

RAGOÛT D'IGNAMES ET FEUILLES DE TAROT

Ingrédients :

- 1/4 tasse d'huile de palme ou végétale
- 1 cube d'assaisonnement
- 1/2 saumon
- Du poivron
- De l'ail
- Des feuilles de taro hachées
- 1 oignon haché
- 3 grosses tomates
- graines de potiron
- De l'igname

Préparation:

1. Chauffer l'huile dans une casserole moyenne et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajouter le poivron et les tomates Cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux, en remuant régulièrement, mais pas en permanence.
3. Laver les feuilles de taro et faire cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent molles.
4. Laver le saumon, enlever toutes les arêtes et couper le en morceaux puis ajouter au ragoût.
5. Verser les graines de potiron dans un bol, ajouter le sel et mélanger.
6. Ajouter le cube maggi et le mélanger au ragoût.
7. Égoutter toute l'eau des feuilles de taro et ajoutez les au ragoût.
8. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes.

9. Remuer régulièrement, en prenant soin de ne pas trop abîmer le poisson.
10. Laisser mijoter à feu doux
11. épluchez l'igname couper en cubes, laver l'igname deux fois et faire cuire avec suffisamment d'eau.(10 à 15 mn après ébullition), ajoutez du sel.
12. Lorsque l'igname est tendre, retirer l'eau et transférer les morceaux dans une assiette.