

Maafé Sénégalais

Cuisson en Marmite Norvégienne

Sénégal pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Voyagez vers le Sénégal depuis votre cuisine avec ce plat parfumé !

Le Maafé en marmite norvégienne : des saveurs intenses sans surveillance.

Profitez d'une viande fondante et de légumes imprégnés de sauce !

Sublimez les plats du monde avec votre marmite norvégienne.

 Préparation
25 min

 Sur le feu
20 min

 En marmite
4 h

 Temps total
environ 4 h 30



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

Ingrédients pour 4 personnes

- Viande (bœuf, agneau ou poulet selon préférence) : **800 g**
- Patates douces ou pommes de terre : **400 g**
- Carottes : **300 g**
- Chou ou légumes variés : **200 g**
- Pâte d'arachide (beurre de cacahuète nature) : **150 g**
- Tomates concassées : **200 g**
- Oignons : **150 g**
- Ail : **2 gousses**
- Bouillon : **1 litre**
- Huile : **2 cuillères à soupe**
- Piment (facultatif)
- Sel, poivre

Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Préparation 25 min

Préparer les légumes

Épluchez et coupez les légumes en morceaux généreux.

Faire revenir

Dans une cocotte, faites revenir les oignons, l'ail et la viande avec un peu d'huile.

Préparer la sauce

Ajoutez les tomates, la pâte d'arachide et le bouillon. Mélangez bien pour obtenir une sauce onctueuse.

2 Sur le feu 20 min

Portez à ébullition

Portez le mélange à ébullition.

Laisser frémir

Laissez frémir 5 à 10 minutes.

Ajouter les légumes

Ajoutez les légumes.

3 En marmite norvégienne 4 h *sans surveillance***Mettre en marmite**

Placez immédiatement la cocotte dans votre marmite norvégienne. Laissez mijoter sans surveillance pendant environ 3 heures.

4 Finition & service

Vérifier et ajuster

Vérifiez la cuisson. Ajustez l'assaisonnement.

Servir

Servez bien chaud avec du riz blanc.

 L'astuce en plus

Le lendemain, le Maafé est encore plus savoureux. N'hésitez pas à le préparer la veille pour encore plus de goût.

 Ce que la marmite norvégienne change

- Profitez de saveurs riches et dépayantes. 🌍
- Une cuisson douce et sans surveillance : parfait pour les journées chargées.
- Le feu reste éteint pendant les 4 h de cuisson en marmite, un vrai atout.