Gonré avec les grains de haricot-*benga* secs
feuilles d'oignon *Keeba vaado* et de persil

https://youtu.be/fIQwiTamUtg

Ingrédients
20 g Poudre/farine de graines de haricot-Benga sec,
Persil
Feuilles d'oignon (ou oignon)
Feuilles de persil
Ail
2 c café bicarbonate
2c café sel
2 c. soupe Huile
Eau

Préparation
Tout d'abord **préparer la poudre de haricots-*benga* secs** :

Techniques simples pour retirer la peau des haricots *benga*
1° Laisser tremper toute la nuit, retirer la peau, sécher et écraser
2° **si vous avez un mixeur**, laisser tremper 15 minutes dans de l'eau tiède,
mettez un peu de haricots au fond du mixeur et beaucoup d'eau
et lancer le mixeur par 2 fois juste très court
verser le tout dans une bassine d'eau les peaux vont remonter à la surface

Description
- Mixer graines de haricots-benga secs sans peau, persil, feuilles d'oignon (ou oignon), ail, et un peu d'eau
- Verser dans un saladier la mixture (un peu liquide)
- Ajouter bicarbonate (ou potasse) et sel
- Battre la pâte quelques minutes
- Ajouter l'huile et bien mélanger de nouveau
- Mettre dans des moules
- Disposer dans la couscoussière
- Couvrir avec un tissu propre (ou papier sulfurisé de cuisine) pour que l'eau ne rentre pas dans la pâte
- Quand l'eau boue, faire cuire 30 à 40 minutes

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