

## BOEUF SAUCE GRAINE et ATTIEKE



3 Kg de bourguignon  
1 boîte de sauce graine de 400g.  
2 boîtes de tomates concassée 400g.  
4 oignons  
1 aubergine  
2 navets  
1/2 petite boîte de concentré de tomates  
2 bouillonS cubes  
1l. eau  
sel  
pili-pili ou autre sauce au piment

Faire revenir la viande et les oignons dans de l'huile.  
Ajouter la sauce, les légumes, l'eau et laisser cuire 2 bonnes heures  
(les légumes doivent avoir à moitié fondu)  
Enlever l'excès de gras à la surface.  
Servir avec un bol de sauce pimentée.

### ATTIEKE

2 ou 3 sachets surgelés pré-cuits achetés dans magasin africain.  
Egrener toute la semoule avec les doigts. L'humidifier et laisser gonfler 1h. Cuire à la vapeur.