

SAFOU BRAISÉ

Ou plus communément Safou rôti ou Prune brûlée

Accompagnement: Banane plantain mûre braisée, rôtie ou brûlée

Ingrédients : 10 safous frais

Description du plat

Le safou braisé est un plat camerounais saisonnier cuit sur de la braise. C'est un plat qui se consomme à chaud avec plusieurs compléments tels que le plantain braisé ou bouilli, le macabo braisé ou bouilli, la patate douce braisée ou bouillie, le maïs braisé ou bouilli, le manioc bouilli ou le bâton de manioc. Ce plat se consomme généralement hors domicile en street-food (en route, dans les bus durant les voyages, au marché etc.), mais aussi à domicile notamment en milieu rural.

Après cuisson, le safou braisé a un épicarpe dur et a un aspect huileux.

La population préfère ce mode de cuisson du fait que la braise dessèche les safous, diminue leur acidité et se cuisine rapidement.



10 safous frais

Faire de petites fentes

Safous frais fendillés

Braiser sur grille au-dessus des braises

Safous braisés

Cuisson des safous à la braise



10 safous frais

Lavage

Safous lavés

Ajouter de 10 à 70 ml d'eau

Ebullition
(environ 6 min)

Safous bouillis

Cuisson des safous à l'eau

SAFOU BOUILLI

Ou plus communément Prune préparée

Accompagnement : Banane plantain mûre bouillie, manioc bouilli, patate douce bouillie

Ingrédients : 10 safous frais, 10 à 70 ml d'eau

Description du plat

Le safou bouilli est un plat fait à base de safous cuits dans de l'eau. Après cuisson, le safou bouilli a un aspect lisse, une peau et une chair molles. Il peut également se consommer avec le maïs bouilli ou le bâton de manioc et même avec du pain. Ce plat se consomme majoritairement à domicile, mais aussi en restauration hors domicile. La population préfère ce mode de cuisson car il se fait facilement et rapidement.



SAUCE TOMATE AUX SAFOUS

Ou plus communément Sauce aux safous

Accompagnement: Riz blanc bouilli, macabo bouilli, pain.

Ingrédients : 10 safous frais, 10 g de tomate, 150 g d'oignon, 50 g de poireau, 20 g de piment, 200 g d'huile, 30 g de poivron, 2 g de poivre blanc, 3 g de rondelle, sel, 1 cube maggi, 15 g d'ail, 40 g de céleri, 12 g de basilic, 2g d'épices 4 côtés, 2g d'épices pèpè, 11g d'épice ndjansang.

Description du plat

La sauce tomate aux safous est un plat fait à base de safous frais, de légumes et d'épices. Elle est rarement cuisinée par la population camerounaise. La minorité de ceux qui préparent ce plat le consomme avec différents compléments tels que le riz, le pain, le macabo bouilli, le manioc bouilli, le couscous maïs, le bâton de manioc ou encore la patate bouillie.



Après cuisson, la sauce prend la couleur rouge des tomates, souvent influencée par la couleur de la pulpe et de l'épicarpe des safous utilisés. C'est une sauce dense, un peu acide, agréable en bouche, surtout lorsqu'elle est accompagnée avec un complément. Il se consomme dans les ménages et très rarement dans la restauration hors domicile.

