

## MAFE DE BŒUF



Pour 6 personnes

1 kg de viande de bœuf  
4 cuil à soupe de pâte d'arachide  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
6 tomates pelées  
1 cuil à soupe de concentré de tomate  
4 cuil à soupe d'huile  
1 petite branche de thym  
1 morceau de piment (facultatif)  
1 tablette de bouillon de bœuf  
Sel, poivre

Délayer la pâte d'arachide dans 60 cl d'eau tiède. Faire cuire sur feu doux pendant 20 mn.

Entre-temps, couper la viande en cubes, éplucher et émincer les oignons, peler et écraser l'ail.

Faire revenir à l'huile la viande pendant 10 mn. Ajouter les oignons et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter les tomates et le concentré, le thym et éventuellement le piment, puis mélanger. Laisser cuire sur feu doux et à couvert pendant 30 mn.

Ajouter la pâte d'arachide et la tablette de bouillon. Prolonger la cuisson de 20 mn.

Servir bien chaud accompagné d'une purée de pommes de terre.

Quelques indications :

- La pâte d'arachide se trouve dans les rayons exotiques des grandes surfaces, les magasins spécialisés et les épicerie fines
- Pour adoucir ce plat, vous pouvez ajouter des légumes en cours de cuisson : chou, aubergines, navets, pommes de terre ou patates douces, carottes.
- Ce plat traditionnel d'Afrique noire est souvent préparé à base de poitrine de mouton, compter 200g par personne, et faire cuire de la même manière.