

## Les idées recettes

# AMARANTE FOTETE

## Recette Kenyane



### Ingrédients :

#### Pour 4 personnes :

- 2 bottes d'amarante
- 1 oignon rouge découpé finement
- Quelques feuilles de coriandre
- 2 tomates mures
- 250 g de steak de mouton
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre



### Préparation :

- Laver et sécher les feuilles, les couper en petits morceaux.
- Mettre les oignons dans une casserole et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
- Ajouter la tomate concassée et cuire 2 minutes.
- Ajouter la viande en morceaux. Saler, poivrer et cuire environ 10 minutes (la viande doit être cuite).
- Ajouter les feuilles en morceaux et cuire 2 minutes supplémentaires.
- Servir chaud avec des pâtes, du riz, ou autre.