

## Recette du mafé

### De quoi as-tu besoin ?

500 g de bœuf de qualité ou 500 g de tofu (p. ex. du tofu fumé)

2 oignons

2 patates douces

Du riz (quantité à définir selon le nombre de personnes prévues)

Un verre (env. 350 g) de beurre de cacahuète, sans sucre, ni sel, ni autres additifs

Un petit verre (200 g) de coulis de tomate

De l'huile pour faire revenir la préparation

Eau

Sel, poivre

Paprika doux ou fort (selon tes goûts)



### Comment préparer un mafé ?

1. Coupe la viande de bœuf/le tofu en dés.
2. Émince les oignons.
3. Fais chauffer l'huile dans une poêle creuse, saisis la viande/le tofu, et ajoute les oignons.

4. Verse l'eau de manière à recouvrir partiellement la viande/le tofu.
5. Assaisonne avec le sel, le poivre et le paprika (doux ou fort) selon tes goûts. Tu pourras toujours rectifier l'assaisonnement du plat par la suite.
6. Pour la viande : continue de la faire cuire à couvert jusqu'à ce qu'elle devienne bien tendre (la cuisson dure alors entre 1h et 1h30).  
Pour le tofu : laisse mijoter le tout une dizaine de minutes environ.
7. Pendant ce temps, cuis les deux patates douces dans une autre casserole. Prends soin de les peler et de les couper en deux au préalable. Puis plonge-les dans une casserole remplie d'eau froide. Ajoute une pincée de sel et porte à ébullition. Laisse-les cuire dans l'eau bouillante pendant 20 à 30 minutes.
8. Dans une troisième casserole, fais cuire le riz en suivant les instructions indiquées sur l'emballage.
9. Verse le coulis de tomate dans la poêle contenant la viande/le tofu. Laisse mijoter le tout.
10. Incorpores-y le beurre de cacahuète au fur et à mesure, et remue régulièrement de manière à obtenir une consistance homogène. Cette étape peut durer quelques minutes. Puis laisse encore mijoter pendant 5 minutes.
11. Verse le riz cuit dans une assiette avant d'y déposer la viande/le tofu, et nappe le tout de sauce. Enfin, dispose les patates douces coupées sur le dessus.

Bon appétit !

*Blanka Rogowska a rédigé la recette, cuisiné et photographié le plat. Elle est l'autrice de l'article sur Bébé Khady, publié dans le numéro 10 de Kaleio.*