



Bœuf

Foufou (boulettes de pâte)



1h15 **30 min** **45 min** **0** **552**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

600 g **Gîte de boeuf**
3 c. à soupe **Pâte d'arachide**
300 g **Gombo**
400 g **Tomate(s) concassée(s)**
1 c. à café **Concentré de tomate**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Piment(s)**
50 cl **Bouillon cube**
2 c. à café **Sucre semoule**
15 cl **Eau**
3 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le foufou

250 g **Farine**
75 cl **Eau**

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Eplucher l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 2 Couper la viande en cubes à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Oter le pédoncule des gombos et les couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les oignons pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Ajouter la viande et la faire dorer sur toutes les faces en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Assaisonner de sel, de poivre et ajouter le sucre.
- 7 Diluer la pâte d'arachide avec l'eau chaude dans un bol et la verser dans la cocotte.
- 8 Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomates et le piment entier.
- 9 Verser le bouillon et couvrir. Laisser mijoter pendant 35 minutes sur feu doux.
- 10 Ajouter les gombos et prolonger la cuisson de 10 minutes.

Étape 2

Préparation du fougou

- 1 Porter l'eau avec le sel à ébullition dans une casserole.
- 2 Verser la farine de manioc en pluie et mélanger vivement à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une pâte.
- 3 Couvrir la casserole et faire cuire sur feu doux pendant 1 minute.
- 4 Sortir la casserole du feu et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour sécher la pâte. Laisser refroidir pendant 10 minutes.
- 5 Se mouiller les mains à l'eau froide et façonner de grosses boulettes de pâte de fougou.

1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour le dressage

0.5 botte(s) **Ciboulette**

Étape 3

Dressage

- 1 Hacher finement la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Répartir les boulettes de fougou dans chaque assiette et y dresser la viande en sauce.
- 3 Parsemer de ciboulette et déguster bien chaud.