ERU



Le eru est l’un des mets les plus populaires au Cameroun. C’est un délicieux mélange de feuilles de eru, de waterleaf , d’huile rouge, de crevettes et de beaucoup de viande . Ce Plat eserait originaire des bayangi , une tribu de la région du sud-ouest du Cameroun. Le Eru s’accompagne généralement soit avec du waterfufu, soit avec le couscous de manioc, soit avec du tapioca. En gros, avec le tubercule de manioc mais sous forme de couscous !

Infos

- **Temps de préparation**: 15 mins
- **Temps de cuisson**: 45 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 150 g de feuilles d’eru (ou fumbwa), ou 400 g surgelées
- 1,8 kg de waterleaf ou d’épinards hachés surgelés
- 1 kg viande
- 1 kg peau de bœuf
- 300 grammes de poisson fumés
- 300 grammes de crevettes séchées
- 4 piments entiers
- 1 l d’huile de palme
- 1 l d’eau environ pour cuire la viande

- 2 c. à café d’ail, ou plus selon votre goût (facultatif)
- Sel
- 2 poivres

Préparation

Etape 1
Lavez votre viande, coupez-la et mettez-la à bouillir dans la marmite. J'ai utilisé de la peau de bœuf (Kanda) et du bœuf. ?? La cuisson de la peau de bœuf prend plus de temps, alors commencez par mettre le Kanda sur le feu, puis ajoutez la viande à mi-cuisson.

Etape 2
Assaisonner la viande avec du sel, du poivre et de l'ail en poudre. Ajouter de l'eau jusqu'au même niveau que la viande.

Etape 3
Faire tremper le poisson fumé pendant quelques minutes et, lorsque la viande est cuite, ajouter le poisson fumé et son jus à la viande. Laisser mijoter pendant environ 5 minutes. Le poisson n'a pas besoin de cuire.

Etape 4
Pendant ce temps, dans une autre casserole, ajoutez les épinards, les feuilles d'eru bien lavées, un peu d'huile de palme et une partie des écrevisses. Ajouter les piments entiers. L'eau des épinards et de l'huile empêchera le mélange de brûler directement. Mais surveillez la marmite ! Faites cuire à feu moyen, pas à feu vif.

Etape 5
Au bout d'environ 15 minutes, l'eau des épinards doit avoir complètement séché. Ajouter environ 200-300 ml d'eau de cuisson de la viande et laisser mijoter pendant 15 minutes supplémentaires.

Etape 6
Versez les écrevisses restantes sur le couvercle de la marmite pendant que le repas cuit, de manière à ce qu'elles grillent légèrement. Écraser ensuite les écrevisses.

Etape 7
Lorsque l'eau est presque sèche, ajouter l'huile rouge, la viande et laisser mijoter à nouveau à feu doux pendant environ 15 minutes. Verser le reste de la poudre d'écrevisses et rectifier l'assaisonnement avec du sel, du poivre et de l'ail en poudre.