

À la source des poivres, baies, graines et autres follicules sauvages...



Terre Exotique
Civilisations et Gastronomie

RETOUR D'ÉTHIOPIE



blog.terreexotique.fr

AU COEUR DE LA DIVERSITÉ BOTANIQUE

L'Éthiopie, c'est à la fois le Graal des voyageurs et le paradis des botanistes. D'Arthur Rimbaud à Henry de Monfreid, l'Abyssinie, berceau de l'humanité, a nourri notre imaginaire. Le « pays des aromates » fascine tant par l'extrême variété d'épices endémiques qu'il accueille que par ce sentiment de pouvoir y lire l'histoire de notre planète...



Un territoire pluriethnique !

C'est à Addis-Abeba, plus haute capitale du continent africain avec ses 2 300 à 2 600 mètres d'altitude, que débute ce voyage si attendu.

Première étape : faire connaissance avec un guide et un interprète, indispensable compagnon de route dans ce pays dont la superficie fait presque deux fois la France et compte quelques quatre-vingts ethnies et autant de dialectes. Sur le sol éthiopien, il est des régions où deux interprètes sont nécessaires à toute amorce de conversation !



Pays Basketo : au coeur de la coffee forest

Cap sur le pays Basketo, plateau géographiquement enclavé, situé à plus de 2000 mètres d'altitude, au Sud-Ouest de l'Éthiopie, aux confins du Kenya et du Soudan. Cette zone isolée – difficile à localiser sur notre grande carte géographique – est une superbe région, aux reliefs changeants, et surtout un lieu de production et de collecte des épices convoitées. La végétation y est riche et verdoyante, la terre, humide et très fertile. Du pays Basketo, direction la ville de Bonga, à une dizaine d'heures de route. D'heure en heure, on passe de 1000 à 2500 mètres, de 2500 à 1000 mètres. Les paysages époustouffants sont d'une diversité incroyable. La savane à peine quittée qu'à une centaine de kilomètres s'étend une zone de verdure, puis se succèdent des villages enclavés qu'on asphalté et électrifie à renfort de pelleteuses et de barrages hydroélectriques...

L'Éthiopie, pays éminemment rural, se construit et se transforme sous nos yeux...



Les jardins en lanières des villageois un modèle d'équilibre étudié

Cap ensuite vers le sud-ouest éthiopien. La traversée de la région de Gofa permet de découvrir les jardins en lanières, qui accueillent, dans un modèle d'équilibre et de biodiversité, jusqu'à deux cents espèces végétales.

Organisées de manière verticale, des hautes terres un peu plus sèches où poussent teff et autres céréales, bananes, taros, manioc... aux zones humides enfoncées au pied des sources, où est cultivée notamment la kororima, à l'ombre des grands arbres. Avec leurs trois vaches qui contribuent à cet écosystème, les villageois ont réussi à établir un modèle d'équilibre très étudié par les ethnobotanistes et botanistes.

Leurs maisons sont entièrement construites en matériaux naturels : ossature en tiges d'eucalyptus reliées par des fibres d'ensète, « faux bananier » dont les fruits sont très utilisés dans la cuisine éthiopienne (galettes, farine, etc.).



LES ÉPICES ENDÉMIQUES D'ÉTHIOPIE



Kororima



La kororima :
Aframomum kororima

Les fruits sont récoltés à maturité lorsque la gousse rougit au pied de la plante. Puis, ils sont nettoyés. Cette opération consiste, d'un coup de lame habile, à enlever les restes secs au sommet des fruits. On dit qu'ils sont « circoncis ».

Dans ces zones au climat très humide, elles sont percées, puis enfilées sur une corde en fibre d'ensète pour être séchées au-dessus des foyers familiaux. Elles prennent alors une teinte noirâtre et un goût prononcé de fumée.

La kororima en cuisine

Les graines noires présentes dans la gousse libèrent une fois moulues un parfum fruité et balsamique qui se marie à merveille avec un boeuf braisé ou filet de rouget grillé. Ses arômes de résine et d'herbes rôties s'harmonisent parfaitement avec de la charcuterie comme une terrine de foies de volailles, un ris de veau.



Timiz



Le timiz :
Piper capense

Issue de la famille des Pipéracées, de la variété *Piper capense*, la liane du timiz ressemble à celle du *Piper nigrum*.

En revanche, contrairement à celles du *Piper nigrum*, ses inflorescences remontent. Le timiz et la kororima sont des amis : ils poussent ensemble dans les sous-bois de la zone de Gofa, et leurs lianes peuvent parfois s'entremêler.

Le timiz en cuisine

Le poivre timiz délivre un intense arôme de tabac et de résine. Il s'accordera parfaitement avec une terrine de foie de volaille, un fromage frais avec de l'huile d'olive et des herbes fraîches, ou encore un dessert au chocolat amer.



Baie de la passion



La baie de la passion :
Ruta chalepensis

Dans cette profusion d'épices, la ru qui retient l'attention. Utilisée pour parfumer le café, elle doit son nom de « baie de la Passion » à ses notes très marquées de fruit de la Passion. C'est une plante vivace que l'on trouve à l'entrée de toutes les cases dans les jardins familiaux. Chaque famille possède son pied de ru comme nous avons notre botte de menthe ou de basilic.

La baie de la passion en cuisine

L'arôme fruité et végétal de cette baie rappelle beaucoup le fruit de la passion. Broyez et saupoudrez-la juste avant de servir un poisson rôti ou une poêlée de légumes, faites-la infuser dans de la crème pour la sauce d'une volaille ou une tarte aux poires caramélisées.



Mélange Berbéré

Le mélange Berbéré :
LE grand mélange de la cuisine éthiopienne

Très relevé, ce mélange est parfait sur des viandes rôties ou grillées. Vous pouvez aussi l'utiliser pour préparer des « spaghetti zigni » à la sauce piquante, de la région érythréenne.



Voyage en terre d'Éthiopie
à la recherche de
la Kororima.

Scanner ce code
pour découvrir la vidéo.

LES ÉPICES ÉTHIOPIENNES EN CUISINE

La vie est encore très largement pastorale en Éthiopie. Les petites productions vivrières dominent l'agriculture du pays.

La gastronomie éthiopienne est une leçon de cuisine végétarienne, articulée autour d'un grand nombre de féculents : lentilles, millet (t'ef en éthiopien), pois cassés...

La viande quand elle est consommée (surtout du boeuf, du poulet, de la chèvre et de l'agneau), est toujours préparée en ragoût (« Wat » en éthiopien).

La base de la culinaire est le t'ef (ou teff), dont la farine permet de confectionner l'injera : une galette levée qui sert à la fois de plat pour servir les repas, mais aussi de cuillère.

En effet, en Éthiopie, le repas est toujours constitué d'un grand plat unique posé sur une table basse, dans lequel tout le monde pioche avec la main droite, à l'aide de petits morceaux d'injera découpés au fur et à mesure !

L'autre ingrédient incontournable est le fameux mélange Berbéré : assemblage d'épices composé principalement de beaucoup de piment, de cardamome et d'autres épices endémiques.

Il s'utilise saupoudré dans les wat, ou mélangé à de l'huile et du Tej (hydromel éthiopien) pour former une pâte, l'awaze, base de nombreuses marinades.

L'awaze est également utilisé tel quel comme un condiment, au même titre que la harrissa en Afrique du Nord, ou la purée de piment d'Espelette dans le Pays Basque !



Recette du Doro wat (poulet au berbéré et aux oeufs durs)

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 3 oignons et 3 échalotes émincés
- 5 gousses d'ail
- 4 oeufs durs
- 1 morceau de gingembre frais, râpé
- 2 cuillères à soupe de berbéré (ou 1 pour un plat un peu moins relevé !)
- 2 tomates coupées en dés
- 120 g de concentré de tomate
- 1 citron
- 15 cl d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

- > Mettre les cuisses de poulet dans un saladier puis ajouter l'eau, le jus de citron et assaisonner.
- > Laisser mariner pendant 20 minutes au frais. Essuyer le poulet puis le faire dorer dans une poêle huilée, pendant 5 min environ à feu moyen.
- > Ajouter oignons et échalotes, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- > Ajouter les tomates et le concentré.
- > Couvrir et laisser de nouveau mijoter 15 minutes.
- > Ajouter enfin le gingembre, l'ail et le berbéré et rectifier l'assaisonnement.
- > Couvrir et laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes.
- > Enfin ajouter les oeufs durs écalés et les plonger dans la sauce. Laisser mijoter encore 10 minutes.

Servir avec des épinards poêlés, un ragoût de lentille au berbéré (Yemisir kik wat), des tomates fraîches en dés, le tout harmonieusement répartie sur l'injera.

