Cotis frit au nyembwè

Viandes · Gabon



25 min
PREPARATION

55 min
CUISSON

4 pers.
PORTIONS

Moyen
DIFFICULTE

Cotis frit au nyembwè *est un plat savoureux originaire du Gabon. Il associe des morceaux de porc frits, dorés et croustillants, à la richesse du nyembwè, une sauce traditionnelle préparée à base de noix de palme. Ce mets emblématique de la cuisine gabonaise séduit par ses saveurs authentiques et se déguste*

généralement avec du manioc, du riz ou de la banane plantain.

Ingredients

- **de côtes de porc découpées en morceaux**
  1 kg
- **gousses d’ail écrasées**
  3
- **de gingembre râpé**
  1 c. à café
- **de poivre noir**
  1 c. à café
- **café de sel**
  1 c. à café
- **d’huile pour les faire frire à la poêle**
  3 c. à café
- **de jus épais de noix de palme, ou de sauce graine nature prête à cuisiner**
  500 ml
- **gros oignon émincé**
  1
- **tomates moyennes concassées, facultative**
  2
- **piment rouge entier, facultatif**
  1
- **d’eau chaude, selon l’épaisseur du jus de palme**
  200 ml
- **pincée de sel et de poivre, à ajuster après dégustation**
  1

Preparation

1. Assaisonner les côtes. Épongez les morceaux de porc. Mélangez-les avec l’ail, le gingembre, le poivre et le sel. Laissez reposer 10 minutes au réfrigérateur.

2. Faire frire les cotis. Chauffez l’huile dans une grande poêle. Faites dorer les côtes sur toutes leurs faces pendant 12 à 15 minutes, en plusieurs fois si nécessaire. Réservez-les. Elles finiront de cuire dans la sauce.

3

Préparer la base. Retirez l’excès de graisse de la poêle en conservant environ une cuillère à soupe de jus de cuisson. Faites-y revenir l’oignon 4 minutes, puis l’ail 1 minute. Ajoutez la tomate facultative et laissez-la fondre 4 minutes.

4

Cuire le nyembwè. Versez le jus de noix de palme dans une cocotte avec la base d’oignon. Ajoutez d’abord 100 ml d’eau chaude. Portez à frémissement et laissez cuire 10 minutes, en remuant régulièrement.

5

Mijoter la viande. Ajoutez les cotis frits. Couvrez partiellement et laissez mijoter à feu doux 20 à 25 minutes. Retournez les morceaux de temps en temps. Ajoutez un peu d’eau chaude si la sauce devient trop épaisse avant que la viande soit cuite.

6

Finir la sauce. Déposez le piment entier dans la cocotte pour les 5 dernières minutes, sans le percer si vous voulez seulement parfumer le plat. Vérifiez que les côtes sont bien cuites, puis goûtez et rectifiez le sel et le poivre. Laissez réduire quelques minutes sans couvercle pour obtenir une sauce qui nappe la viande.

Conseils du chef

- **Pour retrouver le goût frit**, faites bien dorer les côtes avant de les ajouter à la sauce ; ne les laissez pas brûler.
- **Pour une sauce brillante et épaisse**, laissez le nyembwè réduire doucement en fin de cuisson. Ajoutez l’eau petit à petit.
- Si vous utilisez des **cotis fumés**, goûtez-les avant de saler : ils peuvent déjà être bien assaisonnés. Leur temps de mijotage dépendra de leur degré de cuisson.
- Gardez le piment entier pour une sauce douce ; percez-le seulement si vous souhaitez relever le plat.
- Conservez les restes au réfrigérateur dans un récipient fermé et consommez-les dans les **2 à 3 jours**.