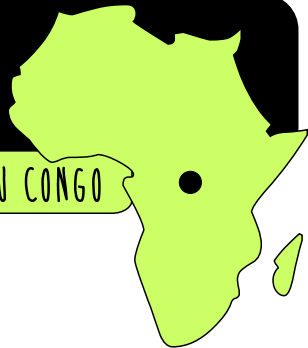


# MUAMBE

POULET À LA PÂTE D'ARACHIDE

NASTRA, RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 20 MINUTES

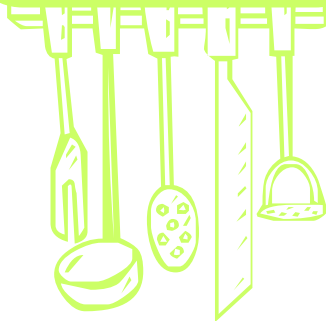
## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- > 1 poulet fumé entier
- > 3 cs de Muambe (pâte d'arachide ou beurre de cacahuètes)
- > 2 oignons
- > 5 gousses d'ail
- > 1 tige de céleri
- > 120 g de tomates pelées
- > 1 poivron jaune
- > 1 botte de ciboulette
- > huile d'arachide

Qu'est-ce que le  
**POULET FUMÉ?**

Un poulet qui a été fumé comme un jambon par exemple. Il a une couleur brune. Ici, on le trouve dans les magasins africains notamment.



## SERVIR AVEC

Cette recette est souvent accompagnée de bananes plantain ou de riz.



## MBOTE ! BONJOUR !

Je m'appelle Nastra Mbie, je suis d'origine congolaise, née à Kinshasa, capitale de la République Démocratique du Congo.

A présent, j'aimerais vous présenter une recette qui communément n'est pas étrangère aux africains en général: le poulet à la pâte d'arachide (MUAMBE en lingala, dialecte du Congo).

# PRÉPARATION

Couper le poulet en petits morceaux. Préparer les légumes: couper les oignons en dés, hacher l'ail, couper le poivron et le céleri en petits morceaux.

Chauffer l'huile d'arachide, faire revenir les oignons suivis de l'ail, des poivrons, du céleri, finir par les tomates pelées.

Ajouter le poulet, tourner et couvrir environ 5 minutes. Mélanger la pâte d'arachide avec un peu d'eau dans un bol, ajouter le mélange au poulet, diminuer le feu, laisser cuire pendant 20 à 30 minutes et c'est prêt!

A savoir: la durée de cuisson est plus longue quand il s'agit de poulet fumé dur!

BOLEYI MALAMU! BON APPÉTIT!



## 18 DÉCEMBRE 2011...

Je me rappelle de cette date... Quand je suis arrivée à l'aéroport de Genève, où il y avait la neige.

C'était la première fois que je voyais la neige. Je ne me sentais pas la bienvenue, il faisait tellement froid! L'image que j'avais de l'Europe s'est vite ternie... La Suisse, à mon arrivée, me paraissait un pays bien froid où la vie sociale semblait fermée et très différente du pays d'où je viens.

Par contre, un an ou deux après, je me suis bien habituée à ce pays qui me semblait trop étranger. Aujourd'hui, il est presque devenu "mien"; à tel point que lorsque je retourne faire un tour au Congo, je n'arrive plus à m'habituer au soleil. Je me plains à tout moment qu'il fait trop chaud, alors que je suis née et que j'ai grandi là-bas!

Ceci m'amène à dire, nous sommes tous de la même planète, sauf que, c'est l'entourage qui nous donne un comportement bien précis.

En cela, j'épouse l'avis d'un psychologue qui a dit:

« L'HOMME EST NÉ NATURELLEMENT BON, MAIS C'EST LA SOCIÉTÉ QUI LE  
CHANGE EN BIEN OU EN MAL. »