

Chantal Bondedi

Cuisine exotique
variée
d'Afrique



Edilivre

Du même auteur :

- *Le Couloir des belles choses*,
Éditions Publibook, 2012
- *Les Saveurs du Congo-Kinshasa*,
Éditions Publibook, 2011

EXTRAIT

*Je dédicace ce livre aux amoureux
de la cuisine Exotique et africaine.*

EXTRAIT

La cuisine africaine

La cuisine africaine est originale. Elle est remplie de saveurs diverses mélangeant couleurs et senteurs. Ses ingrédients sont riches et très variés : poisson, viande, volaille, crustacés, laitages, fruits exotiques et légumes.

Assaisonnées avec diverses épices et presque toujours accompagnés de sauces typiques de chaque pays africain. Les plats les plus courants sont la moambe, le poulet yassa, le tô, le tajine, le couscous, la semoule, le mafé, le riz, le manioc (pondu, sombe, saka-saka) et de nombreuses variétés de poissons. Les cuissons sont diverses selon chaque pays.

L'Afrique est un continent dont la superficie est de 30 145 873 km². Elle compte cinquante-quatre pays souverains et plus d'un milliard d'habitants. Il existe plusieurs langues officielles notamment le français, l'anglais, l'afrikaans, l'arabe et le swahili.

L'équateur traverse le centre de l'Afrique. On y trouve plusieurs climats : tempérés au nord et au sud, chauds et désertiques le long des tropiques, chauds et humides au centre sur l'équateur. Le continent africain est bordé par la mer Méditerranée au nord, le canal de Suez et la mer Rouge au nord-est, l'océan Indien au sud-est et l'océan Atlantique à l'ouest.

Il existe deux modes de cuisson : moderne et traditionnel. Chaque pays à son propre mode de cuisson, fruit des ressources naturelles locales, mais aussi de la culture et des croyances, du perfectionnement de la transmission familiale, des techniques, des échanges entre peuples et culture. Je pense aux feuilles de manioc dit « pondu » au Congo mais qui est appelé « sombé, saka-saka » dans les pays d'Afrique. Contrairement aux autres continents, en Afrique, l'hospitalité est sincère et reste une vertu. La personne qui arrive à l'improviste au moment où tout le monde est à table ou célèbre une fête est la bienvenue pour les rejoindre. On ne joue pas avec la nourriture qui se mange avec ou sans couvert.

La cuisine en Afrique est un fait culturel, un élément de patrimoine et d'identité national ou familial, un élément vital mais aussi un système de valeur. Il existe des rites, tabous et coutumes alimentaires. Dans certains pays africains, le mari ne mangera que la cuisine faite par sa femme. Généralement, c'est la femme qui fait la cuisine mais

cela change avec la nouvelle génération. Il y a certains mets qui ne sont réservés qu'aux hommes. De même, la femme enceinte ne consommera pas certains aliments durant sa grossesse. Une petite faim avant de rentrer à la maison. Arrêtez-vous dans une échoppe de rue : déguster de la chèvre grillée ou kamundele (brochette) à Kinshasa. Prenez un encas auprès des vendeuses ambulantes à Luanda. Pour les travailleurs, il existe également des petits restaurants conviviaux où l'on y fait plusieurs rencontres dans les souks à Marrakech. Ne restez pas cloîtré à l'hôtel quand vous êtes en Afrique. Visitez les villages, la ville et les forêts. Vous y découvrirez les habitudes culinaires africaines. Elle varie d'un pays à un autre mais, dans les grandes lignes, reste une cuisine aux saveurs exceptionnelles. La cuisine africaine du nord au sud et de l'est à l'ouest reste un moment exceptionnelle surtout lors des mariages et des fêtes. C'est une joie de constater que les grandes lignes restent identiques. Cela reste un plaisir pour moi lorsque j'y suis invitée par mes connaissances et relations d'origine africaine et lorsque je célèbre nos fêtes. Les femmes prennent leurs temps. Les liens se recréent, les mariages s'arrangent, les conseils pour la conception, les palabres à ne plus en finir. La grand-mère revoit ses petits-enfants et profite pour commencer l'initiation en leur imposant de laver soigneusement les mets avant et après avoir mangé, la sœur demande à sa cousine des épices adéquates. Un moment intense

d'amour et d'affection où les femmes restent entre elles en cuisine. Malgré le fait que tout le monde cuisine parfaitement bien (car nous avons tous appris de notre grand-mère et nos mères). Il y aura toujours la spécialiste pour les beignets, pour le samoussa et la dernière arrivée devra compléter ce qui manque en cuisine. Une solidarité énorme, un grand moment ainsi l'identité familiale se resserre. C'est fabuleux et sacré !

Afrique du Sud

C'est parti pour un tour en Afrique du Sud qui est composée de 79,5 % de Noirs, 9,2 % de Blancs, 8,9 % de métis et 2,5 % d'Asiatiques. Imaginez la richesse culinaire des saveurs et des recettes dans votre assiette. Les langues principales sont le zoulou, l'afrikaans et l'anglais.

Sosaties

Brochettes

Cuisson : 30 min.

Embarquement pour le cap en Afrique du Sud avec un Barbecue au menu.

Ingrédients

- 225 g de yaourt nature allégé
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de sucre en Poudre
- 1 cuillère à soupe de d'huile végétale
- 1 gros oignon

- 200 g d'agneau coupé en dés
- 350 g d'abricots secs
- 8 brochettes

Préparation

Faites votre sauce en mélangeant le curry, le yaourt, l'huile et le sucre. Coupez les oignons en rondelles de 3 cm. Sur les brochettes, piquez en alternance, un morceau d'agneau, un morceau d'oignon et un abricot sec. Assaisonnez à votre goût. Placez les brochettes dans un sac en plastique hermétique ou un récipient et versez la sauce. Assurez-vous bien que les brochettes sont bien entièrement recouvertes de sauce. Placez au réfrigérateur et laissez mariner toute la nuit ou au moins 8 heures. Faites chauffer le barbecue à feu moyen et huilez légèrement la grille. Faites cuire les brochettes à feu moyen 8 à 10 minutes de chaque côté en fonction de la cuisson que vous souhaitez. À servir avec un peu de salade.

Bobotie du Cap

Mélange de viande hachée, mie de pain,

Lait et curry

8 personnes

Ingrédients

- *Sel*
- *Poivre*

- 1 oignon
- 3 œufs
- 1/2 jus de citron
- 2 cuillères à soupe de curry sud-africain
- 1/2 noix de muscade
- 1 kg de bœuf haché
- 1 tranche de pain de mie
- 25 cl de lait
- Huile d'olive
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse d'amandes effilées
- 2 cuillères à soupe de confiture d'abricot

Préparation

Faites tremper le pain de mie dans la moitié du lait, puis égouttez-le. Épluchez l'oignon, et le hachez très fin. Mélangez ensemble la viande hachée, le pain, l'oignon émincé, les œufs, les raisins secs, les amandes, la confiture d'abricot, le jus de citron et les épices. Salez. Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle et laissez-y revenir le mélange pendant 10 minutes en remuant fréquemment. Répartissez dans des plats à four individuels, ou dans un grand plat. Battez les œufs avec le lait, et versez sur la préparation. Mettez à cuire au four 200°C (thermostat 5) pendant 50 minutes. Poivrez dans l'assiette, selon le goût de chacun.

Algérie

Couscous royal algérien

10 personnes

Le plus important est de réunir tous les ingrédients avant de commencer votre couscous. Le reste suit tout seul.

Ingrédients

- 1 kg de semoule de couscous moyenne
- 1 kg de merguez épicées
- 6 cuisses de poulet
- 1 kg de gigot d'agneau avec l'os
- 6 carottes, 4 navets, 6 courgettes
- 200 g de pois chiches trempés depuis la veille
- 1 dose de safran
- 1 cuil. à café de ras-el-hanout
- 2 oignons blancs hachés
- 2,5 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à café de piment doux
- Sel