

Recettes : popote étudiante sénégalaise

Préparée par Louise-Andrée Boudreault

Jus de bissap

Pour 1L de jus

Temps cuisson 25 minutes

Ingrédients

- 1 tasse de fleur d'hibiscus sec (fleur de bissap)
- 1 tasse de sucre
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille
- Un peu de feuilles de menthe
- 1,5 l d'eau



(Source : <http://djolo.net/le-bissap-un-jus-aux-nombreuses-vertus-therapeutiques/>)

Préparation

- Lavez les fleurs et mettez-les dans une casserole avec l'eau et portez à ébullition pendant 25 minutes.
- Après 25 minutes, retirez du feu et ajoutez les feuilles de menthe. Puis laissez totalement refroidir.
- Versez le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus.
- Ajoutez le sucre au jus. Mettez dans le réfrigérateur pour 2 heures de temps.

Servir très froid et profitez-en !

(Source : <https://gastronomieunivp13.wordpress.com/2013/04/02/278/>)

C'est bon/Thiebou diola

Pour 4-5 personnes

Temps cuisson 1 h 15

Ingrédients

- 3 dorades ou 1 canne de pois chiches

Pour la marinade du poisson :

- 2 gousses d'ail
- 2 oignons vert
- ½ piment vert
- 1 branche de persil
- ½ cuillère à café de poivre
- ½ cuillère à café de moutarde
- Une pincée de sel



(Crédit photo : Natasha Moreira)

Pour le riz :

- 1 kg de riz
- ½ cuillère à café de sel

Pour la sauce :

- 500 g d'oignons rouges
- 1 poivron vert (garder l'intérieur du poivron)
- 1 poivron jaune (garder l'intérieur du poivron)
-

Pour la marinade d'oignons :

- 2 oignons verts
- 2 branches de persil
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 2 citrons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 1 piment frais
- 1 pincée de sel
- ½ cuillère à café de poivre en poudre
- 1 cube de DOLI ou MAGGI

Les accompagnements/le dressage : beugueuthie :

- 100 g de feuilles de bissap/oseille
- 100 g de gombo
- 1 pincée de sel

Autre accompagnement :

- ½ verre d'huile de palme

Préparation

Friture du poisson :

Videz et nettoyez le poisson. Faire des tranches suivant la largeur et saler.

Marinade du poisson avant grillade :

- Mixez (avec mortier) 2 gousses d'ail, ½ piment vert, 1 branche de persil, 2 oignons verts, ajouter ½ cuillère de moutarde et ½ pincée de poivre et une pincée de sel. Bien mélanger.
- Utilisez cette préparation pour mariner le poisson.
- Laissez reposer le temps de préparer la sauce aux oignons.

Afin de gagner du temps, vous pouvez passer à la **préparation du riz**.

Préparation du riz :

- Dans la partie inférieure d'un couscoussier, faire bouillir 1L l'eau. Ajoutez du sel.
- Nettoyez le riz et versez dans le haut du couscoussier. Fermez le couvercle et laissez cuire environ 10 min.
- Retirez le riz. Mettre le riz dans l'eau bouillante et laissez cuire à feu moyen environ 15 min.
- Cuire 10 à 15 min à feu moyen. Assurez-vous que le riz est cuit, sinon poursuivez la cuisson.

Préparation de la sauce :

- Coupez les oignons et les poivrons vert et jaune en fines lamelles.
- Conservez le cœur des poivrons pour faire la marinade.
- Mélangez les oignons, les poivrons dans un grand bol pour les faire mariner.

Préparation de la marinade d'oignons :

- Coupez en très petits morceaux les cœurs de poivrons vert et jaune, les 2 oignons verts, 2 branches de persil, 2 gousses d'ail et un piment frais.
- Mixez avec un mortier ou au robot mélangeur.
- Mettre une pincée de sel, ½ cuillère à café de poivre en poudre et un cube de DOLI.
- Ajoutez le mélange aux oignons et poivrons vert et jaune précédemment coupés.
- Pressez 2 de citrons et ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.
- Ajustez au goût. Mélanger et recouvrir d'un film alimentaire.
- Réserver.

Préparation du beugueuthie :

- Lavez les feuilles de bissap.
- Coupez les gombos en petites rondelles.
- Dans une casserole d'eau chaude, ajoutez les gombos.
- Une fois le gombo ramolli ajoutez les feuilles de bissap.
- Une fois le tout cuit, bien égoutter et mixer avec une pincée de sel et une pincée de piment en poudre.

Grillade du poisson :

- Allumez le four à broil Lo.
- Sur une plaque de cuisson allant au four mettre du papier parchemin et mettre les 3 poissons marinés.
- Après 15 minutes, mettre le four à Broil Hi.
- Cuire les poissons pour qu'ils soient bien dorés.

Dressage du C'est bon :

- Dans un grand plat, ajoutez le riz.
 - Ajoutez la sauce les oignons marinés, le poisson grillé.
 - Ajoutez le beugueuthie dans chaque coin du plat.
 - Enfin, rajoutez un citron coupé en deux.
 - Pour l'huile de palme, vous pouvez la mettre dans une coupelle en verre et poser à côté.
 -
- Votre C'est bon ! est enfin prêt.

(Source : <http://senecuisine.com/cest-bon-ou-thiep-bou-diola/>)

Ngalakh

Pour 6 personnes

Temps de cuisson 10 min

Ingrédients

- 200 g de Thiakry,
- 100 g de bouye en poudre,
- sucre,
- 100 g de pâte d'arachide,
- 30 g de raisins secs (au goût)
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger,
- 2 sachets de sucre vanillé (ou sucre et essence de vanille),
- Une bonne pincée de muscade



(Source : <http://www.recettes-cuisine-afrique.info/ngalakh/>)

Préparation

- Commencez par mouiller le thiakry avec un verre d'eau. Laisser reposer 5 min pour que les grains absorbent complètement l'eau.
- Cuire ensuite le thiakry à la vapeur pendant environ 10 min. Vous pouvez faire la cuisson à la vapeur en utilisant un couscoussier ou au micro-ondes.
- Le thiakry est cuit lorsque les grains sont mous.
- Ajoutez ensuite, les raisins secs et la poudre de muscade. Bien mélanger.
- Le thiakry est prêt.

Préparer la sauce qui l'accompagne.

- Dans un saladier, mettre 200 ml d'eau.
- Ajouter la poudre de bouye et mélangée jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- Ajouter 300 ml d'eau et la pâte d'arachide. Bien mélanger pour avoir une sauce lisse et homogène.
- Filtrez le liquide obtenu afin qu'il soit encore plus lisse.
- Ajoutez le sucre vanillé, l'eau de fleur d'oranger et sucez à volonté.
- Ajoutez ensuite tout ou une partie du thiakry.
- Mélangez et laissez reposer le ngalakh au frais pendant plusieurs heures avant dégustation.

Bon appétit !

(Source : <http://senecuisine.com/ngalakh-3/>)