

NOTRE RECETTE DU JOUR: ABLO

Enfin, nous y voilà! Des gens chaleureux et des plages magnifiques. Oui, le Bénin à travers sa capitale Cotonou nous offre un spectacle à couper le souffle. Et fort heureusement, il n'y a pas que le paysage qui respire la joie de vivre.

Le marché de Cotonou n'est d'ailleurs pas en reste. On y trouve de tout. Des antiquaires, des grillades, du poisson frais, des restaurants et plusieurs autres denrées alimentaires. Le Bénin et son cousin togolais ont bien une histoire et une culture commune. Et cette ressemblance va jusqu'à la similarité gastronomique.



Aujourd'hui, nous découvrons l'Ablo. Ablo ou pain de maïs ou encore galette de maïs , une recette traditionnelle des *Guin* d' Aného ; une ville située au Sud-Est du Togo à 50 kilomètres de Lomé.

Son goût unique lui a valu un grand succès ; et sa consommation s'est répandue dans beaucoup de pays d'Afrique ; particulièrement aux aires culturelles *Adja-Tado*, *Maxi*, *Yoruba-Nago* du Bénin ; frontalier au Togo.

L'ablo se mange accompagné de poisson frit ou grillé qui nous emporte dans la fraîcheur de l'amitié, un trait de caractère typiquement béninois.

Comment ça marche?

1. Ouvrez votre boîte et sentez ses belles saveurs exotiques.
2. Déballer le poisson et cuisinez-le selon le mode de cuisson qui vous convient le mieux :
 - Au four : préchauffez le four sur "grill" (broil) à 450 F , puis placez votre poisson déjà mariné sur une plaque de cuisson et enfournez. Laissez cuire environ une douzaine de minutes sur chaque face, selon l'épaisseur du poisson.
 - à la braise ou bbq : placez le poisson sur une plaque à poisson et faites le cuire environ une douzaine de minutes sur chaque face, selon l'épaisseur du poisson. Le poisson est prêt lorsque tout le jus est absorbé!
 - Frit à l'huile : placez le poisson dans une poêle dont l'huile est préalablement chauffée. Laissez cuire pendant 20 minutes, en retournant sur chaque face.
3. Réchauffez l'ablo et la sauce tomates environ une trentaine de secondes au micro-ondes.
4. Disposez dans l'assiette et accompagnez-le de piment fort, pour les plus aguerris.

Bon appétit!