**MAFE** (Plat sénégalais)

**Ingrédients :**

* Viande au choix (bœuf, agneau ou poulet)
* 1 boite de tomates ou des tomates fraiches
* 2 à 3 c à s de tomate concentrée
* 1 boite de Dakatine (250g) (pâte d’arachide)
* 3 oignons et 3 gousses d’ail, huile
* Laurier, poivre, sel, 1 cube de bouillon au bœuf
* Patate douce ou pommes de terre et 1 grosse tranche de choux blanc

**Préparation :**

Faire revenir la viande avec l’huile et 1 oignon haché, 5mn puis ajouter la tomate et le concentré, le sel et le poivre, arrosez d’½ verre d’eau.

Laisser cuire 5 bonnes mn et incorporer la dakatine en remuant pour diluer la pâte.

Ajouter 1.5l d’eau puis le reste des oignons mixés avec l’ail, le cube de bouillon, le laurier. Laisser cuire 30 à 45 mn selon la cuisson de la viande.

Dès que la viande est presque cuite ajouter les légumes et laisser cuire encore jusqu’à cuisson des légumes qui doivent rester fermes.

A la fin de la cuisson ajouter 1 c à s de vinaigre.

Servir avec du riz blanc