NDOLè

C'est l'un des meilleurs plats camerounais, également connu au niveau international. Le Ndolè est souvent considéré comme le plat national camerounais par excellence. C'est un légume qui assure une bonne digestion. Le Ndolè peut être préparé à la poêle, avec des pistaches (graines de courge), avec des arachides grillées ou avec des arachides trempées et cuites. Vous pouvez compléter la préparation avec du bœuf, des crevettes, du poisson fumé ou de la viande fumée.

Infos

- **Temps de préparation**: 20 mins
- **Temps de cuisson**: 50 mins
- **Portions**: 6

Ingredients

- 500 g de viande de bœuf
- 200 g d'épinards amers Ndolè
- 50 g Crayfish - petites crevettes séchées Écrevisses - Mandjanga
- 23 boîte d'huile (huile végétale)
- 250 g de crevettes fraîches
- 500 g d'arachides (sans peau)
- 2 pincées de bouillon Maggi
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail

Préparation

Etape 1
Dans une grande poêle, assaisonnez la viande avec du sel, du cube Maggi et des oignons. Faites cuire jusqu’à ce qu’elle soit bien tendre, selon la viande choisie. Pendant ce temps, faites bouillir du bouillon avec du sel et de l’eau. Ajoutez ce bouillon chaud à la viande cuite. Vous devriez obtenir environ 3 tasses de bouillon de viande et de poisson . Réservez le reste du bouillon ou congelez-le pour une prochaine utilisation.

Etape 2
Faites cuire les cacahuètes pendant environ 10 minutes dans une poêle à sauce. Laissez refroidir et mélangez / pulsez dans un robot de cuisine ou un mixeur jusqu'à obtenir une consistance fine. Utilisez de l'eau pour faciliter le mélange. Ajoutez au mélange de bœuf et de morue.

Etape 3
Mélangez un oignon et de l'ail jusqu'à obtenir une pâte fine et ajoutez le mélange de cacahuètes et de viande.

Etape 4
Versez-y les écrevisses ou le crayfish (mandjanga) et laissez mijoter pendant 10 minutes, en remuant fréquemment pour éviter les brûlures. Assaisonnez avec du sel et du Maggi. Il se peut que vous deviez en ajouter plus tard.

Etape 5
Ajoutez les feuilles d'épinards amers dans la casserole. Remuer et laisser mijoter encore quelques minutes.

Etape 6
Pendant que la casserole de Ndolè cuit, faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les crevettes fraîches et remuez-les constamment jusqu'à ce qu'elles deviennent roses. Coupez les oignons restants en rondelles et remuez encore quelques minutes.

Etape 7
Pour finir, versez le mélange de crevettes, d'oignons et d'huile dans la casserole de ndolè. Remuez quelques minutes et servez chaud avec l'un des accompagnements mentionnés ci-dessus.