

Salade de fonio à la mangue et aux noix de cajou épicées

par Pierre Thiam

Ingrédients	Préparation
<ul style="list-style-type: none">• 200 g de fonio• 1 c. à s. de sel• le jus de 2 citrons• ½ c. à c. de poivre• c. à s. huile d'olive ou d'arachide• botte de persil, ciselée• 1 botte de menthe, ciselée• ¼ oignon rouge, taillé en fine lamelles• 1 mangue, taillée en brunoise• tomates romaines, coupées en dés• ½ c noix de cajous épicées	<p>Bien laver le fonio, 2 à 3 fois, dans un large bol. Placer le fonio dans le panier d'un cuiseur à vapeur (en utilisant une étamine si nécessaire). Recouvrir et cuire pendant environ 15 à 20 minutes. Débarrasser le fonio cuit dans un large bol et laisser refroidir.</p> <p>Dans un autre bol, verser le jus de citron et assaisonner de sel et de poivre. Mélanger avec un fouet et ajouter l'huile progressivement pour émulsifier. Ajouter le persil, la menthe, les oignons rouges, la mangue et la tomate dans le bol où se trouve le fonio. Ajouter la vinaigrette au citron et agrémenter de noix de cajou épicées.</p>

Recette du livre : *Modern Senegalese Recipes from the Source to the Bowl*

