

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, faite 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 2ème 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)