

**RECETTE : ASSIDA MA MOULAH**  
**PAYS : SOUDAN**



**POUR 4 PERSONNES**

**FACILE**

**TEMPS DE PREPARATION : 1h**

**CHER**

**TEMPS DE CUISSON : 30 mn**

**INGREDIENTS :**

pour l'assida (pudding de farine bouillie)

300g de farine de blé, d'avoine, millet ou sorgho

1 litre d'eau

sel

pour le moulah (sauce à la tomate et à la viande

600 gr de viande (bœuf, veau, chameau, mouton ou poulet)

1 kg de tomates

6 oignons

8 gousses d'ail

poudre de piment vert

8 cuillères d'huile

sel et poivre

3 verres d'eau

**PREPARATION :**

préparation de l'assida :

chauffer l'eau dans une marmite jusqu'à ébullition

verser la farine dans l'eau

remuer jusqu'à l'épaississement

verser dans un plat

former un dôme, lisser les bords

servir froid

préparation du moulah

couper la viande en petits morceaux

hacher les oignons et les faire fondre dans l'huile

ajouter la viande puis les tomates concassées

verser les épices, le sel, le poivre et l'ail écrasé

ajouter les 3 verres d'eau et le piment

laisser mijoter 30 mn