

FONIO AU GRAS

Nom local : FINI ZAME (Mali), FOUNDEN YOLIFEBANDE (Guinée)

Origine géographique : Mali, Guinée, Burkina

Types de plat : plat principal.

Forme : gras

Temps moyen de préparation : 45 mn à 1h

INGREDIENTS pour 5 personnes

Fonio précuit : 500 g à 1 kg
Viande, poulet ou poisson : 500 g à 1 kg
Oignons : 2 gros
Tomates : 6 grosses
Légumes au choix
 Carottes : 6 moyennes
 Navets : 2 moyens
 Courgettes : 2 moyennes
 Aubergines : 2 moyennes
 Choux : 2 petites tranches
 Poivron vert : 1 gros
 Poivrons rouges : 2 petits
 Gombo frais : 5 petits
Concentré de tomate : 2 cuillerées à soupe
Huile : ¼ litre
Sel iodé : à volonté
Epices, aromates : laurier, poivre, cube
bouillon, ail, persil, ...
Eau : 2 litres

PREPARATION

- Faire revenir dans l'huile, la viande (le poisson ou le poulet), les oignons émincés, l'ail et le persil pilés, les tomates pelées, épépinées et coupées et le concentré de tomate. Ajouter du sel.
- Ajouter 2 litres d'eau, les épices et aromates et laisser cuire pendant 1 heure environ.
- A mi – cuisson, ajouter les légumes lavés et coupés régulièrement.
- Retirer les légumes au fur et à mesure qu'ils sont cuits et les mettre de côté dans un plat.
- Laisser cuire la viande à point et vérifier l'assaisonnement.
- Prélever une à deux louchées de bouillon et retirer la viande. Ajouter aux légumes et garder au chaud.
- Verser le fonio précuit en pluie dans le reste du bouillon tout en remuant; le bouillon doit recouvrir le fonio
- Fermer la marmite et laisser cuire à feu réduit tout en retournant de temps en temps. Arroser avec le bouillon mis de côté si besoin est.
- Servir chaud le fonio garni des légumes et de la viande/poulet ou poisson ou les présenter séparément.

