

Recette. Le « fumbwa » ou « koko » : une spécialité d'Afrique centrale



Le « fumbwa » ou « koko ».

Photo: Voix d'Exils

Consommée en Afrique centrale, cette plante est appelée fumbwa en République Démocratique du Congo (RDC) et koko en République du Congo (RC). A l'origine, le fumbwa était consommé seulement par les Bakongos, une ethnie vivant dans l'ouest de la RDC, la RC et l'Angola. Mais, au fil des temps, il s'est imposé et il est actuellement consommé par les autres ethnies de ces trois pays qui apprécient son goût délicieux et son apport nutritionnel. Il est disponible dans les magasins africains, antillais, indiens et turcs.

Recette du « fumbwa » ou « koko »

Pour 4 personnes

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

1 sachet de fumbwa ou koko de 100 grammes

250 g de pâte d'arachide

1 poisson fumé ou séché de 400 grammes

2 gros oignons

2 gousses d'ail

1 feuille de laurier

1 cube de bouillon de légumes

3 tomates

3 cuillères d'huile de palme

Sel, piment, ciboulette

Préparation :

Faire tremper le fumbwa dans beaucoup d'eau pendant une heure puis laver et égoutter. Faire cuire le poisson fumé ou séché pendant 15 minutes et le désosser. Mélanger les tomates, l'oignon, la ciboulette et l'ail. Mettre le tout dans une casserole et ajouter la pâte d'arachide et l'huile de palme. Faire cuire pendant une heure jusqu'à ce que le fumbwa soit tendre. N'oubliez pas de mélanger doucement et régulièrement pour éviter les grumeaux. 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le poisson fumé ou séché et le piment.

Le fumbwa est servi accompagné de semoule de manioc appelé fougou ou de semoule de blé dur ou encore de la chikwangué (pain de manioc roui et moulé dans une feuille de bananier)

P.K.

Membre de la rédaction neuchâteloise de Voix d'Exils