

Fourrés à l'igname

écrasé d'igname et bacon

🍴 10 portions ⌚ Temps de préparation : 45 min ⌚ Temps de cuisson : 10 min

L'igname est un tubercule que l'on retrouve en Afrique tropicale. Il est très consommé en Afrique de l'Ouest et permet notamment l'élaboration du fofou, une pâte obtenue à partir d'igname bouilli puis pilé que l'on sert en accompagnement de plats en sauce. On en distingue 2 types: le blanc et le jaune. La chair de l'igname jaune est plus sucrée et douce que celle de l'igname blanc.

Ingrédients

5 tranches fines de poitrine
de lard fumé
Mozzarella spécial cuisson
1000g d'igname
1/2 oignon
1 gousse d'ail
4 branches de persil frisé

Réalisation

- 1 **Rincez** le persil, équeutez-le puis hachez-le finement.
- 2 **Épluchez** l'oignon et l'ail. Ciselez finement l'oignon et hachez l'ail. Faites revenir dans un filet d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et légèrement doré. Réservez.
- 3 **Épluchez** l'igname. Découpez des tranches de 2 cm d'épaisseur. À l'aide d'un découpoir rond ou d'un emporte-pièce de 4,5 cm de diamètre, découpez un cercle dans chaque tranche puis avec un emporte-pièce plus petit (3 cm de diamètre environ) ôtez le cœur de chaque cercle.
- 4 **Portez** à ébullition les cercles et les cœurs de cercle respectivement durant 8 et 15 min dans de l'eau salée puis égouttez.
- 5 **Écrasez** les cœurs encore chauds à la fourchette. Remettez le mélange d'oignon et d'ail sur le feu. Ajoutez-y l'écrasé d'igname et le persil. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, mélangez bien et laissez quelques instants sur feu doux.
- 6 **Découpez** les tranches de poitrine de lard fumé en 2 dans le sens de la longueur.
- 7 **Découpez** la mozzarella en petits dés.
- 8 **Garnissez** les cercles d'écrasé d'igname. Laissez un petit espace au centre et glissez-y un dé de mozzarella. Entourez chaque cercle d'1/2 tranche de poitrine de lard fumé.
- 9 **Disposez** les cercles fourrés sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez durant 10 min dans un four préchauffé à 250 degrés celsius.

Bon à savoir

L'igname est riche en vitamines et minéraux et possède également des propriétés antioxydantes.

62

Astuce de Popo

Ne jetez pas les parures d'igname (parties non utilisées). Conservez-les pour en faire un écrasé, une purée ou une mousseline que vous pourrez servir en accompagnement de viande ou de poisson lors d'un repas.

63

