



Festival Saveurs sans frontières, édition 2020

Coordonné par A.N.I.S Etoilé

À cette occasion, la cuisine d'ana'chronique prend des accents africains en accueillant Aïssata, venue nous initier à la culture mauritanienne.

Au menu du repas du dimanche 18 octobre :

Le repas mauritanien ne comporte habituellement qu'un seul plat. Aussi pour satisfaire à nos habitudes de gourmands et permettre de découvrir différentes facettes de cette culture africaine, avons-nous opté pour un repas dégustation.

Jus de bissap (hibiscus), accompagné de dattes à déguster avec de la crème

Soupou kanjia, un concentré d'Afrique

Voici l'un des mets préféré des Mauritaniens et des Sénégalais qui mêle une sauce au gombo, parfumée ici de poisson, de nététo et de véritable huile de palme. À déguster avec du riz nature... et avec les doigts pour les plus audacieux...

Couscous à la mode du Sahel

L'occasion de découvrir une semoule de mil enrichi de lalo (poudre de feuilles de baobab), servie avec un ragoût d'agneau et légumes dont du manioc frais

Thiakry

Une autre façon de découvrir le mil, en semoule différente, servie sucrée et aromatisée et allégée par du yaourt.

Thé vert à la menthe

Plus qu'une boisson, voici le rituel de l'hospitalité et de l'échange, occasion chaleureuse pour partager nos expériences.

À déguster avec des arachides fraîches.

La Mauritanie étant musulmane, le repas ne comporte pas de vin, mais il sera possible d'en obtenir au verre ou en bouteille.

Les recettes

La cuisine mauritanienne est nettement moins connue que celle du Sénégal, pays voisin, à laquelle elle s'apparente. Traditionnellement, le repas mauritanien se compose d'un seul et même plat dégusté avec les doigts et partagé par l'ensemble des convives. Ni entrée, ni dessert. Un thé vert à la menthe en final. Pas de boisson à table.

Les produits d'origine animale tiennent une grande place dans l'alimentation car si la population est aujourd'hui amplement sédentarisée, elle garde de ses origines nomades les pratiques, à tel point d'ailleurs que certains préfèrent dormir sous la tente plutôt que dans une maison ! Et les troupeaux sont le garde-manger des populations nomades, qui disposent ainsi de viande et de lait. Sur la côte atlantique, la consommation de poisson est habituelle, rappelons ici que la Mauritanie dispose d'eaux parmi les plus poissonneuses (et par conséquent très convoitées) alors que dans l'intérieur du pays, les plats sont réalisés à base de viande (agneau, mouton, dromadaire, poulet...).

Nb : les ingrédients utilisés se trouvent en boutiques de produits exotiques.

Jus de bissap (hibiscus) • pour 1 l de boisson

Voici la boisson rafraichissante par excellence en Afrique.

4 poignées de fleurs d'hibiscus

de la menthe fraîche

option : un peu de gingembre en poudre

1 l d'eau froide

du sucre

- Laisser infuser le bissap et la menthe dans l'eau pendant au moins 1 nuit
- Récupérer le jus à l'aide d'un chinois
- Sucre à votre goût et servir frais.

• **L'hibiscus** sabdariffa, aussi appelé oseille de Guinée ou roselle, est une plante tropicale vivace, originaire d'Asie et des îles du Pacifique, qui pousse jusqu'à 3 mètres de haut et au moins 2 mètres de large. Elle produit de nombreuses fleurs ressemblant à du papier qui, quand elles fanent et que les pétales tombent, dévoile le calice rouge vif. Même si toute la fleur peut être employée pour faire la boisson, on utilise généralement que le calice.

L'hibiscus est anti-oxydant et notamment réputé hypo-tenseur, régulateur du cholestérol, des triglycérides et de la glycémie. C'est également un tonique qui facilite la digestion.

Les origines de l'hibiscus remontent au Soudan et les premières traces de son utilisation comme boisson et remède aux Égyptiens. La plante a été introduite au Sénégal au XIX^e siècle, pour devenir la boisson phare de toute l'Afrique de l'Ouest, avec le jus de gingembre et le bouye (jus de baobab).

L'ensemble de la plante est utilisée : les feuilles s'emploient en sauce, pour donner une saveur légèrement aigre et acide, les tiges sont utilisées pour produire des fibres et les racines sont elles aussi utilisées en remède naturel, présent dans de nombreuses pharmacopées.

Soupou kandja, ragoût de gombos à l'huile de palme et au poisson • pour 4 personnes

Contrairement à ce que l'intitulé laisserait supposer, ce plat n'est pas une soupe, mais un ragoût, proche d'une sauce, dégusté avec du riz nature. Comme pour toute recette, il en existe de multiples variantes, celle choisie par Aïssata ne comporte que du poisson quand d'autres y ajoutent aussi de la viande.

Le soupou kandja est donc un ragoût de gombos, ce singulier légume au goût proche de l'aubergine, mais surtout à la texture visqueuse, assez intensément relevé par d'autres ingrédients : le netétou ou soubmalla (graines de néré, une légumineuse, fermentées, apportant ce petit goût umami), huile de palme (dans sa version non raffinée, c'est-à-dire rouge, riche en vitamine E et bêta-carotène, au goût marqué, presque épicé), du poisson séché, des crevettes fumées... et du poisson frais.

500 g de gombo

1 sardinelle ou 1 capitaine, à remplacer éventuellement par du bar ou de la daurade

1 morceau de poisson séché ou guedj

des crevettes séchées

1 diakhatou ou aubergine amère mise à cuire entière

1 oignon haché, ou 2

2 gousses d'ail écrasées

1 càs de netétou

10 à 12 cl d'huile de palme

2 càs de concentré de tomates ou des tomates fraîches

option : piment, bouillon cube

- Rincer le poisson, l'écailler, le vider, retirer la tête et la queue.

- Laver les gombos, ôter le pédoncule et les débiter en fines tranches.
- Cuire le poisson frais avec les gombos dans un bon volume d'eau, 1 l environ.
- Lorsque le poisson est cuit, le réserver pour pouvoir ensuite ôter les arêtes, émietter.
- Poursuivre la cuisson en ajoutant le reste des ingrédients, sauf l'huile de palme. Ajouter enfin les miettes de poisson et le nététo (et le piment et le « cube » si souhaité). Laisser suffisamment réduire pour obtenir une sauce épaisse.
- Ajouter alors l'huile, vérifier l'assaisonnement.
- Cuire le riz préalablement lavé, le disposer sur un plat et verser la sauce au centre.

Quelques compléments

• **Le gombo** ou okra est un petit légume vert, à la peau lisse ou duveteée et qui renferme des petites graines comestibles. Cultivé en Égypte sur le bord du Nil, il s'est exporté en Europe puis aux États-Unis. On le retrouve encore aujourd'hui notamment comme ingrédient dans des plats traditionnels africains, indiens, antillais.

Le gombo est très riche en vitamine A et C. Il est également une excellente source de minéraux et d'oligo-éléments dont calcium, potassium, magnésium, cuivre et e fer. Facile à digérer, il peut en revanche être légèrement laxatif.

• **Nététo** au Sénégal, soubala en Guinée ou au Mali, dadawa ou iru au Nigeria, ces appellations désignent un même condiment présent sur tous les marchés ouest-africains. Ingrédient majeur de la cuisine africaine, le nététo est issu de la transformation des graines des gousses de néré (*Parkia spp*), une légumineuse arbustive très abondante dans la sous-région. Une fois fermentées et réduites en poudre, le nététo relève les plats à la façon du nuoc nam en Asie du Sud-Est ou des cubes Maggi®, très prisés en Afrique et souvent utilisés en complément du nététo.

• **L'huile de palme rouge**, c'est-à-dire non raffinée est un ingrédient incontournable de la cuisine africaine à laquelle elle donne une typicité sans égal, qui peut dérouter les palais occidentaux. Très riche en vitamine E et bêta carotène, d'où sa couleur, elle n'a rien à voir avec l'huile de palme blanche, utilisée dans l'industrie et rendue toxique par le raffinage.

Thiéré, le couscous du Sahel • pour 6 personnes

Le mil est la céréale de référence au Sahel, dégustée surtout sous forme de semoule. Le thiéré en est une version fine, qui près avoir été lavée, cuite à la vapeur, est mélangé avec du lalo, poudre de feuilles de baobab qui agglomère le tout. Ce couscous est servi avec un ragoût de viande, souvent de l'agneau (ou du mouton !) et légumes, parfumé à la tomate.

500 g de thiéré

2 càc de lalo

1 kg de viande d'agneau coupée en cubes (valeur d'une bouchée)

de la graisse d'agneau (option), voire des abats (cœur, foie...)

½ chou blanc découpé en tranches ou quartiers comme pour un couscous

carotte : ½ à 1 par personne coupée en gros tronçons

navet, plutôt blanc car plus doux : 1 à 2

1 patate douce, blanche si possible en morceaux

1 morceau de racine de manioc fraîche, coupées en gros tronçons

1 poivron vert

3 tomates fraîches et/ou du concentré de tomate

2 oignons

2 gousses d'ail

quelques haricots grains de type niébé (dolique à œil noir) mis à tremper la veille

option : piment

Pour le ragoût de viande et légumes

• Préparer oignons, ail et légumes. Mixer (ou hacher finement) les oignons avec l'ail, poivre, sel, piment et réserver.

• Faire revenir la viande précédemment lavée dans une huile végétale. Ajouter un peu d'oignon haché, puis la tomate concentrée et une feuille de laurier.

• Attendre que la tomate se sépare bien de l'huile, mettre les carottes et le chou puis ajouter de l'eau (1 à 2 l). Porter doucement à ébullition, puis mettre les autres légumes ainsi que le reste de ce qui a été mixé et les feuilles de laurier. Laisser cuire à feu doux 1 demi-heure.

• Vérifier l'assaisonnement, laisser 10 min. à feu doux. Dès que tout est bien cuit, éteindre et réserver la sauce.

Pour le thiéré

• Laver la semoule, l'égoutter, ajouter le lalo, bien mélanger, puis la mettre à cuire dans un couscoussier.

• Une fois cuite, la répartir sur un plat, ajouter au centre la viande et les légumes, avec du bouillon de cuisson.

Quelques compléments

- **Millet** est un nom générique pour désigner la grande famille de céréales des zones arides à laquelle appartiennent **le mil, le fonio et le sogho**. Dépourvues de gluten, ces produits commencent à être redécouverts en occident alors qu'ils sont consommés depuis des millénaires en Afrique, constituant le pilier alimentaire de nombreuses populations. Dans les pays du Sahel, en Afrique de l'Ouest, le **mil**, culture vivrière importante pour la sécurité alimentaire de ces pays, représente souvent plus de 30% de la production céréalière totale. Il s'agit généralement d'une culture extensive, pratiquée sans irrigation, ni engrais. Les rendements dans ces conditions sont très bas entre 200 et 500 kg par hectare. Il y a peu d'échanges au niveau du commerce international, la production étant le plus souvent autoconsommée. Le mil est réputé bien pourvu en fer, magnésium et phosphore.
- **Le niébé**, aussi appelé dolique à œil noir, ou pois à vache est une variété de haricot très courante en Afrique. Peu difficile quant à la qualité du sol et poussant très rapidement, la plante nécessite toutefois chaleur et lumière. Le niébé est la plus importante culture légumineuse à graines d'Afrique Noire. Bonne source de protéines végétales, cette légumineuse est riche en fer, zinc ou calcium.
- Parfois considéré comme un légume-racine, **le manioc** est une plante vivace pouvant atteindre 5 m de hauteur. Il se distingue par son très long tubercule qui peut mesurer 50 cm de long pour 10 cm de diamètre et peser jusqu'à 5 kg ! Il possède une peau marron rugueuse et une chair blanchâtre, principalement composée d'amidon et n'apporte que peu de vitamines et minéraux. Il se consomme cuit. Aujourd'hui, il est devenu l'une des principales sources alimentaires en Afrique, qui atteint le 5^e rang mondial après le maïs, le riz, le blé et la pomme de terre.
- Le **lalo** désigne la poudre de **feuilles de baobab**, cet arbre majestueux emblématique du Sénégal. Cette poudre envahit aujourd'hui les rayonnages de compléments alimentaires pour ses capacités anti-oxydantes. En Afrique, elle est utilisée comme épaississant dans les préparations et constitue aussi un précieux apport nutritionnel.

Thiakri • pour 6 personnes

Ce nom désigne la semoule de mil en version grosse, souvent consommée sous forme de bouillie, proposée ici avec du yaourt, agrémentée de raisins secs, vanille, muscade et sucré. Il ne s'agit donc pas d'un dessert au sens où nous l'entendons, mais de l'une des variantes du petit-déjeuner. Certaines recettes y ajoutent un peu de fruits frais, de l'eau de fleur d'oranger, , du lait concentré...

250 g de thiakry

5 yaourts nature ou 3 nature et 2 parfumés à la vanille

un peu de crème fraîche

un peu de vanille (extrait liquide ou poudre)

un peu de muscade

sucre au goût

1 petite poignée de raisins secs

- Laver puis égoutter le thiakry.
- Le mettre à cuire à la vapeur. Une fois cuit, laisser refroidir.
- Mélanger le thiakry refroidi avec du yaourt, quelques raisins, un soupçon de muscade et de vanille. Sucrez à votre goût.
- Servir frais.