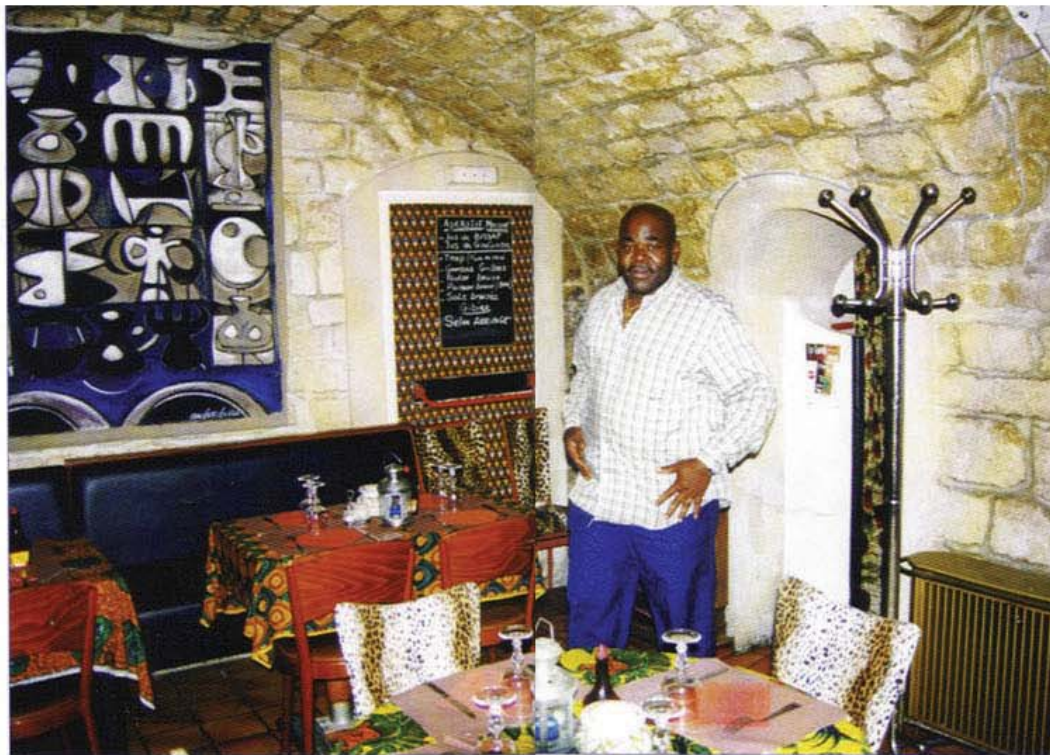


Le Lion Indomptable, Authentique Cameroun

Des nombreux pays africains, le Cameroun est incontestablement l'un de ceux qui ont une plus grande richesse culinaire. Pourtant, elle n'est pas plus difficile à réaliser que nos recettes bien françaises, à condition de trouver les ingrédients. Marcel Boum, Chef du Lion Indomptable, nous en apporte la preuve par l'exemple.

Connaissez-vous le Ndolé ou le Mbongo Tsoï ? Ces plats traditionnels ont contribué à la renommée de la cuisine camerounaise. Les façons de cuisiner se transmettent oralement de la mère à la fille. La cuisine est

basée sur des aliments simples, poissons et poulets braisés accompagnés de féculents (riz, igname, tapioca) et de sauces, mais elle comprend également des préparations plus fines et festives. Pour vous lancer, pas de problème. La plupart des ingrédients de base se trouvent facilement dans les épicereries exotiques. Les principaux servent à préparer les sauces, servies en accompagnement des plats de viandes ou de poissons braisés. Pour les légumes, vous avez le choix dans les classiques de la cuisine africaine : patate douce, igname, banane plantain, manioc.



Le ndolé : cette plante potagère s'apparente à l'épinard en un peu plus acide. La récolte s'effectue lorsque les feuilles sont jeunes, avant qu'elles ne deviennent coriaces et qu'une tige florale n'apparaisse. Elles se

consomment crues ou cuites. Choisir des feuilles d'un beau vert foncé, tendres et souples au toucher, écarter les feuilles ternes, jaunies, amollies ou détrempées. Comme pour les épinards, il faut les laver soigneusement, car cette feuille retient le

Ndolé à la Viande

Faites bouillir l'eau salée au gros sel. Égouttez et lavez les feuilles de ndolé. Faites-les cuire rapidement à découvert dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Passez-les sous l'eau froide aussitôt cuites pour les refroidir, éliminer les dépôts et éviter le jaunissement des feuilles. Égouttez-les dans une passoire et pressez-les en formant des petites boules pour enlever l'eau. Dans une sauteuse, faites chauffer de l'huile et saisissez les morceaux de viande en remuant jusqu'à coloration. Jetez l'excédent de graisse. Ajoutez les oignons coupés, mélangez quelques minutes puis mouillez avec les deux litres d'eau. Laissez cuire la viande pendant 1h30. À la fin de la cuisson, ajoutez le djansan, l'ail, le piment, les crevettes écrasées, puis la pâte d'arachide. Faites cuire à feu doux 15 minutes puis ajoutez le ndolé en pluie dans la sauteuse. Salez, poivrez et terminez la cuisson à feu doux, en mélangeant de temps en temps, pendant 15 minutes. Servez avec de la semoule de maïs ou de la banane plantain.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 heures

Pour 4 personnes

- 1,6 kg de bœuf (macreuse, tendron, paleron, gîte)
- 2 dl d'huile
- 150 g d'oignons
- 300 g de pâte d'arachide
- 2 kg de feuilles de ndolé
- 150 g de crevettes séchées
- 2 gousses d'ail
- 1 piment jaune
- 20 g de djansan (condiment à base de mangue sauvage)
- 20 g de gros sel
- 2 l d'eau environ
- Sel, poivre

Poisson Braisé à la Camerounaise

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes + 30 minutes

Pour 4 personnes

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 4 daurades moyennes | 150 g d'oignons |
| 2 dl d'huile d'arachide | 3 gousses d'ail |
| 5 piments rouges | 150 g de tomates fraîches |
| 30 grains de djansan | 30 g de céleri en branches |
| 20 g de gingembre | Sel, poivre, persil en branche |

Videz, lavez et essuyez soigneusement les poissons. Ecrasez tous les ingrédients (piments rouges, djansan, djidja, céleri en branches, oignons, tomates). Dans une casserole, faites chauffer de l'huile et frire les ingrédients écrasés 20 minutes environ. Salez, poivrez et réservez. Assaisonnez les poissons sur les deux faces, huilez-les légèrement et faites-les cuire ou barbecue ou sous le grill du four, 15 minutes par face en les badigeonnant à l'aide d'un pinceau avec une partie des ingrédients écrasés. Servez dans un plat à poisson en décorant de branches de persil, le piment à part. Accompagnez de mondo (bâtons de manioc).

sable et la terre, mais seulement au dernier moment, sinon elles perdent leur belle apparence.

Le mbongo : Cette épice typiquement camerounaise

ressemble à la noix de muscade par sa forme. Au Cameroun, il est l'un des composants principaux d'un plat, le mbongo tjobi (sauce noire aux écorces).

Portrait de toque

Arrivé en France il y a dix-huit ans pour entreprendre des études de mécanique, ce quadragénaire a longtemps travaillé dans la production musicale avant de passer à la restauration. Soucieux de liberté et d'indépendance, Marcel Boum ne pouvait faire autrement que d'ouvrir son propre restaurant, ce qu'il a fait il y a quatre ans, à l'occasion de la précédente Coupe du Monde. Car Marcel Boum a trois passions : le football, puisque le nom de son restaurant parisien est celui de l'équipe nationale du Cameroun (à ne pas confondre avec les Lions de la Teranga sénégalais !); la musique, le parrain de l'établissement n'étant autre que le saxophoniste Manu Dibango; enfin la cuisine bien sûr. Celle qu'il propose est à la fois empreinte de traditions et de modernité. La carte propose des plats en sauce traditionnels du Cameroun (Mbongo Tjobi, sauce noire parfumée aux écorces, Ndolé, mélange de feuilles pilées, oignons et cacahuètes ou Gombos, accompagnant poissons, bœuf, crevettes ou, plus originalement, porc-épic ou crocodile !), mais aussi de grands classiques du Sénégal (Maffé, Yassa ou Tjep Bu Dieuun), sans oublier différentes viandes et poissons braisés ou grillés.

Le Lion Indomptable - 86, rue de la Réunion à Paris.

Les gombos : Ce fruit d'une magnifique plante potagère apparenté à l'hibiscus, à la mauve et au coton, se retrouve dans les régions tropicales et les régions tempérées chaudes. On l'utilise également beaucoup pour la

cuisine créole ou cajun. Il contient une substance qui donne aux sauces un aspect gluant très apprécié. Il se mange également braisé, bouilli, cuit à la vapeur, pané, frit, sauté ou mariné...

Pascal Rosier

Ignames à la Morue

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 2 kg de morue fraîche | 20 g de djansan |
| 1,5 kg d'ignames | 3 gousses d'ail |
| 3 dl d'huile d'olive ou de palme | 400 g de tomates fraîches |
| 400 g d'oignons | 50 g de persil |
| | Thym, laurier |

Épluchez, lavez et coupez l'igname en rondelles épaisses. Lavez et coupez les tomates en rondelles. Coupez les oignons finement. Écrasez le gingembre, l'ail et le djansan. Dans une cocotte, placez au fond une couche d'ignames, puis une couche de morue en tranches et enfin une couche de tomates, d'oignons, de thym et de laurier. Assaisonnez d'ail, de gingembre et de djansan. Recommencez plusieurs fois l'opération avec tous les ingrédients. Versez l'huile dessus et mouillez de 1,5 litres d'eau. Couvrez et laissez cuire environ 1 heure sans couvercle. Parsemez de persil avant de servir.