Sauce feuille d'épinard indien ou de patate douce *Nanyou vaado*

https://youtu.be/qmIhkLSQCsc

La sauce feuilles de patate douce ou feuilles d'épinard indien facile à réaliser

Ingredients

Poulet fumé,
Feuilles d'épinard indien (ou de patate douce)
Gombo
Maquereau fumé, (ou autre poisson fumé)
Oignon,
Tomate,
Piment,
2 aubergines locales
Feuilles d'oignons,
Huile de palme
et pour assaisonnement
poudre de crevettes,
poudre de poisson,
poudre de soumbala

Préparation
- Passer au mixeur oignon, feuilles d'oignons tomate
    1 partie pour la précuisson du poulet
    1 partie pour la cuisson de la sauce

Préparation pour la sauce
- Hacher menu les feuilles d'épinards (ou de patate douce) bien lavés, (ôter les queues) et le gombo
- Emincer 1 oignon
- Emietter poisson fumé (retirer toutes les arrêtes)

Dans une 1ère casserole précuire le poulet
- Couper poulet en morceau
- Ajouter la moitié de la mixture et de l'eau
Cuire 45 mn

Dans une 2ème casserole :
- Huile de palme, l'oignon émincé et le reste de la mixture
Sauter ensemble 5 à 7 mn
- Ajouter le gombo haché puis poisson fumé émietté
Cuire encore 4 à 5 mn
- Ajouter les aubergines entières et les feuilles d'épinard hachées (ou de patate douce)
- Ajouter le poulet précuit et le bouillon qu'il a produit
- Mélanger
- Ajouter la poudre assaisonnement
et laisser cuire 10 minutes

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