

Mafé

Recette malienne

Ingrédients :

1 kg de bœuf ou de poulet
250 gr de pâte d'arachides
250 gr de tomates pelées
250gr d'oignons
3 navets
1 aubergine
1 patate douce
500 gr de riz
10 cl d'huile d'arachide



Préparation

Découper la viande en morceaux d'environ 50 gr, dans une cocotte faites les dorer avec l'huile. Réserver.

Placer dans la cocotte les oignons émincés et faire blondir doucement, ajouter les tomates pelées, remuer et faire cuire 5mn.

Mouiller, ajouter les légumes, sel, poivre et couvrir.

Laisser mijoter très doucement pendant 30 mn.

Ajouter la viande et la pâte d'arachides diluée dans un peu d'eau.

Servir avec le riz cuit à la vapeur.

Merci à Goundo.