

STAY TUNED

Sur abonnement

Afro - Food - Culture
Par CordonBleuDUBled

+10

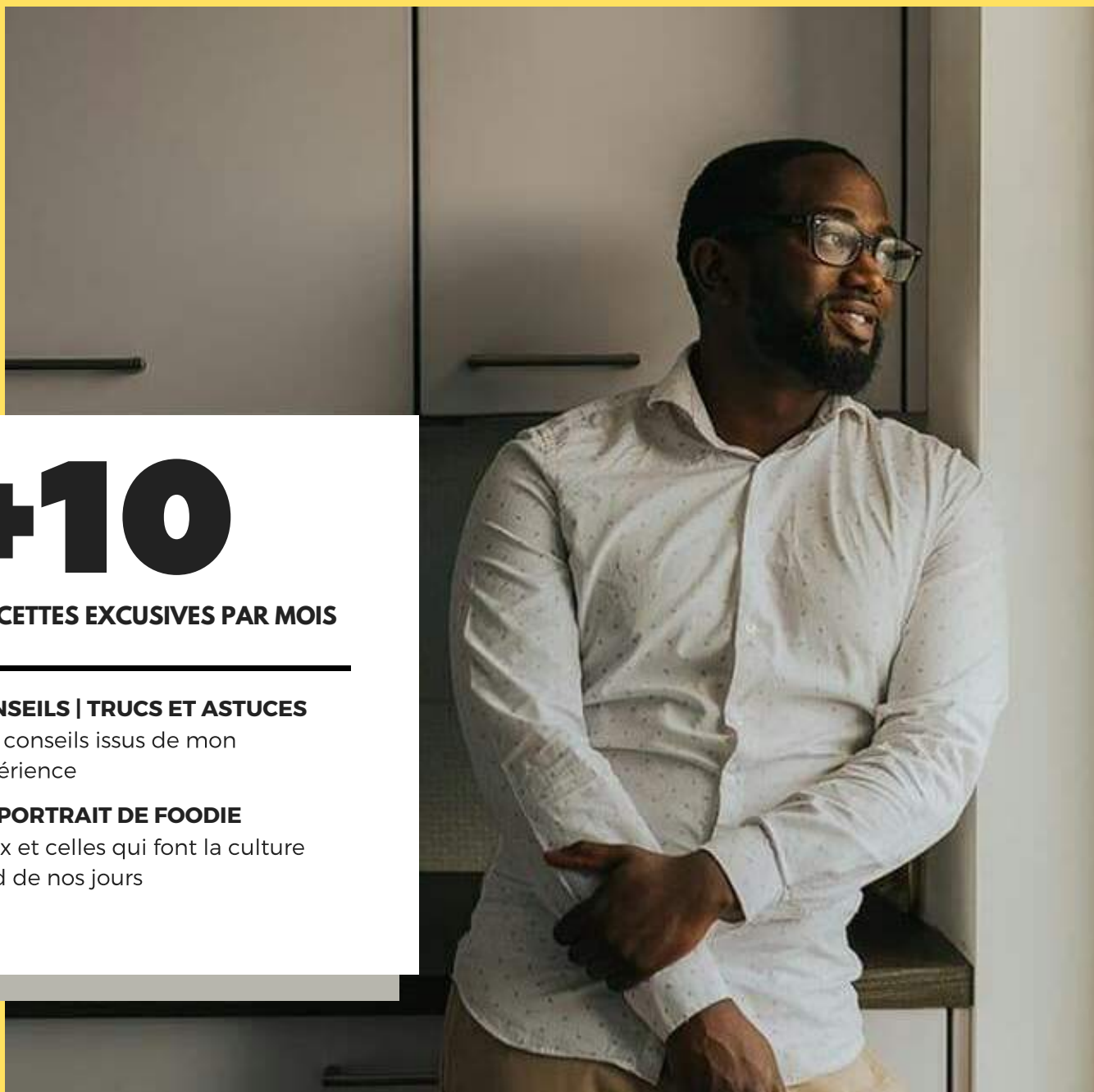
RECETTES EXCUSIVES PAR MOIS

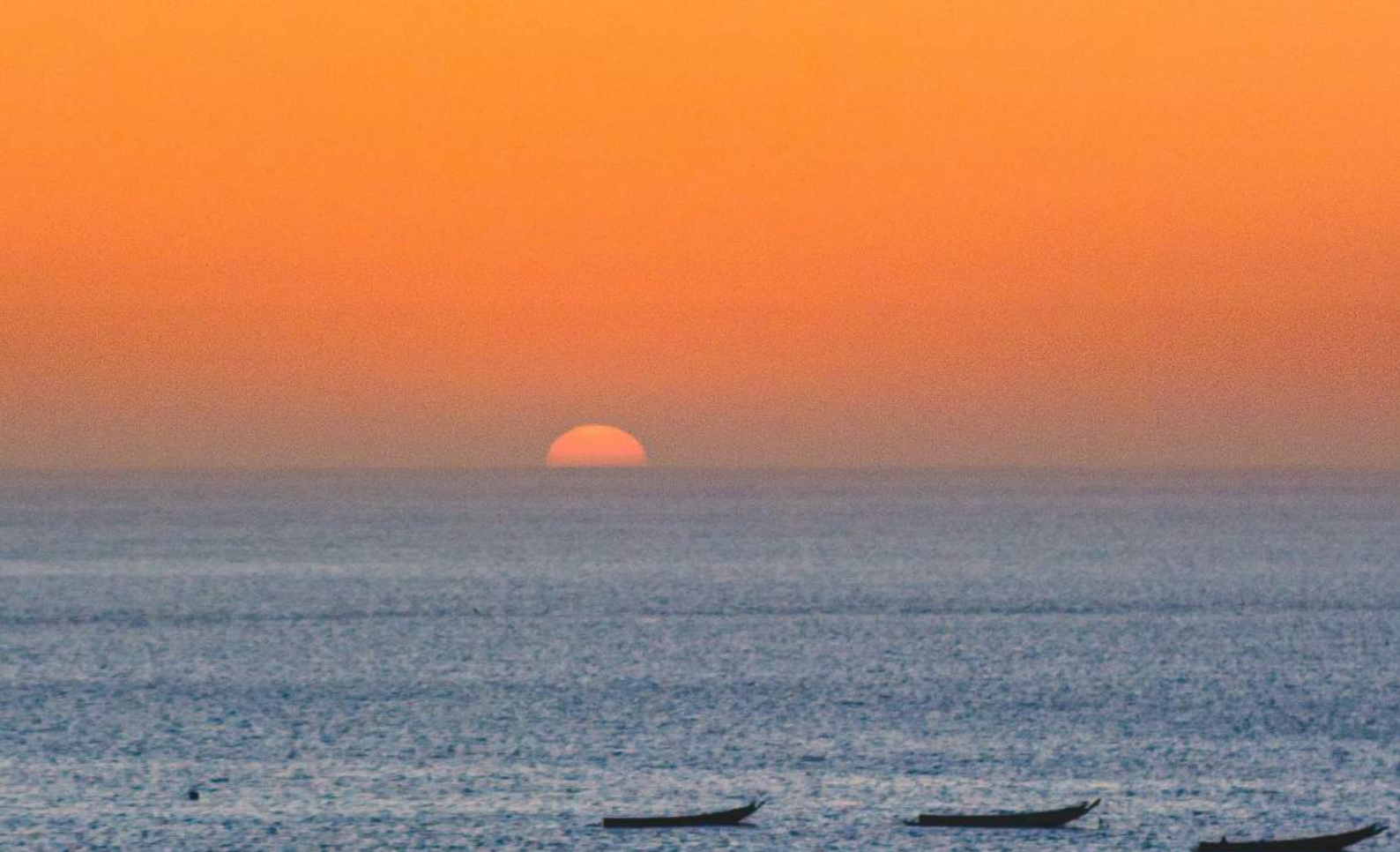
CONSEILS | TRUCS ET ASTUCES

Des conseils issus de mon
expérience

UN PORTRAIT DE FOODIE

Ceux et celles qui font la culture
food de nos jours





CRÉDIT PHOTO

<https://unsplash.com/@jdkcaptures>

MAFÉ VEGGIE

NIVEAU : FACILE

VOICI MA RECETTE DE MAFÉ VÉGÉTARIEN ET MÊME VEGAN

LISTE DES INGRÉDIENTS (4P)

- 400 gr de tomates concassées
- 2 c.à.s de pate d'arachide
- 1 aubergine
- 3 carottes
- 4 oignons
- 1 patate douce blanche
- 1 morceau de manioc
- 2 c.à.s. concentré de tomates
- 1 c.à.s de paprika
- 1 c.à.s. de soumbala
- 1 c.à.c d' ail en poudre
- 2 feuilles de laurier
- 1 piment habanero
- 1 c.à.c. de sel
- huile végétal
- eau

VIDÉOS COOL POUR L'INSPI

- <https://cutt.ly/kxctbBZ>

TIPS

- Couper un oignon : <https://cutt.ly/1xx76Mv>
- Qu'est-ce que le soumbala: <https://cutt.ly/yxcoRWe>
<https://cutt.ly/2xco8a8>

RECETTE

1. Tu coupes les oignons en petits cubes (ciselés). Tu enlèves la peau des carottes et tu les coupes en 3. Tu coupes l'aubergine en 8 morceaux. Tu mets un demi poivron coupé grossièrement. Tu prends un petit morceau de manioc, que tu épluches, coupes en deux et lave. Tu prends pour finir la patate douce, tu l'épluches et la coupes en 4.
2. Dans une grande casserole, tu fais revenir tes oignons avec de l'huile végétal. Une fois les oignons revenus, tu ajoutes le concentré de tomates que tu laisses cuire un petit moment. Tu ajoutes pour finir les tomates concassées et tu laisses cuire quelques que minutes.. Tu mets tous tes assaisonnements (sauf le piment).
3. Tu mets ensuite tous tes légumes, et tu couvres à hauteur avec de l'eau mixée avec la pate d'arachide. Mixer la pate d'arachide empêche de laisser des grumeaux.
4. Tu mets le piment et tu laisses mijoter 45 à feu moyen en mélangeant régulièrement. Il faut éviter que le fond de la casserole brule. Fini. Servir avec du riz.

UN PEU D'HISTOIRE

Cette recette est le fruit d'une flemme incroyable et d'un frigo peu rempli. J'aime beaucoup le mafé car c'est une recette que j'ai découverte avec des colocataires guinéens quand je vivais à Mons (ville moyenne proche de la France).

J'aime la générosité du plat. Ici je propose une version végé et même végan vu qu'il ne contient aucun produit issu de l'exploitation animale et qui franchement n'a rien à envier à la version avec la viande. Je fais la recette au feeling sans vraiment faire attention aux quantités des assaisonnements. Il faudra faire un peu au feeling aussi.

J'ai utilisé des graines de Néré appelées soumbala en Bambara. Son odeur peut rebuter certaines personnes. Perso j'adore.