

RECETTE DU DESSERT LACTÉ DU REPAS AFRICAIN

THIAKRY OU DÉGUÉ

Le thiakry est un dessert rafraichissant, composé de semoule de mil dans un délicieux mélange de produits laitiers, servi bien frais. Ça ne paye pas de mine comme ça mais c'est rudement bon ! Le thiakry serait originaire du Sénégal, où on l'appelle aussi « dégué », mais on le retrouve dans une bonne partie de l'Afrique de l'Ouest : Mali, Côte d'Ivoire, Gambie...

La star de ce dessert c'est le « sow », un mot wolof généralement traduit par « lait caillé » mais qui est en pratique souvent un mélange de plusieurs produits laitiers. Sa composition varie d'une famille à l'autre, mais on y trouve en général une base de fromage blanc ou de yaourt (souvent fait maison), de la crème épaisse ou liquide, du lait concentré non sucré, parfois aussi du lait, ou du lait en poudre, et bien sûr du sucre.

Ma recette pour le repas de RANDOGOM

Au fond de la verrine, 1 c. à café de semoule cuite avec un peu d'huile d'olive sans sel et refroidie bien sur (cuite la veille pour moi)

Le JOUR du repas j'ajoute 1 c. à soupe du mélange ci-dessous par verrine

Mélanger 200g de fromage blanc

90g lait concentré sucré

40g crème fraîche

Un peu d'arome vanille

1 c. à café d'arome fleur d'oranger

1 pincée de noix de muscade

Servir très frais

Vous pouvez décorer avec un raisin sec par verrine

Bon appétit