

## 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

## 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

**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](#)