

Les idées recettes

MORELLE NOIRE

Recette Kenyane



Ingédients :

Pour 4 personnes :

- 2 bottes de morelle noire
- 1 oignon rouge découpé finement
- Quelques feuilles de coriandre
- 2 tomates mures
- 250 g de steak de mouton
- 2 cuillères à soupe d'huile
- sel et poivre



Préparation :

- Laver et sécher les feuilles, les couper en petits morceaux.
 - Mettre les oignons dans une casserole et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
 - Ajouter la tomate concassée et cuire 2 minutes.
 - Ajouter la viande en morceaux. Saler, poivrer et cuire environ 10 minutes (la viande doit être cuite).
 - Ajouter les feuilles en morceaux et cuire 2 minutes supplémentaires.
 - Servir chaud avec des pâtes, du riz, ou autre.
- PS : si les feuilles de morelle noire sont amères, les faire bouillir au préalable et jeter l'eau de cuisson.