

LIBERIA

Que mange-t-on ?



Du riz



Du manioc



Des gombos



De la patate douce

Mais aussi de la viande, du poisson, des fruits et des légumes. Il y a aussi une grande tradition de pâtisseries et de pains



Du pain de riz



Des "puff-puff"

LIBERIA

Le dumboy



Le dumboy est considéré comme le plat national du pays. En voici la recette traduite.

Source : <https://nationalfoods.org/recipe/national-dish-of-liberia-dumboy/>



- 1 / Peler le manioc avec un couteau pointu
- 2/ Coupez le en morceaux & rincer le dans l'eau
- 3/ Mettre les morceaux dans l'eau bouillante pendant 20minutes
- 4/ Egoutter et laissez le manioc refroidi
- 5/ Couper en plus petits morceaux
- 6/ Placer les petits morceaux dans un mortier & utiliser le pilon pour les écraser jusqu'à ce que cela devienne une pâte collant. Humidifier le pilon avec de l'eau si nécessaire
- 7/ Une fois la consistance voulue, faire des boules à mettre de côté

Pour le plat en sauce qui l'accompagne, choisissez bœuf ou poulet au choix.

1/ Placer la viande, les oignons, les feuilles de laurier et les poivrons dans une cocotte

2/ Ajouter de l'eau et assaisonnez avec du sel & un bouillon cube

3/ Faites frémir pendant 30 minutes

4/ Ajouter les crevettes et les gombos

5/ Melanger puis faire revenir à feu moyen / vif pendant 10 minutes

6/ Laisser fumer à feu doux et servir avec le dumboy.