



Inyabutongo, Igitoki et brochettes de chèvre grillées

Inyabutongo (pour 4 personnes)

- 500gr de feuilles d'amarante
- 2 blancs de poireaux
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1l de bouillon de légumes
- 1 càs de beurre de cacahuète
- Huile de palme
- Sel
- Poivre de Cayenne

1/ Nettoyez et coupez les feuilles d'amarante très finement.

2/ Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile. Ajoutez les poireaux et le céleri émincés. Faites revenir quelques instants.

3/ Ajoutez les feuilles d'amarante par-dessus et versez directement le bouillon de légumes.

4/ Ajoutez une cuillère à soupe d'huile de palme et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits (entre 15 et 20 min).

5/ Quand les légumes sont presque cuits, ajoutez le beurre de cacahuète. Ajustez votre assaisonnement avec le sel et le poivre de Cayenne. Laissez encore quelques minutes sur le feu.

Igitoki (pour 4 personnes)

- 5 bananes vertes
- 6 tomates fraîches mondées
- 2 oignons émincés
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 piment rouge pili-pili frais
- Piment de Cayenne
- Huile d'arachide
- (bouillon de légume)



- 1/ Coupez les bouts des bananes et cuisez-les avec la peau dans de l'eau bouillante pendant une quinzaine de minute, jusqu'à ce qu'elles soient cuites
- 2/ Emincez les oignons et faites les revenir dans l'huile d'arachide.
- 3/ Coupez les tomates en morceaux et mettez-les dans le poêlon, une fois que les oignons sont transparents.
- 4/ Ajoutez l'ail haché, le piment entier (sans couper la queue) pour éviter que ce ne soit trop piquant.
- 5/ Les bananes sont cuites une fois qu'elles commencent à s'ouvrir. Egouttez-les, épluchez-les et détaillez-les en grosses rondelles.
- 6/ Assaisonnez la sauce tomate avec le sel et le piment de Cayenne. Ajoutez ensuite les gros morceaux de bananes. Si nécessaire ajoutez un peu de bouillon de légumes pour que les bananes soient bien recouvertes de sauce. Laissez cuire encore quelques minutes à feu doux.

Brochettes de chèvre grillées (pour 4 personnes)

- 600gr de viande de chèvre
- 1 morceau de gingembre frais haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 oignons jeunes hachés
- Le jus d'un citron vert
- Huile d'arachide
- Sauce Maggi
- Piment de Cayenne
- Piques à brochette (en métal)

- 1/ Coupez la viande en cubes
- 2/ Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients. Si vous le souhaitez, vous pouvez mixer cette préparation afin d'obtenir une pâte plus lisse.
- 3/ Mélangez les cubes de chèvre dans la marinade et malaxez-les afin qu'ils s'imprègnent bien du mélange. Cela permettra également d'attendrir un peu la viande. Laissez reposer le mélange 12h au réfrigérateur.
- 4/ Piquez les cubes de viande sur les brochettes et faites griller sur une plaque bien chaude ou sur le barbecue.
- 5/ Servez les brochettes avec les bananes et l'inyabutongo.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_inyabutongo-igitoki-et-brochettes-de-chevre-grillees?id=8938555&emissionId=5931