

FOYO

Nom local: FOYO

Origine géographique: Mali, Guinée, Burkina

Type de plat : plat principal

Forme : couscous

Temps de cuisson : 1h à 1h 30mn

INGREDIENTS

pour 5 personnes

Fonio précuit : 1 kg

Eau: 750 ml à 1L

Viande : 2 kg

Tomate fraîche : 250 à 300g

Tomate concentrée : 100 g

Oignons : 1 kg

Ail : à volonté

Piments frais : 2 à 3 unités

Légumes : carottes ,choux, aubergines, poivrons, navets ,courgettes ; à volonté

Arômes : 1 à 2 cubes

Huile : 250 ml

Sel : à volonté

Epice : poivre à volonté

PREPARATION

- Mettre le fonio dans un récipient et l'arroser d'eau (approximativement 0,5 litre d'eau pour 1 kg) ;
- Faire cuire à la vapeur une première fois pendant 10 minutes ;
- Rajouter après cette première cuisson un peu d'eau sur le fonio tout en le malaxant doucement ;
- Faire cuire à la vapeur une deuxième fois pendant 5 min ;
- Mettre ensuite le fonio et les morceaux de gombo frais coupés en fines lamelles placés au dessous du fonio dans le couscoussier ;
- Faire cuire à la vapeur une troisième fois pendant 15 minutes ;
- Mélanger à la fin de cette cuisson le fonio et le gombo.

NB: Avec du fonio non précuit séché, prévoir 1 litre d'eau de cuisson et 3 cuissons à la vapeur. Cette préparation peut être accompagnée de différentes sauces : sauce tomate viande sauce tomate poisson , sauce arachide , sauce feuille.

