



A LA DECOUVERTE DU SENEGAL

Dans ce numéro, nous allons découvrir une recette de cuisine du Sénégal.

Traditionnellement, les aliments les plus consommés sont :

- le poisson, le bœuf, le mouton ou la chèvre et le poulet.
- le mil, le riz, la patate douce, les bissaps, les tomates, les feuilles de manioc, le sorgho, les haricots niebé et le fruit de baobab (le pain de singe).

Voici la recette du plat national du Sénégal : le THIE BOUDIENNE (pour 6 personnes).

Ingrédients :

- 1/4 litre d'huile - 4 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 tranches de mérrou ou de dorade - 1/2 chou vert
- 1 carotte - 1 navet - 1 aubergine - 1/2 tranche de manioc
- 1 tranche de courge - 1 piment - 1 tranche de poisson séché
- 1 kg de riz - 1 oignon - 1 poignée de tamarin.

Pour l'assaisonnement :

- 3 gousses d'ail - persil - grains de poivre - sel - piment

Préparation :

1 - Dans une cocotte, mettre :

- l'huile, l'oignon, le concentré de tomate. Laisser mijoter 15 min
- le poisson frais. Laisser mijoter 2 min.
- 3 litres d'eau.
- tous les légumes.

Laisser mijoter 30 min

2 - Faire cuire le riz.

3 - À l'aide d'une écumoire, ôter le contenu de la cocotte (mais laisser la sauce)

4 - Mettre le riz égoutté dans la cocotte et laisser mijoter à feu doux, dans la sauce 45 min.
Servir séparément le riz et les légumes.

La réponse à la question du dernier numéro : Le Sénégal doit son nom à un fleuve qui le traverse.
Ce fleuve se nomme le Sénégal.

Club UNESCO