

SUKUMA WIKI (FEUILLES DE CHOU VERTES SAUTÉES AU KENYA AVEC DES TOMATES ET DU GINGEMBRE)



Ces feuilles de chou kenyanes légèrement sautées cuisent en moins de 30 minutes et se marient parfaitement avec presque toutes les viandes, les céréales ou le pain.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
 - **Temps de cuisson:** 20 mins
 - **Portions:** 4
-

Ingredients

- 1 livre (450 g) de feuilles de chou vert (environ 2 bottes), bien lavées, épongées et débarrassées des tiges centrales épaisses (voir notes)
 - 3 cuillères à soupe (45 ml) d'huile d'olive extra-vierge ou d'huile d'avocat
 - 1/2 oignon jaune moyen (115 g), finement tranché
 - 2 tomates italiennes (environ 225 g au total), évidées et coupées en dés
 - 1 morceau de gingembre frais pelé (15 g), finement coupé en allumettes
-

Préparation

Etape 1

En travaillant par lots, empiler quelques feuilles de chou vert équeutées sur une planche à découper, en plaçant les feuilles les plus grandes au fond. Rouler les feuilles fermement et les couper en fines lanières d'environ 1/8 de pouce de large. (Veillez à ce qu'elles ne soient pas trop fines, car elles risquent de s'agglutiner pendant la cuisson).

Etape 2

Dans une grande poêle ou une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle brille. Ajouter l'oignon émincé et cuire jusqu'à ce qu'il soit ramolli et légèrement doré, environ 5 minutes.

Etape 3

Pendant que le bouillon infuse, faire fondre le beurre dans une autre casserole de 3 pintes à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon, l'ail et les grains de maïs et faire cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli et que les grains soient tendres, soit environ 7 minutes. Réduire le feu si le beurre commence à brunir. Ajouter la farine et cuire, en remuant constamment, pendant 1 minute.

Etape 4

Ajouter les tomates et le gingembre et saler légèrement. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les tomates aient libéré la majeure partie de leur eau, soit environ 5 minutes.

Etape 5

Ajouter les feuilles de chou à la poêle et saler. Cuire, en baissant le feu si nécessaire pour éviter les brûlures, jusqu'à ce que les bettes se soient ramollies mais aient conservé une couleur verte éclatante et une texture légèrement croquante, soit 8 à 10 minutes. Ou, si vous le souhaitez, faire cuire jusqu'à ce que les choux verts soient complètement ramollis et aient pris une couleur plus foncée, soit 15 à 25 minutes au total. Assaisonner de sel au goût. Servir.