

CON
GON



Lengalenga

Le lengalenga est un légume vert en branches, parent de notre queue de renard pourpre. A la place des queues de renard on peut utiliser des feuilles de côtes de bette.

Préparation

1 gros oignon	hacher finement
1 c. à soupe d'huile d'arachide	faire revenir
1 grand paquet de côtes de bette	laver et hacher grossièrement, puis ajouter
3-4 tomates (ou 1 boîte de Pelati)	retirer la peau et hacher, puis ajouter
Sel et poivre assaisonner, ajouter éventuellement un peu de bouillon	

Temps de préparation

Cuire à petit feu pendant env. 30 min.

Remarque: servir les lengalenga avec du riz ou de la polenta.

Connexio entretient des relations de partenariat avec des femmes et des hommes en République Démocratique du Congo.

 **connexio**

Réseau « Mission et Diaconie » de l'Eglise Evangélique Méthodiste
CH-8026 Zurich, Suisse, www.connexio.ch, CCP 87-537056-9

ACCOMPLIR ENSEMBLE DE BONNES CHOSES