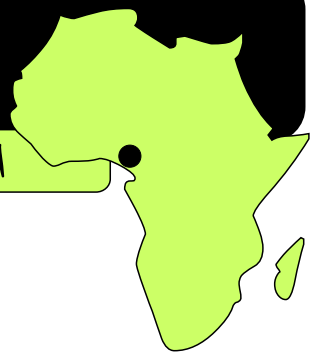
NNAHSOUHANENKAH

POULET À LA SAUCE D'ARACIDE

DE MAMA TUOR, CAMEROUN



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 20' + CUISSON 35 '

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

> 4 poitrines de poulet
> 7 belles carottes
> 3 cs de pâte d'arachide
> 3 gousses d'ail
> 2 beaux oignons
> 1 cs de sel / bouillon de légumes selon vos goûts
> éventuellement 1 piment
> 2 belles tomates
> 100 gr de champignons frais (Paris ou autre)
> 1 beau poireau
> poivre selon vos goûts
> huile d'arachide ou de coco

+ SERVIR AVEC

des bananes plantain et du riz basmati ou différentes tubercules comme des pommes de terre, des macabos ou des ignames.

Je suis à l'image de mon pays, empreinte de diversité culturelle. Je suis fière de mes racines camerounaises, soudanaises et égyptiennes. Je crois qu'il est important pour chaque être humain de connaître ses racines.

Il y a quelques années, j'ai emmené mon fils au Cameroun. Nous avons visité une classe où il y avait plus de trente élèves pour un professeur. Quand nous sommes sortis de l'école, mon fils était complètement chamboulé. Il venait de comprendre qu'aller à l'école n'était pas un acquis pour tous les enfants du monde. Au Cameroun, c'est une fierté d'aller à l'école. Dans les yeux des écoliers, mon fils a vu briller cette fierté et leur envie d'apprendre.

MON PAYS EST UN PAYS BÉNI : C'EST LA DIVERSITÉ CULTURELLE ET L'ABONDANCE !

PRÉPARATION

1. Emincer le poulet et les légumes.
2. Faire chauffer de l'huile d'arachide ou de coco dans une marmite et faire revenir les oignons, le poireau et l'ail écrasé.
3. Ajouter le poulet émincé. Assaisonner (sel, bouillon, poivre).
4. Hâcher finement les tomates, incorporer. Ajouter la pâte d'arachide diluée dans de l'eau tiède.
5. Ajouter les carottes coupées en bâtonnets ou en rondelles, ainsi que les champignons.
6. Ajouter le piment entier et couvrir. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

MO HIA KO GEZAH ! BON APPÉTIT !

MON PETIT GRAIN DE SEL PEUT PEUT-ÊTRE CHANGER LE GOÛT DE LA SAUCE.

J'ai traversé des moments difficiles et j'ai souffert de l'attitude raciste de certains. Mais je ne veux pas rester à pleurer. Ces mauvais moments que j'ai passés m'apprennent que tout est surmontable. Il est possible d'inverser la tendance. J'ai décidé de ne pas investir mon énergie au mauvais endroit, mais de m'efforcer de transmettre cette façon de voir les choses.