

DJOUKA DE FONIO

Nom local : DJOUKA

Origine géographique : Mali, Burkina

Type de plat : plat principal

Forme : couscous

Temps de cuisson : 1h à 1h 30mn

INGREDIENTS pour 5 personnes

Fonio: 1 kg

Arachide : 2 kg

Eau : 1 litre

Huile: ¼ L

Oignons: 1 kg

Potasse: 45g

Gombo frais : 500 g

Aubergines : 4 à 5 unités

Piment : 2 à 3 unités

Sel :à volonté

Epices:ail, poivre,
cubes,... :à volonté

PREPARATION

- Vanner, trier, laver puis sécher l'arachide ;
- Faire cuire les graines non dépelliculées à la vapeur pendant 5 minutes ;
- Piler et tamiser pour enlever la peau ;
- Mélanger l'arachide pilée avec la potasse (environ 40 g) et le sel;
- Mettre le fonio dans un récipient et l'arroser d'eau (approximativement 0,5 litre d'eau pour 1 kg) ;
- Faire cuire à la vapeur une première fois pendant 10 minutes ;
- Rajouter après cette première cuisson un peu d'eau sur le fonio tout en le malaxant doucement (environ 300 à 400 ml d'eau) ;
- Faire cuire à la vapeur une deuxième fois pendant 5 min ;
- Ajouter sur le fonio la poudre d'arachide et les épices (poivre, piment,)
- Faire une troisième cuisson à la vapeur pendant 5 à 10 minutes ;
- Faire cuire dans un peu d'eau pendant 15 à 20 minutes les morceaux de gombo frais coupés en fines lamelles; ajouter une pincée de potasse (environ 5 g)
- Mélanger le fonio cuit 3 fois à la vapeur avec la sauce de gombo ;
- Cuire dans l'eau bouillante les aubergines et les piments pendant 10 à 15 minutes.
- Faire cuire dans l'huile les oignons finement émincés avec le sel, les cubes, le poivre et un filet de vinaigre ;
- Garnir le fonio cuit avec la sauce à base d'oignons, le piment et les aubergines.

NB : Les temps de cuisson sont très approximatifs car en fait la cuisson est bonne quand le grain devient assez mou.

La sauce oignons peut être préparée avec des boulettes de viande ou de poissons

