

**cuisine gabonaise et du monde**

*La cuisine de MINA ne s'éteindra jamais*



**par TEAM GABON**

---

Stylit

# Sommaire

## ***Cuisine gabonaise***

<b>Poulet au Nyembwé à la gabonaise accompagné d'un riz basmati</b>	<b>Page 4</b>
<b>Queue de bœuf à l'Odika</b>	<b>Page 5</b>
<b>Graine de Courge africaine et colin d'Alaska</b>	<b>Page 6</b>
<b>Saka Saka au poulet fermier</b>	<b>Page 7</b>
<b>Ragoût de feuilles d'amarante</b>	<b>Page 8</b>
<b>Gombo de poulet et crevettes</b>	<b>Page 9</b>
<b>Poulet aux arachides</b>	<b>Page 10</b>
<b>Gari</b>	<b>Page 11</b>

## ***Viandes***

<b>Choucroute garnie aux choux rouges</b>	<b>Page 13</b>
<b>Pluma Ibérica</b>	<b>Page 14</b>
<b>Bœuf bourguignon aux haricots rouges façon chili con carne</b>	<b>Page 15</b>
<b>Osso Bucco à la tomate fraîche</b>	<b>Page 16</b>
<b>Canard à l'orange, lardons et épices</b>	<b>Page 17</b>
<b>Lapin mariné au vin rouge et saucisses</b>	<b>Page 18</b>
<b>Gigot d'agneau persillé, cœur d'artichaut et cœur de palmier</b>	<b>Page 19</b>
<b>Pintade au chou de Bruxelles</b>	<b>Page 20</b>
<b>Chapon aux morilles, au champagne et ravioles</b>	<b>Page 21</b>
<b>Escalope de veau panée et gratin de brocoli à la béchamel</b>	<b>Page 22</b>
<b>Boudin noir et blanc, purée aux pommes, sauce crémeuse</b>	<b>Page 23</b>
<b>Pot au feu</b>	<b>Page 24</b>
<b>Raviole ricotta-épinards</b>	<b>Page 25</b>
<b>Brochettes de dinde marinée au thym</b>	<b>Page 26</b>
<b>Couscous à l'épaule d'agneau et légumes du jardin</b>	<b>Page 27</b>

## ***Poissons***

<b>Bar aux crevettes et poivrons</b>	<b>Page 29</b>
<b>Colin d'Alaska enrobé d'une sauce crémeuse à l'oseille</b>	<b>Page 30</b>

<b>Daurade royale, tranches d'espadons, sauce à la crème</b>	<b>Page 31</b>
<b>Mulet et rougets au four</b>	<b>Page 32</b>
<b>Daurade royale, noix de Saint-Jacques poireaux et crevettes</b>	<b>Page 33</b>
<b>Coquilles Saint-Jacques</b>	<b>Page 34</b>
<b>Daurade aux pommes</b>	<b>Page 35</b>

### ***Gratins***

<b>Gratin de macaronis, nouilles, vermicelles et pomme de terre</b>	<b>Page 37</b>
<b>Gratin de colin d'Alaska aux pomme de terre</b>	<b>Page 38</b>
<b>Gratin de cœur de palmiers aux macaronis</b>	<b>Page 39</b>
<b>Gratin de pomme de terre enrobé d'épinards en branches</b>	<b>Page 40</b>
<b>Gratin d'épinards</b>	<b>Page 41</b>

### ***Hors-d'œuvre, pâtes, sauces***

<b>Œufs durs aux épinards et galettes de pomme de terre</b>	<b>Page 43</b>
<b>Nouilles pékinoises aux légumes et brochettes de poulet panées</b>	<b>Page 44</b>
<b>Quenelle de pomme de terre à la bavaroise</b>	<b>Page 45</b>
<b>Sauce tomate aux poivrons</b>	<b>Page 46</b>
<b>Les sauces</b>	<b>Page 47</b>
<b>Salade d'été</b>	<b>Page 48</b>
<b>Hors-d'œuvre</b>	<b>Page 49</b>

### ***Desserts***

<b>Kougelhopf</b>	<b>Page 51</b>
<b>Éclair à la noix de coco</b>	<b>Page 52</b>
<b>Gâteau de Savoie</b>	<b>Page 53</b>
<b>Cake aux légumes</b>	<b>Page 54</b>
<b>Tarte au thon, saumon et champignons</b>	<b>Page 55</b>
<b>Cake moelleux aux pommes et raisins secs</b>	<b>Page 56</b>

<b>Bonnes adresses</b>	<b>Page 57 à fin</b>
------------------------	----------------------

# ***Cuisine gabonaise***



# POULET AU NYEMBWÉ À LA GABONAISE ACCOMPAGNÉ D'UN RIZ BASMATI

## Ingrédients pour 6 personnes:

1 poulet frais, découpé  
400 grammes de sauce graine  
huile de palme  
2 oignons émincés  
2 ails  
Sel

## MÉTHODE:

### Préparation du poulet au nyembwé :

Faire chauffer la sauce graine dans une marmite.

Lorsque la sauce s'épaissit, ajoutez les oignons, l'ail et les morceaux de poulet. Ajoutez un verre d'eau, du sel et les feuilles de laurier.

Laissez cuire pendant environ 40 minutes. En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement.

### Préparation du riz basmati :

Rincez le riz basmati sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Dans votre cuit-vapeur, remplissez le réservoir d'eau au maximum.

Placez le riz dans le panier à vapeur. Salez légèrement, couvrez et faites cuire pendant 45 mn.

**Accompagnement conseillé :** du gari, des bananes plantains, des taros, tubercule de manioc et du riz basmati.

**Vins conseillés :** Châteauneuf-du-Pape, Gigondas, Saint-Emilion, Haut-Médoc