

Les idées recettes

BRÈDE MAFANE

Recette du ROMAZAVA, plat traditionnel malgache



Ingrédients :

Pour 4 à 5 personnes :

- 15 ml d'huile végétale
- 1 kg de cubes de boeuf à ragoût (préférable dans le jarret)
- 1 gousse d'ail haché
- 1 petit oignon émincé
- Trois bottes de brède mafane (500 g)
- 3 à 4 lamelles fines de gingembre
- 1 tomate fraîche concassée
- Sel et/ou poivre



Préparation :

- Chauffer l'huile à feu relativement fort, et y faire revenir les cubes de viande.
- Ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre puis la tomate concassée.
- Saler et poivrer selon votre goût et immerger complètement les cubes de viandes dans l'eau.
- Faire bouillir 7 à 10 minutes en écumant souvent, puis baisser le feu.
- Placer un couvercle et laisser mijoter 45 minutes à 1 heure.
- Placer les brèdes mafane préalablement rincées et cuire encore 10 à 20 minutes.
- Pour finir, servir avec du riz blanc.