

# Thiééré d'agneau

## Fiche technique 1

**La cuisine sénégalaise est à raison considérée comme la plus riche et inventive d'Afrique de l'Ouest.** Elle est la conséquence heureuse d'une histoire riche en métissages (influences arabe de l'islamisation et européennes de la colonisation par le Portugal, la France, etc. ).

Le thiéré est un couscous, typiquement Africain et traditionnellement sénégalais. Il est obtenu par roulage et cuisson à la vapeur de la semoule de mil. Il permet de réaliser de nombreux plats en se substituant royalement au riz et aux pâtes. Il est utilisé comme accompagnement de nombreux plats ou ragoûts à base de viande, de poulet, de poisson, de légumes, de feuilles, d'arachide. On lie le mil avec du lalo qui est un liant naturel à base de baobab

## Étapes et techniques

### 1. Mettre en place le poste de travail

Mettre en place le poste de travail

Eplucher et laver. Les légumes

Tailler la garniture aromatique

Désosser l'épaule d'agneau

Détailler en morceaux de 0,050 Kg environ

### 2. Cuisson

Faire dorer les morceaux de viande, les retirer et réserver

Faire légèrement dorer l'ensemble des légumes pour qu'ils aient une bonne tenue à la cuisson ,les retirer et réserver

Faire pincer le concentré de tomate légèrement dilué, pour obtenir une belle coloration

Ajouter le viande et mouiller à hauteur

Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes

Ajouter les légumes et incorporer le nokoss

Laisser mijoter 45 minutes puis retirer les légumes

Continuer la cuisson à feu doux à feu doux

### 3. Préparation du couscous

Humecter légèrement le couscous de mil avec de l'eau salée, laisser gonfler

Faire cuire à la vapeur durant 20 minutes

Préparer le labo en le diluant avec 15 cl d'eau pour obtenir un gel

Incorporer le mélange au couscous (Thiééré)

Reposer le couscous à la vapeur , puis l'égrainer.

Disposer le thiéré dans un plat, ajouter le ragoût d'agneau et les légumes , saucer.