

# NSUGUI (SAUCE GRAINE BASSA'A) – LE TRÉSOR ROUGE DU CAMEROUN ??



Il y a des plats qui racontent une histoire... et le Nsugui, encore appelé sauce graine, en fait partie. Originaire du pays Bassa'a, dans le sud du Cameroun, cette sauce onctueuse à base de noix de palme est un hymne à la nature et aux traditions.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
  - **Temps de cuisson:** 30 mins
  - **Portions:** 4
- 

## Ingredients

- 2 machoirons/Viande moyens
- Suc (jus) de noix de palme
- 30 graines de djansang
- 1 pébé
- 1/2 oignon
- 4 essèssè ou 4 côtés
- Feuilles de massép, kotimandjo, kinkeliba ou basilic (selon disponibilité)
- 1 morceau moyen de yomi (ou écorce de rondelle)
- Sel et cube (facultatif)

- Piment (facultatif)
- 

## Préparation

### Etape 1

Cuire les noix de palme: Dans une grande casserole, faites bouillir les noix jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

### Etape 2

Extraire le suc: Écrasez ensuite les noix dans un mortier et filtrez pour obtenir le jus épais et orangé qui servira de base à la sauce.

### Etape 3

Préparer la sauce: Versez le jus dans une marmite propre, portez à ébullition, puis ajoutez les ingrédients écrasés :

### Etape 4

Ajouter le djansang, le pébé, l'essèssè, les oignons et le yomi.

### Etape 5

Ajouter le poisson ou viande et assaisonner: Laissez mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et que l'huile ressorte à la surface.

### Etape 6

Finaliser: Terminez la cuisson en ajoutant les feuilles aromatiques (massep, kotimandjo, kinkeliba ou basilic).

### Etape 7

Elles parfumeront la sauce et lui donneront toute sa touche finale.