Sauce oseille *Bito*

Servi avec du tô de maïs jaune

Ingrédient

Feuilles d'oseille
Oignons
Tomates
Poivron
feuilles d'oignon
viande
Soumbala
Poudre de poisson
Poudre d'arachide

Préparation

- Faire bouillir les feuilles d'oseille et réserver.
- Faire revenir oignons, tomates, poivron, feuilles d'oignon et la viande.
- Ajouter de l'eau, le soumbala, la poudre de poisson, les épices, la poudre d'arachide.
- Laisser cuire la viande
- Ajouter les feuilles d'oseille malaxés avec la potasse.
- Laisser mijoter

et servir avec du riz ou du tô. Bon appétit

Les recettes de rama

· https://www.facebook.com/2299381413481111/posts/4067204313365470/

Sauce à l'oseille amère *Bito* pour accompagner le « tô » recette

Ingrédients

Feuilles d'oseille amère sèche
Gombo,
Soumbala,
Poisson séché ou viande,
Arachides,
Potasse,
Sel,
Huile,
Oignons feuilles,
Tomates fraîches ou en pâte

Réalisation

- Faire tremper les feuilles d'oseille sèches depuis le matin
- Faire chauffer l'huile de coton.
- Faire blanchir les oignons feuilles 3 ou 4 minutes.
- Ajouter les tomates, tourner quelques minutes
- Ajouter l'eau suivant la quantité de feuilles.
- Laisser bouillir.
- Couper le gombo en gros morceaux, l'ajouter dans la marmite.
- Ajouter les feuilles d'oseille.
- Laisser bouillir jusqu'au moment où elles changent de couleur.
- Ajouter le soumbala et les arachides pilés.
- Ajouter le poisson.
- Laisser cuire à petit feu jusqu'au moment où l'odeur des arachides a disparu.
- Goûter et rectifier l'acidité avec un peu de potasse, sel

Pour découvrir d'autres recettes avec plus d'une douzaine de légume-feuilles

Voir l'ensemble de notre article :

Les légumes feuilles au Burkina Faso