

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.