilise une cuillère à soupe pour y verser la pâte par petites portions.

Fais frire.

A servir avec un peu de sucre à côté.

(en Afrique, beaucoup apprécient les beignets de maïs accompagnés de piment.)

Mafé

Senégal

6 personnes

Ingrédients :

1 kg d'aiguillette de bœuf ou poulet ou mouton	3 patates douces
1/4 l d'huile d'arachide	3 pommes de terre
1 gousse d'ail	2 navets
200 g de pâte d'arachide	2 oignons
100 g de concentré de tomate	2 gousses d'ail
1 chou vert	1 piment aiseau sec
2 carottes	2 feuilles de laurier
	Lel



Préparation

Epluchez et lavez les légumes.

Coupez les patates douces, les pommes de terre et les navets en deux. Coupez les carottes en 3 ou 4 morceaux. Emincez le chou.

Pelez et émincez la gousse d'ail.

Délayez le concentré de tomate dans un peu d'eau.

Couper la viande en douze morceaux. Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte et mettez-y les morceaux de viande à dorer pendant 5 minutes avec les oignons, le piment, les feuilles de laurier et les gousses d'ail. Ajoutez le concentré de tomate délayé et la pâte d'arachide également délayée dans un peu d'eau. Versez 1,5 l d'eau dans la cocotte. Laissez cuire doucement pendant 30 minutes sans couvrir.

Ajoutez les légumes et laissez de nouveau cuire 30 minutes.

Remuez souvent, afin que la pâte d'arachide n'attache pas au fond.

Servez chaud avec du riz blanc.

Noix de coco caramélisées



4 personnes
Ingrédients :

2 noix de coco fraîches
200 g de sucre roux

Préparation :

Ouvrez les noix de coco en deux, détachez la pulpe des coques et râpez-la.

Mélangez-la au sucre roux. Mettez la préparation dans quatre ramequins allant au four.

PASSER AU FOUR À TH. 8 PENDANT 20 MINUTES POUR CARAMÉLISER. SERVEZ CHAUD.

CONSEIL
POUR OUVRIR FACILEMENT LES NOIX DE COCO, PASSEZ LES AU FOUR UNE DIZAINE DE MINUTES.

POULET YASSA

6 personnes

Ingrédients :

2 poulet coupé en morceaux

6 cuill. à soupe d'huile d'arachide

Pour la marinade

500g d'oignons

le jus de 20 citrons verts

2 piments verts

2 gousses d'ail hachées

2 cuill. à soupe de coriandre hachée

sel, poivre



Préparation :

La veille, préparez une marinade : pelez et coupez les oignons en fines tranches, lavez et coupez en tronçons le piment.

Mettez le tout dans un saladier, versez le jus de citron, ajoutez la coriandre et l'ail, salez et poivrez, remuez bien.

Mettez les morceaux de poulet dans cette marinade en les retournant pour qu'ils soient imprégnés de toutes parts.

Laissez reposer au moins 12 heures.

LE LENDEMAIN. RETIREZ LE POULET DE LA MARINADE. FAITES CHAUFFER L'HUILE DANS UNE COCOTTE ET METTEZ-Y LES MORCEAUX DE POULET À DORER EN LES RETOURNANT. VERSEZ LA MARINADE DANS LA COCOTTE. LAISSEZ CUIRE À FEU DOUX 40 MINUTES.