Feuilles de patates douces *nanyou-vaado* sautées à l'ail

- Éplucher les feuilles de patate douce et les rincer à l'eau.
- Décortiquer l'ail et le hacher.
- Dans une poêle, faire chauffer de l'huile, mettre l'ail haché dans la poêle jusqu'à sentir le parfum spécial de l'ail.
- Y jeter les feuilles de patate douce, ajouter 100ml d'eau.

Cuire à petit feu environ 15 minutes et mélanger de façon fréquente.
- Ajouter une cuillerée à café de sel,

Éteindre le feu et disposer ce plat sur la table.

Sauce feuilles de patates douces *nanyou-vaado* très simple et rapide

- Faire sauter oignons et tomates,
- y ajouter les feuilles de patates douces nettoyées, ajouter un peu d'eau,

Laisser mijoter 15 minutes.

Cette sauce accompagne bien un poisson ou une viande.

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