

Comment peut-on manger les feuilles d'amarante ?

Les feuilles d'amarante sont des légumes verts polyvalents qui peuvent être **consommés** en **soupe**, en **salade**, en **ragoût** ou en **sauté**.

Ses graines sont également comestibles et peuvent être cuites comme des céréales chaudes.

Ragoût de feuilles d'amarante *Burumbura*

Ingrédients

Feuilles d'amarante
oignon
oignon vert ou feuilles d'oignon
tomate
un poivron jaune habanero (ou piment pili pili)
Feuilles de menthe
Huile de palme
Sel



Si vous n'aimez pas les aliments épicés, veuillez à retirer le poivron habanero avant qu'il n'explose.

Préparation

1. Hachez finement l'amarante à l'endroit où les feuilles commencent. Jeter la grosse tige.
2. Lavez soigneusement les feuilles dans une passoire

Description

- Mettez les feuilles dans une casserole. Gardez à l'esprit qu'elles vont diminuer en cuisant.
- Ajoutez l'eau aux feuilles et cuisez à feu moyen.
- Ajouter l'oignon, les oignons verts, la tomate, les feuilles de menthe, le poivron jaune habanero, l'huile de palme, le sel.

Ne pas remuer au début.

- Après 5 minutes, mélangez bien le tout.

Laissez bouillir pendant 20-25 min.

Les feuilles doivent être tendres et fanées.

Vous pouvez y ajouter du poisson sec c'est encore meilleur

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](#)