

LES
RECETTES

SAISON 1

MAMMA
EN
CHEF

TV5

Une série réalisée par
JACK LAFORTUNE

JED Lab.



Bénin

Talé talé (beignets béninois)

Ingrédients :

- 3 bananes bien mûres
- 1 tasse de farine
- 1 pincée de sel
- 2 tasses d'huile à friture

Préparation :

- Dans un saladier, mettre les bananes épluchées, la farine et le sel.
- Mélanger les ingrédients à la main, bien malaxer, jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Faire chauffer l'huile dans une casserole et y disposer quelques boules de pâte.
- Les beignets de banane doivent être bien dorés. Une fois cuits, les retirer de l'huile.
- Réserver dans une assiette recouverte de papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile (servir chaud).



Sauce Égousi aux épinards

Ingrédients :

- 1 paquet d'épinards congelés
- 1 boîte de purée de tomates
- 1 tasse d'huile de palme
- 3 oignons
- 400 g d'agneau en cubes
- 1 paquet de 350 g de chair de crabe ou 3 crabes entiers
- 400 g de crevettes
- Poisson fumé
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre de poisson
- 4 feuilles de laurier
- 1 piment Scotch bonnet

Préparation :

- Décongeler les épinards.
- Faire revenir les oignons et les viandes dans une casserole.
- Ajouter ensuite le reste des ingrédients un à un.
- Laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures.



Ingrédients :

Eau ou bouillon de viande (poulet ou bœuf)

Huile végétale

Farine de manioc

Préparation :

- Mettre de l'eau ou du bouillon dans une casserole et porter à ébullition.
- Tamiser la farine de manioc.
- Lorsque l'eau bout, la diviser en deux parties en conservant le moins d'eau possible dans la casserole. Transférez l'autre partie de l'eau bouillante dans un récipient. Réserver.
- Baisser le feu et verser la farine de manioc dans l'eau qui se trouve dans la casserole.
- Remuer vigoureusement pour bien mélanger. Verser l'eau chaude qui a été réservée, petit à petit tout en remuant à chaque quantité d'eau ajoutée, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, de type pâte à pain. La pâte doit être lisse et légèrement collante.
- Former les boules de fufu.



Bissap

Jus d'hibiscus

Ingrédients :

Feuilles d'hibiscus séchées (au goût)
Sucre
Extrait de menthe
Vanille
Eau (1 litre d'eau, 1 tasse d'hibiscus)

Préparation :

- Faire bouillir les feuilles d'hibiscus séchées.
- Utiliser 1 litre d'eau pour 1 tasse d'hibiscus.
- Mettre du sucre au goût.
- Ajouter 1 c. à thé d'extrait de menthe.
- Ajouter 1 c. à thé d'extrait de vanille.







TV5

MAMMA
EN
CHEF

JED Lab.