

Saka saka au poisson

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure 30 minutes

Pour 4 personnes

-2 capitaines ou bars	-1 gousse d'ail
-Farine	-1 cube de bouillon culinaire
-400 g de saka saka	-1 cuillère à s. de sauce graine
-2 cuillères à s. de pâte d'arachides	-25 cl d'huile de palmiste
-1 blanc de poireau	-Sel, poivre
-1 oignon	-Huile d'arachide (pour la cuisson)

1. Habiller les poissons et retirer les têtes. Les couper en deux et les fariner.
2. Faire frire les poissons des deux côtés, dans une cocotte à fond épais avec un filet d'huile bien chaude. Réserver.
3. Laver et éplucher les légumes et aromates. Couper finement le blanc de poireau, l'oignon, l'ail, la carotte et l'aubergine.
4. Faire revenir l'ensemble et la sauce graine dans une cocotte à fond épais dix minutes à feu doux.
5. Ajouter le saka saka.
6. Ajouter de l'eau à hauteur. Ajouter le cube de bouillon émietté et laisser mijoter le tout à feu moyen 20 minutes.
7. Verser la pâte d'arachides diluée dans 2 verres d'eau chaude et laisser cuire à feu doux 30 minutes en remuant régulièrement pour éviter que le fond n'attache.
8. Ajouter les morceaux de poisson frits et terminer la cuisson 15 minutes à feu doux.
9. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile de palmiste dans une petite casserole (pas plus de 5 minutes) afin de libérer les arômes.
10. Ajouter à la préparation et vérifier l'assaisonnement.
11. Servir.

Le goût du Congo

« Avec les feuilles de manioc, appelées saka-saka, nous voilà au Congo ! Là-bas, c'est un plat national. Pour moi, quand j'étais petit, manger les feuilles de manioc c'était presque une punition. Je me rappelle surtout d'une recette sans arachide, ni sel... c'était très fade ! Quand on allait au village, les gens disaient qu'on ne pouvait pas manger les feuilles de manioc le soir parce qu'on allait faire des cauchemars... Heureusement, il y a de nombreuses façons de les préparer. Celle-ci est excellente ! »

Le conseil d'Alexandre

Pochez pendant longtemps les feuilles de manioc pour qu'elles se ramollissent bien. En l'absence de feuilles de manioc, vous pouvez utiliser des épinards.

Complet kaki

Si le manioc est cultivé partout en Afrique, toutes les régions n'en mangent pas les feuilles, alors que d'autres apprécient feuilles et racines. Les réticents à la consommation des feuilles expriment parfois leur rejet en parlant de « complet kaki », parce qu'ils ne veulent pas « mettre l'uniforme » c'est-à-dire manger les feuilles et les tubercules de la même plante.