

Les idées recettes

MORINGA INCAMA

Névadaye, sauce sénégalaise



Ingrédients :

Ingrédients pour 10 personnes :

- Feuilles de moringa séchées ou fraîches
- 500 g de farine d'arachides crues
- 500 g de viande
- 150 g de poisson sec
- 100 g de tomates cerises
- 50 g de concentré de tomates
- 1 oignon
- Sel, poivre et piment (facultatif)



Préparation :

Laver et couper la viande en petits morceaux.

Dans de l'eau bouillante, laisser infuser les feuilles de moringa pendant 2 minutes pour enlever le goût amer puis égoutter.

Dans une marmite, mettre la viande, les feuilles de moringa et tous les autres ingrédients, laisser le tout cuire 40 minutes, saler. En fin de cuisson, la sauce devient épaisse et l'huile d'arachide surnage.

Baisser le feu et rectifier l'assaisonnement. Servir en accompagnement avec du couscous, du mil ou du maïs.