

LE MAFÉ SÉNÉGALAIS

Le mafé est un plat traditionnel sénégalais.

- Préparation : 30 mn

- Cuisson : 45 mn

- Ingrédients (pour 5 personnes)

1 kg de bœuf (vous pouvez prendre du poulet ou de l'agneau)

250 g de pâte d'arachide

3 oignons

300 g de tomates pelées

50 g de concentré de tomates

2 patates douces (ou à défaut 2 pommes de terre)

2 navets

3 carottes

1 aubergine

500g de riz

Préparation :

Coupez les carottes en rondelles, les patates en quartiers, les navets et l'aubergine en cubes et mettez-les dans un récipient. Dans une cocotte, versez de l'huile et faites chauffer. Quand l'huile est bien chaude, ajoutez la viande préalablement découpée en morceaux. Faites revenir et retirez du feu. Versez les oignons émincés et faites les dorer à feu doux. Ajoutez le contenu du récipient avec les légumes et faites cuire 5 mn environ. Puis mélangez les tomates pelées et le concentré de tomates (dilué dans un peu d'eau). Salez et poivrez. Laissez mijoter le tout environ

20 à 25 mn. Diluez la pâte d'arachide dans un peu d'eau et versez-la dans la préparation. Remettez la viande et surveillez jusqu'à la fin de la cuisson. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Faites cuire le riz à part. Étalez-le dans chaque assiette et versez par dessus le mafé. Si vous préférez, vous pouvez, comme au Sénégal, servir le mafé dans un plat unique, c'est plus convivial. Bon appétit !

Pour les amateurs de «sensations fortes», il est possible d'ajouter un piment (ou plus...) dans la préparation pour donner à ce plat traditionnel une couleur plus sénégalaise.

IL MAFE SENEGALESE

Il mafé est un plat traditionnel sénégalais.

- Préparation : 30 min

- Cottura : 45 min

- Ingrédients (per 5 persone)

1 kg di manzo (è possibile prendere pollo o agnello)

250 g di pasta di arachidi

3 cipolle

300 g di pomodori pelati

50 g di concentrato di pomodoro

2 patate dolci (o 2 patate normali)

2 rape

3 carote

1 melanzana

sale e pepe

500g di riso

Preparazione :

Tagliare le carote a rondelle, le patate a tocchi, le rape e la melanzane a cubetti e metterle in un recipiente. In una *cocotte* (pentola di ghisa), versare un poco d'olio e mettere a cuocere. Quando l'olio è caldo, aggiungere la carne già tagliata a pezzi. Fare rosolare e togliere dal fuoco. Versare le cipolle tagliate a fette sottili per farle rosolare. Aggiungere il contenuto del recipiente con le verdure e fare cuocere per circa 5 min. Mescolare i pelati e il concentrato (diluito in un poco d'acqua). Salare e pepare. Fare cuocere a fuoco lento il tutto per circa 20 – 25 min. Diluire la pasta di arachidi in un poco d'acqua e versarla nella pentola. Rimettere la carne e sorvegliare fino a fine cottura. Se necessario, bagnate con un poco d'acqua. Mettere il riso a cuocere a parte. Versare prima il riso in ogni piatto e ricoprirlo di mafe. E' possibile, come si fa in Senegal, servire il mafe in un piatto unico, è più conviviale. Buon appetito !

Per gli amatori di «sensazioni forti», è possibile aggiungere il peperoncino piccante per dare a questo piatto tradizionale un tocco più senegalese.