

Gnon ou gnonkon de riz avec feuilles de haricot-*benga* fraiches

OU

Boulettes de feuilles de haricots

<https://youtu.be/MwAcXZsWKe4>

Ce plat nous vient du Burkina Faso, le Gnonkon peut accompagner avec une sauce d'oignon frit ou une petite sauce tomate avec ou sans viande.

Ingredients:

- 2 tas de feuilles de haricot-benga fraîches
- 2 tasses de couscous/riz concassé ou petit mil
- 3/4 de tasse de poudre d'arachide
- 1 cuillère a café de potasse ou bicarbonate de sodium
- sel



Préparation

- Piler les feuilles de haricot bien lavées Ajouter la potasse (ou le bicarbonate) et un peu de sel
 - Verser la poudre d'arachide,
 - Puis le riz concassé (ou couscous ou maïs concassé ou le petit mil)
 - Bien mélanger et laisser reposer au moins 20mn.
 - Ensuite former des boules et cuire à la vapeur.
- Dans la couscoussière bien couvrir les boules pour qu'elles ne prennent pas l'eau (avec du papier cuisine ou torchon propre)
- Servir avec du sel ou une sauce tomate.
- Bon appétit.

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](#)