



Livre de recettes

UPE2A NSA Lycée Monnerville

Cahors

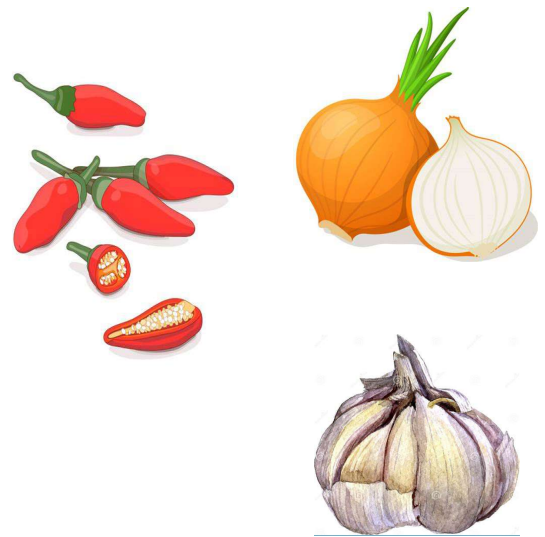
2024-2025

Mafé poulet (Sénégal)

RECETTE CHOISIE PAR MACIRE DIABY ET ALHADJI DIALLO

Ingrédients : (pour 4 personnes)

sel/ poivre
2 oignons
nététou
4 piments oiseaux
2 piments antillais
1 poulet
1 pot de pate d'arachide
50g de concentré de tomates
4 patates douces
4 pommes de terre
2 cuillérées à café de marron
2 gousses d'ail
1L d'eau



« Nététou » au Sénégal,
« soubala » en Guinée ou au Mali,
« dadawa » ou « iru » au Nigeria,
ces appellations désignent
un même condiment présent
sur tous les marchés ouest-africains.

Ustensiles

1 Couteau
1 poêle

Préparation

Temps total : 1h15
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

Étape 1

Faire revenir le poulet dans l'huile d'arachide bien chaude.

Étape 2

Les réserver (les retirer du feu).

Étape 3

Faire revenir les oignons et le piment oiseau jusqu'à coloration.

Étape 4

Rajouter ensuite la tomate concentrée et les deux gousses d'ail (ciselé). Laisser cuire 2 mn.

Étape 5

Rajouter l'eau, les pommes de terre et les patates douces. Laisser cuire pendant 20 mn.

Étape 6

Rajouter ensuite la pâte d'arachide, assaisonner (sel poivre).

Étape 7

Après 2 mn de cuisson ajouter le nétatou et laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce (bien consistant).

Étape 8

Remettre le poulet dans la sauce avec les deux piments antillais (sans les écraser surtout !).

Étape 9

Laisser cuire à feu doux et à semi couvert pendant 30 mn.

Note de l'auteur :

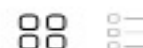
« A servir avec du riz. On peut y mettre aussi du yet (huitre séchée) que l'on trouve dans les épiceries exotiques; on y met également d'autres légumes comme les carottes, choux, manioc..... »

Sauce aux feuilles de manioc

recette choisie par Mamadou Aliou BARRY

📖 Ingrédients

– 4 personnes +



2 poivrons



2 oignons



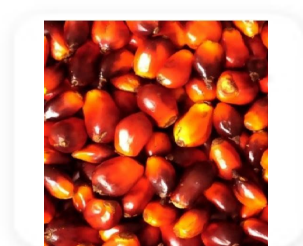
4 tomates fraîches



2 bottes de manioc



Poisson séché
ou fumé



1 bol de grains
de palme



Huile de palme



ail



100 g
d'arachides grillées
(cacahuètes)

Étape 1

Faire bouillir les grains de palme, les piller et rincer avec de l'eau fraîche. Récupérer le jus rendu.

Étape 2

Faire bouillir les feuilles de manioc. Ensuite les rincer à l'eau froide, puis les égoutter et les mixer avec 1 oignon, de l'ail et les poivrons.

Étape 3

Prendre le jus de grains de palme, le mettre dans la marmite. Ajouter les tomates, le 2ème oignon, l'arachide réduite en poudre, et les feuilles de manioc. Laisser cuire 30 mn. Ajouter le poisson fumé, laisser cuire encore 30 mn.

Étape 4

Si vous ne trouvez pas de grains de palme, utilisez de l'huile de palme. Servir avec du riz.

Thiéboudiène sénégalais : la recette de Marc Dufumier

Recette choisie par Sadio DIARRA

Le « tiep bou dièn », ce fameux ragoût à base de riz, légumes et poisson, est le plat national du Sénégal. Grand amateur, le professeur d'agronomie l'envisage comme un symbole des rapports alimentaires Nord-Sud.



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 h

Difficulté : moyen

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 darnes de thiof ou mérrou, ou 4 daurades
- 3 tasses de riz cassé deux fois, bien lavé à l'eau tiède et précuit au couscoussier

Pour la farce :

- ½ bouquet de persil haché
- 2 gousses d'ail hachées

- 1 petit piment

Pour la sauce et les légumes :

- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 3 tomates fraîches en dés
- 3 c. à s. de concentré de tomate
- 1 c. à s. de yét et de guedj (mollusque et poisson séchés), si disponible
- 2 carottes, pelées et coupées en gros tronçons
- 1 aubergine longue
- 2 aubergines amères (diakatou)
- 1 petit chou blanc coupé en quarts
- 1 morceau de manioc
- 1 patate douce (optionnel)
- 3-4 piments lanterne
- 6-8 gombos
- 1 cube de bouillon de légumes
- 4 feuilles de laurier
- sel, poivre
- huile d'arachide

Etape 1 : la farce

Piler le persil, l'ail, le piment et une pincée de sel. Laver et vider le poisson, sécher et fourrer de cette farce. Faire frire le poisson dans 200 ml d'huile. Réserver.

Etape 2 : la sauce et les légumes

Dans le même faitout, faire blondir l'oignon et l'ail, ajouter les tomates, le concentré, le yét et le guedj. Faire revenir pendant 10 min. Ajouter le bouillon cube, le laurier, 1 tasse d'eau, remuer, ajuster l'assaisonnement, puis ajouter tous les légumes sauf les gombos. Cuire 20 min, ajouter le poisson, laisser mijoter 10 min. Retirer les légumes et le poisson au fur et à mesure qu'ils sont cuits. Prélever un peu de sauce et réserver.

Etape 3 : les gombos et le riz

Ajouter 3 tasses d'eau dans le faitout, porter à ébullition, cuire les gombos 5 min. Les retirer, puis verser le riz. L'eau doit juste recouvrir le riz. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à absorption. Servir.

Domoda à la viande

Recette choisie par Batch Darboe

Ingrédients: Pour 6 personnes

1Kg de riz; 500g de viande; 12cl d'huile; 1 oignon; 150 g de tomate concentrée; 30g de farine; vinaigre; sel; poivre; piment en poudre; 2 gousses d'ail; 2 bouillons cube; 3 feuilles de laurier; 2 carottes; 1 patate douce de taille moyenne; 1 tomate fraîche.



Préparation:

Préparer le riz.

Pendant ce temps, préparer la sauce Domoda en suivant les étapes suivantes:

Faire chauffer l'huile dans une marmite. Ajouter la viande coupée en morceaux. Laisser dorer 10 min. Ajouter l'oignon haché. Laisser dorer 3 min.

Mettre la tomates concentrée dans un bol. Rajouter un demi-verre d'eau. Mélanger. Rajouter cette préparation dans la marmite. Laisser cuire 5 min environ en remuant régulièrement. La couleur doit virer au rouge très foncé.

Ajouter 1L d'eau.

Ajouter l'ail mixé, les bouillons cube, les feuilles de laurier, une cuillère à soupe de vinaigre, une pincée de piment, de sel et de poivre. Bien mélanger. Ajouter les carottes, la patate douce et la tomate fraîche coupée en dés.

CHAKCHOUKA AU BOEUF

Recette choisie par Chaka Doumbia

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes

300g de boeuf haché

1 oignon

2 gousses d'ail

1 poivron vert

1 poivron rouge

4 tomates

4 cas d'huile d'olive

4 oeufs

1 càc de curcuma

1 càc de paprika

1 càc de piment

sel, poivre

de la coriandre



Faire rissoler la viande dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Réserver.

Dans la sauteuse, faire revenir l'oignon émincé.

Eplucher les poivrons et les découper en petits morceaux.

Les ajouter aux oignons.

Laisser mijoter environ 10 minutes.

Ajouter les tomates coupées en petits dés.

Incorporer la viande hachée et les épices.

Ajouter l'ail pressé.

Assaisonner.

Laisser réduire pendant 5 à 10 minutes.

Casser les oeufs.

Retirer du feu une fois que les oeufs sont cuits.

Parsemer de coriandre ciselée au moment de servir.

@@@@@

