Cadeau gratuit

5 recettes congolaises de fête

Un repas de fête complet, du plat au dessert, avec les ingrédients faciles à trouver.

HsdOne

Tes 5 recettes de fête

Voici **5 recettes congolaises** pour un repas de fête complet : un plat, un poisson, un accompagnement, un dessert et une boisson. Elles sont extraites du livre **« 50 recettes congolaises faciles »**.

Où trouver les ingrédients loin du pays

Ingrédient	Où le trouver	Équivalence possible
Pâte de noix de palme (moambe)	Épiceries africaines, en conserve	Huile de palme rouge + beurre de cacahuète
Bananes plantains	Supermarchés et épiceries	—
Feuilles de bananier	Épiceries africaines ou asiatiques	Papier sulfurisé + aluminium
Gingembre frais	Partout	—

Hygiène et allergies : cuis entièrement viande et poisson, et vérifie les allergies de tes invités (arachide, poisson).

Le plat et le poisson

13. Poulet à la moambe ⭐⭐

Préparation 20 min · Cuisson 1 h 15

Ingrédients : 1 poulet coupé en morceaux, 400 g de pâte de noix de palme, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 2 tomates, 1 cube de bouillon, sel, piment.

1. Assaisonne le poulet (sel, ail) et fais-le dorer dans une marmite.
2. Ajoute l'oignon et les tomates. Fais revenir 5 minutes.
3. Délaye la pâte de noix de palme dans 50 cl d'eau chaude et verse sur le poulet.
4. Ajoute le cube et laisse mijoter 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
5. Sale et pimente.

Servir avec : riz, chikwangue ou fufu.

25. Liboke de poisson ⭐⭐

Préparation 20 min · Cuisson 40 min

Ingrédients : 1 kg de poisson (tilapia, capitaine ou bar), 2 tomates, 1 oignon, 1 poivron, 2 gousses d'ail, 1 citron, sel, piment. Feuilles de bananier (ou papier sulfurisé + papier aluminium).

1. Nettoie le poisson, fais des entailles et frotte-le de citron, sel et ail.
2. Coupe tomates, oignon et poivron en dés. Mélange avec le piment.
3. Pose le poisson sur la feuille de bananier, couvre de légumes.
4. Referme bien en paquet et ficelle.
5. Cuis 30 à 40 minutes à la vapeur, au four à 200 °C ou sur la braise.

À l'étranger : le papier sulfurisé enveloppé d'aluminium fonctionne très bien au four.

L'accompagnement, le dessert et la boisson

35. Makemba (bananes plantains frites) ⭐

Préparation 10 min · Cuisson 10 min

Ingrédients : 4 bananes plantains bien mûres (peau jaune tachée de noir), huile de friture, sel.

1. Épluche les bananes et coupe-les en biais.
2. Fais-les frire dans l'huile chaude 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Égoutte et sale légèrement.

47. Mikate (beignets) ⭐⭐

Repos 1 h 30 · Cuisson 20 min · Environ 30 beignets

Ingrédients : 500 g de farine, 100 g de sucre, 1 sachet de levure boulangère (7 g), 1 pincée de sel, environ 30 cl d'eau tiède, huile de friture.

1. Mélange farine, sucre, levure et sel.
2. Ajoute l'eau tiède petit à petit pour obtenir une pâte souple et collante.
3. Couvre et laisse lever 1 h 30 dans un endroit chaud.
4. Avec les mains mouillées, forme des boules et plonge-les dans l'huile chaude.
5. Fais cuire 3 à 4 minutes en les retournant. Égoutte.

49. Jus de gingembre (tangawisi) ⭐

Ingrédients : 200 g de gingembre frais, 1,5 litre d'eau, 2 citrons, sucre ou miel selon le goût, quelques feuilles de menthe.

1. Épluche et mixe le gingembre avec 50 cl d'eau.
2. Filtre avec un linge propre ou une passoire fine.
3. Ajoute le reste de l'eau, le jus de citron et le sucre.
4. Sers très frais. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Et maintenant ?

Le livre complet **« 50 recettes congolaises faciles »** contient :

- **12 plats de légumes et feuilles** : pondu, fumbwa, madesu, matembele, biteku teku, ngai ngai…
- **12 viandes et volailles** : moambe, poulet mayo, kamundele, ntaba…
- **10 poissons** : liboke, poisson braisé, ndakala, makayabu…
- **8 accompagnements** : chikwangue, fufu, lituma, makemba…
- **4 sauces** et **4 douceurs et boissons**
- Les **équivalences d'ingrédients** pour cuisiner en Europe et en Amérique du Nord

Tu recevras le lien du livre dans tes prochains e-mails.

Bon appétit, **HsdOne**