



Eco Atelier "Je fais moi même"

Jeudi 30 novembre 2023

« Bienvenue en Côte d'Ivoire »

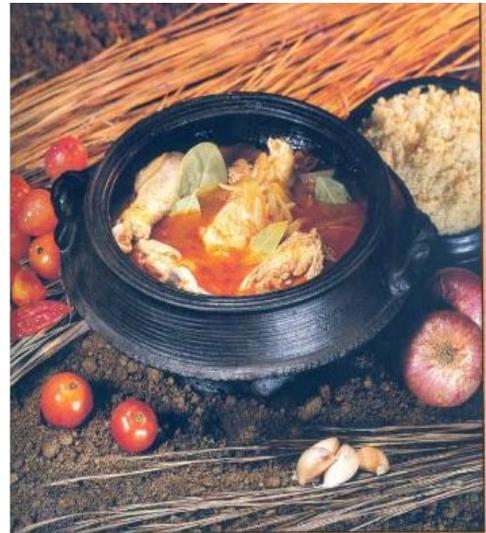
« **Kédjénou*** de poulet » accompagné de son attiéké

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 poulets ou son équivalent en morceaux
- 6 tomates fraîches
- 6 gousses d'ail
- Une grosse aubergine
- 2 bottes d'oignons verts
- 4 piments frais (ou du gingembre)
- 2 feuilles de laurier
- 4 oignons
- Sel/poivre

Préparation

Dans une marmite, mettez le poulet découpé, les tomates coupées grossièrement, l'ail pilé, les oignons verts hachés, le piment, le laurier et l'oignon en lamelles.



Salez et poivrez à votre convenance, ajouter un peu d'eau. Bien refermer la marmite de telle sorte qu'aucune vapeur ne sorte pendant la cuisson.

Vous remuerez de temps en temps en tenant la casserole par les poignées sans l'ouvrir pendant les 30 premières minutes de cuisson et baisserez le feu pour les 15 dernières minutes.

**Kédjénou, en langue baoulé, signifie mélanger.*

Tarte tatin mangue banane

Ingrédients (pour 6 personnes)

-  10 g de beurre
-  2 c. à s. de jus de citron
-  30 g de sucre
-  1 mangue
-  1 banane
-  1 pâte sablée



Préparation

Préparation : 20min

Cuisson : 20min

Préchauffer le four à 180 °C.

Pelez les mangues et les bananes et émincez-les très finement, surtout les mangues afin qu'elles cuisent rapidement.

Préparer le caramel : Mélanger le sucre avec le jus de citron, ajouter le beurre, arrêter la cuisson lorsque le caramel devient d'une belle couleur dorée et le verser sans attendre dans le moule.

Au-dessus du caramel, disposer, les lamelles de mangues, les rondelles de bananes. Emietter les spéculoos et les parsemer au-dessus des bananes.

Disposer la pâte sablée sur le tout, bien border les bords et enfourner pour environ 20 minutes à 180 °C.

Bon appétit !