

- 60 min
- 30 commentaires

Nafi de boeuf

Séance du 14/11
Thème: Sénégal
Intervenants: Fatou/ Nediya

Ingrédients (4 personnes)

- 12 à 15 cl d'huile
- 1 piment antillais (Facultatif)
- Du laurier
- 2 bouillon cube (ex. maggi, kub or)
- Sel, poivre
- 1,5 litres d'eau
- 1 aubergine africaine (diakhato) (Facultatif)
- 2 grosses pommes de terres
- 1 oignon
- 3 à 4 c à s de pâte d'arachide (dakatine)
- 2 tomates fraîches
- 2 c à s de concentré de tomates
- 1 patate douce
- 3 carottes
- 500g de viande (bourguignon par exemple) ~~et~~

Préparation

[Lire la recette](#)

ÉTAPE 1 :

Découper la viande en morceaux.

Faire revenir les morceaux de viande dans l'huile, (il faut juste qu'ils prennent de la couleur).

ÉTAPE 2 :

Ajouter l'oignon émincé, les faire revenir avec la viande pour les dorer légèrement, puis ajouter les tomates coupées en dés.

ÉTAPE 3 :

Rajouter le concentré de tomates et laisser cuire le tout 2 à 3 minutes.