

Plus de recettes sur : <http://senegalie.wifeo.com>

LE NIELENG



Fatou du village de Ndiagianiao. Village Serere

Ingrédients pour 6 personnes :

2 kg Mil
500g pâte d'arachide
6 beau tronçons de poissons (tiof, capitaine, carpe rouge....) ou poisson séchés si pas de poisson frais
250g de farine de mil
250 g de farine de feuille de baobab

Préparation : plusieurs heures

Mil :

Piler à la main pour séparer les graines du son
Enlever le son
Laver 3 fois à l'eau
Laisser sécher
Piler avec le pilon puis tamiser : répéter l'opération 5 fois
Mouiller avec de l'eau et tamiser avec le Tamis gros grain
Cuire à la vapeur 1 fois

Farine de mil :

Piler et tamiser plusieurs fois et finir au tamis fin jusqu'à obtention de la farine

Farine de feuille de baobab :

Prendre des feuilles séchées et faire la même opération que pour la farine de mil

Sauce :

Plonger la pâte d'arachide dans de l'eau environ 1,5 litre
Délaisser et cuire à feu doux 2 mn
Plonger les tronçons de poissons et les cuire 10 mn, les enlever et les réserver.
Dans un bol, mélanger 250 g de farine de mil et 250 g de farine de baobab avec de l'eau
Rajouter la préparation dans la sauce doucement, en remuant et faire épaissir pendant 15 mn

Remettre les poissons

Servir



RECETTE TRADITIONNELLE DU VILLAGE SERERE NDIAGANIAO

PAR FATOU A DEGUSTER AU SANGOMAR A NGAPAROU SUR RESERVATION
<http://senegalie.wifeo.com/documents/saly-commerces.pdf>