

Safou

Fruit du safoutier d'Afrique tropicale et équatoriale, appellation erronée « prune » en français courant. Il existe plusieurs variétés. Ses couleurs varient du rose clair au bleu marine en passant par le bleu ciel et le violet. Il renferme un noyau. Sa chair est souvent grâce. Il se consomme plutôt cuit par immersion dans l'eau bouillante ou sur la braise ou au four mais aussi séché.

Safou à la vinaigrette

Laver les safous. Les plonger dans l'eau bouillante salée. Eteindre le feu. Ils sont cuits au bout de quelques minutes quand ils se fendillent. Les manger nature ou accompagnés d'une vinaigrette. Attention au noyau !



Bœuf et ses petits légumes

- bœuf à bourguignon
- bouillon de légumes en cube
- feuilles de laurier
- huile
- échalotes
- oignons
- ails
- persil
- petite boîte de tomates concassées
- concentré de tomates



Prendre des morceaux de bœuf à bourguignon. Attendrir la viande en la piquant avec un couteau ou un pic. Recouper la viande en plus petits morceaux si nécessaire puis la laver.

La déposer dans une marmite et ajouter de l'eau à hauteur. Mettre du bouillon de légumes en cube et quelques feuilles de laurier. Faire bouillir et laisser cuire.

Quand la viande est cuite, la mettre de côté et le bouillon de l'autre.

Chauffer de l'huile dans la marmite. Faire revenir des échalotes, des oignons, de l'ail et du persil hachés. Ajouter une petite boîte de tomates concassées, du concentré de tomates. Bien mélanger et y faire revenir la viande. Terminer en versant un peu de bouillon dessus.

- poivrons rouge, jaune et vert
- aubergine violette
- huile d'arachide
- petite boîte de tomates pelées
- oignons
- échalotes
- ail
- Kub Or



Laver un poivron rouge, un jaune, un vert, une aubergine violette. Couper en morceaux.

Faire chauffer de l'huile d'arachide, ajouter une petite boîte de tomates pelées sans le jus, des oignons, des échalotes, de l'ail hachés et tourner.

Mettre les légumes et du Kub Or. Laisser cuire.

Riz « brulaye » (riz rouge)

- riz blanc parfumé ou riz basmati
- huile
- oignons
- échalotes
- persil
- boîte de tomates pelées
- concentré de tomates
- Kub Or
- bouillon de légumes en cube
- piment rouge en poudre
- feuilles de laurier

Prendre du riz blanc parfumé ou du riz basmati.

Dans une marmite, faire chauffer de l'huile. Ajouter des oignons, des échalotes, de l'ail et du persil hachés. Ajouter une boîte de tomates pelées, du concentré de tomates, du Kub Or, des cubes de bouillon de légumes.

Jeter le riz dans le mélange et le faire revenir. Ajouter la même quantité d'eau que de riz, du piment rouge en poudre et des feuilles de laurier. Laisser cuire à couvert.

Princesse a NaNa s

- ananas
- fruits de la passion
- mangues
- bananes
- citron
- sirop de sucre de canne
- rhum (facultatif)
- goyave



Couper un ananas en deux dans le sens de la hauteur. Oter le cœur.

Prélever la pulpe et la couper en morceaux. Ajouter des fruits de la passion, des morceaux de mangue, des rondelles de bananes citronnées, du sirop de sucre de canne et du rhum (facultatif). Mélanger le tout délicatement et disposer dans la coque de l'ananas.

Présenter dans l'assiette avec une rondelle de goyave.

Bolési bolamu !