



MALAWI / MALAWI

BESHBARMAK PAR LES CHEFFES BOICHENKO NATALYA & SERIKZHANOVA ELVIRA (CHEFFES CUISINIÈRES - 4 ET 3 ANS AU SEIN DE CAC KAZAKHSTAN)

Ingrédients

Feuilles de potiron - 2 tomates mûres de taille moyenne - 300g de feuilles de potiron fraîches - 100g de poudre d'arachide - Une pincée de sel - Poulet local - 1 poulet bio entier (coupé en 8 morceaux ou plus) - 250 - 400 ml d'eau - ¼ de cuillère à café de sel - Un gros oignon haché - Nsima (Pap ou Sadza) - 500g de farine de maïs - 500ml d'eau



Instructions

1. Nsima - Faites bouillir l'eau, après qu'elle ait bouilli, commencez à ajouter la farine de millet jusqu'à ce qu'elle soit dure mais encore molle au toucher.
2. Couvrez la casserole et laissez mijoter pendant environ 1 à 2 minutes, puis servez-le dans une assiette pendant qu'il est chaud.
3. Feuilles de citrouille - Lavez/nettoyez tous les ingrédients. Pelez la tige des légumes et coupez-les en petits morceaux.
4. Faites bouillir de l'eau et ajoutez une pincée de sel. Mettez les feuilles dans la casserole après que l'eau ait bouilli.
5. Après environ 3-5 minutes, retournez les légumes et ajoutez les tomates et la poudre d'arachide.
6. Après 5 minutes, remuez les légumes et continuez à remuer jusqu'à ce qu'ils soient tendres et entièrement cuits.
7. Poulet local - Mettez tous les morceaux de poulet dans une casserole avec l'eau et ajoutez les oignons et les tomates.
8. Couvrez la marmite et laissez le poulet bouillir pendant environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Servez chaud.



À propos du chef

Sinoya Jika est un chef de 35 ans qui a rejoint CIS Malawi en 2021.

Il est très créatif dans la confection de ses plats et a une vitesse inégalée dans la cuisine. Avant de rejoindre CIS, il a travaillé pour de nombreuses entreprises comme Mota Engil, Steers et la National Bank of Malawi, pour n'en citer que quelques-unes. Il a plus de 15 ans d'expérience dans son domaine.