Terroirs d'Afrique ASBL

SOUMBALA

Composition

Graine de Néré *Parkia biglobosa*

Procédé

Le soumbala est un condiment obtenu grâce à la fermentation des graines de Néré.
Notre soumbala est fait à Guillé dans la plus stricte tradition par Yaaba.
Le procédé prend 4 jours.

Utilisation

Avant de le cuisiner, plonger le soumbala dans l'eau tiède pendant 20 min. Ensuite cuire le soumbala avec le riz/couscous, dans la soupe/bouillon et dans la sauce.
Le soumbala est un bon substitut au cube maggie, remplace la viande dans les plats. L'odeur assez forte disparaît lors de la cuisson.
Excellent dans le riz avec l'huile d'arachide Tamneere.

Propriétés

Le soumbala est riche en protéines, fer et vitamine B2 et PP
Il est recommandé pour les personnes avec une tension artérielle élevée.
Bon remède en cas de grande fatigue.

ASBL TERROIRS D'AFRIQUE
95 chaussée de Charleroi
5030 Gembloux
Belgium

COMPTE BANCAIRE
Bpost Banque
Iban : BE43 0004 4319 3101
Bic : BPOTBEB1

NUM. D' ENTREPRISE & TVA
BE 0669 875 862

CONTACT
tamneere@yahoo.fr
www.tamneere.com
+32 470 09 34 03