Ragout de viande aux feuilles de baobab *tweega*

https://youtu.be/Lq6P_SZX7QM

La viande
Couper la viande en petit morceaux
Dans une casserole faire revenir la viande avec oignon, feuilles d'oignon
Ajouter purée de tomate poivre noir (ou piment) et soumbala pilés

La sauce
- Piler feuilles fraiches de baobab
- Ajouter piments verts piler,
- Gingembre piler
- Soumbala piler
- Ajouter doucement de l'eau
- Continuer à piler et touiller
- Verser le mélange assez liquide dans une casserole
- Mettre à chauffer
- Ajouter bicarbonate ou potasse quelques pincées
- Laisser bouillir 3 mn en remuant

Ajouter la viande cuite
- Puis oignons coupés et piments entiers
- Laisser mijoter quelques secondes

et c'est prêt

Ragout de poisson aux feuilles de baobab *tweega* et graines de haricots *benga*

Préparation
Piler piments secs, gingembre, petits poissons fumés séchés et soumbala
Réserver

Description
- Laver et mettre à cuire dans une casserole d'eau graines de haricots benga

Quand les haricots sont presque cuits
- Mettre potasse ou bicarbonate dans eau bouillante des haricots
- Ajouter les feuilles de babobab dans la casserole
- Remuer, ajouter encore un peu de potasse
- Couvrir
- Et laisser bouillir à feu doux 5 minutes
- Ajouter le mélange pilé
- Remuer
- Ajouter du poisson fumé en morceaux
- Ajouter de l'huile rouge de palme
- des piments verts entiers
- Laisser mijoter 1 minute

C'est prêt

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