

## Les idées recettes

# CORÈTE POTAGÈRE

Tuozaffi et ayoyo, plat ghanéen  
(région Nord)



### Ingrédients :

- Feuilles de corète
- Néré
- Tomates fraîches et en conserve
- Poisson
- Poivre, sel, maggi, potassium de nitrate et huile de palme
- Farine de maïs
- Farine de manioc
- Eau



### Préparation :

#### Préparation de la soupe Ayoyo :

Retirer les feuilles de corète des tiges, les laver et les ébouillanter.  
Ajouter le potassium de nitrate et le néré.  
Couper grossièrement les feuilles.  
Préparer la sauce tomate et l'ajouter aux feuilles.

#### Préparation du tuozaffi :

Faire bouillir l'eau. Y verser la farine de maïs et mélanger. Faire bouillir jusqu'à obtention d'un porridge. En mettre une partie de côté.  
Ajouter à nouveau de la farine de maïs et de la farine de manioc à ce qui reste sur le feu et mélanger.  
A votre convenance, ajouter ce qui a été retiré pour rendre le porridge plus léger.  
Bien mélanger.  
Servir des portions de tuozaffi avec la soupe ayoyo.

## Les idées recettes

# CORÈTE POTAGÈRE

Akple et ademe, plat ghanéen (région Volta)



### Ingrédients :

- Feuilles de corète
- Poivrons
- Oignons
- Ail
- Poisson fumé
- Poisson salé
- Sel, huile de palme et nitrate de potassium
- 2 tasses de farine de maïs
- 1/2 cuillère à café de sel (pour Akple)
- 1 L d'eau



### Préparation :

#### Préparation de la soupe Ademe :

Retirer les feuilles de la tige et les découper en petits morceaux.

Les laver et les ébouillanter quelques minutes dans l'eau chaude avec du sel et du nitrate de potassium.

Laver puis couper les poivrons, oignons et ail.

Laver le poisson fumé et le poisson salé et les couper en petits morceaux.

Faire réduire les légumes découpées à petit feu.

Y ajouter le poisson et deux tasses d'eau. Faire cuire pendant 20 minutes.

Mélanger, couvrir et faire mijoter encore 5 à 10 minutes.

#### Préparation du Akple :

Mettre l'eau dans une casserole avec du sel et faire bouillir.

Mélanger une petite quantité de farine de maïs avec de l'eau. L'ajouter à l'eau bouillante et mélanger.

Faire bouillir jusqu'à obtention d'un porridge. En mettre une partie de côté.

Ajouter le reste de la farine de maïs et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte dense. Vous obtenez l'Akple.

À votre convenance, ajouter du porridge pour une texture moins dense, et mélanger. Servir des portions de Akple avec la soupe Ademe.