MBONGO (TCHOBI)

Le Mbongo (Tchobi) est un plat traditionnel camerounais, plus précisément un ragoût de poisson ou de viande caractérisé par sa couleur noire et son goût riche et épicé. Cette couleur sombre provient principalement de l'utilisation d'un mélange spécifique d'épices locales, souvent appelé simplement épices Mbongo.

Infos

- **Temps de préparation**: 35 mins
- **Temps de cuisson**: 70 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 4-6 cuillères à soupe d'épices Mbongo (un mélange d'épices que vous pouvez trouver dans les épiceries africaines)
- 2-4 tomates mûres, hachées ou mixées
- Petit morceau de gingembre frais (2 à 3 cm), râpé
- 12 cl d’huile végétale
- Quelques brins de persil ou de coriandre pour la garniture (facultatif)
- Njangsa (noix africaines), environ 10-15 (facultatif)
- Épices supplémentaires facultatives : poivre blanc, bouillon cube

---

Préparation

Etape 1
Nettoyez et lavez le poisson ou viande. Vous pouvez le saupoudrer d'un peu de sel.

Etape 2
Si vous utilisez du Njangsa, vous pouvez le faire griller légèrement à sec pendant quelques minutes, puis le moudre.

Etape 3
Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites revenir l'oignon haché restant jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Etape 4
Ajoutez la pâte de tomates mixée dans la casserole et laissez mijoter pendant environ 10 minutes en remuant de temps en temps.

Etape 5
Incorporez les épices Mbongo, le sel et les autres épices facultatives (poivre, bouillon cube). Mélangez bien.

Etape 6
Ajoutez les morceaux de poisson ou viande dans la sauce. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire, juste assez pour que le poisson ne brûle pas.