Queue de bœuf au nyembwè

Cuisine gabonaise · Gabon



25 min	PREPARATION
60 min	CUISSON
4 pers.	PORTIONS
Moyen	DIFFICULTE

La queue de bœuf au nyembwè est un plat traditionnel gabonais riche et généreux, composé de morceaux de queue de bœuf longuement mijotés dans une savoureuse sauce aux noix de palme. La viande devient tendre et fondante, tandis que la sauce révèle des saveurs profondes et authentiques.

Ingredients

gousses d’ail 3	
d’huile	

2 c. à soupe

feuille de laurier
1

petit morceau de gingembre, environ 2 cm
1

Sel et poivre
1 c. à soupe

de queue de bœuf coupée en tronçons
1.2 g

de pulpe de noix de palme prête à cuisiner, non assaisonnée
400 g

gros oignon
1

tomate mûre, facultative
1

piment entier, facultatif
1

d'eau chaude, à ajuster
900 ml

Preparation

1. Préparer la viande. Éponger les morceaux de queue de bœuf. Émincer l'oignon, hacher l'ail et râper le gingembre. Couper la tomate en dés si vous en utilisez une.

2. Faire dorer. Chauffer l'huile dans une grande cocotte. Faire dorer la queue de bœuf sur plusieurs faces pendant 10 à 12 minutes, en procédant en deux fois si nécessaire. Retirer la viande.

3. Préparer la base. Dans la même cocotte, faire revenir l'oignon 3 minutes. Ajouter l'ail, le gingembre et la tomate, puis cuire encore 3 minutes.

4. Attendrir la queue de bœuf. Remettre la viande dans la cocotte avec le laurier. Verser environ 700 ml d'eau chaude : le liquide doit presque couvrir les morceaux. Couvrir et laisser mijoter doucement 2 h à 2 h 30, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Vérifier de temps en temps et ajouter un peu d'eau chaude si besoin.

5

Ajouter le nyembwè. Prélever une louche de bouillon chaud pour délayer la pulpe de noix de palme, puis verser le mélange dans la cocotte. Ajouter le piment entier si souhaité. Mélanger délicatement.

6

Faire réduire la sauce. Laisser mijoter 30 à 40 minutes à feu doux, avec le couvercle entrouvert. Remuer régulièrement pour éviter que la sauce n’attache. Elle doit épaissir et bien napper la viande. Ajouter un peu d’eau si elle devient trop dense.

7

Assaisonner. Saler et poivrer en fin de cuisson. Retirer le laurier et le piment entier avant de servir.

Conseils du chef

La queue de bœuf demande une cuisson lente : elle est prête lorsqu’elle se détache facilement de l’os. Si votre pulpe de noix de palme est déjà salée ou assaisonnée, goûtez la sauce avant d’ajouter du sel.