

PONDU: le plat traditionnel congolais

Origines et histoire culturelle du Ponde

Le ponde, aussi appelé saka-saka, est l'un des plats les plus emblématiques du Congo. Cette préparation à base de feuilles de manioc pilées prend ses racines en République démocratique du Congo, au Congo-Brazzaville et au Gabon. Il fait partie intégrante du patrimoine culinaire local et continue d'être transmis de génération en génération, des cuisines familiales jusqu'aux tables des restaurants de la diaspora afro-caribéenne en France.

Sa préparation reste ancrée dans des gestes précis. Chaque famille y apporte sa touche personnelle, selon les ingrédients accessibles et les habitudes régionales.

Préparation : 30min Cuisson : 90min. 30 min

Portion : pour 4/6 personnes

Ingrédients principaux :

500 g de feuilles de manioc séchées (ou fraîches)

200 g de poisson fumé (maquereau ou capitaine)

100 g de pâte d'arachide

1 oignon moyen émincé

3 gousses d'ail

1 c. à soupe d'huile de palme rouge

1 cube de bouillon africain

Sel et piment selon goût

500 ml d'eau



Préparation

1 Faire tremper les feuilles de manioc séchées dans l'eau chaude pendant 30 minutes pour les réhydrater.

2 Égoutter et hacher finement les feuilles (ou les piler au mortier pour une texture traditionnelle).

3 Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile de palme et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes.

4 Ajouter les feuilles de manioc, le poisson fumé émietté, la pâte d'arachide diluée dans un peu d'eau.

5 Verser l'eau restante, ajouter le cube de bouillon et le piment. Bien mélanger.

6 Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 60-90 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que les feuilles soient très tendres.

7 Ajuster l'assaisonnement et servir avec du riz parfumé

Variante : il est possible de remplacer le poisson fumé par du poulet.