

Envie de Thiou Yapp ? Découvrez ici ma recette !



TOUTES NOS ASTUCES POUR CUISINER SAINEMENT AVEC LES ÉPICES REEN !



Temps Total : 1h40 min	
Préparation : 10 min	Cuisson : 1h30 min

[Voir le site](#)

Ingrédients

Pour 6 personnes

Pour le reste

- 800 g de viande coupée en morceaux
- 1 kg d'oignons oignons coupés en dés
- 4 tomates fraîches pelées et coupées en dés
- 2 cs de concentrée de tomate
- 1 carotte, pelée et coupée en gros morceaux

La Petite Histoire

Le Thiou est un savoureux ragoût sénégalais fait à base de viande, légumes, oignons et sauce tomate. Il a plusieurs variantes : Thiou Yapp (viande), Thiou Dieune (poisson), Thiou boulette (poisson ou viande).

Dans cette recette, j'utilise le mélange [Sauce](#) et le mélange [Piquante](#). J'ai créé le mélange [Sauce](#) pour agrémenter les plats sénégalais tels que le Mafé, le Thiou, le Domoda, le Dakhine. Ce mélange ni sucré ni salé, est un juste milieu, un parfait allié pour réaliser de très bons plats en sauce.

... Épicément Jeanne

- 2 pommes de terre, pelées et coupées en gros morceaux
- 1 navet, pelé et coupé en gros morceaux
- 1 patate douce, pelée et coupée en gros morceaux
- 1 petit chou, coupé en deux
- 1 cs du mélange [Sauce](#)
- 1,5 l d'eau

Pour la marinade

- 1 Piment vert râpé
- ¼ d'un poivron vert râpé
- ¼ d'un poivron rouge râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- 3 cs de vinaigre rouge
- Jus et zeste d'un d'½ citron
- 1 cs du mélange [Piquante](#)
- ¼ bouquet de persil ciselé ou feuilles de céleri vert
- 4 cs d'huile d'olive
- Une pincée de sel

Préparation

- Coupés les oignons en dés. Laver et coupés tous les légumes en gros morceaux
- Dans un bol mélanger tous les ingrédients pour la marinade jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajouter la viande et les oignons et bien mélanger. Laisser reposer au moins 30 min
- Séparer la viande des oignons et réserver

Cuisson

- Chauffer de l'huile dans une grande marmite, faire revenir la viande quelques minutes, ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Ajouter les tomates fraîches et la tomate concentrée Ajouter l'eau, Porter à ébullition, ajouter le chou et le navet.
- Après 1h de cuisson, ajouter le reste des légumes et le mélange Reen Sauce. Laisser mijoter 30 min. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire

Accompagnement et dressage

- Servir dans une assiette avec du riz blanc