



 **NGONDA** e.V.

ndog bidi

“Ein kulinarische reise durch Zentral- Afrika”

Gefördert durch:



Contenu

Trilingual (Français, Deutsch, English)

<i>Arrière-plan</i>	03
<i>Recettes du Cameroun</i>	05
<i>La macédoine</i>	07
<i>Boulette de poisson</i>	09
<i>Safou (prune)</i>	12
<i>Recette du Folong</i>	15
<i>Recette du Mintumba</i>	18
<i>Recette du bongo'o Ntchobi</i>	21
<i>Recettes de poisson braisé à la poêle</i>	24
<i>Recettes sanga</i>	27
<i>Recettes de pommes pilées</i>	30
<i>Die Beilage</i>	33
<i>Banane plantain</i>	36
<i>Riz à la Vapeur</i>	39
<i>Galerie de recettes</i>	42



Arrière-plan

Français :

L'Afrique est un continent riche en diversité culinaire, et l'équipe de Ndog Bidi vous invite à découvrir les saveurs authentiques de l'Afrique centrale. Préparez-vous à un voyage culinaire extraordinaire avec des recettes traditionnelles qui vous transporteront directement au cœur de la cuisine africaine.

Imaginez des saveurs riches et complexes, des arômes envoûtants et des textures uniques qui éveilleront vos papilles gustatives. Nos recettes, élaborées avec soin et passion, vous permettront de recréer chez vous l'atmosphère chaleureuse et conviviale des repas africains.

Que vous soyez un cuisinier chevronné ou un débutant curieux, nos recettes sont faciles à suivre et adaptées à tous les niveaux. Chaque étape est expliquée en détail, avec des conseils et des astuces pour réussir à coup sûr. N'attendez plus pour explorer le monde culinaire africain ! Découvrez nos recettes de Ndog Bidi et laissez-vous transporter par la magie des saveurs africaines. Préparez-vous à vivre une expérience culinaire inoubliable !

Et restez connectés , car nous vous réservons de nouvelles aventures culinaires dans un autre coin de l'Afrique très prochainement.

Deutsch :

Afrika ist ein Kontinent, der reich an kulinarischer Vielfalt ist, und das Team von Ndog Bidzi lädt Sie ein, die authentischen Aromen Zentralafrikas zu entdecken. Machen Sie sich bereit für eine außergewöhnliche kulinarische Reise mit traditionellen Rezepten, die Sie direkt ins Herz der afrikanischen Küche entführen.

Stellen Sie sich reiche und komplexe Aromen, betörende Düfte und einzigartige Texturen vor, die Ihre Geschmacksknospen wecken. Unsere Rezepte, die mit Sorgfalt und Leidenschaft zubereitet werden, ermöglichen es Ihnen, die warme und gesellige Atmosphäre afrikanischer Mahlzeiten bei Ihnen zu Hause nachzubilden.

Egal, ob Sie ein erfahrener Koch oder ein neugieriger Anfänger sind, unsere Rezepte sind einfach zu befolgen und für alle Niveaus geeignet. Jeder Schritt wird detailliert erklärt, mit Tipps und Tricks, um den Erfolg zu gewährleisten. Warten Sie nicht länger, um die kulinarische Welt Afrikas zu erkunden! Entdecken Sie unsere Rezepte von Ndog Bidi und lassen Sie sich von der Magie der afrikanischen Aromen verzaubern. Machen Sie sich bereit für ein unvergessliches kulinarisches Erlebnis!

Und bleiben Sie dran, denn wir halten weitere kulinarische Abenteuer in einem anderen Teil Afrikas für Sie bereit!



Background

English

Africa is a continent rich in culinary diversity, and the Ndog Bidi team invites you to discover the authentic flavors of Central Africa. Get ready for an extraordinary culinary journey with traditional recipes that will transport you straight to the heart of African cuisine.

Imagine rich and complex flavors, captivating aromas, and unique textures that will awaken your taste buds. Our recipes, carefully crafted with passion, will allow you to recreate the warm and convivial atmosphere of African meals at home.

Whether you are a seasoned cook or a curious beginner, our recipes are easy to follow and suitable for all levels. Each step is explained in detail, with tips and tricks to ensure success. Don't wait any longer to explore the culinary world of Africa! Discover our Ndog Bidi recipes and let yourself be transported by the magic of African flavors. Prepare to have an unforgettable culinary experience!

And stay tuned, as we have new culinary adventures in store for you in another corner of Africa very soon!



Recettes du Cameroun

Amuse-bouches

Amuse-bouches au saumon fumé/crevettes frites avec ou sans fromage frais accompagné de concombre avec ou sans avocat.

Vorspeisen mit Räucherlachs/gebratenen Garnelen mit oder ohne Frischkäse mit Gurke mit oder ohne Avocado.

Appetizers with smoked salmon/fried shrimp with or without cream cheese accompanied by cucumber with or without avocado.

1 Ingrédients:

Le concombre frais et croquant se marie parfaitement avec le fromage à la crème et le saumon fumé salé, tandis que l'assaisonnement pour bagel et l'aneth frais ajoutent une touche de couleur et de saveur.

Concombre anglais : Un concombre anglais, coupé en tranches de 1/4 d'épaisseur. Les concombres anglais sont recommandés car ils sont sans pépins et ont une peau plus fine, ce qui les rend agréables à manger. Cependant, vous pouvez utiliser n'importe quel type de concombre que vous préférez. Gardez simplement à l'esprit que d'autres concombres peuvent avoir une peau plus dure, vous voudrez peut-être

2 Zutaten:

Die frische, knackige Gurke passt perfekt zu Frischkäse und geräuchertem Lachs, während Bagel, Gewürz und frischer Dill einen Hauch von Farbe und Geschmack hinzufügen.

Englische Gurke: Eine englische Gurke, in 1/4 Zoll dicke Scheiben geschnitten. Englische Gurken werden empfohlen, da sie kernlos sind und eine dünnere Haut haben, was sie angenehm zum Essen macht. Sie können jedoch jede Art von Gurke verwenden, die Sie bevorzugen. Denken Sie nur daran, dass andere Gurken eine dickere Haut haben können, daher möchten Sie vielleicht .



Recettes du Cameroun

② *Ingrédients:*

The fresh, crisp cucumber pairs perfectly with cream cheese and salty smoked salmon, while bagel seasoning and fresh dill add a pop of color and flavor.

English Cucumber: One English cucumber, sliced 1/4 inch thick. English cucumbers are recommended because they are seedless and have a thinner skin, making them pleasant to eat. However, you can use any type of cucumber you prefer. Just keep in mind that other cucumbers may have a tougher skin, so you may want to .



La macédoine

Ingredients

- 150 grams de carotte
- 150 grams de pomme de terre
- 100 grams de navet
- 100 grams de petits pois
- 150 grams de haricots verts
- 1 Oeuf
- Mayonnaise

✓ carotte, pomme de terre, navet, petits pois, haricots verts, oeuf, mayonnaise

1 Préparation

1. Tailler les légumes en fine macédoine et les cuire séparément à l'eau salée ou ensemble par ordre de fermeté, les rafraîchir et égoutter.
2. Cuire un œuf dur pour le décor.
3. Les légumes étant bien égouttés, les mélanger avec de la mayonnaise

Englisch

- 150 grams of carrot
- 150 grams of potatoes
- 100 grams turnip
- 100 grams of peas
- 150 grams of green beans
- 1 Egg
- Mayonnaise

✓ carrot, potato, turnip, peas, green beans, egg, mayonnaise

2 Préparation

1. Cut the vegetables into fine salads and cook them separately in salted water or together in order of firmness, refresh and drain.
2. Cook a hard-boiled egg for decoration.
3. Once the vegetables are well drained, mix them with mayonnaise



La macédoine

Deutsch

Zutaten

- 150 Gramm Karotte
 - 150 Gramm Kartoffeln
 - 100 Gramm Rübe
 - 100 Gramm Erbsen
 - 150 Gramm grüne Bohnen
 - 1 Ei
 - Mayonnaise
- ✓ Karotte, Kartoffel, Rüben, Erbsen, grüne Bohnen, Ei, Mayonnaise

3 Präparat

1. Das Gemüse in feine Salate schneiden und separat in Salzwasser oder zusammen in der Reihenfolge der Festigkeit kochen, abkühlen und abtropfen lassen.
2. Kochen Sie ein hartgekochtes Ei zur Dekoration.
3. Sobald das Gemüse gut abgetropft ist, mischen Sie es mit Mayonnaise.





Boulette de poisson

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- - 1 kg de poisson (au choix)
- - 2 Oignons
- - 1 gousse d'ail
- - 2 tomates en fruit
- - 1 petit bouquet de persil
- - 2 cuillères à café de poivre noir
- - 3 œufs (selon moi d'autres en utilisent 1 ou carrément pas)

● PRÉPARATION ET CUISSON

Etape 1: Nettoyez et coupez le poisson.

Etape 2: Faites bouillir avec un peu d'eau et du sel pendant 15 minutes, ensuite réservez.

Etape 3: Lavez et mixez vos condiments (Oignons, poivre noir, persil, ail, tomates).

Etape 4: Reprenez votre poisson pour l'émietter. Enlever les arêtes, la peau, et les têtes afin de ne recueillir que la chair.

Etape 5: Dans un saladier, malaxez la chair pour bien s'assurer qu'il n'y ait plus aucune arête.

Etape 6: Ajoutez vos condiments suivis des 3 œufs, ensuite mélangez l'ensemble jusqu'à obtenir une purée assez homogène.

Etape 7: Roulez vos boulettes.

Etape 8: Préchauffez de l'huile dans une poêle ou une friteuse.

Etape 9: Déposez les dans l'huile bien chaude, laissez dorer et retirez les.

Ps: grillez les à point si vous les préférez croustillantes. Si non ajoutez juste un peu plus de jus de citron pour que ce ne soit pas trop sec.

Boulette de poisson

Deutsch

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- - 1 kg Fisch (nach Wahl)
- - 2 Zwiebeln
- - 1 Knoblauchzehe
- - 2 Frucht Tomaten
- - 1 kleiner Bund Petersilie
- - 2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- - 3 Eier (meiner Meinung nach verwenden andere 1 oder gar nicht)

2 ZUBEREITUNG UND KOCHEN

Schritt 1: Putzen und schneiden Sie den Fisch.

Schritt 2: Mit etwas Wasser und Salz 15 Minuten kochen lassen, dann beiseite stellen.

Schritt 3: Waschen und pürieren Sie Ihre Gewürze (Zwiebeln, schwarzer Pfeffer, Petersilie, Knoblauch, Tomaten).

Schritt 4: Nehmen Sie Ihren Fisch zurück, um ihn zu zerbröckeln. Entfernen Sie die Knochen, die Haut und die Köpfe, um nur das Fleisch zu sammeln.

Schritt 5: In einer Schüssel das Fruchtfleisch kneten, um sicherzustellen, dass keine Knochen vorhanden sind.

Schritt 6: Fügen Sie Ihre Gewürze hinzu, gefolgt von den 3 Eiern, und mischen Sie dann alles zusammen, bis Sie ein ziemlich homogenes Püree erhalten.

Schritt 7: Rollen Sie Ihre Fleischbällchen.

Schritt 8: Öl in einer Pfanne oder Fritteuse vorheizen.

Schritt 9: Legen Sie sie in das heiße Öl, lassen Sie sie bräunen und entfernen Sie sie.

Ps: Grillen Sie sie perfekt, wenn Sie sie knusprig mögen. Wenn nicht, fügen Sie einfach etwas mehr Zitronensaft hinzu, damit es nicht zu trocken wird.



Boulette de poisson

English

INGREDIENTS FOR 6 PEOPLE

- - 1 kg of fish (of your choice)
- - 2 onions
- - 1 clove of garlic
- - 2 fruit tomatoes
- - 1 small bunch of parsley
- - 2 teaspoons black pepper
- - 3 eggs (in my opinion, others use 1 or not at all)

9 PREPARATION AND COOKING

Step 1: Clean and cut the fish.

Step 2: Boil with a little water and salt for 15 minutes, then set aside.

Step 3: Wash and blend your condiments (onions, black pepper, parsley, garlic, tomatoes).

Step 4: Take your fish back to crumble it. Remove the bones, skin, and heads to collect only the flesh.

Step 5: In a bowl, knead the flesh to make sure that there are no bones.

Step 6: Add your condiments followed by the 3 eggs, then mix everything together until you get a fairly homogeneous puree.

Step 7: Roll your meatballs.

Step 8: Preheat oil in a frying pan or deep fryer.

Step 9: Place them in the hot oil, let them brown and remove them.

Ps: grill them to perfection if you prefer them crispy. If not, just add a little more lemon juice so it's not too dry.



Safou (prune)

Le safou, également connu sous le nom de Dacryodes Edulis ou prune africaine, est un fruit encore relativement méconnu en Europe. Un safou est mûr lorsqu'il est complètement mou. La pulpe a un goût épicé, légèrement aigre selon le degré de maturité. Le safou se consomme bouilli, frit ou cru. Semblable à l'avocat, le safou est riche en huile, en acides aminés et gras.

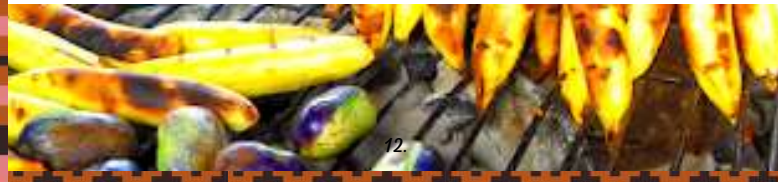
La couleur de la coquille du safous va du bleu ciel au rose clair en passant par le violet. La chair du Safou est blanche à verdâtre et ne mesure qu'environ 5 mm d'épaisseur. Au fur et à mesure que le safou mûrit, il devient de plus en plus moelleux.

Ingredients :

- 6 safous
- 25 ml d'huile végétale
- Sel (facultatif)
- Charbon Instructions

Préparation

- 1. Lavez les safous à l'eau propre puis essuyez-les avec un torchon propre. Faites ensuite des stries sur les safous si vous le souhaitez.
- 1ère méthode : Cuisson à la vapeur
- Dans une casserole, ajoutez un peu et salez si envie. Mettre les safous quand l'eau est ébullition. Laissez mijoter 5 à 10 minutes sur feu moyen. Veillez à ce que l'eau ne submerge pas les prunes. Retirez du feu quand c'est cuit.
- 2ème méthode : Cuisson à la poêle (friture)
- Chauffez un peu d'huile dans une poêle et y mettre les safous. Faites-les frire au départ sur feu très doux pour les ramollir. Quand les safous commencent à s'attendrir, passez sur feu moyen pour les faire dorer en y retournant constamment. Frire 10 minutes environ, retirer quand c'est cuit et bien doré.
- 3ème méthode : Cuisson au barbecue (grillade)
- Déposez les safous sur un barbecue allumé. Retournez régulièrement pour éviter que ça brûle. Les prunes commencent à cuire lorsqu'elles se fendillent et ressortent de l'huile. Retirez quand c'est tendre et doré.



Safou (prune)

English

Safou, also known as *Dacryodes Edulis* or African plum, is a fruit that is still relatively unknown in Europe. A safou is ripe when it is completely soft. The pulp has a spicy, slightly sour taste depending on the degree of ripeness. Safou can be eaten boiled, fried or raw. Similar to avocado, safou is rich in oil, amino acids and fat.

The color of the safou shell ranges from sky blue to light pink to purple. The flesh of the Safou is white to greenish and only about 5 mm thick. As the safou ripens, it becomes increasingly soft.

Ingredients :

- 6 safous
- 25 ml vegetable oil
- Salt (optional)
- Charcoal

Préparation

1. Wash the safous in clean water and then dry them with a clean cloth. Then make streaks on the safous if you wish.
- 1st method: Steam cooking
 - In a saucepan, add a little and salt if you like. Put the safous in when the water is boiling. Simmer for 5 to 10 minutes over medium heat. Make sure the water does not submerge the plums. Remove from heat when cooked.
 - 2nd method: Pan cooking (frying)
 - Heat a little oil in a pan and add the safous. Fry them initially over very low heat to soften them. When the safous start to soften, turn the heat to medium to brown them, turning them constantly. Fry for about 10 minutes, remove when cooked and golden brown.
 - 3rd method: Barbecue cooking (grilling)
 - Place the safous on a lit barbecue. Turn regularly to prevent burning. The plums start to cook when they crack and release oil. Remove when tender and golden.



Safou (prune)

Deutsch

Safou, auch bekannt als *Dacryodes Edulis* oder afrikanische Pflaume, ist eine Frucht, die in Europa noch relativ unbekannt ist. Ein Safou ist reif, wenn er vollständig weich ist. Das Fruchtfleisch hat einen würzigen, leicht säuerlichen Geschmack, je nach Reifegrad. Safou wird gekocht, gebraten oder roh gegessen. Ähnlich wie die Avocado ist Safou reich an Öl, Aminosäuren und Fetten.

Die Farbe der Safou-Schale reicht von Himmelblau über Hellrosa bis Violett. Das Fruchtfleisch des Safou ist weiß bis grünlich und nur etwa 5 mm dick. Mit zunehmender Reife wird der Safou immer weicher.

Zutaten

- 6 Safous
- 25 ml Pflanzenöl
- Salz (optional)
- Holzkohle

Préparation

1. Waschen Sie die Safous mit sauberem Wasser und trocknen Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch ab. Machen Sie dann, falls gewünscht, Streifen auf die Safous.
- 1 Methode: Dämpfen
 - Geben Sie etwas Wasser in einen Topf und salzen Sie es, wenn Sie möchten. Geben Sie die Safous hinzu, wenn das Wasser kocht. Lassen Sie sie bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten köcheln. Achten Sie darauf, dass das Wasser die Pflaumen nicht bedeckt. Nehmen Sie sie vom Herd, wenn sie gar sind.
2. Methode: Braten in der Pfanne
 - Erhitzen Sie etwas Öl in einer Pfanne und geben Sie die Safous hinein. Braten Sie sie zunächst bei sehr schwacher Hitze, um sie zu erweichen. Wenn die Safous anfangen, weich zu werden, erhöhen Sie die Hitze auf mittlerer Stufe, um sie zu bräunen, und drehen Sie sie dabei ständig um. Braten Sie sie etwa 10 Minuten lang, nehmen Sie sie vom Herd, wenn sie gar und schön gebräunt sind.
3. Grillen (Grillen)
 - Legen Sie die Safous auf einen glühenden Grill. Drehen Sie sie regelmäßig um, um ein Anbrennen zu verhindern. Die Pflaumen beginnen zu garen, wenn sie aufplatzen und Öl austreten. Entfernen Sie sie, wenn sie weich und goldbraun sind.



Recette du Folong:



Voici les feuilles de Folong qu'on va découper, bouillir, laver et essorer.

Hier sind die Folong-Blätter, die wir schneiden, kochen, waschen und auswringen werden.

Here are the Folong leaves that we will cut, boil, wash and wring out.

Ingredients :

- 500 g Épinards (Bouquets)
- 250 g Poisson fumé
- 250 ml Eau
- 1 Tête Ail
- 1 Oignons
- 2 MAGGI Crevette
- 24(60x10g) CM 3 Carottes
- 100 Haricots verts
- 4 Tomates
- 3 Plantain
- 200 g écrevisse en poudre 1 à thé Poivre

Préparation:

1. Découper le folong. Faire bouillir avec du sel gemme mais si ce sont des épinards, découper

mais pas bouillir.

2. Bien laver le folong et le faire bouillir pendant 10 minutes.

3. Faites chauffer une marmite avec très peu d'eau puis versez l'ail, l'oignon, carottes, haricots verts, tomates, le poisson fumé, écrevisses et votre cube MAGGI Crevette

4. Versez ensuite le folong. Ajouter le poivre blanc. Remuer et cuire environ 8 minutes.

5. Faites chauffer une marmite avec très peu d'eau puis versez les légumes, le poisson fumé et les écrevisses et votre cube MAGGI. Versez ensuite le folong. Remuer et cuire environ 8 minutes.



Recette du Folong:

English

Ingredients :

- 500 g Spinach (Florets)
- 250 g Smoked fish
- 250 ml Water
- 1 head Garlic
- 1 Onions
- 2 MAGGI Shrimp
- 24(60x10g) CM 3 Carrots
- 100 Green beans
- 4 Tomatoes
- 3 Plantain
- 200 g crayfish powder 1 teaspoon pepper

Préparation:

1. Cut out the folong. Boil with rock salt but if it's spinach, cut but not boil.
2. Wash the folong well and boil it for 10 minutes.
3. Heat a pot with very little water then pour in the garlic, onion, carrots, green beans, tomatoes, smoked fish, crayfish and your MAGGI Shrimp cube
4. Then pour in the folong. Add the white pepper. Stir and cook for about 8 minutes.
5. Heat a pot with very little water and then pour in the vegetables, smoked fish and crayfish and your MAGGI cube. Then pour in the folong. Stir and cook for about 8 minutes.



Recette du Folong:

Deutsch

Zutaten:

- 500 g Spinat (Röschen)
- 250 g Geräucherter Fisch
- 250 ml Wasser
- 1 Kopf Knoblauch
- 1 Zwiebeln
- 2 MAGGI-Garnelen
- 24 (60 x 10 g) CM 3 Karotten
- 100 grüne Bohnen
- 4 Tomaten
- 3 Wegerich
- 200 g Krebspulver 1 TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Schneiden Sie den Folong aus. Mit Steinsalz kochen, aber wenn es Spinat ist, schneiden

aber nicht kochen.

2. Den Folong gut waschen und 10 Minuten kochen lassen.

3. Erhitzen Sie einen Topf mit sehr wenig Wasser und gießen Sie dann Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, grüne Bohnen, Tomaten, geräucherten Fisch, Flusskrebse und Ihren MAGGI Garnelen Würfel hinein

4. Dann denn Folong einfüllen. Fügen Sie den weißen Pfeffer hinzu. Umrühren und ca. 8 Minuten kochen lassen.

5. Erhitzen Sie einen Suppentopf mit sehr wenig



Recette du Mintumba

Ingrédients:

- 4 Tubercules de manioc
- 100 millilitre d'huile de palme rouge
- 200 millilitre d'eau
- 2 Café de sel (cuillères)
- add Des feuilles de bananier

Préparation:

1. Epluchez et lavez votre manioc
2. Trempez-le manioc épluché dans l'eau pendant 3 jours
3. Egouttez votre manioc et pilez-le finement
4. Salez la pâte obtenue, versez l'eau et l'huile de palme en alternance et en mélangeant entre chaque ajout
5. Emballez vos mintumba.



Recette du Mintumba

Ingredients:

- 4 Cassava tubers
- 100 milliliters of red palm oil
- 200 milliliters of water
- 2 Cups of salt
- add Banana leaves

Préparation:

1. Peel and wash your cassava
2. Soak the peeled cassava in water for 3 days
3. Drain your cassava and pound it finely
4. Salt the paste obtained, pour in the water and palm oil alternately and mixing between each addition
5. Pack your mintumba.



Recette du Mintumba

Deutsch

Zutaten:

- 4 Maniok-Knollen
- 100 Milliliter rotes Palmöl
- 200 Milliliter Wasser
- 2 Tassen Salz
- Bananenblätter hinzufügen

Zubereitung:

1. Maniok schälen und waschen
2. Den geschälten Maniok 3 Tage in Wasser einweichen
3. Maniok abtropfen lassen und fein zerstoßen
4. Salzen Sie die erhaltene Paste, gießen Sie abwechselnd Wasser und Palmöl hinzu und mischen Sie zwischen jeder Zugabe
5. Packen Sie Ihre Mintumba.



Recette du bongo'o Ntchobi



Deutsch

Zutaten:

- 2 Maniguette-Schoten, auch "Paradiessamen" genannt und allgemein Bongo (Sawa) oder Bongolo (Betj)
- 1 Teelöffel weißer Pfeffer,
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Stück
- 2 Pucks
- 2 Löffel Ndjansang
- 3 Lorbeerblätter
- 1 winziges Stück Ingwer
- Zwei Zwiebeln
- Ein paar Knoblauchzehen
- Grüne Blätter (Lauch, Sellerie und Paprika)
- 4 mittelgroße Tomaten (am besten halbreif)
- Salz (nach Belieben)
- Raffiniertes Öl (auch nach Ihrem Geschmack)
- Chili
- Von 4 Seiten (optional)
- Lorbeerblätter
- Schwarzes Pulver (es ist eine Mischung aus Gewürzen, um Mbongo-Sauce herzustellen)
- 1 kg fettfreies Hautfleisch (noch besser geht es mit frischen Backfisch oder Wels)

Vorbereitung und Garen

- ✓ Verwenden Sie eine Pfanne, um einen Teil Ihrer Gewürze zu rösten, damit sie schön goldbraun werden: Maniguette-Samen, Scheiben, Njansang, Pèbè und vier Seiten, falls Sie sich für deren Verwendung entschieden haben.
- ✓ Mahlen Sie dann alles zusammen, vermischen Sie dieses erste Ergebnis mit der Tomate, den grünen Gewürzen, Knoblauch und Ingwer und mixen Sie es, bis eine ziemlich homogene Paste entsteht. Geben Sie zu dieser Mischung Ihr schwarzes Pulver und lassen Sie den Mixer 30 Sekunden lang laufen. Hacken Sie parallel dazu die Zwiebeln.
- ✓ Der nächste Schritt ist das eigentliche Garen. Geben Sie nur eine kleine Menge Öl in den Topf und geben Sie dann das zuvor nach Ihrem Geschmack gewürzte Fleisch hinzu. Lassen Sie Ihr Fleisch bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten lang anbraten. Zum Schluss geben Sie Ihre Gewürzpaste, Salz und nicht zu vergessen einen halben Liter Wasser hinzu. Lassen Sie Ihre Sauce bei schwacher Hitze 25 Minuten lang köcheln. (Während des Garens gelegentlich umrühren).



Recette du bongo'o Ntchobi



English Ingredients :

- 2 maniguette pod, also called "seed of paradise" and commonly Bongo (Sawa) or Bongolo (Beti)
- 1 teaspoon white pepper,
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1 pebe
- 2 pucks
- 2 spoons of Ndjansang
- 3 bay leaves
- 1 tiny piece of ginger
- Two onions
- A few cloves of garlic
- Green leaves (leek, celery and bell pepper)
- 4 medium tomatoes (preferably half-ripe)
- Salt (to your liking)
- Refined oil (also to your liking)
- Chili pepper
- From 4 sides (optional)
- Bay leaves
- Black powder (it's a mixture of spices to make mbongo sauce)
- 1 kg of fat-free skin meat (it is even better with fresh jaw fish or catfish)

Preparation and cooking

- ✓ Use a pan to grill some of your spices so that they are well browned: Maniguette seeds, slices, njansang, pèbè and four sides if you have decided to use them.
- ✓ Then crush everything together, combine this first result with the tomato, green condiments, garlic and ginger and blend until you have a fairly homogeneous puree. Add your black powder to this mixture and let the blender run for 30 seconds. At the same time, chop the onions.
- ✓ The next step is the actual cooking. Just put a small amount of oil in the saucepan and then add the meat previously seasoned to your taste. Let your meat brown over a medium heat for about 10 minutes. To finish, add your condiment puree, salt, not forgetting half a litre of water. Let your sauce simmer over a low heat for 25 minutes. (Turn occasionally during cooking).



Recettes

de poisson braisé à la poêle

Un poisson braisé à la poêle est un poisson cuit lentement dans une poêle avec un peu d'huile végétale, et des épices. Le braisage permet au poisson de devenir tendre et savoureux, et le liquide de cuisson crée une sauce riche et savoureuse

Ingrédients:

- 2 kg de maquereau
- 5 graines de rondelle (fruit de l'arbre à ail)
- 5 graines de pèbè (muscade africaine)
- 1 petit morceau de 4 côtés (Essesse)
- 7 clous de girofle
- 10 grains de njansan
- 15 graines de poivre blanc
- 6 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 tige de blanc de poireau
- 1 poignée de céleri
- 1 poignée de basilic
- 1 poignée de persil Citron ou vinaigre
- Sel Huile végétale



Préparation :

1. Nettoyez le poisson en vidant ses entrailles. Rincez et égouttez. Faites des entailles obliques et parallèles sur les flancs. Relevez bien le poisson avec du sel, du citron ou du vinaigre.
2. Écrasez dans un mixeur ou à la meule la moitié du gingembre, ail, oignon, 4 côtés, pèbè et rondelles concassées. Salez et poivrez. Laissez macérer votre poisson dans ce mélange pendant 1 heure.
3. Préparez la marinade: Grillez les épices (rondelles, pèbè, 4 côtés, clou de girofle, njansan, poivre blanc) dans une poêle puis écraser à la meule ou au mixeur. Ensuite, écrasez les condiments (ail, oignons, poireau, céleri, basilic, persil); les mélanger aux épices préalablement écrasées .
4. Séparez cette marinade et conservez une partie pour la braise. Mettre l'autre partie de la marinade dans une casserole et cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau. Salez et arrosez d'huile végétale.
5. Versez un filet d'huile végétale dans une poêle et une fois celle-ci bien chaude, posez délicatement les morceaux de poisson. Faites cuire le poisson pendant 5 minutes sur feu moyen. Tournez délicatement les morceaux de poisson pour cuire l'autre face. Servir avec un accompagnement de votre choix.

Recettes

de poisson braisé à la poêle

English

A pan-braised fish is a fish that is cooked slowly in a pan with a little vegetable oil, and spices. Braising allows the fish to become tender and flavorful, and the cooking liquid creates a rich and flavorful sauce.

Ingredients:

- 2 kg mackerel
- 5 slice seeds (garlic tree fruit)
- 5 seeds of pèbè (African nutmeg)
- 1 small piece of 4 sides (Essesse)
- 7 cloves
- 10 grains of njansang
- 15 white pepper seeds
- 6 cloves of garlic
- 2 onions
- 1 stalk of leek white
- 1 handful of celery
- 1 handful of basil
- 1 handful of parsley Lemon or vinegar Salt Vegetable oil



Préparation :

1. Clean the fish by removing its entrails. Rinse and drain. Make oblique and parallel cuts on the sides. Season the fish well with salt, lemon or vinegar.
2. Crush half of the ginger, garlic, onion, 4 sides, pèbè and crushed slices in a blender or mill. Salt and pepper. Marinate your fish in this mixture for 1 hour.
3. Prepare the marinade: Grill the spices (slices, pèbè, 4 sides, cloves, njansang, white pepper) in a pan, then crush in a mill or blender. Then crush the condiments (garlic, onions, leek, celery, basil, parsley); mix them with the previously crushed spices.
4. Separate this marinade and keep some for the embers. Put the other part of the marinade in a saucepan and cook over low heat until the water evaporates. Salt and drizzle with vegetable oil.
5. Pour a little vegetable oil into a pan and once it is hot, carefully place the pieces of fish. Cook the fish for 5 minutes over medium heat. Carefully turn the pieces of fish to cook the other side. Serve with a side dish of your choice.

Recettes

de poisson braisé à la poêle

Deutsch

Ein in der Pfanne geschmorter Fisch ist ein Fisch, der langsam in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl und Gewürzen gegart wird. Durch das Schmoren wird der Fisch zart und würzig und die Kochflüssigkeit erzeugt eine reichhaltige und würzige Sauce.

Zutaten:

- 2 kg Makrele
- 5 Scheiben Samen (Knoblauch Baumfrucht)
- 5 Samen von Pèbè (afrikanische Muskatnuss)
- 1 kleines Stück von 4 Seiten (Essesse)
- 7 Nelken
- 10 Körner Njansang
- 15 weiße Pfeffersamen
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Stängel Lauch weiß
- 1 Handvoll Sellerie
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Petersilie Zitrone oder Essig Salz Pflanzenöl



Zubereitung:

1. Reinigen Sie den Fisch, indem Sie seine Eingeweide entfernen. Spülen und abtropfen lassen. Machen Sie schräge und parallele Schnitte an den Seiten. Würzen Sie den Fisch gut mit Salz, Zitrone oder Essig.
2. Zerdrücken Sie die Hälfte des Ingwers, Knoblauchs, der Zwiebel, 4 Seiten, Pèbè und zerkleinerten Scheiben in einem Mixer oder einer Mühle. Salzen und pfeffern. Marinieren Sie Ihren Fisch 1 Stunde lang in dieser Mischung.
3. Bereiten Sie die Marinade vor: Grillen Sie die Gewürze (Scheiben, Pèbè, 4 Seiten, Nelken, Njansang, weißer Pfeffer) in einer Pfanne und zerdrücken Sie sie dann in einer Mühle oder einem Mixer. Zerdrücken Sie dann die Gewürze (Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Basilikum, Petersilie); mischen Sie sie mit den zuvor zerdrückten Gewürzen.
4. Trennen Sie diese Marinade und bewahren Sie einen Teil für die Glut auf. Geben Sie den anderen Teil der Marinade in einen Topf und kochen Sie ihn bei
5. Schenken Sie einen Spritzer Pflanzenöl in eine Pfanne und legen Sie die Fischstücke vorsichtig hin, sobald sie heiß sind. Den Fisch 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Fischstücke vorsichtig wenden, um die andere Seite zu garen. Mit einer Beilage Ihrer Wahl servieren.

Recettes Sanga

Ingrédients:

- 1kg de feuilles de zom (morelle noire) ou feuilles d'aubergines
- 1 boîte de 500g jus de noix de palme ou sauce graine
- 2 kg de maïs frais en épis
- eau
- sucre



Préparation :

1. Détacher les feuilles de zom de leurs tiges, les couper finement, puis laver les tiges abondamment.
2. Après le lavage, mettre les tiges dans une casserole, couvrir et faire revenir à feu doux jusqu'à ce que l'eau contenue dans les feuilles tarisse.
3. Pendant que votre casserole est au feu, laver et égrener le maïs à l'aide d'un couteau.
4. Verser ensuite les grains de maïs dans la casserole contenant le zom (épinard), rajouter un peu d'eau et porter à ébullition à feu vif pendant 30 minutes jusqu'à ce que l'eau tarisse.
5. Ajouter le contenu de la boîte de jus de noix de palme à la préparation.
6. Remuer énergiquement la composition à l'aide d'une spatule afin d'obtenir un mélange homogène.
7. Laisser cuire 20 à 30 minutes en remuant tout le temps pour éviter que le mélange n'adhère à la casserole. Lorsque le mélange devient épais, retirer la casserole du feu, ajouter le sucre à votre convenance.

Recettes Sanga

Deutsch

Zutaten:

- 1.1 kg Zom-Blätter (schwarzer Nachtschatten) oder Auberginen Blätter
- 2.1 x 500 g Dose Palmnussaft oder Samensauce
- 3.2kg frischer Maiskolben
- 4.Wasser
- 5.Zucker



Zubereitung:

1. Die Zom-Blätter von ihren Stielen lösen, fein schneiden und dann die Stiele gründlich waschen.
2. Nach dem Waschen die Stiele in einen Topf geben, abdecken und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Wasser in den Blättern verdunstet ist.
3. Während Ihr Topf auf dem Herd steht, den Mais mit einem Messer waschen und entkernen.
4. Geben Sie dann die Maiskörner in den Topf mit dem Zom (Spinat), fügen Sie etwas Wasser hinzu und bringen Sie das Ganze bei starker Hitze 30 Minuten lang zum Kochen, bis das Wasser verdunstet ist.
5. Den Inhalt der Dose mit Palmnussensaft zur Zubereitung geben.
6. Die Masse mit einem Spatel kräftig umrühren, um ein homogenes Gemisch zu erhalten.
7. 20 bis 30 Minuten kochen lassen und dabei ständig umrühren, damit das Gemisch nicht am Topf kleben bleibt. Wenn das Gemisch dickflüssig wird, den Topf vom Herd nehmen und nach Belieben Zucker hinzufügen.

Recettes Sanga

English

Ingredients :

- 1kg zom leaves (black nightshade) or eggplant leaves
- 1 x 500g tin palm nut juice or seed sauce
- 2kg fresh corn on the cob
- water
- sugar



Préparation :

1. Detach the zom leaves from their stems, cut them finely, then wash the stems thoroughly.
2. After washing, put the stems in a saucepan, cover and simmer over low heat until the water contained in the leaves dries up.
3. While your saucepan is on the heat, wash and husk the corn using a knife.
4. Then pour the corn kernels into the saucepan containing the zom (spinach), add a little water and bring to a boil over high heat for 30 minutes until the water dries up.
5. Add the contents of the can of palm wine juice to the preparation.
6. Stir the mixture vigorously with a spatula to obtain a homogeneous mixture.
7. Cook for 20 to 30 minutes, stirring constantly to prevent the mixture from sticking to the saucepan. When the mixture becomes thick, remove the saucepan from the heat, add sugar to taste.

Recettes de pommes pilées

Ingredients :

- Pommes pilées Cameroun
- 750 grammes de pommes de terre, farineuses, pelées, lavées
- 500 grammes d'eau
- 70 grammes d'huile de palme, magasin asiatique/africain
- 50 grammes d'oignons
- 2 boîtes de haricots rouges en conserve, égouttés
- 2 cuillères à café de sel

Préparation :

1. Placez les pommes de terre dans le haricot.
2. Versez de l'eau dans le bol du mixeur.
3. Mettez le haricot et faites cuire le tout pendant 25 min./Varoma/vitesse 1.
4. Mettez les haricots de côté.
5. Rincez et séchez le bol à mélanger.
6. Mettez l'huile et les oignons dans le bol et faites revenir pendant 2 min./120°C/vitesse en remuant doucement.
7. Ajouter les pommes de terre, les haricots et le sel et mélanger pendant 20 sec./100°C/stug 3.5.
8. Retirez l'agitateur.



30.



Recettes de pommes pilées

Deutsch

Zutaten:

- Zerkleinerte Äpfel Kamerun
- 750 Gramm Kartoffeln, mehlig, geschält, gewaschen
- 500 Gramm Wasser
- 70 Gramm Palmöl, asiatisch/afrikanisch laden
- 50 Gramm Zwiebeln
- 2 Dosen Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft
- 2 Teelöffel Salz

Zubereitung:

1. Legen Sie die Kartoffeln in die Bohne.
2. Gießen Sie Wasser in den Mixbehälter.
3. Die Bohne hineingeben und 25 Min./Varoma/Stufe 1 kochen.
4. Die Bohnen beiseite stellen.
5. Spülen und trocknen Sie die Rührschüssel.
6. Öl und Zwiebeln in die Schüssel geben und unter leichtem Rühren 2 Min./120°C/Stufe anbraten.
7. Kartoffeln, Bohnen und Salz dazugeben und 20 Sek./100°C/Stug 3.5 verrühren.
8. Entfernen Sie den Rührer.



Recettes de pommes pilées

English

Ingredients :

- Crushed Apples Cameroon
- 750 grams potatoes, floury, peeled, washed
- 500 grams of water
- 70 grams palm oil, Asian/African store
- 50 grams of onions
- 2 cans canned kidney beans, drained
- 2 teaspoons salt

Préparation :

1. Place the potatoes in the bean.
2. Pour water into the blender jug.
3. Put the bean in and cook for 25 min./Varoma/speed 1.
4. Set the beans aside.
5. Rinse and dry the mixing bowl.
6. Put the oil and onions in the bowl and fry for 2 min./120°C/speed while stirring gently.
7. Add the potatoes, beans and salt and mix for 20 sec./100°C/stug 3.5.
8. Remove the stirrer.



Die Beilage

Le miondo du manioc est un bâtonnet du manioc préparé à partir de pâte de manioc fermentée, écrasée et conditionnée dans des feuilles filiformes de marantacée ou de bananier, puis cuite après à l'étouffée. Très populaire au Cameroun, les miondos accompagnent des plats.



Ingredients et preparation :

1. Épluchez le manioc en le débarrassant de sa peau, découpez-le en gros morceaux ou laissez-le entier. Passez de nouveau ces morceaux à l'eau pour enlever toute trace de saleté.
2. Quand le manioc est propre, le mettre dans une grande casserole et y ajouter de l'eau tiède jusqu'à la hauteur du manioc dans la casserole. Recouvrir avec des feuilles si vous en avez et refermez la casserole avec son couvercle. Laissez fermenter le manioc pendant 3 à 4 jours.
3. Après 3 jours de fermentation, retirez le manioc dans l'eau et le relavez plusieurs fois. Enlevez ensuite les fibres qui se trouvent à l'intérieur du manioc. Mettre le manioc dans un mortier et pilez jusqu'à obtention d'une pâte souple au toucher. Pour une pâte de manioc plus tendre et sans fibres, nous vous conseillons d'écraser la pâte à la meule ou à la pierre.



4. Mettre de nouveau la pâte écrasée dans une grande casserole. Faites des bâtonnets de 1 cm de largeur et de 25 cm de longueur en déposant une fine couche de pâte sur la feuille. Roulez cette feuille comme un cigare et refaites un autre bâtonnet. Joindre les 2 bâtonnets et les ficeler légèrement sans trop serrer sur les bâtonnets.

5. Mettre un peu d'eau dans une casserole tapissée d'un couvercle ou de nervures de bananier. Disposez les bâtonnets dans la casserole et cuire 30 à 45 minutes environ. Quand c'est cuit, sortir les « miondos » du feu et laissez tiédir. Servir comme accompagnement avec une sauce de votre choix



Die Beilage

Deutsch

Cassava miondo ist eine Maniokstange, die aus fermentierter Maniokpaste hergestellt, zerkleinert und in fadenförmigen Marantaceae- oder Bananenblättern verpackt und dann gedünstet wird. In Kamerun sind Miondos als Beilage zu Gerichten sehr beliebt



Zutaten und Zubereitung:

1. Schälen Sie den Maniok, entfernen Sie die Haut, schneiden Sie ihn in große Stücke oder lassen Sie ihn ganz. Lassen Sie diese Teile erneut unter Wasser laufen, um alle Schmutzspuren zu entfernen.
2. Wenn der Maniok sauber ist, geben Sie ihn in einen großen Topf und geben Sie lauwarmes Wasser bis zur Höhe des Manioks in den Topf. Mit Blättern bedecken, falls vorhanden, und die Pfanne mit dem Deckel verschließen. Lassen Sie den Maniok 3 bis 4 Tage lang gären.
3. Nach 3 Tagen Gärung den Maniok aus dem Wasser nehmen und mehrmals waschen. Entfernen Sie dann die Fasern, die sich im Maniok befinden. Geben Sie den Maniok in einen Mörser und zerstoßen Sie ihn, bis sich eine weiche Paste anfühlt. Für eine weichere, faserfreie Maniokpaste empfehlen wir, die Paste mit einem Schleifstein oder Stein zu zerkleinern.



- 1.4. Geben Sie die zerkleinerte Paste erneut in einen großen Topf. Machen Sie 1 cm breite und 25 cm lange Stäbchen, indem Sie eine dünne Teigschicht auf das Blech legen. Rollen Sie dieses Blatt wie eine Zigarre und machen Sie einen weiteren Stab. Verbinden Sie die beiden Stäbchen und binden Sie sie leicht zusammen, ohne die Stäbchen zu fest anzuziehen.

5. Geben Sie etwas Wasser in einen Topf mit Deckel oder Bananenkernen. Legen Sie die Stäbchen in die Pfanne und kochen Sie sie etwa 30 bis 45 Minuten lang. Nach dem Garen die „Miondos“ vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Als Beilage mit einer Sauce Ihrer Wahl servieren



Die Beilage

English

Cassava miondo is a cassava stick made from fermented cassava paste, crushed and wrapped in thread-like Marantaceae or banana leaves and then steamed. In Cameroon, miondos are very popular as an accompaniment to dishes.



Ingredients and preparation:

1. Peel the cassava, remove the skin, cut it into large pieces or leave it whole. Run these pieces under water again to remove all traces of dirt.
2. Once the cassava is clean, place it in a large pot and add lukewarm water to the pot up to the height of the cassava. Cover with leaves if you have them and close the pan with the lid. Let the cassava ferment for 3 to 4 days.
3. After 3 days of fermentation, remove the cassava from the water and wash it several times. Then remove the fibers that are in the cassava. Place the cassava in a mortar and crush it until it feels like a soft paste. For a softer, fiber-free cassava paste, we recommend crushing the paste with a whetstone or stone.



4. Put the crushed paste again in a large pot. Make sticks 1 cm wide and 25 cm long by placing a thin layer of dough on the tray. Roll this sheet like a cigar and make another stick. Join the two sticks and tie them together slightly without tightening the sticks too much.

5. Put some water in a pot with a lid or banana seeds. Place the sticks in the pan and cook for about 30 to 45 minutes. Once cooked, remove the "miondos" from the heat and let them cool. Serve as a side dish with a sauce of your choice



Banane plantain

Ingredients :

1. Plantains (jaunes ou verts)
2. Huile végétale (friture)
3. Charbon (grillade)
4. Eau (vapeur)



Cuisson à la vapeur:

1. Épluchez le plantain pour le débarrasser de sa peau. Découpez et passez-les sous l'eau les morceaux de plantain en les raclant légèrement si envie.
2. Il est à noter que la cuisson des plantains verts est différente de celle des jaunes. Si les plantains sont verts, les mettre à bouillir avec beaucoup d'eau et s'ils sont jaunes, mettre un peu d'eau et ajoutez les plantains.

Cuire environ 15 minutes ou plus selon le type de plantain. Ajouter de l'eau petit à petit dès que la précédente tarit. Elles changeront de couleur à la cuisson et auront un jaune plus accentué. Servir en accompagnement d'une sauce de votre choix.



Cuisson à l'huile:

3. Épluchez le plantain pour le débarrasser de sa peau. Passez-les sous l'eau en les raclant légèrement si envie. Découpez-les ensuite selon le style voulu (rondelles, bâtonnets, lamelles...)

4. Chauffez un bain d'huile et plongez les plantains découpés. Faites-les frire 2 à 3 minutes environ en les retournant quand ils commencent à dorer. Retirez et égouttez quand c'est cuit et bien doré. Servir en accompagnement d'une sauce de votre choix.

Cuisson au barbecue:

5. Épluchez le plantain pour le débarrasser de sa peau. Découpez et passez-les sous l'eau les morceaux de plantain en les raclant légèrement si envie. Faire des entailles au-dessus.

6. Allumez le barbecue et déposez les plantains. Retournez constamment toutes les 2 minutes environ. Griller 8 à 10 minutes selon la grosseur des plantains. Retirez quand c'est cuit. Servir en accompagnement d'une sauce de votre choix



Banane plantain

Zutaten:

- 1. Kochbananen (gelb oder grün)
- Pflanzenöl (Braten)
- Holzkohle (Grillade)
- Wasserdampf)



Dampfgaren:

1. Schälen Sie die Kochbanane, um ihre Haut zu entfernen. Schneiden Sie die Kochbananenstücke ab, halten Sie sie unter Wasser und schaben Sie sie bei Bedarf leicht ab.
2. Es ist zu beachten, dass das Kochen grüner Kochbananen anders ist als das Kochen gelber Kochbananen. Wenn die Kochbananen grün sind, kochen Sie sie mit reichlich Wasser. Wenn sie gelb sind, geben Sie etwas Wasser hinzu und fügen Sie die Kochbananen hinzu.

Je nach Kochbananensorte etwa 15 Minuten oder länger kochen lassen. Fügen Sie nach und nach Wasser hinzu, sobald das vorherige vertrocknet ist. Beim Kochen verändern sie ihre Farbe und haben ein ausgeprägteres Gelb. Mit einer Soße Ihrer Wahl servieren.



Kochen in Öl:

3. Schälen Sie die Kochbanane, um ihre Haut zu entfernen. Halten Sie sie unter Wasser und kratzen Sie sie bei Bedarf leicht ab. Dann schneiden Sie sie entsprechend dem gewünschten Stil (Unterlegscheiben, Stäbchen, Streifen usw.)
4. Ein Ölbad erhitzen und die geschnittenen Kochbananen darin eintauchen. Braten Sie sie etwa 2 bis 3 Minuten lang und wenden Sie sie, wenn sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und abtropfen lassen, wenn es gar und goldbraun ist. Mit einer Soße Ihrer Wahl servieren.

Grillen:

5. Schälen Sie die Kochbanane, um ihre Haut zu entfernen. Schneiden Sie die Kochbananenstücke ab, halten Sie sie unter Wasser und schaben Sie sie bei Bedarf leicht ab. Machen Sie oben Schnitte.
6. Den Grill anzünden und die Kochbananen hinzufügen. Etwa alle 2 Minuten ständig wenden. Je nach Größe der Kochbananen 8 bis 10 Minuten grillen. Nach dem Garen herausnehmen. Mit einer Soße Ihrer Wahl servieren



Banane plantain

Ingredients :

1. Plantains (yellow or green)
Vegetable oil (frying) Charcoal
(grilling) Steam)



Steam cooking:

1. Peel the plantain to remove its skin. Cut the plantain pieces, hold them under water and scrape them lightly if necessary.
2. It should be noted that cooking green plantains is different from cooking yellow plantains. If the plantains are green, cook them with plenty of water. If they are yellow, add some water and add the plantains.

Cook for about 15 minutes or more, depending on the variety of plantain. Add water little by little as the previous one dries up. As they cook, they will change color and become a more pronounced yellow. Serve with a sauce of your choice.



Cooking in oil:

3. Peel the plantain to remove its skin. Run it under water and scrape it lightly if necessary. Then cut it according to the style you want (washers, sticks, strips, etc.)
4. Heat a pan of oil and dip the sliced plantains in it. Fry for about 2 to 3 minutes, turning when they start to brown. Remove and drain when cooked and golden brown. Serve with a sauce of your choice.

The grill:

5. Peel the plantain to remove its skin. Cut the plantain pieces, hold them under water and scrape them lightly if necessary. Make cuts on the top.
6. Light the grill and add the plantains. Turn them constantly every 2 minutes or so. Grill for 8 to 10 minutes, depending on the size of the plantains. Remove when cooked. Serve with a sauce of your choice



Riz à la Vapeur



Ingredients :

- 1 bol de riz cru
- 10 ml d'huile (d'olive, d'arachide, ou autre)
- 500 ml d'eau

1. Étapes :

- Utilisez la quantité exacte d'eau : une portion de riz pour deux portions d'eau. Par exemple, pour un bol de riz, prévoyez deux bols d'eau.
- Ajoutez l'huile dans une casserole et chauffez-la à feu moyen.
- Ajoutez le riz et remuez pour que les grains soient bien enrobés d'huile.
- Versez l'eau et portez à ébullition.
- Baissez le feu au minimum, couvrez la casserole et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes sans retirer le couvercle.
- Éteignez la cuisinière et laissez reposer le riz encore 30 minutes avant de servir.



Riz à la Vapeur



Zutaten:

1 Schüssel roher Reis

10 ml Öl (Oliven-, Erdnuss- oder anderes)

500 ml Wasser

1. Schritte:

a. Verwenden Sie die genaue Menge Wasser: ein Teil Reis auf zwei Teile Wasser. Stellen Sie beispielsweise für eine Schüssel Reis zwei Schüsseln Wasser bereit.

B. Geben Sie das Öl in einen Topf und erhitzen Sie es bei mittlerer Hitze.

vs. Den Reis hinzufügen und umrühren, sodass die Körner gut mit Öl bedeckt sind.

D. Wasser angießen und zum Kochen bringen.

e. Reduzieren Sie die Hitze auf eine niedrige Stufe, decken Sie die Pfanne ab und lassen Sie sie 15 bis 20 Minuten lang köcheln, ohne den Deckel abzunehmen.

F. Schalten Sie den Herd aus und lassen Sie den Reis vor dem Servieren noch 30 Minuten ruhen.



Riz à la Vapeur



Ingredients :

- 1 bowl of raw rice
- 10 ml oil (olive, peanut or other)
- 500 ml water

1. Steps:

- Use the exact amount of water: one part rice to two parts water. For example, for one bowl of rice, prepare two bowls of water.
- Pour the oil into a saucepan and heat over medium heat.
- vs. Add the rice and stir so that the grains are well coated with oil.
- D. Pour in water and bring to the boil.
- e. Reduce heat to low, cover pan, and simmer, uncovered, for 15 to 20 minutes.
- F. Turn off the heat and let the rice rest for 30 minutes before serving.



Galerie de recettes



Cassava



Black beans



Folong



Potato



Rice



Prune



Onion



Palm nut



Plantain



Thon Fish



Maize



Zom



Tomato



Spices



Paprika



*Chilli
Pepper*



Knoblauch

Rédigé par:
Ngo Bigda Sylvie
Andela Belinga
Marie Noelle

Illustré par:
Nannette Anafo

Une initiative de:



Sponsorisé par:



Mehr Informationen unter: Charity (ngonda-ev.com)

Anmeldung auch unter: ngondaev@gmail.com

Büro: 0241 47 59 43 51

Eine Initiative von NGONDA e.V.

Copyright © 2024 Ngonda e.V. All rights reserved



Food Afrik!

