ISOMBE

MA RECETTE D'ISOMBE

LISTE DES INGRÉDIENTS (6P)

-200 gr de de feuilles de manioc séchées
-700 gr d'os (les chutes de viande)
-1 poireau
-2 oignons
-2 gr tomates en cube en boite
-2 c.à.s. de concentré de tomate
-1 gousse d'ail haché
-1 piment habanero
-1 c.à.s. d'huile de palme
-2 feuilles de laurier
-Sel
-Huile neutre

TIPS AND TRICKS

Il est important de prendre des feuilles de manioc séchées. Normalement c'est une recette qui prend toute une journée à faire si on prendre les feuilles de manioc fraiches ou congelées car elles prennent beaucoup de temps en devenir tendre.
Au Rwanda plusieurs marques commercialisent des feuilles de manioc séchées et déjà précuites. Il y a la marque Akeza ou encore Shekina. On peut retrouver ces produits dans la plupart des magasins afro à Bruxelles dans les quartiers Matonge ou Clémenceau.
Comme beaucoup de plats mijotés, c'est meilleur le lendemain.

RECETTE

1. Faire colorer les morceaux de viande dans une cocotte avec un filet de l'huile neutre. Ajouter les oignons ciselés et le poireau finement coupé.

2. Une fois les oignons et les poireaux bien revenus, ajouter le concentré de tomate et bien mélanger. Cuire 2 minutes le concentré de tomate et mettre ensuite l'ensemble des ingrédients à l'exception du piment (tomates en cube, les feuilles de manioc, ail, sel, laurier, huile de palme). Couvrir d'eau.

3. Mettre le piment au-dessus de la préparation sans percer le piment sinon cela sera trop piquant. Le but est d'aromatiser le plat. Il faudra faire attention quand on mélange le plat de ne pas casser le piment.

4. Laisser mijoter 40 minutes à feu moyen. Mélanger régulièrement.

5. Après 40 minutes, la préparation de réduire. La constance ne doit pas être trop liquide ou trop solide. C'est une question de goût personnel.

6. Servir avec du riz blanc ou du fufu de manioc.

UN PEU D'HISTOIRE

J'appelle ce plat « isombe » car je suis de culture rwandaise et que c'est comme cela qu'on appelle ce plat en kinyarwanda mais également en kirundi la langue du Burundi.

Mais on retrouve cette recette dans de nombreux pays d'Afrique noire. Il peut être appelé dans plusieurs langue en RD Congo avec par exemple « pondu » en lingala, « saka saka » en kikongo, ou encore « matamba » en tshiluba. Au Mozambique on va l'appeler « matapa ». A noter qu'il y a plusieurs manières de faire recette. On peut y ajouter du poisson ou encore du lait de coco dans certaines cultures.

Ici je donne une version personnelle.