



RECETTES DE CUISINE A BASE DE MUL

Eru

Ce plat est originaire de la partie anglophone du Cameroun, plus précisément dans les régions du Nord Ouest et du Sud Ouest

Ingrédients (Pour 6 personnes)

- 3 assiettes de feuilles de ERU déjà découpées
- 3 petites bottes de water leaf
- 100 g d'écrevisses
- 3 petits poissons fumés de votre choix
- 500 g de peau de bœuf précuite
- 500 g de viande de bœuf
- Piment (facultatif)
- **0.5 Litres d'huile de palme MUL**
- Sel
- 03 cubes

Préparation : (15 minutes)

1. Laver et découper le water leaf.
2. Ecraser les écrevisses ; nettoyer le poisson fumé.
3. Laver et découper la peau de bœuf. Nettoyer et découper la viande de bœuf.

Cuisson du Eru: 30 minutes

1. Cuire la viande de bœuf dans une marmite en ajoutant du sel et du piment ; 15 minutes avant la fin de la cuisson, y ajouter le poisson fumé et la peau de bœuf.
2. Cuire 5 minutes et ajouter le water leaf, les écrevisses et remuer.

Le water leaf libère beaucoup d'eau, il est conseillé de cuire en remuant de temps en temps jusqu'à la disparition de la grande proportion d'eau.

3. Mettre ensuite le Eru (appelé OKOK dans les régions du centre et du littoral), **l'huile de palme naturel MUL**, remuer jusqu'à ce que les feuilles soient bien imprégnées, rectifier l'assaisonnement.
4. Laisser cuire à découvert en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les feuilles soient ramollies et que toute l'eau soit évaporée.



Plat délicieux de Eru



Couscous de tapioca & Eru

Ainsi préparé, ce plat de légume s'accompagne du couscous (coucous a base de farine de manioc, de tapioca, de plantain...)



Water Fufu & Eru

KOKI

Ce plat est originaire de la région de l'ouest Cameroun

- Nombre de personnes: 4
- Temps de préparation: 30 minutes
- Temps de cuisson : 45minutes a 1h30minutes
- Temps de repos : 12 h



Ingrédients

- 500 g koki (morelle blanc)
- 2 piments
- 1/2 litre eau
- 30cl huile de palme naturelle **MUL**
- feuilles de bananier ou moule en acier inox
- ficelle

Préparation

1. Tremper les haricots concasse pendant une heure.
2. Laver en frottant les haricots les uns contre les autres pour ôter la pellicule blanche.
3. Tapissez le fond d'une casserole à fond épais avec les feuilles de bananier débarrassées de leur nervure centrale et versez-y 1 litre d'eau. Faites chauffer pour éviter les fissures des feuilles pendant le paquetage.
4. Faites tiédir l'huile de palme à la vapeur.
5. Pendant ce temps, écrasez les haricots avec le piment.
6. Délayez la pâte obtenue avec la moitié de l'huile ; Quand la pâte a absorbé toute l'huile, versez l'huile restante et mélangez.
7. Salez et incorporez l'eau en homogénéisant le mélange. Vous devez obtenir une pâte lisse, assez liquide et de couleur orangée.
8. Versez la pâte de koki dans les feuilles de bananier et attachez avec la ficelle ou l'introduisez dans un moule préalablement huilé.
9. Faites cuire à la vapeur pendant 1 à 2 heures selon la grosseur de la boule ou l'épaisseur de la pâte dans le moule. Il est préférable de faire des petits paquets pour réduire le temps de cuisson.
10. Servez bien chaud accompagné de la banane plantain, manioc, patate.



Koki à base de MUL au macabo



Délicieux plat de koki au plantain mûr

Ragoût de banane aux arachides

Ce plat est originaire de la région de l'ouest Cameroun

Ingrédients :

- 1,5 Kg de banane dessert non mur
- 500 g de poisson fumé de votre choix
- 250 g d'arachide
- 250ml d'huile de palme MUL
- 10g de gingembre,
- 10 g d'ail mou
- Un oignon moyen
- Piment et sel a son goût
- 3 cubes de bouillon

Préparation

1. Tremper séparément les arachides et les poissons fumées pendant 3 heures ;
2. Pendant ce temps, éplucher la banane préalablement lavée ;
3. Ajouter le gingembre, l'ail et piment aux arachides et faites la mouture ;
4. Emincer les oignons



Ragoût de banane aux arachides

Cuisson

1. Dans une grande marmite, tiédir l'huile en conservant sa coloration rouge orangée ;
2. Faire revenir les oignons dans l'huile et ajouter la banane ;
3. Ajouter la banane, le poisson fumé, le sel et remuer pendant 5 minutes environ ;
4. Ajouter de l'eau, la hauteur de l'eau dans la marmite doit être identique à celle de la banane ;
5. Couvrir la marmite et porter le contenu à l'ébullition ;
6. Ajouter alors le reste des ingrédients (arachides, gingembre et ail moulu) ;
7. Achever la cuisson et rectifier l'assaisonnement 5 minutes avant la fin de la cuisson des bananes.
8. Laisser refroidir un peu avant de servir car très chaude, les bananes sont souples et se fractionnent facilement.

Pommes de terres pilées

Ce plat est originaire de la région de l'ouest Cameroun

Ingrédients

- 1 Kg de Pommes de terre
- 300 grammes de haricots rouges ou noir sec
- 250 ml d'huile de palme rouge MUL
- Un oignon moyen
- Sel
- Piment (facultatif)

Préparation : 25 minutes

1. Faire tremper les grains de haricots la veille.
2. Peler les pommes terre, découper l'oignon en biais.

Cuisson : 30 minutes

1. Cuire les haricots dans l'eau et saler 5 minutes avant la fin de la cuisson
2. Cuire les pommes de terres avec un peu de sel et du piment (la quantité d'eau doit être telle qu'elle s'évapore complètement à la fin de la cuisson.
3. Egoutter le haricot et l'introduire dans les pommes sans suspendre la source de chaleur.
4. Laisser brûler un peu et éloigner la marmite du feu.
5. Tiédir rapidement l'huile de palme MUL dans une poêle et y faire revenir l'oignon ;
6. Piler rapidement en mélangeant les pomme et le haricot ; a mi parcours, verser ensuite dans le mélange et remuer toujours a l'aide du pilon pour uniformiser la préparation. Cette dernière étape doit durer environ 5 minutes.