

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