

## Menu éthiopien

Atelier cuisine au Petit Ney le 26 février 2020

Cuisinières : Denise, Ségolène et Clémentine

Cuisiniers : Miguel et Joseph  
enfant : Garance

Cheffe : Valérie Duvauchelle

à la photo : Martine

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



### Injera

**Ingrédients :** 500g farine de teff (Moulin d'Amhara), 1 sachet de levure sèche, eau.

Mélanger la levure boulangère à 2 CS d'eau chaude. Ajouter 375g farine et mélanger. Ajouter 500ml d'eau. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse et laisser reposer 24 à 48h. Le lendemain : Verser la farine restante dans un saladier. Faire bouillir 150 ml d'eau et verser sur la farine. Mélanger et laisser reposer 5 minutes. Incorporer à la pâte fermentée. Ajouter 165ml d'eau et mélanger. Laisser reposer 1 h. Faire chauffer

une crêpière anti-adhésive. Verser une louche de pâte. Couvrir la poêle dès l'apparition des premières bulles et laisser cuire 5 minutes. Déposer la galette sur une grande assiette et poursuivre avec les autres galettes.

Le teff est une céréale très ancienne qui pousse en Ethiopie depuis environ 6000 an. Elle est riche en fer et en calcium et ne contient pas de gluten. Elle est notamment commercialisée en France par Moulin d'Amhara. En raison de son prix assez élevé en France, vous pouvez la mélanger avec de la farine de sarrasin et de blé. C'est d'ailleurs ce que font la plupart des restaurateurs éthiopiens en France.

### Mesir Wat

**Ingrédients :** 500g de lentilles corail, 2 oignons jaunes, 2 gousses d'ail, 3 CC de gingembre frais émincé, 60 ml d'huile d'olive, 2 CS de paprika en poudre, 2 CC de curcuma en poudre, 1 CC de piment de cayenne en poudre, 1 litre de bouillon de légumes

Préparer 1 litre de bouillon de légumes. Dans un robot-mixer, mixer l'oignon, l'ail et le gingembre avec 1 CS d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Ajouter le curcuma, le paprika et le piment. Mélanger rapidement pendant 30 secondes. Ajouter la purée oignon-ail-gingembre et faire sauter sur feu moyen pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement. Rincer les lentilles et les ajouter à la cocotte avec le bouillon de légumes. Laisser cuire 20 minutes à couvert. Prolonger la cuisson à découvert si l'eau n'est pas complètement absorbée. Les lentilles doivent être très tendres et s'écraser.

### Iab

Le Iab est un cottage cheese citronné que l'on peut réaliser en version vegan avec du lait de soja. Sa fraîcheur vient adoucir agréablement les épices des plats éthiopiens.

**Ingrédients :** 300g de cottage cheese (réalisé avec 1 l de lait de soja, 30 ml de jus de citron), 3CS de jus de citron, sel.

Faire chauffer le lait à min 85° sans bouillir, ajouter le citron au lait frémissant et couper le feu. Laisser refroidir 15 mn puis mettre un torchon propre sur un chinois et passer le lait caillé. Assaisonner de sel et citron.

### Tickle Gomen

**Ingrédients :** 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 4 carottes, 1 oignon, 1/2 tête de chou blanc, 5 pommes de terre moyennes, 1 cuillère à café de cumin moulu, 1 cuillère à café de curcuma, Sel, poivre au moulin

Couper les carottes en fines rondelles et les pommes de terre en petits cubes. Émincer finement le chou et l'oignon. Faire revenir l'oignon 5 minutes dans l'huile chaude. Ajouter les carottes, le chou et les épices puis cuire une dizaine de minutes à couvert. Ajouter les cubes de pommes de terre et prolonger la cuisson jusqu'à ce que celles-ci soient tendres. Ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau si les légumes ont tendance à attacher. Rectifier l'assaisonnement si besoin est.



Valerie Duvauchelle  
<http://lacuisinedelabienvieillance.org>