

# TITRE : Foutou sauce graine avec alloco et bissap



## Description

Le Foutou sauce graine avec alloco et bissap est un plat plein de saveurs, originaire de la Côte d'Ivoire. Le foutou est une pâte épaisse réalisée à partir de bananes plantains et de farine de manioc. La sauce graine, faite de graines de palme écrasées, est riche et savoureuse. L'alloco, des bananes plantains frites, offre un élément croustillant, tandis que le bissap est une boisson rafraîchissante à base de fleurs d'hibiscus. C'est un repas complet et équilibré, à la fois nourrissant et délicieux.

## Ingrédients

Pour le Foutou :

- 3 Bananes plantains
- 500 g de farine de manioc

Pour la Sauce graine :

- 2 tasses de graines de palme
- 4 pièces de poulet
- 2 cubes de bouillon
- 1 piment (optionnel)
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- Sel

Pour l'Alloco :

- 4 Bananes plantains mûres
- Huile de friture
- Sel

Pour le Bissap :

- 150 g de fleurs de Bissap (hibiscus)
- 150 g de sucre
- 1 litre d'eau
- Quelques gouttes de jus de citron

## Instructions

1. Préparez le Foutou : Epluchez et coupez les bananes plantains en morceaux. Mixez ces morceaux avec la farine de manioc jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Faites cuire cette pâte à la vapeur jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse et élastique.

2. Préparez la Sauce graine : Mettez les graines de palme dans une casserole avec un peu d'eau et laissez bouillir pendant une heure. Lorsque les graines sont cuites, écrasez-les pour obtenir une pâte. Dans une autre casserole, ajoutez le poulet, l'oignon haché, l'ail, le sel, les cubes de bouillon et l'eau. Laissez cuire pendant une heure. Incorporez ensuite la pâte de graine de palme et mélangez bien. Laissez mijoter pendant environ 30 minutes.

3. Préparez l'Alloco : Epluchez et coupez les bananes plantains en tranches. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire les bananes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les de l'huile et égouttez-les sur du papier absorbant. Saupoudrez de sel.

4. Préparez le Bissap : Rincez les fleurs de Bissap à l'eau froide. Mettez-les dans une casserole avec l'eau et le sucre. Laissez bouillir pendant environ 15 minutes. Filtrez le liquide et ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Laissez refroidir dans le réfrigérateur.