

Romazava

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de viande de bœuf ou veau (plat de côtes ou jarret)
2 paquets de brèdes mafane
1 oignon
1 gousse d'ail
1 tomate fraîche concassée ou 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 à 2 cm de gingembre frais
Huile de tournesol
Sel, poivre

Couper la viande de bœuf en cubes. Râper le gingembre, hacher l'ail et émincer l'oignon finement.

Verser l'huile dans une cocotte et faire roussir la viande pendant 10 minutes. Une fois les morceaux de viande bien colorés, ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre. Saler et laisser roussir à nouveau en remuant de temps en temps. Ajouter la tomate (ou le concentré de tomates), mélanger et laisser mijoter.

Verser de l'eau jusqu'à recouvrir la viande et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter le romazava à couvert pendant environ 1 heure.

Il est temps de préparer les brèdes mafanes : « piquer » les brèdes c'est à dire couper avec les doigts les feuilles et les tiges les plus tendres, les réserver. Pour les boutons jaunes, ne garder que les petits car les gros se répandront dans le bouillon du romazava et relèveront fortement le plat. Ne pas mettre forcément tous les petits boutons jaunes si vous n'aimez pas les plats relevés. Une fois triées, rincer les brèdes mafanes.

Au bout d'une heure, vérifier que la viande s'est bien attendrie. Ajouter les brèdes et laisser cuire encore 20 à 25 minutes.