



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux

## Couscous de manioc, sauce aux feuilles moringa et cacahuètes

Pour 2 personnes | Très facile

50 min | **2.79€** La portion (prix indicatif)



Cette recette est végétarienne mais vous pouvez tout à fait rajouter de la viande ou du poisson.

### Les ingrédients

- 125 g de Couscous de manioc
- 2 pièce de Carotte
- 2 pièce de Navet (toute variété)
- 125 g de Cacahuète (pour recette)
- 1 c à c de Poudre de poisson braisé
- 15 g de Feuille de moringa séchée
- 1 pièce de Oignon jaune
- 3 gousse de Ail
- 25 g de Concentré de tomate
- 1 pièce de Bouillon Kub or

### Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min



**Cuisson** : 35 min



**Attente** : 0 min

Préparez tous les ingrédients comme indiqué ci-dessous et mettez-les peu à peu dans une cocotte.

- 1 Épluchez 2 carottes et 2 navets.  
Coupez la carotte en tronçons de 4 / 5 cm de long.  
Si la carotte est fine, gardez les tronçons comme ça, sinon coupez des morceaux de l'épaisseur de votre index.  
Coupez les navets en quarts puis recoupez chaque quart en 2.
- 2 Broyez très finement 125 g de cacahuètes à l'aide d'un mixeur. À défaut, mettez les

cacahuètes dans un sac congélation puis tapez dessus (utilisez une poêle, casserole, rouleau à pâtisserie, etc.).

- 3 Dans le même mixeur (pas besoin de le nettoyer), mettez un oignon épluché et coupé en gros morceaux, 3 gousses d'ail épluchées, un cube de bouillon, du piment en poudre (facultatif) et du poivre.  
Mixez pour obtenir une pulpe grossière.  
À défaut, hachez le tout avec un couteau large.
- 4 Versez 500 ml d'eau dans la cocotte dans laquelle vous avez mis tous les ingrédients préparés. Ajoutez une càc de poisson braisé en poudre et 25 g de concentré de tomates.
- 5 Portez à ébullition et faites cuire 25 à 30 min en maintenant un petit frémissement.
- 6 Une quinzaine de minutes avant de manger, préparez le couscous de manioc.  
Mettez 125 g dans un saladier et salez d'¼ càc. Versez de l'eau bouillante (suivre le dosage indiqué sur le paquet). Mélangez.  
Couvrez hermétiquement et faites gonfler 5 min.
- 7 Après 5 min, égrainez le couscous. Faites-le cuire au micro-onde ou à la vapeur pendant 5 min.
- 8 Après 25 min de cuisson (ou quand les légumes sont cuits), ajoutez 15 g de feuilles de moringa séchées. Mélangez et faites chauffer 5 min.
- 9 Servez avec le couscous de manioc.