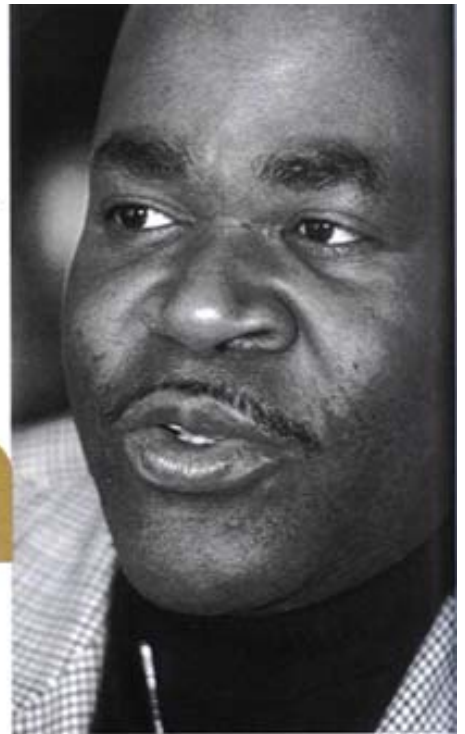


Marcel Boum, « Le Lion indomptable »

Marcel Boum



Ce moi-ci, Chocolate vous fait découvrir un restaurant Camerounais: Le Lion Indomptable.

Dans une atmosphère classique et reposante, le chef Marcel Boum nous dévoile les secrets du grand plat bassa : le mbongo tchobi. Ce restaurant fait également traiteur pour tous genres de réceptions. Vous pouvez y déguster des plats typiques du Cameroune, mais également les grands classiques que l'on retrouve partout en Afrique.

Par K.M.E

90. *Chocolate*

Le chef

Marcel Boum, est un vrai "Lion" indomptable. Ce chef cuisinier pas comme les autres, parce que tout à la fois attentif et exigeant, généreux et ambianceur, a réussi à s'imposer dans le monde de la gastronomie Africaine. Et puis, surtout, Marcel fédère à sa table bien des compatriotes, qui d'un ndolé ou d'un bon poisson braisé, se laissent aller aux joies de la table.

Une table qui se veut bien dressée, car la présentation est pour Marcel, un élément très important dans son travail. Il a fait ses armes et a forgé sa réputation au « mini resto », dans le XVIII^e arrondissement, ainsi qu'à « l'Equateur », dans le XI^e arrondissement. Puis il a travaillé pour le night-club « le Nelson », à Montreuil, ce qui lui vaut cette clientèle de "people" aujourd'hui.



Le restaurant VIP...

C'est donc à la suite de ces diverses expériences qu'il décide de créer un endroit où artistes et fines gueules pourraient se retrouver autour d'un bon plat. En 1998 il ouvre son premier "resto" parrainé par l'un de ses plus grands fidèles et bon ami: Manu Dibango, une alliance qui donnera au restaurant sa réputation de restaurant des "peoples". En effet, de nombreuses personnalités s'arrêteront chez Marcel, le temps d'un ndolé. On a pu apercevoir, le chanteur Congolais Koffi Olomidé mais aussi Roger Milla, Chantal Ayissi, Etienne Mbappé, Paul Alain Boumsong, Bill Akwa Betoté, et bien d'autres...

Composé d'une petite équipe, essentiellement des membres de la famille : Christine une amie de la famille Boum, assure l'accueil, servant de bonnes rasades de ginger. Bajo est le cuisinier, c'est avec lui que Marcel décide des plats et recettes du jour, à 80%, camerounaise : ndolé, mbongo, gombo, viandes et poissons braisés, mais aussi quelques yassas du Sénégalais.

L'ambiance est aux festivités le jeudi soir, Marcel Boum, pour qui la musique est tout aussi vitale que les effluves du mbongo, promeut les jeunes talents durant deux heures des mélodies aux accents camerounais et sénégalais.





Nous avons goûté pour vous le Mbongo. En langue bassa, le mbongo désigne une graine très parfumée, au parfum unique et caractéristique du plat éponyme. Le chef a bien voulu nous livrer la recette.

Pour réaliser le mbongo tchobi

Il vous faut :

une belle daurade

pour la sauce noire :

100 grammes de djangsang

trois gousses de mbongo

deux tranches d'écorces de hiomi calcinées

200 grammes d'oignons

trois tomates fraîches

10 cl d'huile d'arachide



peu d'eau. La sauce mbongo est prête à être cuisinée.

Laver, vider, ébarber la daurade et la couper en deux. La faire sauter un instant dans une marmite. Puis recouvrir le poisson de la sauce mbongo en veillant à rajouter un peu d'eau si besoin est. Incorporer l'huile, et faire cuire à feu doux 30 min. Vérifier l'onctuosité de la sauce. Diluer avec un peu d'eau si nécessaire. Servir très chaud, accompagné de macabos, de manioc, de plantains ou de riz.



La préparation

Réduire en poudre le djangsang, écraser aussi les graines de mbongo; râper les écorces de hiomi calcinées. Passer au mixer cette poudre parfumée en la mêlant aux oignons émincés, aux tomates pelées et épépinées, et à un

Restaurant, Le Lion indomptable
86, rue de la Réunion, Paris XX e
Tel : 01.44.93.04.09 / Fax : 01.43.73.36.62.
e-mail : lelionindomptable@wanadoo.fr
<http://www.aulionindomptable.com>
Métro Alexandre Dumas
De 19h30 à 2 heures du matin