

MISI LEMURU



- 1,2 kg bœuf
- 5 c. à s. de moutarde
- 4 citrons verts
- 3 bouillons aux épices
- 2 oignons
- 1 chou blanc émincé
- 6 carottes en tronçons
- 3 aubergines en morceaux
- 1 tubercule de manioc en rondelles
- 120g. de sésame grillé

Faire macérer pendant une nuit le bœuf coupé dans 4 cuillères à soupe de moutarde, le jus des citrons verts et leurs écorces et 2 bouillons aux épices émiettés.

Faire rissoler la viande dans de l'huile avec les oignons émincés.

Ajouter la marinade, le chou blanc, les carottes, les aubergines le manioc, l'ail en poudre et 1 bouillon cube aux épices

Ajouter 2 l eau et laisser cuire une heure.

En fin de cuisson ajouter du piment et une cuillère à soupe de moutarde.

Ajouter le sésame grillé au moment de servir.