



MON CARNET

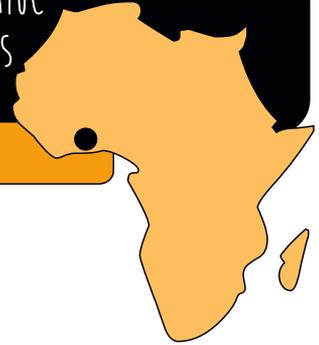
RECETTES

VOYAGEUR

ATTIÉKÉ AU POISSON

SEMOULE DE MANIOC
AUX LÉGUMES
ET POISSON

DE AHOEFA, TOGO



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

ÉPICES

- > 2 dorades
- > 1 sachet d'attiéké
- > 1 demi-citron
- > 1 poivron jaune
- > 4 tomates
- > 1/2 concombre
- > 2 bananes plantain
- > 1 cube de bouillon
- > sel
- > huile pour la cuisson
- > 1 cc de poivre noir
- > 1 cc de clous de girofle
- > 1 cc de graines de fenouil
- > 1 cc de gingembre en poudre
- > 2 gousses d'ail
- > 1 cc d'huile végétale
- > sel



"Au Togo, il fait beau toute l'année, les températures sont élevées. L'été, c'est un temps sec et lors de la saison des pluies, l'air est humide. Il pleut tellement que l'on ne sort pas travailler. Dans notre pays nous sommes accueillants et chaleureux. On adore les étrangers! Je viens d'une famille de 5 enfants: à 20 ans j'ai commencé à travailler dans une usine qui produisait des mèches de cheveux."

"J'AI ÉTÉ À L'ÉCOLE, MAIS SEULEMENT UN PETIT PEU,
JE LE REGRETTE AUJOURD'HUI !"

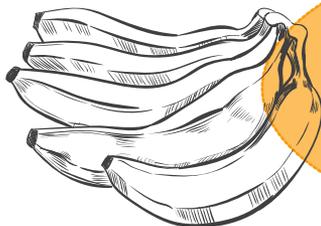


PRÉPARATION



1. **Vider le poisson**, puis ajouter une pincée de sel et le jus d'un demi-citron pour enlever l'odeur. **Préparer la marinade** en mettant dans un pilon les clous de girofle, le poivre noir, les graines de fenouil, l'ail, le gingembre ainsi qu'un demi-cube de bouillon et l'huile. Piler le tout, badigeonner la marinade à l'intérieur et l'extérieur du poisson.
2. **Emietter l'attiéké** dans un bol puis répartir la semoule sur un torchon dans la marmite vapeur et mettre à cuire pendant **20 minutes**. Lorsque c'est prêt, saler le plat.
3. **Couper** les extrémités des bananes, inciser la peau afin de mieux pouvoir l'enlever, couper en biseaux, puis mettre les morceaux dans un bol et saupoudrer de sel.
4. **Couper les tomates** en deux, les égrainer, les couper en dés et les mettre dans un autre bol, avec le poivron et l'oignon coupés en dés également.
5. **Faire dorer les bananes** des deux côtés dans une poêle avec environ 2 cm d'huile, puis les placer sur un papier ménage.
6. **Griller le poisson** avec l'huile des bananes pendant **10 minutes à feu doux**. (variante au four : placer le poisson sur une plaque, disposer les bananes autour et cuire pendant 30 minutes à 180°- four à chaleur tournante).
7. **Faire revenir** les oignons dans une poêle, puis ajouter les morceaux de poivrons puis ceux des tomates et cuire pendant environ **10 minutes**. Dans un bol, mélanger le tout avec l'attiéké.

"NEZON"! BON APPÉTIT !

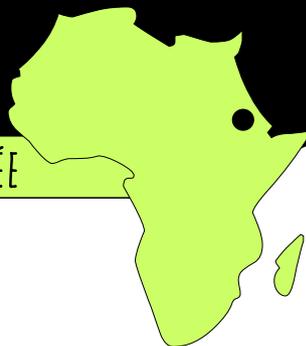


Les bananes plantain doivent être choisies bien mûres de préférence pour la cuisson au four. Si elles sont vertes, il faudra privilégier la cuisson à l'eau ou à la vapeur. Il y en a de différentes variétés, celles que l'on trouve en magasin africain ne sont pas les mêmes que celles des grandes surfaces.

FETFET

GALETTE

DE FITSUM ET SEMHAR, ERYTHRÉE



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

TEMPS DE LEVAGE: 2H10

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- > 400 gr de farine
- > 1 cc de sel
- > 400 ml d'eau
- > 1cc d'huile
- > 1 cc de piment
- > 100 gr de beurre
- > 2 cs de miel (nectar liquide)

Avec quoi mange-t-on les FETFET?

En général, avec du beurre. Mes enfants les aiment avec du miel. Certaines personnes les mangent avec du yaourt pour atténuer le goût du piment.



MA RECETTE?

KEMEY-HADRKUM - BONJOUR!

Je m'appelle Fitsum et voici mon épouse Semhar. Nous venons d'Erythrée. Ces galettes appelées « fetfet » en tigrigna, se mangent au petit déjeuner. Pendant la semaine, chacun est pressé de partir à l'école ou au travail et nous n'avons pas le temps de déjeuner tous ensemble. Le weekend, par contre, nos enfants réclament systématiquement ces galettes ! Pour nous, c'est l'occasion de réunir tout le monde et de partager avec ceux qui sont nés ici, en Suisse, ce bon souvenir d'Erythrée.

PRÉPARATION



1. Verser la farine dans une terrine, ajouter le sel, puis l'eau petit à petit.
2. Préchauffer la plaque à feu moyen.
• Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle.
3. Verser le mélange dans la poêle, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée (environ 5 minutes).

RÉGALEZ-VOUS!

Si on va vers l'Ouest il fait très chaud. On arrive quand même à cultiver du maïs, des petits pois, des pois chiches, du lin, des lentilles... On a aussi des vaches, des chèvres, des moutons mais ils sont plus petits qu'en Suisse parce qu'ils ont moins à manger!

NOTRE PAYS?
C'EST LA MER
ET LES MONTAGNES,
C'EST L'ÉRYTHRÉE



Il existe différentes sortes de maisons. Certaines ont un toit en tôle. Elles sont très hautes parce que la tôle chauffe. Les maisons traditionnelles ont un toit en terre qui est imperméable. Les familles sont souvent nombreuses et les enfants vont à l'école de manière alternée pour pouvoir aider leurs parents.



Même si la vie y était dure, nous avons de bons souvenirs de l'Erythrée. Nous ne voulons pas oublier ce que nous avons vécu là-bas. Nous avons peu de moyens mais nous nous débrouillons comme ça.

M'BACHA PAIN ERYTHARÉEN

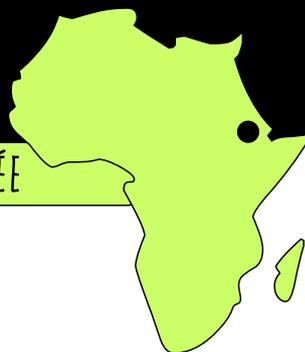
RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 40'

TEMPS DE LEVAGE: 2h10

TEMPS DE CUISSON 30'

DE GHIDEY, ERYTHARÉE



INGRÉDIENTS

pour deux
grands pains

- > 1 cube de levure
- > 3-4 grosses poignées d'adulte de sucre
- > 2 cc de sel
- > 2 kg farine
- > 3 cs d'huile (pas d'huile d'olive)
- > 1 cs graines de nigelle selon vos goûts
- > env. ½ l. eau tiède

LA NIGELLE?

Plante originaire du sud-ouest de l'Asie, dont les graines sont utilisées comme remède traditionnel ou comme épice dans de nombreux pays du monde. Ici, on le trouve dans les magasins bio.

KEMEY WEELKUM! BONJOUR!

Je m'appelle Ghidey Andom. Je suis née en Erythrée. Je parle le tigrigna, une des neuf langues de mon pays.

J'ai grandi dans une famille chrétienne orthodoxe. Nous étions six enfants, un garçon et cinq filles. Chez moi, les familles sont souvent nombreuses. Nous avons beaucoup de frères et sœurs, beaucoup d'oncles, de tantes et de cousins. Mon mari est musulman. Nous avons une fille, qui est adulte aujourd'hui.

MA RECETTE?

Je vais vous apprendre à préparer une spécialité de chez moi.

Le m'bacha est un pain de fête que nous mangeons en Erythrée lors des mariages et des baptêmes. Un peu sucré, il est parfumé par les graines de nigelle. Chez nous, on le mange nature, accompagné de lait, de thé noir et de pop corn. En Suisse, on y rajoute du beurre, du miel, de la confiture ou du nutella. Mais goûtez-le tel quel et vous m'en direz des nouvelles !



PRÉPARATION

1. Diluer le cube de levure avec un peu d'eau tiède dans un grand saladier, additionner le sucre, le sel, les graines, l'huile ensuite la farine tamisée. Ajouter l'eau tiède petit à petit (la pâte doit devenir souple mais non collante). Pétrir la pâte longtemps, puis laisser reposer 2h en recouvrant d'un linge.
2. Une fois que la pâte a bien levé, se huiler les mains et pétrir à nouveau, former deux boules et poser chacune sur une plaque (recouverte d'un papier de cuisson). Étirer la pâte en pressant avec le poing, les doigts pour former une sorte de galette.
> Laisser reposer 10 min et chauffer le four à 150°C.
3. Avec un couteau, huiler la lame et tracer des lignes sur le dessus du pain avec le côté non-tranchant, en forme de méridiens. Puis en cercles concentriques espacés de 2 à 3 cm, jusqu'à apparence de toile d'araignée.

Pour la cuisson, mettre dans le four à 150°C pendant environ 10 à 15 minutes. Quand le pain a bien levé, monter la température à 200°C et surveiller ! (temps total de cuisson env. 30 min)

LE SECRET DE GAIDEY

Pour rendre le pain encore plus beau, huiler un morceau de papier ménage et frotter le dessus du pain encore chaud.

LA CÉRÉMONIE DU CAFÉ, SYMBOLE DE L'HOSPITALITÉ ÉRYTHRÉENNE

Les Erythréens sont des gens très accueillants. Ils sont toujours prêts à venir en aide aux autres et ils aiment parler aux visiteurs étrangers.

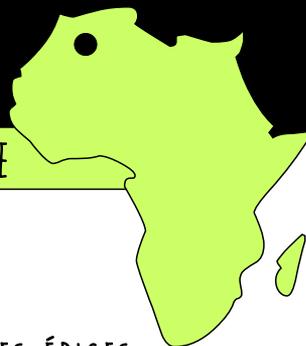
Pour un Erythréen, recevoir un visiteur étranger est un honneur. Il lui offrira volontiers un café en signe d'hospitalité. Ce sont les femmes qui préparent le café, en général en fin d'après-midi. Cela dure environ une heure. Elles commencent par faire griller les grains verts de café et les font sentir à chacun. Puis, elles pilent les grains et les versent dans une cafetière en terre cuite remplie d'eau bouillante. Elles filtrent ensuite l'infusion de café, avant de la verser sur le marc et répètent l'opération plusieurs fois. Le café se boit très sucré et accompagné de pop-corn. Pour être poli, il est de coutume de boire au moins trois tasses de café avant de prendre congé.



MTEWWEM

BOULETTES DE VIANDE

DE KHEIRA, ALGÉRIE



RECETTE FACILE

PRÉPARATION 30' ET CUISSON 1h

INGRÉDIENTS

pour 6-8 personnes

- > 500 gr d'agneau en morceaux
- > 250 gr de viande hachée (boeuf ou agneau)
- > un peu de panure
- > 2 têtes d'ail
- > 1 cs de concentré de tomate
- > 1 verre de pois chiches trempés la veille
- > 1 œuf
- > 1 cc de beurre
- > 1 oignon
- > 2 cs d'huile

+ LES ÉPICES

- > Cannelle
- > Clous de girofle
- > Coriandre moulue
- > Poivre noir
- > Poivre rouge
- > Sel
- > Persil

SALAM - BONJOUR!

Je suis arrivée en Suisse en 1992 pour garder des enfants, puis je suis restée et maintenant je suis naturalisée suisse. En tant que femme musulmane, la foi est au centre de ma vie. Chaque jour, je fais mes cinq prières pour dire à Dieu tout ce que j'ai sur le cœur et lui répéter mes demandes. Je lui parle de mes enfants, des soucis de santé, de travail, de tout ce qui me tracasse. Je le conçois comme un Grand, une sorte de soleil éblouissant que tout le monde pourra voir un jour. Après ma prière, je me sens bien.

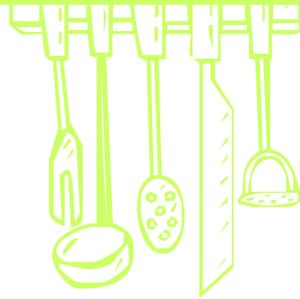
EN ALGÉRIE...



Il y a des mosquées partout, mais les femmes ne s'y rendent pas souvent, car elles prient plutôt à la maison. Lors des fêtes religieuses, les familles se réunissent et on est très nombreux. Ici il n'y a rien de ça et je ne retrouve pas la même ambiance lors des célébrations. La famille est loin, les voisins et les amis sont loin. C'est pourquoi j'aimerais qu'on puisse avoir un lieu pour se réunir. J'aimerais pratiquer ma religion dans une vraie salle de prière où les adultes puissent se rendre à tout moment et les enfants apprennent les vraies valeurs du Coran, qui ne sont pas celles que des jeunes peu informés iront plus tard chercher sur internet, au risque de se radicaliser.

PRÉPARATION

1. Dans une marmite, faire revenir la viande, l'oignon et les épices dans le smen (beurre clarifié ou ghee) et l'huile.
2. Ajouter les pois chiches puis verser l'eau chaude jusqu'à couvrir la viande. Ajouter le concentré de tomate, puis laisser cuire le tout pendant 40 min.
3. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le poivre noir et le sel.
4. Ajouter la Dersa à la viande et laisser sur le feu jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
5. Dans un récipient, mettre la viande hachée, le persil, le jaune d'œuf et le beurre, former des boules puis les ajouter à la sauce. Laisser cuire le tout pendant 15 min.
6. Lorsque la sauce s'épaissit, éteindre le feu puis saupoudrer de persil.



L'ALGÉRIE UN PAYS GRAND ET TRÈS JEUNE

Avec une surface équivalente à 4 fois celle de la France, mon pays est le plus grand du continent africain et du monde arabe. Il a aussi une population très jeune: la moitié des 40 millions d'habitants a moins de 27 ans, alors qu'en Suisse la moitié de la population a plus de 42 ans.

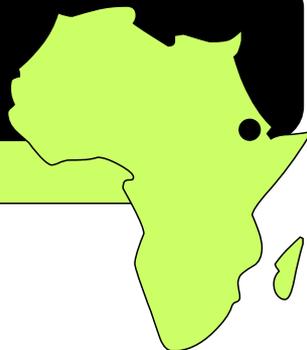
L'Algérie est riche en pétrole et en gaz. Elle a été soumise à l'Empire Ottoman (turc) de 1516 à 1830, puis colonisée par la France pendant cent-trente-deux ans. Elle a acquis son indépendance en 1962, après une longue guerre.

MON PAYS?
C'EST LE SOLEIL,
LA CHALEUR
ET L'ANIMATION DES MARCHÉS
C'EST L'ALGÉRIE !



BRSEN MIS RUS

LENTILLES ROUGES
ET RIZ AUX LÉGUMES



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

TEMPS DE CUISSON 30'

DE LEMLEM, ERYTHRÉE

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 400 gr de lentilles rouges
- > 2 oignons
- > 3 dents d'ail
- > 2 cubes de bouillon aux légumes
- > 1 cc de curry
- > sel, poivre
- > 2 tasses de riz
- > 2 grosses carottes
- > 1 tasse de petits pois
- > 2 cs d'huile
- > sel, poivre
- > 1 cc de curcuma
- > 3 tasses d'eau

KEMÉ WEILKOUM ! BONJOUR !

Je m'appelle Lemlem et je viens d'Erythrée. Un repas de fête érythréen est composé de plusieurs plats salés assez piquants que l'on mange avec le n'jera ou taïta, une grande galette fermentée qui nous sert en même temps de "nappe" et de pain. En effet, on pose le n'jera sur une table ronde basse et on sert sur la galette les différentes spécialités : le zigni (à base de poulet ou de bœuf en sauce piquante), l'alitcha (un mélange de légumes au curry), le mouton, les épinards et les lentilles. Nous mangeons avec les mains, en coupant un bout de n'jera dans lequel nous enveloppons la nourriture. C'est très varié et délicieux... Mais ça prend des heures à préparer ! J'ai donc choisi de vous apprendre le seul plat qui puisse se faire assez vite : les lentilles, avec du riz aux légumes, au lieu de galettes. J'espère que vous aurez l'occasion de goûter une fois à un repas érythréen complet !

MON PAYS C'EST :
MA LANGUE MATERNELLE
- LE TIGRIGNA -,
MES TRADITIONS,
ET LE SOUVENIR DOULOUREUX
DE LA FAMILLE QUE J'AI PERDUE.
C'EST L'ERYTHRÉE !

PRÉPARATION



1. Laver les lentilles, puis les cuire dans une casserole avec de l'eau (une fois et demie le volume des lentilles). A part, faire revenir dans une poêle l'oignon haché et l'ail avec de l'huile. Lorsque l'oignon est doré, le rajouter dans la casserole et y mettre les cubes de bouillon, le sel, le poivre et le curry. Bien mélanger et laisser cuire un moment jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
2. Laver le riz et l'essorer dans une passoire. Hâcher les carottes en petits morceaux. Faire chauffer l'huile dans un poêle ; y rajouter les carottes, le riz et les petits pois. Mélanger, saler, poivrer et épicer au curcuma. Ajouter l'eau et cuire à couvert jusqu'à absorption complète de l'eau.

BRUCH MEGBI! BON REPAS !

MON HISTOIRE

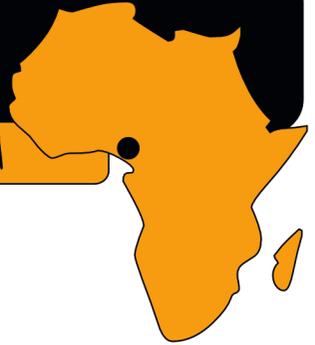
Je suis née dans un village près de la ville de Mendefera, au sud de l'Erythrée, mais depuis l'âge de 5 ans j'ai grandi au Soudan. Il y a sept ans et demi, je suis arrivée en Suisse avec mon fils qui avait quatre ans à l'époque. Nous avons traversé le Sahara pour rejoindre la Lybie, puis nous avons bravé la Méditerranée jusqu'en Italie. C'était un voyage très dur ! Il est encore pire de nos jours, car beaucoup de personnes -surtout les chrétiens- se font tuer par les passeurs soudanais. S'ils voient que vous portez une croix au cou ou que vous avez un nom chrétien, vous risquez votre vie.

SAIS-TU POURQUOI BEAUCOUP D'ERYTHRÉENS ARRIVENT CES TEMPS-CI EN SUISSE ?

Selon l'organisation Amnesty International, il se passe des choses très graves en Erythrée : il n'y a pas de démocratie, pas de liberté de presse ni d'expression et de nombreuses personnes sont détenues, emprisonnées, torturées et même tuées pour des motifs politiques. Dès leur douzième année scolaire, tous les Erythréens, hommes et femmes, sont enrôlés pour un service militaire non payé qui dure au minimum 18 mois, souvent prolongé pour une durée illimitée. Cette situation pousse chaque mois entre 3'000 et 5'000 personnes à quitter l'Erythrée (un pays d'environ 5 à 6 millions d'habitants dont le 20% de la population serait déjà parti). Début 2015, les individus en provenance de l'Erythrée représentaient environ 10 % des réfugiés qui cherchaient à traverser la Méditerranée. Le nombre d'Erythréens réfugiés en Suisse dépasse les 20'000 personnes.

ACCOMPAGNEMENT BANANES PLANTAIN

DE MAMA TUOR, CAMEROUN



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION : 20'

INGRÉDIENTS pour 6 personnes

VERSION CUITE

- > 3 bananes plantain
- > une casserole
- > de l'eau

VERSION FRITE

- > 3 bananes plantain
- > une poêle
- > de l'huile à frire

C'EST MEILLEUR FRAIS ET CHAUD,
À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE DE SUITE



PRÉPARATION



POUR LA VERSION CUITE

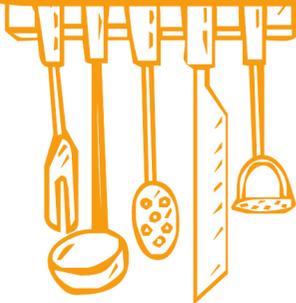
1. Inciser une banane plantain verte ou mûre, puis la peler et couper l'extrémité. Passer la lame du couteau sur toute la banane puis couper en biseaux de gros morceaux d'environ 2 cm .
2. Si elle est verte: la cuire environ 15'
Si elle est mûre: la cuire environ 5'

POUR LA VERSION FRITE

1. Couper des tranches en rondelles fines ou en biseau d'un cm au maximum.
2. Mettre 2 giclées d'huile dans le fond de la poêle et frire les morceaux environ 2 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles brunissent et soient légèrement caramélisées.

Salez et dégustez!

MO HIA KO GEZAK ! BON APPÉTIT !



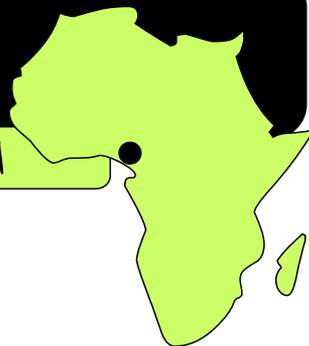
MON PETIT GRAIN DE SEL
PEUT PEUT-ÊTRE CHANGER
LE GOÛT DE LA SAUCE



NNAHSOUHA NENKAH

POULET À
LA SAUCE D'ARACHIDE

DE MAMA TUOR, CAMEROUN



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 20' + CUISSON 35'

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 4 poitrines de poulet
- > 7 belles carottes
- > 3 cs de pâte d'arachide
- > 3 gousses d'ail
- > 2 beaux oignons
- > 1 cs de sel / bouillon de légumes selon vos goûts
- > éventuellement 1 piment
- > 2 belles tomates
- > 100 gr de champignons frais (Paris ou autre)
- > 1 beau poireau
- > poivre selon vos goûts
- > huile d'arachide ou de coco

+ SERVIR AVEC

des bananes plantain et du riz basmati ou différentes tubercules comme des pommes de terre, des macabos ou des ignames.

Je suis à l'image de mon pays, empreinte de diversité culturelle. Je suis fier de mes racines camerounaises, soudanaises et égyptiennes. Je crois qu'il est important pour chaque être humain de connaître ses racines.

Il y a quelques années, j'ai emmené mon fils au Cameroun. Nous avons visité une classe où il y avait plus de trente élèves pour un professeur. Quand nous sommes sortis de l'école, mon fils était complètement chamboulé. Il venait de comprendre qu'aller à l'école n'était pas un acquis pour tous les enfants du monde. Au Cameroun, c'est une fierté d'aller à l'école. Dans les yeux des écoliers, mon fils a vu briller cette fierté et leur envie d'apprendre.



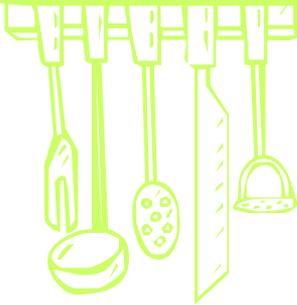
MON PAYS EST
UN PAYS BÉNI :
C'EST LA DIVERSITÉ
CULTURELLE
ET L'ABONDANCE !

PRÉPARATION



1. Emincer le poulet et les légumes.
2. Faire chauffer de l'huile d'arachide ou de coco dans une marmite et faire revenir les oignons, le poireau et l'ail écrasé.
3. Ajouter le poulet émincé. Assaisonner (sel, bouillon, poivre).
4. Hâcher finement les tomates, incorporer. Ajouter la pâte d'arachide diluée dans de l'eau tiède.
5. Ajouter les carottes coupées en bâtonnets ou en rondelles, ainsi que les champignons.
6. Ajouter le piment entier et couvrir. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

MO KIA KO GEZAAH ! BON APPÉTIT !



MON PETIT GRAIN DE SEL
PEUT PEUT-ÊTRE CHANGER
LE GOÛT DE LA SAUCE.

J'ai traversé des moments difficiles et j'ai souffert de l'attitude raciste de certains. Mais je ne veux pas rester à pleurer. Ces mauvais moments que j'ai passés m'apprennent que tout est surmontable. Il est possible d'inverser la tendance. J'ai décidé de ne pas investir mon énergie au mauvais endroit, mais de m'efforcer de transmettre cette façon de voir les choses.

ACCOMPAGNEMENT

PÂTE
D'ARACHIDES

DE MAMA TUOR, CAMEROUN

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION : 20'

INGRÉDIENTS

pour 5 personnes

TORRÉFACTION ET PRÉPARATION

- > 200 g de cacahuètes
- > 2 dl d'eau
- > 1 mixeur
- > 1 cs de lait de coco
- > une poêle plate
- > sel



CONSERVATION: LA PÂTE-MAISON SE CONSERVE 3 À 5 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR
IL VAUT MIEUX LA PRÉPARER EN PETITE QUANTITÉ !
VOUS POUVEZ ÉGALEMENT LA CONGEEZ



MON PAYS EST
UN PAYS BÉNI:
C'EST LA DIVERSITÉ
CULTURELLE
ET L'ABONDANCE !



PRÉPARATION

LA BASE

1. Faire torrifier les cacahuètes à feu moyen quelques minutes, dans une poêle plate, à sec, sans huile. Elles vont se colorer légèrement, la peau va se fendre et laisser apparaître la couleur blanche de la cacahuète, et des tâches foncées vont apparaître sur la peau et également sur la couleur claire des cacahuètes.
2. Passer au bol-mixeur avec le couteau en forme de S. Rajouter du sel et un peu d'eau si la préparation est trop sèche! La base est prête.

CONTINUER LA SAUCE...

3. Pour continuer la sauce, on prend une grosse CS de la préparation, on la chauffe légèrement et on délaye avec 2 dl d'eau.
4. Continuer à chauffer la sauce, elle va s'épaissir, puis rajouter une CS de lait de coco et laisser le tout chauffer. Selon la consistance désirée, on peut rajouter de l'eau pour la rendre plus liquide, ou laisser épaissir.

MO HIA KO GEZAH ! BON APPÉTIT !



MON PETIT GRAIN DE SEL
PEUT PEUT-ÊTRE CHANGER
LE GOÛT DE LA SAUCE

RÉSERVEZ QUELQUES CACAHUÈTES AFIN DE LES
GOÛTER POUR L'APÉRO.

ELLES ONT UN DOUX PARFUM DÉLICAT!

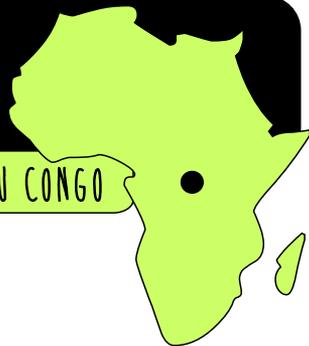
IL FAUT LES ACHETER DANS UN MAGASIN
AFRICAIN, OÙ ON LES TROUVE TOUTE L'ANNÉE.

CELLES QUE NOUS CONNAISSONS DANS NOS
MAGASINS TRADITIONNELS SONT EN FAIT
UTILISÉES POUR PRODUIRE DE L'HUILE D'ARACHIDE
EN AFRIQUE. MAIS IL EXISTE UNE QUANTITÉ DE
DIFFÉRENTES VARIÉTÉS TRÈS FINES AU GOÛT !

MUAMBE

POULET À LA PÂTE D'ARACHIDE

NASTRA, RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

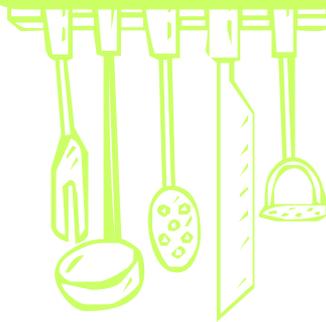
- > 1 poulet fumé entier
- > 3 cs de Muambe (pâte d'arachide ou beurre de cacahuètes)
- > 2 oignons
- > 5 gousses d'ail
- > 1 tige de céleri
- > 120 g de tomates pelées
- > 1 poivron jaune
- > 1 botte de ciboulette
- > huile d'arachide

SERVIR AVEC

Cette recette est souvent accompagnée de bananes plantain ou de riz.

Qu'est-ce que le
POULET FUMÉ?

Un poulet qui a été fumé comme un jambon par exemple. Il a une couleur brune. Ici, on le trouve dans les magasins africains notamment.



MBOTE ! BONJOUR !

Je m'appelle Nastra Mbie, je suis d'origine congolaise, née à Kinshasa, capitale de la République Démocratique du Congo.

A présent, j'aimerais vous présenter une recette qui communément n'est pas étrangère aux africains en général: le poulet à la pâte d'arachide (MUAMBE en lingala, dialecte du Congo).

PRÉPARATION

Couper le poulet en petits morceaux. Préparer les légumes: couper les oignons en dés, hacher l'ail, couper le poivron et le céleri en petits morceaux.

Chauffer l'huile d'arachide, faire revenir les oignons suivis de l'ail, des poivrons, du céleri, finir par les tomates pelées.

Ajouter le poulet, tourner et couvrir environ 5 minutes. Mélanger la pâte d'arachide avec un peu d'eau dans un bol, ajouter le mélange au poulet, diminuer le feu, laisser cuire pendant 20 à 30 minutes et c'est prêt!

A savoir: la durée de cuisson est plus longue quand il s'agit de poulet fumé dur!

BOLEYI MALAMU! BON APPÉTIT!



18 DÉCEMBRE 2011...

Je me rappelle de cette date... Quand je suis arrivée à l'aéroport de Genève, où il y avait la neige.

C'était la première fois que je voyais la neige. Je ne me sentais pas la bienvenue, il faisait tellement froid! L'image que j'avais de l'Europe s'est vite ternie... La Suisse, à mon arrivée, me paraissait un pays bien froid où la vie sociale semblait fermée et très différente du pays d'où je viens.

Par contre, un an ou deux après, je me suis bien habituée à ce pays qui me semblait trop étranger. Aujourd'hui, il est presque devenu "mien"; à tel point que lorsque je retourne faire un tour au Congo, je n'arrive plus à m'habituer au soleil. Je me plains à tout moment qu'il fait trop chaud, alors que je suis née et que j'ai grandi là-bas!

Ceci m'amène à dire, nous sommes tous de la même planète, sauf que, c'est l'entourage qui nous donne un comportement bien précis.

En cela, j'épouse l'avis d'un psychologue qui a dit:

« L'HOMME EST NÉ NATURELLEMENT BON, MAIS C'EST LA SOCIÉTÉ QUI LE CHANGE EN BIEN OU EN MAL. »

SOUPE HARIRA

SOUPE ÉPICÉE AUX LÉGUMES
ET À LA VIANDE



RACHIDA, ALGÉRIE-ORANIE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 1H30



INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

ON PEUT ACCOMPAGNER LA SOUPE AVEC DES
BOUREKS OU DES TAJINES, TOUJOURS SELON VOS
ENVIES.

- env. 300g de viande de bœuf, de poulet ou d'agneau
- 100g de pois chiches
- 3 carottes
- 3 tomates
- 2 bouquets de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 citron (facultatif)
- 1c.c. paprika
- 1c.c. sel
- 2c.s farine
- 1c.c. curcuma
- 1c.c. gingembre
- 1/2c.c. poivre noir
- 1c.c. cravi (moulu)
- 1c.c. Ras El Hanout
- 1c.s. concentré de tomates



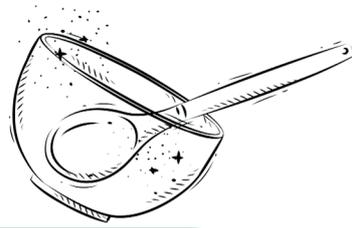
UN PLAT DE TOUS LES JOURS

La soupe Harira est une soupe algérienne traditionnelle très connue. Durant l'hiver, le mois de Ramadan et les fêtes, la soupe Harira est un plat que nous avons l'habitude de cuisiner. Il nous arrive aussi de la manger tout au long de l'année, tous ensemble avec la famille. Le levain et la farine mélangés avec de l'eau sont des ingrédients de base dans notre alimentation, c'est un peu comme le riz ou les pâtes, ici en Suisse.

LE SAVIEZ-VOUS?

Nous la mangeons principalement dans la région d'Oran en Algérie, mais nous pouvons aussi la trouver au Maroc. Selon les régions, la soupe n'est pas pareille, par exemple au Maroc, on peut y trouver des lentilles. La soupe Harira est légère, très nutritive mais surtout bien parfumée, grâce aux épices.

PRÉPARATION



1. Laver la viande et les légumes. Éplucher les légumes. Couper l'ail, les oignons ainsi que les légumes en deux. Mettre l'ensemble dans une casserole.
2. Laver la coriandre et mettre dans la casserole. Ajouter un carré de bouillon et 3 cuillères d'huile d'olive dans le même mélange. Puis épicer le tout avec 1c.c. de curcuma, 1c.c. de paprika et une pincée de sel.
3. Ajouter 3 litres d'eau dans la casserole et laisser sur la plaque à feu vif. Faire cuire le bœuf 30 minutes, l'agneau et le poulet 20 minutes. Pendant la cuisson, mettre 2c.s. de farine dans un bol avec 1 demi-verre d'eau puis mélanger. Ajouter le mélange dans la casserole.
4. Ciseler la coriandre. Ouvrir la boîte de pois chiches, rincer les pois, puis ajouter dans la casserole. Transvaser dans la casserole puis mettre les légumes dans la casserole avec la passoire. Écraser les légumes pour récupérer le jus. Ajouter 1c.c. de gingembre, 1c.c. de Ras El Hanout, 1c.c. de carvi puis 1c.s. de concentré de tomates. Mélanger le jus.
5. Couper la viande en petit morceaux puis incorporer dans le mélange. Ajouter la coriandre puis verser délicatement la farine dans le jus. Ne pas oublier de bien remuer.

Le petit plus : Laver et râper le citron pour récupérer le zeste, puis ajouter dans la soupe

MON PAYS C'EST... L'ALGÉRIE



Je m'appelle Rachida. Je suis née dans la région d'Oran en Algérie, en 1973. Cela fait maintenant plus de 10 ans, plus exactement depuis 2013, que j'ai rejoint mon frère en Valais, en passant par l'Italie. Ici en Suisse, j'ai rencontré ma moitié qui est maintenant mon mari. On me dit souvent que je suis une personne solaire, gourmande, mais surtout très bavarde. J'apprécie énormément la cuisine, la danse et faire la fête de temps en temps. L'Algérie est mon pays natal et cela me manque parfois. J'ai cette image de moi, assise, en train de contempler la statue du Fort de Santa-Cruz depuis les montagnes, dans la région d'Oran.