

RECETTE DU BOUGNA

Préparation : 30 min

Cuisson : 60 min

Pour 6 personnes

- 1 gros poulet 1,3 kg ou 1,5 kg
- 1 kg d'ignames
- 6 ou 7 patates douces ou curry (très sucrées)
- 1 taro
- 2 ou 3 bananes
- 1 belle tomate
- Sel, poivre, oignon, oignon vert
- 1 litre de lait de coco

1) Eplucher les patates et les couper en morceaux pas trop fins.

Laisser-les dans de l'eau pour ne pas qu'elles noircissent.

Eplucher les bananes et les couper en 2.

Couper la tomate en 4, l'oignon en rondelle ainsi que le poulet.

2) Mettre une cuillère à soupe d'huile dans la cocotte et y incorporer les morceaux de poulet.

Rajouter-y les herbes, les patates, l'oignon, la tomate et les bananes par-dessus.

Verser le litre de lait de coco.

Refermer la cocotte et laisser 30 min.

3) Ouvrir la cocotte et verser un demi verre d'eau.

Refermer pendant 30 min.

4) Ré ouvrir la cocotte et s'assurer que les patates soient bien cuites. A l'aide d'un couteau fin, piquer à l'intérieur. S'il rentre sans résistance, le bougna est cuit.

5) Régalez-vous.