

LES  
RECETTES

SAISON 1

MAMMA  
EN  
CHEF

TV5

Une série réalisée par  
JACK LAFORTUNE

JED Lab.



# Congo

# Poulet au beurre d'arachides

## Soso ya musaka

### Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 2 poivrons
- Ail
- Échalote
- Gingembre
- Tomates pelées
- Beurre d'arachides crémeux

### Préparation :

- Peler et hacher finement les oignons. Retirer la peau des cuisses de poulet. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu vif. Quand l'huile est bien chaude, déposer les cuisses de poulet et les faire cuire pendant 10 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver au chaud.
- Avec une cuillère ou une spatule en bois, gratter le fond de la cocotte pour décoller les sucs de cuisson du poulet. Ajouter le beurre d'arachides et le concentré de tomates. Verser 3 verres d'eau, saler et poivrer. Mélanger pour obtenir une sauce homogène.
- Remettre les cuisses de poulet dans la sauce et couvrir la cocotte. Laisser mijoter les cuisses de poulet à feu doux pendant 45 minutes, en remuant régulièrement.
- Servir les cuisses de poulet aux arachides à l'africaine, en les nappant généreusement de sauce aux arachides et à la tomate.



## Poisson salé du Congo

### Ingrédients :

- 800 g de morue
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile de tournesol
- ¼ de piment
- 1 cube de bouillon épices et oignon

### Préparation :

- Couper la morue en gros cubes. La mettre dans un bain d'eau et la laisser tremper 3 heures. Rincer deux fois. Laisser tremper toute une nuit.
- Égoutter les morceaux de poisson.
- Faire chauffer un bain d'huile et y mettre le poisson, cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
- Égoutter le poisson sur du papier absorbant.
- Couper les poivrons en gros dés.
- Hacher l'ail et l'oignon.
- Faire revenir dans un filet d'huile les poivrons, l'oignon, le piment et l'ail.
- Ajouter la morue en fin de cuisson. Émietter le cube de bouillon dans la préparation.
- Goûter avant d'ajouter du sel, car la morue apporte une quantité de sel qui est généralement suffisante.



## Ingrédients :

- 700 g de feuilles de manioc moulues (disponibles dans les magasins de produits exotiques)
- 6 petits oignons
- 4 poivrons
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 1 poireau
- 1 bouquet de ciboulette
- 4 c. à soupe d'huile de palme ou huile d'olive
- 1 cube de bouillon de poulet (cube Maggi)

## Préparation :

- Laver tous les légumes puis émincer finement les oignons et les poivrons. Les faire revenir à feu moyen dans une sauteuse avec 3 c. à soupe d'huile en remuant régulièrement. Pendant ce temps, trancher finement les courgettes, le poireau et les aubergines.
- Ajouter les légumes dans la sauteuse.
- Dans une grande casserole, faire cuire les feuilles de manioc avec un peu d'eau. Les égoutter et les ajouter dans la sauteuse avec un demi-verre d'eau. Mélanger, couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 30 à 40 minutes.
- Le pondu doit devenir peu à peu homogène. Ajouter le cube de bouillon émietté et une c. à soupe d'huile végétale. Couvrir à nouveau et laisser mijoter durant 20 minutes supplémentaires.
- Retirer le couvercle et mélanger jusqu'à évaporation complète des derniers liquides de cuisson. La texture du pondu est pâteuse, similaire à celle des épinards à la crème par exemple. Assaisonner avant de servir.

















**TV5**

**MAMMA**  
EN  
**CHEF**

JED Lab.