

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



République Démocratique du Congo

Nom de la recette :

Pour :

Temps de cuisson :

Ingrédients :

- 500 g de feuilles de manioc (en sachet)
- 150 ml de bouillon
- 4 petits oignons blancs avec leurs tiges
- 1 petit poivron vert
- 5 cuillères à soupe d'huile
- 1 boîte de sardines au naturel (ou 100 g de poisson séché)
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 piment frais
- sel

Pondu

6 personnes

40 minutes

Préparation :

- 1) Bien rincer deux fois les feuilles de manioc hachées à l'eau claire puis les égoutter. Faire bouillir un grand volume d'eau et y plonger les feuilles de manioc hachées. Les faire ensuite cuire 10 minutes dans l'eau bouillante puis les égoutter. Égoutter également le poisson en conserve dans une petite passoire.
- 2) Hacher finement les oignons blancs, l'ail, le piment et le poivron vert. Dans un grand faitout, mettre 2 cuillères à soupe d'huile et faire revenir l'ensemble pendant 1 minute en remuant régulièrement.
- 3) Ajouter ensuite les feuilles de manioc ainsi que le bouillon et laisser cuire pendant 40 minutes à couvert en ajoutant éventuellement de l'eau.
- 4) Émietter grossièrement le poisson puis l'ajouter à la préparation avec le reste de l'huile et prolonger la cuisson pendant une demi-heure. Ajouter un peu d'eau





la francophonie

ou de bouillon au cours de la cuisson pour que le
pondu soit bien crémeux et pas trop sec.

- 5) Servir bien chaud avec du riz ou des pommes de terre.