

BOEUF SAUCE GRAINE et ATTIEKE



3 Kg de bourguignon
1 boîte de sauce graine de 400g.
2 boîtes de tomates concassée 400g.
4 oignons
1 aubergine
2 navets
1/2 petite boîte de concentré de tomates
2 bouillonS cubes
1l. eau
sel
pili-pili ou autre sauce au piment

Faire revenir la viande et les oignons dans de l'huile.
Ajouter la sauce, les légumes, l'eau et laisser cuire 2 bonnes heures
(les légumes doivent avoir à moitié fondu)
Enlever l'excès de gras à la surface.
Servir avec un bol de sauce pimentée.

ATTIEKE

2 ou 3 sachets surgelés pré-cuits achetés dans magasin africain.
Egrener toute la semoule avec les doigts. L'humidifier et laisser gonfler 1h. Cuire à la vapeur.