Babenda

avec des feuilles d'amarante *Burumbura* et d'oseille *bito*

https://youtu.be/VxQkmWwyxPQ

A la base le babenda se fait avec des feuilles d'amarante *Burumbura* **et d'oseille** *bito***,**
du riz concassé et de la poudre d'arachide,
Certains y mettrons du **Soumbala**, du **poisson sec**, des **oignons ou feuilles d'oignon** *Keeba vaado***, des tomates** au début de la cuisson ou ajouterons des feuilles de **cléome** *Kennedbo* avec les feuilles d'amarante, des **aubergines locales** (fruit)…

Ingrédient
Feuilles d'amarante *Bouroumboura*
Feuilles d'oseille *bito*
Riz grossièrement pilé
Potasse ou bicarbonate alimentaire
Poudre d'arachide

Préparation
- Débarrasser toutes les feuilles de leurs impuretés,
- Laver les, coupez-les en morceaux

Description
- Mettre à chauffer de l'eau dans une marmite
  (avec tomates, feuilles d'oignon, poisson sec et soumbala si l'on veut)
- Quand l'eau bout, mettre les feuilles d'amarante *bouroumboura*
  (et des feuilles de **cléome** *kennedbo* si l'on veut)
- Laisser cuire 30 à 40 minutes ou même une heure
- Ajouter les feuilles d'oseille *bito*
- Une fois bien cuites, 20 minutes - Ajouter le riz grossièrement pilé
- (et les aubergines sauvages entières si l'on veut)
- Bien mélanger
- Ajouter poudre d'arachides (attention, pas la pâte d'arachide)
- Laisser cuire
- Une fois le riz cuit, bien remuer pour écraser le riz
- Vérifier le goût (si trop aigre rajouter de la potasse pour adoucir).
- Laisser cuire encore quelques minutes à petit feu.

Pour découvrir d'autres recettes avec plus d'une douzaine de légume-feuilles
Voir l'ensemble de notre article :
Les légumes feuilles au Burkina Faso