

TÔ DE FONIO

Nom local : FINI TÔ (Mali, Burkina), TORI, TÔ (Guinée) ,

Origine géographique : Mali, Burkina, Guinée.

Types de plat : plat principal.

Forme : Pâte épaisse avec sauce d'accompagnement.

Temps moyen de cuisson : 30 mn après ébullition de l'eau

INGREDIENTS pour 5 à 8 personnes

Fonio blanchi : 1 Kg

Autre farine (manioc, mil, sorgho,...) : 500 g

Eau : 3 à 4 l

Potasse ou jus de citron ou tamarin (facultatif)

Prévoir les ingrédients pour la sauce
d'accompagnement (sauce tomate, sauce
gombo, sauce feuille ou sauce arachide).

PREPARATION

- Porter l'eau à ébullition
- Verser le fonio blanchi en pluie tout en remuant et laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une bouillie consistante
- Ajouter au mélange une pincée de potasse dissoute dans un peu d'eau ou le jus de citron ou de tamarin
- Ajouter petit à petit à la bouillie la quantité de farine (manioc, mil, sorgho, maïs...)
- suffisante pour arriver à la consistance souhaitée
- Continuer la cuisson tout en malaxant vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse, lisse et homogène
- Couvrir et laisser cuire encore à feux doux 5 minutes
- Transvaser la pâte dans un récipient approprié par louchées successives
- Laisser refroidir un peu et servir accompagné de la sauce.

NB : On peut aussi préparer le tô de fonio en remplaçant les grains blanchis par la farine de fonio.

