

Sauce feuilles d'aubergine locale *kumba*

<https://youtu.be/GtPR-byMCj4>

Préparation

- Laver les feuilles
- et parce que les feuilles sont amères :
- Les faire bouillir dans l'eau 10 à 15 mn
- Ajouter bicarbonate et sel
- Egoutter et presser



Description

- Dans une marmite
- Faire revenir dans un peu d'huile végétale
oignon et poivron émincés 5-mn
 - Ajouter les feuilles bouillies et pressées
et du poivre noir moulu
 - Ajouter un tout petit peu d'eau
- Laisser cuire à feu doux

Ragout au gombo sec *mana* et feuilles fraîches d'aubergines locales *kumba*

<https://youtu.be/rkGH7MFCY6U>

Péparation

- Laver et couper les feuilles d'aubergine locale
Piler le gombo sec
Piler poivre noir (ou piment) et soubala

Description

- Faire sauter viande de veau découpé en morceaux + oignon, feuilles d'oignon
- Ajouter purée de tomate, poivre noir et soubala pilés

Mijoter 5 minutes

- Ajouter l'eau

A mi-cuisson

- Ajouter feuilles d'aubergine (qui sont très amères)

Laisser cuire 15 mn

(Si les feuilles d'aubergine sont très jeunes, mettre le gombo d'abord)

Eteindre le feu pour éviter les grumeaux

- Ajouter le gombo sec pilé en pluie
- Bien mélanger

Mettre à feu doux

- Ajouter la potasse
- Couvrir à moitié

et laisser mijoter 5 mn

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

Voir l'ensemble de notre article sur Burkina Doc :

[Les légumes feuilles au Burkina Faso](#)