

QUEUE DE BŒUF SAUCE ARACHIDE

Préparation : 20 min

cuisson : 1 h 30 min

6 personnes:

- 1,5kg de queue de boeuf
 - 2 oignons
 - 5 tomates
 - 1 feuille de laurier
- 250g de pâte d'arachides jus de cuisson de la viande

1. Apprêtez votre viande et faites la cuire dans un grand volume d'eau salée.
2. Ajoutez la moitié des oignons hachés et le laurier. Laissez cuire 1h à feu moyen.
3. Pendant ce temps écrasez les tomates et le reste des oignons.
4. Lorsque la viande est cuite, retirez-là de la casserole et réservez le jus de cuisson.
5. Faites revenir la viande dans une cocotte avec 4 cuillères à soupe d'huile d'arachides.
6. Lorsque la viande est dorée, ajoutez la tomate écrasée et laissez cuire 10 minutes.
7. Pendant ce temps mélangez la pâte d'arachide avec le jus de cuisson de la viande jusqu'à l'obtention d'une crème.
8. Versez cette crème dans la tomate, ajoutez la viande et laissez cuire encore 20 minutes en rajoutant de l'eau si nécessaire.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir avec du riz

SAUCE ARACHIDE (DAH)

Préparation : 20 min

cuisson : 30 min

2 personnes:

- 1 kg de viande de bœuf
- 2 poissons fumés
- 2 crabes
- De la pâte d'arachide
- 3 tomates fraîches
- 2 piments
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de tomate pâte
- Des feuilles de dah cuites et écrasées (feuilles d'oseille)
- Du sel
- 1 cube d'assaisonnement

1. Dans une casserole, faites revenir la viande découpée en morceaux et les crabes quelques min.
2. Ajoutez la pâte d'arachide délayée dans de l'eau. Portez à ébullition 20 min.
3. Salez et ajoutez l'oignon, les tomates, les piments, et les poissons fumés. Portez à ébullition à feu doux pendant 30 min.
4. Retirez les légumes et écrasez-les.
5. Ajoutez les légumes mixés et les feuilles de dah cuites et écrasées.
6. Assaisonnez avec 1 cube bouillon et laissez mijoter la sauce 10 min.
7. Servez avec du riz ou du too.