

VARIANTE SOUPE NIGERIANE SANS VIANDE

Ce que les Africaines appellent « soup » sont plutôt des plats en sauce chez nous.

J'ai essayé d'adapter la recette pour une soupe avec des produits trouvés facilement chez nous.

Il est difficile de trouver des graines d'Egusi, courge blanche. Je les ai remplacés par un mélange 2/3 graines de tournesol et 1/3 graines de courge. Eviter de mettre que des graines de courges qui sont laxatives !

J'ai aussi supprimé la viande, remplacée par un cube de bouillon de pot au feu.

Donc voilà ma recette rapide à faire, pour 6/8 personnes environ :

80g graines de tournesol et 40g graines de courge ; ½ oignon, 200g d'épinards hachés surgelés, 200g de purée de tomates en brique, 1 poivron rouge, un cube Magi-or, un cube de bouillon de pot au feu, sel, poivre, piment de Cayenne (facultatif), 600ml d'eau, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou huile végétale. Une pincée de sucre pour diminuer l'acidité.

Moudre les graines, les réserver. Faire revenir oignon et poivron émincés dans l'huile, mixer en purée.

Rajouter la purée de tomates, les épinards, les cubes Magi-or et pot au feu, l'eau et cuire environ 15 minutes. Rajouter les graines moulues et faire cuire encore 10 minutes. Assaisonner.

C'est prêt à servir.