Ngourbane

ingrédients

- g viande
- g brisure de mil (sankhal)
- g Sauce aux arachides, à base de noix de coco, d'eau, de sucre, d'arachides
- morceau de poisson séché et salé (guédj)
- g Poisson fumé
- g Tomates fraîches
- à soupe Tomate concentrée
- Oignons
- 1/2 1/2 Poivron rouge
- MAGGI Nokoss 24(60x10g) SN
- MAGGI Mameum Epices
- L d'eau
- citron
- Gousses d'ail
- g Poivre noir

préparation

1. Dans une marmite, rajouter 2L d’eau et faire bouillir la viande. Laisser cuire pendant 20 minutes. Mixer l’oignon, le poivron, 5 gousses d’ail, le poivre noir et le nietetou.
2. Ajouter les ingrédients déjà mixer et les 2 cube Maggi. Laisser mijoter 5 minutes. Ajouter la tomate concentrée et les tomates réduites en purée. Laisser bouillir.
3. Ajouter la poudre d’arachide, le Guedj, le Kétiakh, le Bissap et les piments. Couvrir et laisser cuire 25 minutes tout en mélangeant de temps en temps (quand l’huile remonte en surface c’est cuit). Retirer les piments.
4. Ajouter le brisure de mie; et laisser mijoter sur feu doux 20 minutes. Dès que la brisure de mil est cuite, le Ngourbane est prêt! Dégustez chaud avec le citron et le piment si vous le souhaitez.

70 Minutes

6

Nutrition

Les glucides	29,91 g
Énergie	362,98 kcal
Les graisses	9,34 g
Fibre	1,59 g
Protéine	38,16 g
Graisses saturées	3,26 g
Sodium	1128,62 mg
Les sucres	7,19 g