



## PÉPÉ SOUPE DE PATTES ET TRIPES DE MOUTON

### ingrédients

- kilogramme Mouton, cuit, rôti (Navajo)
- Petits Poivre, banane, cru
- à soupe Graines, graines de sésame, entières, séchées
- Les chefs Ail cru
- 1/4 1/4 Coupe Produits à la tomate, en conserve, purée, sans sel ajouté
- Médioms Aubergine
- grand Oignons, crus
- Médioms Tomate
- g MAGGI Épices 36x10x15g
- g MAGGI Tablette 24(60x10g) CI
- à soupe Piments
- 1/2 1/2 à thé Levain, bicarbonate de soude

### préparation

1. Mettre les pattes de mouton et les tripes dans la casserole. Mouiller à hauteur et ajouter le Maggi épices et 1 oignon râpé, la purée de tomate et le bicarbonate puis porter à ébullition environ 1h de temps.
2. Si après ce temps de cuisson la viande est encore un peu dure, ajouter de l'eau et poursuivre encore quelques minutes.
3. Mettre l'eau nécessaire à la cuisson de la sauce selon la consistance souhaitée et ajouter le second oignon et les tomates dures.
4. Pendant ce temps, écraser les graines d'akpi, le poivre africain, l'ail et un peu de piment sec. Ajouter la pâte obtenue à la sauce.
5. Retirer l'oignon et les tomates de la sauce pour les écraser finement. Terminer par l'ajout d'aubergines et du Maggi crevettes. Laisser mijoter environ 20 minutes et votre soupe est prête.

### Nutrition

Les glucides	11,6 g
Énergie	457,13 kcal
Les graisses	20,44 g
Fibre	3,27 g
Protéine	58,19 g
Graisses saturées	8,9 g
Sodium	1268,29 mg
Les sucres	5,13 g

110 Minutes

6