

1 - Sauce de feuilles fraîches de corète *boulvaka* à l'oseille *bito*

Ingrédients Quantité en grammes

Feuilles fraîches de corète 254
Poisson frais 318
Oignon 74
Levure de dolo 24
Tomate fraîche 420
Feuilles fraîches d'oseille 149
Huile 55
Soubala 26
Bouillon cube 9
Sel 2
Potasse 5
Eau 2000



Préparation

- Eliminer les tigelles et laver les feuilles de corète et les feuilles d'oseille.
- Laver et découper finement les oignons, les tomates.
- Frire le poisson,
- Piler le soubala et la levure.

Description

- Faire revenir dans de l'huile les oignons et les tomates pendant 6 minutes
- Ajouter l'eau, le soubala et la levure.
Laisser à cuire pendant 20 min.
- Ajouter les feuilles de corète.
Laisser cuire pendant 45 min.
- Ajouter les feuilles d'oseille,
17 min après
- mettre le poisson frit, le bouillon cube et le sel.
Laisser mijoter pendant 20 min à feu doux.

Voir page suivante :

2 - Sauce de feuilles fraîches de corète *boulvaka* à la pâte d'arachide

2 - Sauce de feuilles fraîches de corète *boulvaka* à la pâte d'arachide

Ingrédients Quantité en grammes

Feuilles fraîches de corète 268
Viande 205
Oignon 113
Tomates fraîches 276
Tomate pâte 68
Huile 35
Soubala 14
Bouillon cube 29
Pâte d'arachide 199
Potasse 1
Eau 1162



Préparation

- Laver et découper les feuilles fraîches de corète.
- Faire bouillir les feuilles pendant 9 min et rincer.
- Laver et découper la viande, les oignons, les tomates fraîches.
- Piler le soubala.

Description

- Faire revenir dans de l'huile la viande, les oignons, les tomates fraîches.
- Après 6 min ajouter la pâte de tomate.
- Frire pendant 8 min
- Mettre la pâte d'arachide et les feuilles de corète cuites.
- Après 10 min ajouter l'eau
- Laisser cuire pendant 3 min.
- Mettre le soubala pilé et la potasse.
- Après 19 min de cuisson
- Mettre le bouillon cube, saler
- Laisser mijoter pendant 20 min.

Suggestion : La sauce de feuilles fraîches de corète se consomme avec du tô ou du riz.

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](#)