

Ndambé- ragoût de niébé à la viande

Fiche technique 2

Étapes et techniques

1. La veille

Faire tremper les niébés dans de l'eau

1 . Le lendemain

Les mettre à cuire:

- Recouvrir les niébés d'eau froide et cuire durant 50 minutes
- Peler l'ail et les oignons
- Piler l'ail, la moitié d'un oignon et le piment , réserver
- Épépiner et couper les poivrons en dés, émincer les oignons restants

2. Cuisson du ragoût

- Faire revenir les oignons
- Ajouter la viande , la tomate concentrée, et le mélange « ail, oignon, piment » cuire jusqu'à coloration
- Ajouter les niébés égouttés et la tomate concassée
- Mouiller avec de l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 30 minutes
- En fin de cuisson, ajouter le maïs et le vinaigre
- Servir le riz à part