

Sauce barbecue

INGREDIENTS :

- 180 g de concentré de tomates
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de sauce Worcestershire
- 1 c. à café de moutarde
- 1 petit bouquet de thym
- persil
- estragon
- sel, poivre
- poivre de Cayenne

Préparation :

- Ajoutez le vin blanc, la sauce anglaise, le bouquet, le miel, l'ail haché, la moutarde. Bien mélanger et laissez mijoter 15 min.
 - Salez et poivrez fortement, jetez une petite pincée de Cayenne dans cette sauce onctueuse et très relevée, que vous servirez tiède ou froide avec des spare ribs.
-

SAUCE BÉCHAMEL

Ingrédients :

1/2 l de lait

30g de beurre

30g de farine

Sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

1. Dans une casserole, faire fondre 30 grammes de beurre à feu doux. Une fois que le beurre est bien fondu, ajouter la même quantité de farine (30 g) et mélanger pour bien amalgamer les deux ingrédients. Pour que le roux ne brûle pas, on peut également y ajouter quelques gouttes d'huile.

2. Après quelques minutes, la farine et le beurre ainsi mélangés vont former un roux qui va commencer à se colorer. Malgré ce que son nom indique, il ne faut pas attendre que le mélange roussisse. Arrêter le feu dès que la préparation atteint une jolie couleur dorée, puis laisser refroidir.

3. Pendant que le roux refroidi, portez 1/2 litre de lait à ébullition dans une casserole. Verser le lait sur le roux refroidi en un filet continu, tout en mélangeant énergiquement au fouet pour empêcher la formation de grumeaux.

4. Lorsque le lait chaud est totalement versé sur le roux, replacer la casserole sur feu doux. Continuer à mélanger sans cesse, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. On attend généralement que la sauce nappe le dos d'une cuillère en bois.

5. Une fois que l'on obtient la bonne consistance, il ne reste plus qu'à assaisonner notre sauce béchamel. Ajouter du sel, du

poivre, et surtout quelques pincées de noix de muscade, qui donne à cette sauce son caractère et son originalité. Indispensable !

Sauce cheddar

- 100 g de cheddar
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de vin blanc
- 1 c. à café de farine
- 1 pointe de piment de Cayenne
- sel, poivre

Préparation :

- Délayez le vin blanc, la crème fraîche et la farine dans une casserole et faites bouillir.
 - Tournez à l'aide d'une cuillère en bois pour faire épaissir la crème.
 - Tranchez le cheddar en morceaux et ajoutez-le au mélange pour qu'il puisse fondre.
 - Attendez jusqu'à ce que les morceaux de fromage fondent.
 - Incorporez ensuite le piment de Cayenne et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
 - Versez la préparation dans un bol et accompagnez-la de toasts. Puis dégustez aussitôt.
-

Sauce crevette 160 calories

Préparation : 10 minutes

4 personnes :

200 g de crevettes roses décortiqué e

40 cl de crème fraîche

2 cs de Cognac

Poivre du moulin

1. Passez les crevettes au mixeur pour les réduire en purée.
2. Mélangez-les avec la crème fraîche. Ajoutez une bonne pincée de poivre fraîchement moulu et le cognac, et mélangez.

LES CONSEILS DE NINA: Cette sauce peut accompagner tous les poissons grillés ou pochés.

SAUCE GRAINE

6 personnes :

Ingrédients :

- 2 boites de Jus de graines de palme
- Poisson fumé
- poule fumée ou viande de bœuf
- Escargot et crabe (facultatif)

- 2 cube bouillon
- 3 Tomates fraîches
- 1 cuillères à soupe de crevettes et poisson en poudre
- piment
- 3 Oignon
- 1 L d'eau

- 1/3 de feuille de kablè (pour ceux qui connaissent) (facultatif

Préparation:

- Versez le contenu des boîtes de jus de graines et ajuster avec l'eau comme indiqué sur les boîtes.
- Si vous avez graines fraîches, faites les cuire et pilez les puis retirés les pulpes mettre dans l'eau puis tamisez. L'eau doit être en fonction de la quantité de graines pas trop, ni trop peu à vous d'en juger. Réservez le jus de graines de palme.
- Faites revenir la viande avec l'escargot (lavé) avec 1 oignon et 1 tomate écrasée, 1 cube bouillon 1/2 verre d'eau pendant 10 mn.
- Ajouter le jus de graines de palme puis 1 oignon et les tomates restantes, le piment, le poisson fumé, la feuille de kablè et Laisser bouillir 30 mn
- Retirez les ingrédients (tomate, piment, oignon) et écrasez les.
- Dès que l'huile commence à monter à la surface, ajoutez la poudre de crevettes et de poisson, le 2 ème bouillon (vérifiée l'assaisonnement et salé), les crabes et l'oignon découpé en dés.
- Laissez mijoter 20 à 30 minutes environ
- Retirez la feuille de kablè
- C'est prêt.

LES CONSEILS DE NINA: Servir accompagné de riz ou la banane

plantain pilé (foutou)

Sauce gribiche 290 calories

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

4 personnes :

4 œufs

1 cuillerée à soupe de moutarde forte

1 verre d'huile

1 cs de câpres

1 cs de fines herbes hachées

2 cornichons

1. Faites durcir les œufs. Ecalez-les. Mettez les jaunes dans un grand bol, écrasez-les. Ajoutez-y la moutarde forte. (Réservez les blanc blancs.)

2. Versez l'huile petit à petit en tournant comme une mayonnaise.

3. Ajoutez enfin les câpres, les cornichons coupés en petits dés, les fines herbes hachées et les blancs des oeufs durs coupés en très petits dés. Servez froid.

LES CONSEILS DE NINA: Accompagnez poireaux et artichauts de cette sauce.

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 fofou.
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.

SAUCE MAFE

Préparation : 15 min

cuisson : 45 min

6 personnes:

- 1 kg de viande de mouton,
- 2 oignons
- 4 cuillères d'huile
- 100 g de pâte d'arachides
- Des piments
- L'ail
- Du gingembre
- Du poivre
- 2 bouillons maggi tomate
- épices
- 1 aubergine
- 1 chou

- 100 g de patates douces ou pomme de terre
- 4 carottes
- 1 poivron
- 100 g de tomates fraîches
- Du sel

1. Mettez l'huile à chauffer dans une casserole, ajoutez la viande coupée en morceaux (préalablement cuite) et laissez dorer.
2. Ajoutez l'oignon émincé.
3. Versez ensuite la tomate fraîche écrasée et laissez mijoter 5 minutes.
4. Ajoutez la pâte d'arachides et laissez encore 10 minutes.
5. Ajoutez tous les légumes coupés en petits dés. Mouillez avec 2 ou 3 tasses d'eau.
6. Laissez mijoter sur le feu doux 20 à 30 minutes.
7. Ajoutez les bouillons maggi et les feuilles de laurier pour le parfumer. Salez. 10 minutes après votre sauce mafé est prête à être dégustée.
8. Servez chaud avec du riz, de l'attièkè ou du couscous.

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

- ½ verre de l'huile rouge
- ½ Kg de poisson fumé
- 2 Kg de viande fraîche
- 1/2 Kg de crabes frais
- 4 tomates fraîches
- un peu de gnanngan frais de préférence
- 1 piment
- 4 oignons
- 1 cube bouillon

1. Nettoyez tous les légumes puis faire bouillir le gnanngan 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 gnanngan et un demi-oignon. Coupez le feu et retirez tous les légumes, puis les placer dans le mortier. Bien écrasé le tout, rajoutez le djoumblé. Écrasez à nouveau jusqu'à obtenir une patte 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

Sauce tartare

Ingrédients :

- 2 jaunes d'oeufs cuits durs
- 4 cornichons
- 1 échalote
- 2 feuilles d'estragon
- 1 c. à soupe de persil
- 2 branches de cerfeuil
- 3 c. à soupe de câpres
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à café de vinaigre
- 1 c. à café de moutarde
- 1/4 de l d'huile
- sel, poivre du moulin

Préparation :

- Battez le jaune d'oeuf à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Incorporez ensuite l'huile en veillant à la verser en filet très fin, presque goutte à goutte, sans cesser de battre. Vous obtenez ainsi un mélange crémeux et onctueux.
- Incorporez ensuite la moutarde, le sel et le poivre, puis à la fin le vinaigre, le persil, le cerfeuil et l'estragon finement ciselés, les câpres hachés,

l'échalote finement émincée, les oeufs durs émiettés.
Mélangez bien.

- Réservez votre sauce au réfrigérateur pour la rafraîchir, sortez-la au dernier moment.