

Marmite Bitibak

Le Kidian ki tién

"Feuilles de manioc cuites à la façon des Bafia. Accompagnées de bananes plantain et de riz"

Recette pour 6 personnes

1h de préparation

1h30 de cuisson

Ingrédients

- 2 paquets de feuilles de manioc
- 500g d'escalopes de volaille coupées en cube
- Arachides crues et pilées
- 4 oignons finement hachés
- Gingembre en poudre, piment ou poivre, sel
- 3 cubes de bouillon (Maggi)
- 5 bananes plantain
- Riz

Préparation

1. Décongelez au préalable les paquets de feuilles de manioc (Saka Saka). Enlevez le plastique qui les recouvre.
2. Mettez les feuilles de manioc dans une casserole. Versez-y 1 litre d'eau et faites-les cuire pendant au moins 1h.
3. Pendant la cuisson des feuilles de manioc, enlevez la peau des bananes plantain, coupez-les en 3 ou 4 morceaux, faites-les cuire à l'eau.
4. Au bout d'1h, retirez les feuilles de manioc de la casserole et égouttez-les dans une passoire. Rincez votre casserole.
5. Versez un verre d'huile dans la casserole. Faites-y revenir les escalopes de poulet coupées en cube. Quand elles sont dorées, ajoutez les oignons grossièrement découpés.
6. Ajoutez la pâte d'arachide selon votre convenance. Bien mélanger pour éviter les grumeaux. Surveillez la cuisson régulièrement pour que le contenu ne brûle pas. Rajoutez de temps en temps un verre d'eau si besoin.
7. 15 à 20 mn après, ajoutez les feuilles de manioc, les escalopes de poulet, du gingembre, du piment ou du poivre à votre goût.
8. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 mn.

Vos feuilles de manioc au poulet sont prêtes !

9. Faites cuire du riz.

Servez chaud accompagné de bananes plantain et de riz.