

RIZ JAUNE AUX RAISINS SECS

Préparation : 20 min

cuisson : 10 min

4 personnes :

- 350g de riz thaï ou basmati
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de curcuma
 - 4 gousses de cardamome
 - 35g de beurre
- 1 poignée de raisins secs
- 1 petit bâtonnet de cannelle (s'il est épais, prenez en la moitié uniquement)
 - Du sel

1. Mettez l'ensemble de vos ingrédients dans un cuiseur à riz. Rajoutez l'eau avec votre mesureur en fonction de la quantité de riz et appuyez sur le bouton.
2. Si vous n'avez pas de cuiseur à riz, faites revenir votre riz cru dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Puis mettez le reste des ingrédients dans une cocotte avec de l'eau (2 fois le volume de riz). Remuez, portez à ébullition,
4. baissez la flamme, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à absorption complète de l'eau (entre 20 et 30 min selon le riz utilisé). Remuez à la fourchette et servez.

COUSCOUS AUX LEGUMES

Préparation : 5h

cuisson : 5 min

4 personnes :

- 2 oignons, hachés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de curcuma moulu
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 3 tasses d'eau
- Des tomates coupées en dés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 5 carottes, pelées et tranchées
- 2 rabioles, pelées et coupées en 6 quartiers chacune
- 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en cubes
- 1 petit rutabaga, pelé et coupé en cubes
- 2 courgettes, coupées en demi
- rondelles
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de harissa
- 1/4 tasse de coriandre fraîche ciselée
- Du sel
- Du poivre Couscous
- 2 1/2 tasses de couscous moyen
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Pour le mijoté de légumes Dans une grande poêle, dorez
2. les oignons dans l'huile.
3. Ajoutez l'ail, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Transvidez dans la mijoteuse et ajoutez le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre.
4. Bien mélanger. Salez et poivrez.
5. Couvrir et cuire à température élevée 5 heures .
6. le couscous: Au moment de servir, ajoutez la coriandre dans la mijoteuse et mélangez. Prendre 2 1/2 tasses de jus de cuisson bouillant dans la mijoteuse et le verser

- dans un bol. Ajoutez le couscous, l'huile et mélangez .
- Couvrir et laissez gonfler 5 minutes. Défaire le couscous à l'aide d'une fourchette. Si la mijoteuse se trouve en mode réchaud (Warm), réchauffer le bouillon quelques minutes au four à micro-ondes avant de l'utiliser pour le couscous. Sinon le bouillon ne sera pas assez chaud pour le faire gonfler.
 - Servir le couscous avec les légumes et les pois chiches.
-

RIZ PILLAF AU CURRY ET COQUILLAGES

Préparation : 5 min

cuisson : 40 min

4 personnes :

- 2 verres de riz paddy
 - 3 verres d'eau
 - 2 oignons
- 1 morceau de gingembre
 - 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 cuillères à soupe d'huile
 - 500 g de coques dé
 - coquillés
 - 500 g de donax
 - Du sel
 - Du poivre

- Pelez et hachez les oignons. Pelez et râpez le gingembre.
- Dans une casserole, versez l'huile et faites suer les oignons avec le gingembre 4 à 5 minutes.
- Ajoutez l'ail pressée ainsi que le riz paddy rincé ainsi

que le curry. Faites cuire 5 minutes en mélangeant pour que les grains de riz soient bien imprégnés de matière grasse.

4. Ajoutez alors l'eau chaude et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant une vingtaine de minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson incorporez les coques décongelées.

CARI DE CREVETTES AUX COURGETTES

Préparation : 15 min

cuisson : 30 min

4 personnes :

- 1 l d'eau pure pour le riz
 - 2,5 g de sel
 - 160 g de riz
- 17 g d'huile de tournesol
 - 110 g d'oignon
 - 12 g d'ail
- 400 g de tomates pelées en boîte
 - 2 g de sel
 - 0,5 g de poivre
 - 230 g de courgette
- 1 g de thym frais ou séché
 - 2 g de curcuma
- 450 g de crevettes crues

– 160 g d'eau pure pour le cary

1. Lavez sous l'eau courante les courgettes.
2. Tracez des sillons réguliers pour obtenir une belle décoration.
3. Coupez en demi-rondelles. Épluchez l'ail, dégermez. Émincez l'ail. Coupez la tige et la racine de l'oignon, épluchez.
4. Lavez sous l'eau courante. Coupez en demi rondelles l'oignon. Pelez et déveinez les crevettes en coupant le haut de la crevette avec un ciseau jusqu'à la queue.
5. Retirez la partie noire. Les crevettes sont prêtes, la préparation est terminée.
6. Versez l'eau, le sel, portez à ébullition.
7. Versez en pluie le riz, mélangez. Laissez cuire selon les indications sur le paquet (10/15 minutes).
8. Égouttez et versez l'huile dans le wok. Dès que l'huile est chaude, faites frire à feu moyen l'oignon et l'ail, laissez dorer, puis ajoutez les tomates, salez, poivrez au goût, joindre les courgettes et le thym, mélangez.
9. Dans le wok, ajoutez le curcuma, les crevettes et l'eau. Mélangez, faites cuire environ 15 minutes. Vérifiez la cuisson de la courgette avec les dents d'une fourchette.
10. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement.
11. Préparez la décoration du plat de service et servir aussitôt.

MACARONIS AUX BOEUF ET

TOMATES

Préparation : 15 min

cuisson : 30 min

4 personnes :

- 500 g de boeuf haché maigre
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 poivron vert épépiné et haché
- 2 carottes coupées en tranches fines
- 1 cuillère à thé origan séché
- 1 cuillère à thé basilic séché
- 1/2 cuillère à thé sel
- 1/2 cuillère à thé poivre noir du moulin
- 1 boîte de tomates broyées
- 500 ml de macaronis
- 1/4 de tasse de cheddar râpé
- 1/4 de tasse de persil frais, haché finement

1. Dans une grosse cocotte en métal ou dans une casserole profonde, cuisez le boeuf haché à feu moyen-vif, en le défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée.
2. Dégraissez la cocotte. Ajoutez l'oignon, l'ail, le poivron vert, les carottes, l'origan, le basilic, le sel et le poivre. Cuisez à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajoutez les tomates et l'eau et mélangez .
3. Portez à ébullition. Ajoutez les pâtes et mélangez .
4. Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter, en brassant de temps à autre, de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente.
5. Au moment de servir les macaronis, parsemez du fromage et du persil.

PÂTES AUX CHAMPIGNONS NOIRS

Préparation : 30 min

cuisson : 15 min

4 personnes :

- 250g de pâtes
- 2 boîtes de champignons émincés
- 8 champignons noirs déshydratés
- 1 oignon haché
- 250ml de crème fraîche
- 1 cuillère à café de persil haché
- 2 gousses d'ails coupés en petits morceaux
- 2 cuillères à café de beurre
- Du sel
- Du poivre

1. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée additionnée d'huile d'olive.
 2. Égouttez-les dans une passoire.
 3. Faites gonfler les champignons noirs dans un bol d'eau chaude pendant 30 minutes, couper-les en morceaux.
 4. Faites fondre le beurre dans une grande casserole à fond épais et y faire revenir l'oignon haché et les morceaux d'ails jusqu'à ce qu'ils soient translucide.
 5. Ajoutez les champignons émincés et les morceaux de champignons noirs et laissez cuire pendant 5 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Salez et poivrez et parsemer de persil haché. Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire pendant 2 minutes, ensuite ajoutez les pâtes cuites. Bien mélanger.
-

SAUCE NTRO

Préparation : 1h

cuisson : 20 min

2 personnes :

- 7 gombos frais
- 8 aubergines
- 1 verre de gombo sec en poudre

- 10 graines de l'akpi,
- une douzaine des feuilles de kplala
- $\frac{1}{2}$ verre de l'huile rouge
- $\frac{1}{2}$ Kg de poisson fumé
- 2 Kg de viande fraîche
- 1/2 Kg de crabes frais
- 4 tomates fraîches
- un peu de gngangan frais de préférence
- 1 piment
- 4 oignons
- 1 cube bouillon

1. Nettoyez tous les légumes puis faire bouillir le gngangan à part dans une petite casserole pendant 10 minutes.
2. Faites griller l'akpi dans une poêle sans matière grasse et réservez dans une casserole.
3. Faire revenir la viande sans matière grasse dans un peu d'eau.
4. Ajoutez la moitié d'un oignon coupé en petits dés et laissez cuire pendant 5minutes.
5. Rajoutez le poisson et les crabes, salez puis couvrez et cuire, de nouveau, pendant 10 minutes.
6. Ajoutez l'eau jusqu'à la moitié de la casserole et laissez jusqu'à ébullition.
7. Rajoutez les légumes, tomate, aubergine, gombo, piment, un oignon coupe en deux, 4 cuillères à soupe d'huile

rouge.

8. Couvrir de nouveau et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez les feuilles de kplala . Laissez cuire 20 minutes. Pendant le temps de cuisson écrasez dans un mortier l'akpi, le gnangnan et un demi-oignon. Coupez le feu et retirez tous les légumes, puis les placer dans le mortier. Bien écrasé le tout, rajoutez le djoumbélé. Écrasez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Renversez la pâte dans la sauce.
 9. Émiettez un cube et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes.
 10. Vous pouvez déguster la sauce avec du foutou banane ou du riz
-

BŒUF AUX GOMBOS

Préparation : 15 min

cuisson : 2 h

4 personnes :

- 600 g de bœuf
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 12 gombos
- Du piment
- Du sel

1. Découpez la viande en morceaux.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocote et faites-y revenir la viande.
3. Quand les morceaux sont colorés, ajoutez les oignons émincés et laissez-les prendre couleur.
4. Ajoutez le concentré de tomates, un petit piment sec,

- salez légèrement et couvrez d'eau.
5. Laissez mijoter pendant 1h30. Nettoyez les gombos, coupez-les en tranches et retirez les pépins.
 6. Versez-les dans la cocotte et laissez mijoter encore en 30 min.
 7. Servir avec du manioc ou du riz blanc.
-

SAUCE KOKOTCHA

Préparation : 45 mn

cuisson : 1h

4 personnes:

- 8 bananes plantain presque mûres
- 1 kg de viande fraîche
- 2 gros brochets fumés
- 4 morceaux de pattes de boeuf. fumé ou la tête
- 3 tomates
- 2 gros oignons
- De l'huile rouge
- Des graines d'akpi
- 5 piments frais
- 10 piments secs
- 5 aubergines moyennes
- 4 gombos frais
- 1 botte de cablè
- 1 botte d'akprè (une sorte de liane comestible)
- Du sel, 2 cubes d'assaisonnement

1. Faites revenir quelques minutes la viande fraîche découpée en morceaux. Ajoutez de l'eau puis les bananes épluchées et coupées en deux, les poissons, les légumes et l'huile rouge.
2. Portez à ébullition 15 min.

3. Ajoutez les pattes de bœuf fumé et quelques graines d'akpi écrasé frais.
 4. Laissez cuire la banane 30 min. Retirez la banane et réservez pour le fougou.
 5. Dans un talié, écrasez les légumes et ajoutez la pâte obtenue à la sauce.
 6. Incorporez à la sauce les gombos nettoyés et équeutés, les aubergines coupées en deux et l'akprè pour parfumer la sauce.
 7. Assaisonnez avec 1 cube. Laissez mijoter 20 min le temps que les aubergines et les gombos cuisent et restent fermes (pour la décoration). Le fougou Dans un mortier, écrasez la banane par petite quantité. Lorsqu'il n'y a plus de grumeaux, ajoutez une pincée de sel et de l'huile rouge. Faites des formes de votre choix et réservez.
 8. Chauffez le piment sec, l'akpi, la feuille de cablè dans une poêle à feu moyen jusqu'à obtenir un début de noirceur des ingrédients. Réduisez-les en poudre et ajoutez y le cube, le sel et l'huile rouge afin d'obtenir une sauce épaisse. Faites couler le piment sur le fougou. Servez avec la sauce.
-

POULET YASSA

Préparation : 1h

cuisson : 2h

marinade : 4h

6 personnes :

- 1/2 tasse fraîchement pressé le jus de citron
- 5 gros oignons émincés grossièrement
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- $\frac{1}{4}$ tasse de persil haché, 2 gousses d'ail

- 5 c.s. d'huile d'arachide
- 1 poulet , coupé en morceaux
- 1/2 tasse d'olives
- 5 c.s. de moutarde de Dijon
- 1 cube bouillon, herbes de Provence

- piment (facultatif)

1. Mettez le poulet préalablement rincé dans un récipient ajoutez-y la moutarde, les herbes de Provence le bouillon, le sel, le poivre, le persil et les oignons coupés coupés en tranches épaisses.
2. Mélangez bien le tout ajoutez ensuite le jus de citron et bien mélanger (vous pouvez le faire la veille).
3. Couvrez et laissez mariner 4 h
4. Égouttez tous les morceaux de poulet et les faire dorer au four sur le grill des 2 côtés ne pas laisser cuire, vérifiez et retirez dès que les morceaux de poulets sont dorés.
5. Mettez le poulet dans une casserole épaisse et ajoutez-y les oignons et la marinade, les olives. Mettez juste un peu d'eau pour rincer le récipient de la marinade et l'ajouter au poulet (éviter de mettre bcp d'eau) Ajoutez le piment (facultatif) et rectifier l'assaisonnement à votre convenance.
6. Laissez mijoter à feu doux 30-40 mn remuez de temps en temps et doucement pour éviter de casser les morceaux de poulets.
7. Servir sur du riz blanc