

Les trois recettes fétiches de Danielle Njinwoua

1- Le poulet DG

« Je m’amuse beaucoup à faire ce plat un peu complexe, au vu de tout ce qu’il y a comme ingrédients, mais très simple à réaliser. »

Ingrédients pour 4 personnes (prévoir environ 1h de temps de préparation)

- 1 poulet entier
- 200 grammes de haricots verts
- 3 carottes
- 2 poivrons
- 2 gousses d'ail
- 4 bananes plantain jaunes
- 3 tomates rondes
- Feuilles de laurier
- La partie blanche d’un poireau
- 1 c.à.s de persil haché
- un oignon entier
- un poivron vert
- 1 c.à.c de gingembre en poudre
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1 verre d'eau
- 2 c.à.s. d’huile de son choix
- Sel et poivre et épices d’or poulet

1^e étape :

- Coupez le poulet en plusieurs parts faciles à manger, nettoyez-les avec du citron. Faites frire dans de l’huile de friture les morceaux de poulet.
- Faites la même chose pour les bananes plantain, découpez-les en rondelles assez grossières et faites-les frire également.

2^e étape :

- Découpez en fines lamelles le poireau, l’oignon, les haricots verts, les carottes et les poivrons.
- Faites rissoler les oignons avec l’ail écrasé (environ 3 minutes) et lorsqu’ils deviennent translucides, ajoutez les tomates écrasées ou coupées très fines. Laissez mijoter 5 minutes.
- Ajoutez les haricots verts, les poivrons et les carottes. Puis le gingembre, le piment (facultatif), le bouillon et les feuilles de laurier. Salez et poivrez. Ajoutez le poulet doré et faites cuire à feu doux pendant environ 30 minutes.
- Ajoutez la banane au mélange ci-dessus, laissez mijoter pendant environ 10 minutes et tout est prêt.

Servez accompagné d’un bon vin blanc ou rouge, selon la convenance.

2 - La sauce tomate à la viande

« En Afrique, nous accompagnons la plupart de nos plats avec une sauce. Je vous propose une petite sauce très simple à réaliser : la sauce tomate à la viande. » (viande au choix)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 tomates fraîches (réserver une tomate entière)
- 3 oignons (réserver 1 oignon)
- 2 gousses d'ail (réserver 5 petits quartiers d'ail)
- 1 c.à.s de persil haché
- 4 tiges de basilic frais
- 1 poireau entier
- 1 petite c.à.s de gingembre, de poivre blanc et noir
- 2 c.à.s d'épice d'or viande
- 8 graines de [njansang](#) (facultatif)
- 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- L'huile de son choix, sel et cube de bouillon
- 1 kilo de viande au choix

1^{re} étape

- Faites cuire la viande avec un oignon découpé dans un peu d'eau salée pendant 10 minutes et réserver.

2^e étape

- Découpez en fines lamelles tomates, ail, oignons, poivrons et poireau sauf les ingrédients qui ont été réservés.
- Ensuite, écrasez au mixeur tomate, ail et oignon réservés, basilic et le djansang.

3^e étape

- Dans de l'huile, faites dorer la viande, saupoudrez de gingembre, de l'épice d'or viande, du sel, du bouillon cube, du poivre blanc et noir.
- Ajoutez les ingrédients coupés en fines lamelles sauf les poivrons. Laissez cuire 10 minutes.
- Versez-y les ingrédients mixés, cuisez le tout environ 20 minutes.
- Ajoutez les poivrons et laissez mijoter pendant 7 à 10 minutes avant de servir.

Vous pouvez l'accompagner de riz, de pommes de terre, de banane plantain bouillie dans l'eau ou tout simplement de légumes.

3 - Le poisson braisé

« Je le fais toujours lorsque je reçois du monde à la maison. »

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 gros poissons au choix
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- Le blanc du poireau

- 2 branches de persil
- Sel, bouillon cube et poivre blanc, épice d'or poisson pour l'assaisonnement
- 50 grammes de gingembre
- 2 grosses gousses d'ail
- Une demi-poignée de njansang
- 5 grains de pèbè, aussi appelée noix de muscade du Gabon
- Huile d'assaisonnement
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Du piment (facultatif)

- Pour commencer, nettoyez le poisson et lavez-le avec du jus de citron. Entaillez-le et salez-le.
- Ensuite, mixez un oignon, le gingembre, l'ail, le poivre, l'épice d'or poisson, le pèbè et le njansang. Séparez la mixture en 2 et versez une cuillère à soupe d'huile dans l'une des 2 moitiés.
- Enduisez le poisson de ce mélange (face interne et externe) et laissez-le mariner au moins pendant 30 minutes.
- Pour la sauce : mélangez l'autre partie avec le céleri et le persil. Faites cuire le tout pendant 5 minutes à feu doux.
- Déposez le poisson sur la grille et badigeonnez chaque côté avec un mélange huile et bouillon cube. Il faut retourner de temps en temps et continuer de badigeonner les faces jusqu'à la cuisson des 2 faces.
- Servir orné d'oignon et de persil hachés finement avec la sauce.

On peut accompagner avec des frites de bananes plantains mûres, des bâtons de manioc ou des légumes.