

## Menu africain

Atelier cuisine au Petit Ney le 22 mai 2019  
Cuisinières : Denise, Bedja, Ségolène et Clémentine  
enfant cuisinière : Garance  
Cuisiniers : Miguel, Mamadou et Madj  
Cheffe : Valérie Duvauchelle  
à la photo : Martine

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



### Mafe

**Ingrédients pour 8 personnes :** 150 grammes de protéines de soja (pour remplacer le poulet), 6 carottes, 1 citron, 1 chou chinois, 4 oignons, 180 grammes de beurre de cacahuète, 2 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe de soja, 1 boîte de tomates concassées, 1 litre de bouillon chaud de légumes, piment (selon les goûts), sel et poivre, huile d'olive.

Pendant environ une demie heure, faites tremper les protéines de soja dans l'eau tiède. Ensuite, essorez-les pour faire ressortir au maximum l'eau qu'elles auront ingurgitée. Après cela, placez-les dans une marinade avec 3 cuillères à soupe de citron, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe de sauce de soja (ou tamari). Laissez poser 1 heure.

Faites les revenir avec le jus dans un peu d'huile afin de les dorer, ajouter un filet de sauce soja supplémentaire si nécessaire. Faites revenir les oignons avec le piment. Ensuite, ajoutez l'ail ainsi que les tomates. À feu doux, laissez prendre environ 5 minutes. Versez le bouillon, dans lequel il faut inclure le beurre de cacahuètes, le jus de citron, le chou ainsi que les carottes. Mélanger, portez à ébullition, puis 15 minutes à feu très doux, afin que tous les aliments s'imprègnent des saveurs. Lorsque la cuisson est bonne, ajoutez les protéines de soja et laissez mijoter environ 10 minutes supplémentaires. Adaptez l'assaisonnement et les épices (piment) selon vos goûts ainsi que ceux de vos convives.

Accompagner ce plat d'un riz pilaf (500 g) ou d'attieké (semoule de manioc).



Préparer l'attieké dans un couscoussier. Mouiller la semoule à l'eau froide puis la faire cuire 15 mn à la vapeur d'un couscoussier.



### Gâteau de manioc au citron

**Ingrédients :** 500 g de manioc râpé ou 500 g de farine de manioc, 100 g de coco râpé, 300 ml de lait de coco, 75 g de sucre roux, ¼ cc de vanille en poudre, Le jus et le zeste d'un citron.

Préchauffer votre four à 180°(th 6). Éplucher et rincer à grande eau les racines de manioc. Râper finement le manioc. Mélanger l'ensemble des ingrédients : manioc râpé, coco râpé, lait de coco, vanille et citron. Chemiser un moule à gâteau avec du papier sulfurisé. Verser votre pâte à gâteau. Cuire au four à 180° entre 45 min et 1h. Le gâteau doit être « pris » et légèrement doré sur le dessus. Retourner votre gâteau sur une assiette de présentation. Laisser refroidir avant dégustation. Pour un effet, légèrement caramélisé, saupoudrer un peu de sucre de coco sur le papier sulfurisé et verser la pâte à gâteau.



Valerie Duvauchelle  
<http://lacuisinedelabienveillance.org>