

## PRÉPARATION DU N'DIDJI

### **Préparation :**

**Nettoyer, éplucher** les tubercules, les découper en morceaux de 4-5 cm de long, les laver. Éplucher les bananes vertes, les laver puis les découper en morceaux de 2-3cm de long, les **conserver** dans l'eau car elle s'oxydant à l'air.

**Trier** les brèdes mafane puis les laver et égoutter.

**Trier** les feuilles de cotomily/coriandre, laver, égoutter et émincer.

**Laver émincer** les gros piments.

**Préparer l'ail** et le gingembre moulu ou râpé

**Découper** la viande (poulet , bœuf ou poisson séché) en cubes de 3 cm.

### **Cuisson.**

- 1) Mettre les cubes de viande dans une marmite de taille moyenne, avec l'ail, le gingembre, les grains de poivre, les gros piments émincés, les feuilles de caloupilé, roussir légèrement puis rajouter un demi litre d'eau, fermer la cocotte ou la marmite et faire cuire 20 / 30 mn à feu moyen

**Vérifier la cuisson** de la viande, rajouter 500 cl d'eau pour obtenir la cuisson tendre de la viande.

2) Dès que la viande commence à s'attendrir , **ajouter** les bananes vertes, le manioc, le songe , les brèdes mafane et quelques unes de ses fleurs jaunes ainsi qu'une moitié des feuilles de coriandre (cotomily), ajouter 150 ml de lait de coco et continuer la cuisson à feu moyen doux en rajoutant 500ml d'eau .

Au bout de 20 mn , vérifier la cuisson afin d'obtenir une viande tendre ainsi que des morceaux de tubercules et bananes tendres .

Pour vérifier la cuisson , comme pour les pommes de terre , utiliser une fourchette ou un couteau : pas de résistance quand on y plante la fourchette .

Ne pas hésiter à rajouter 300 à 500ml d'eau mélangés à 100 ml de lait de coco pour poursuivre la cuisson afin d'obtenir des morceaux de tubercules fondants .

Lorsque l'ensemble des tubercules et bananes sont tendres, rajouter le restant de lait de coco, le reste des feuilles de cotomili, mélanger le tout, saler si besoin , laisser mijoter une dizaine de minutes, poivrer au goût.

Il s'agit d'un plat en sauce, à la fin de la cuisson la préparation baigne dans son jus de cuisson agrémenté du lait de coco et de feuilles de coriandre.

**A servir avec un assortiment de piments et achards piments**, arroser d'un filet de jus de citron dans son assiette creuse ou son bol.

Ce plat peut s'accompagner d'un peu de riz.