

# Bingane



Réhéma  
Comores  
28/01/2020



Liste des ingrédients :



aubergine

4



bananes

10



poulet

2 cuisses

manioc

3



noix de coco

2



oignons

1

sardines

2



riz

2 verres



huile

3 CS



Temps de préparation : \_120\_mins

Temps de cuisson : \_60\_mins



\_\_C° / Thermostat :



difficulté

### Etapes de la recette :

- 1- Peler les aubergines et les couper en lamelles
- 2- Enlever les pépins
- 3- Couper les noix de coco pour les raper
- 4- Couper l'oignon en lamelles
- 5- Faire revenir la coco rapée avec du sel dans une casserole 5 mn
- 6- Rajouter les aubergines et mélanger
- 7- Rajouter les oignons et mélanger
- 8- Mettre les sardines, mélanger
- 9- Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 3h en remuant régulièrement. Laisser reposer
- 10- Couper les bananes et le manioc et mélanger Ensemble
- 11- Faire cuire les cuisses de poulet à la poêle dans de l'huile
- 12- Faire cuire le riz
- 13- Servir la préparation accompagnée des bananes et du riz

**Comment connaissez-vous cette recette ?**