

MAFE BOEUF



2,5 Kg de paleron coupé en cubes

3 oignons

200g. pâte arachide

500g. carottes

$\frac{1}{2}$ chou vert

2 boites tomates concassées + 1 boite concentré tomates

1/2 piment antillais et un bouquet garni

$\frac{1}{2}$ bouillon-cubes oignons-épices

Faire bouillir 20 mn la viande dans 2,5l d'eau avec sel et poivre.

Dissoudre la pâte d'arachides dans $\frac{1}{4}$ l. d'eau tiède. Faire revenir les oignons émincés dans une casserole avec de l'huile. Lorsqu'ils sont translucides ajouter tomates concassées, concentré, pâte diluée, ail en poudre, bouillon-cube, bouquet garni. Remuer et mélanger à la viande et son bouillon.

Emincer les choux et les carottes. Les ajouter ainsi que le piment.

Bien mélanger et goûter régulièrement. Lorsque la dose de piments est suffisante, le retirer du plat. Laisser cuire 2h. environ.

Ecraser le piment avec de la sauce et servir à part.