

Le Mafé végétarien « façon Solène »

(pour 4 personnes)



Le Mafé est un fleuron de la cuisine sénégalaise. C'est une sauce qui accompagne aussi bien des plats à base de bœuf, de poulet ou de poisson. Elle peut être également à base de légumes, comme dans cette recette végétarienne.

Ingrédients: 1 oignon, 2 patates douces, 2 carottes, 1 piment vert, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 2 cuillères à soupe de pâte d'arachide, 1 cube de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe de concentré de tomates, ail, sel et poivre.

- Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon émincé. Ajoutez ensuite les légumes coupés en dés, le piment coupé en deux, le concentré de tomates, le sel et le poivre. Emiettez le cube de bouillon et couvrez d'eau.
- Portez à ébullition et laissez cuire à découvert pendant 30 mn. Le liquide doit s'évaporer.
- Ajoutez la pâte d'arachide (que vous aurez au préalable délayée avec un peu d'eau tiède) et poursuivez la cuisson pendant 15 mn. La sauce doit devenir onctueuse.
- Servez bien chaud, accompagné de riz.

Bon appétit !