

# Amarante FOTETE

*Amaranthus sp*



Cette Amarante appartient à la famille des Légumes feuilles, dont la consommation permet l'acquisition d'un grand nombre d'éléments nutritifs vitaux.



## Plante

- Port érigé
- Hauteur d'environ 1 mètre

## Feuilles

- Simples
- Glabres
- Vert moyen

## Consommation et nutrition

- Cuite (dans les plats locaux)
- Plus riche en bêta-carotène, vitamine C, fer et antioxydants que la tomate ou le chou

## Conseils de culture

- Cultivable toute l'année
- Semis direct ou en alvéoles à une profondeur de 0,5 - 1 cm
- Lignes séparées de 20 à 30 cm

## Vertus médicinales

- Indiquée contre la fièvre, les saignements, l'anémie et les douleurs rénales

## Les idées recettes

# AMARANTE FOTETE

### Recette Kenyane



#### Ingédients :

#### Pour 4 personnes :

- 2 bottes d'amarante
- 1 oignon rouge découpé finement
- Quelques feuilles de coriandre
- 2 tomates mures
- 250 g de steak de mouton
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre



#### Préparation :

- Laver et sécher les feuilles, les couper en petits morceaux.
- Mettre les oignons dans une casserole et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
- Ajouter la tomate concassée et cuire 2 minutes.
- Ajouter la viande en morceaux. Saler, poivrer et cuire environ 10 minutes (la viande doit être cuite).
- Ajouter les feuilles en morceaux et cuire 2 minutes supplémentaires.
- Servir chaud avec des pâtes, du riz, ou autre.