



PONDU

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 1h

TEMPS TOTAL : 1 h 30

Avez-vous déjà entendu parler de la recette des feuilles de manioc, également connue sous le nom de pondou ? Les feuilles de manioc sont les feuilles des plantes de yucca (également connues sous le nom de manioc). Ce sont de grandes feuilles vertes qui sont populaires en Afrique centrale.

Le pondou était l'un des piliers de l'alimentation de plusieurs familles congolaises. Il se mange avec du fufu, principalement, mais aussi avec du riz. Il s'agit d'une recette classique qui est faite dans tous les foyers congolais. C'est un légume qui est assez abordable et plein de nutriments.

Il est plein de saveur et facile à cuisiner. Il suffit de tout mettre dans une grande casserole et de laisser bouillir pendant un moment.

Vous pouvez en conserver une partie au réfrigérateur pendant trois ou quatre jours. Vous pouvez congeler le reste dans des récipients en plastique pendant des mois.

Les feuilles de manioc sont très riches en fer et en calcium. Elles contiennent également beaucoup de vitamines C et A, ce qui en fait un excellent moyen de renforcer le système immunitaire.

Ces feuilles nutritives se marient très bien avec des haricots, du riz, des arachides ou encore des bananes plantains.

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

- 800g de feuilles de manioc moulues (disponible dans les magasins de produits exotiques)
- 4 poivrons verts
- 2 aubergines
- 3 poireaux
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 boîte de sardines à la sauce tomates - Pilchard (facultatif)
- Huile de palme ou huile d'olive (quantité selon les goûts)
- 1 bouillon de légumes (le cube Maggi pondu existe dans les magasins de produits exotiques)
- Sel
- 1 bouillon de légumes
- Arachides moulues

PRÉPARATION

1. Pendant que le pondu est entrain de cuire dans une grande casserole, ajouter du sel; couper les aubergines, les poivrons, les poireaux et la ciboulette en petits morceaux.

Un mixeur à légumes peut aussi être utilisé si vous ne voulez pas voir des morceaux des légumes ajoutés aux feuilles de manioc.

2. Ajouter les légumes coupés dans la casserole, laisser bouillir quelques minutes puis ajoutez de l'huile de palme et laisser bouillir pendant au moins 40 minutes.
3. Ajoutez les arachides, le bouillon de légumes et la sardine et laissez bouillir au moins 15-20 minutes.
4. Et voilà, le pondu est prêt et devrait avoir une consistance semblable à celle des épinards hachés à la crème.
5. Le pondu se mange avec du riz, le fufu, les bananes plantain
6. Bon appétit !