

# THÈME : AFRIQUE



## GASTRONOMIE

### ❖ ENTRÉES :

1. Beignets de poulet (Madagascar)
2. Beignets de riz (Mali)
3. Alloco - bananes plantains frites (Côte d'Ivoire)
4. Épinards à la camerounaise (Cameroun)
5. Bouchées de bœuf épicé (Île Maurice)
6. Gâteaux piments (Île Maurice)

### ❖ PLATS PRINCIPAUX :

7. Brochettes de poulet mariné (Madagascar)
8. Poulet au curry (Mozambique)
9. Mafé bœuf (Sénégal)  
Accompagnement : riz blanc

### ❖ DESSERTS :

10. Beignets de banane (Cameroun)
11. Sombi - riz au lait (Sénégal)
12. Macarons à la semoule et noix de coco (Maroc)
13. Salade malgache (Madagascar)

### ❖ BOISSON :

14. Jus de gingembre à l'ananas (Sénégal)

# THÈME : AFRIQUE



## FICHE RECETTE 1 : Beignets de poulet (Madagascar)

<http://allrecipies.fr/recette/5881/beignets-de-poulet-de-madagascar.aspx>

### Ingrédients (pour 8 personnes)

8 blancs de poulet, cuits et coupés en petits morceaux  
2 cuil. à café de sauce Nuoc Nam (sauce de poisson)  
250 g de farine blanche  
1 cuil. à café de poudre de curry  
4 œufs, jaunes et blancs séparés  
1 sachet de levure chimique  
1 noix de beurre, fondue  
40 cl de lait  
Une pincée de sel et poivre du moulin  
Huile de friture

### Préparation

1. Mettre le poulet, la sauce Nuoc Nam et le curry dans un saladier et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Mettre la farine dans un autre saladier avec le sel, le poivre et la levure. Faire une fontaine au milieu et incorporer les jaunes d'œufs et le lait petit à petit. Ajouter ensuite le beurre fondu.
3. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les ajouter délicatement à la pâte à beignets.
4. Mélanger le poulet mariné et la pâte à beignets doucement.
5. Déposer de grosses cuillerées de mélange poulet /pâte dans de l'huile de friture bien chaude.
6. Laisser les beignets dorer de tous les côtés pendant quelques minutes. Les égoutter sur du papier absorbant et les servir aussitôt.

## FICHE RECETTE 2 : Beignets de riz (Mali)

[http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_beignet-de-riz-mali\\_70788.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_beignet-de-riz-mali_70788.aspx)

### Ingrédients (pour 25 beignets environ)

1 kg de farine de riz  
500 g de riz  
Huile pour friture

### Préparation

La veille, faire cuire le riz dans de l'eau (environ 2,5 fois son volume), à feu doux pendant 1 h, jusqu'à l'obtention d'une sorte de bouillie de riz.  
Rajouter la farine de riz et de l'eau, jusqu'à l'obtention d'une pâte assez ferme mais souple, pour pouvoir former les beignets. Emballer dans un film alimentaire et réserver dans un endroit tiède jusqu'au lendemain matin (le four éteint, une pièce où il fait doux, mais pas au frais).  
Le lendemain, former des boulettes de pâte un peu aplaties.  
Les faire frire dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'elles soient "dorées comme de l'or".

## THÈME : AFRIQUE



### FICHE RECETTE 3 : Alloco - bananes plantains frites (Côte d'Ivoire)

<http://www.cuisineaz.com/recettes/alloco-bananes-plantains-frites-54264.aspx>

Ingrédients (pour 4 personnes environ)
½ oignon 25 cl d'huile d'arachide 8 bananes plantains bien mûres sel fin
Préparation
Epluchez les bananes plantains puis coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Coupez ensuite chaque tranche de bananes plantains en cubes. Epluchez le demi-oignon et émincez-le en fines rondelles. Faites chauffer l'huile d'arachide dans une friteuse (ou dans une casserole à fond épais). Faites cuire les rondelles d'oignon dans l'huile d'arachide chaude jusqu'à ce qu'elles commencent à noircir légèrement. Lorsque les rondelles d'oignon sont bien colorées, plongez les cubes de bananes plantains dans l'huile d'arachide et laissez-les frire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés eux aussi. A la fin de la cuisson, les cubes de bananes plantains doivent être bien colorés. Retirez-les alors de la friteuse et déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant. Laissez les alloco et les oignons frits égoutter pendant 5 minutes. Saupoudrez un peu de sel sur les alloco et les rondelles d'oignon frits. Mélangez. Servez vos alloco aussitôt, à l'apéritif ou en plat, et dégustez-les bien chauds.

### FICHE RECETTE 4 : Épinards à la camerounaise (Cameroun)

<http://allrecipes.fr/recette/2822/epinards---la-camerounaise.aspx>

Ingrédients (pour 3 personnes environ)
1,5 cl d'huile d'olive ail haché (selon vos goûts) 280 g d'épinards frais, rincés 140 g de champignons shiitake, pieds coupés et tranchés en quartiers 1 oignon, grossièrement haché
Préparation
Chauffer l'huile avec l'ail dans un wok ou dans une grande poêle, à feu moyen/vif. Ajouter les champignons et l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient à moitié cuits. Ajouter les épinards et faire revenir jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau, pendant 5-7 min.

## THÈME : AFRIQUE



### FICHE RECETTE 5 : Bouchées de bœuf épicé (Île Maurice)

<https://www.je-papote.com/bouchees-au-boeuf-epice.html>

Ingrédients (pour 4 personnes environ)
1 paquet de "tyj spring roll pastry" (feuille comme des bricks que l'on trouve dans les magasins asiatiques, souvent au rayon surgelé) ou feuilles de brick 200g de bœuf haché 1 gousse d'ail 2 petits oignons 1 cuillère à soupe de curry 1 à 2 pincées de piment 2 cuillères à café d'huile d'olive Sel, poivre Huile de friture
Préparation
Dans un wok, faire chauffer l'huile d'olive avec le curry. Y faire revenir l'ail, les oignons hachés. Ajouter le bœuf haché et cuire tout en remuant. Assaisonner et ajouter le piment. Laisser tiédir. Sur chaque feuille de brick, ajouter un peu de préparation puis rouler en rabattant les côtés dès le départ pour obtenir une forme de nems. Vous pouvez également faire d'autres formes au choix. Chauffer l'huile de friture et faire dorer les bouchées. Les faire égoutter sur du papier absorbant.

### FICHE RECETTE 6 : Gâteaux piments (Île Maurice)

<https://www.je-papote.com/gateaux-bonbons-piments.html>

Ingrédients (pour 4 personnes environ)
250g de dhol (pois cassés jaune) 2 piments 2 cuillères à soupe d'échalotes finement hachées 2 cuillères à soupe de cotomili (coriandre) hachées 1 oignon haché 1 cuillère à café de cumin en poudre Sel / Facultatif: 1/4 de cuillère à café de levure
Préparation
1. De préférence la veille, laver et faire tremper les dholls (pois cassés jaunes). Les faire tremper minimum 3h. 2. Egoutter et écraser les dholls dans un mixeur ou dans un mortier. 3. Dans un bol, mélanger les dholls et tous les autres ingrédients. Si vous mettez de la levure, la mettre au dernier moment (juste avant la cuisson). Vous pouvez laisser poser la pâte si vous voulez. 4. Former ensuite des petites boules légèrement aplaties. 5. Dans une friteuse ou une sauteuse, faites cuire les gâteaux piments dans de l'huile bien chaude. Pour que les gâteaux piment soient bien cuits il faut les laisser un moment jusqu'à ce qu'il soit doré. (Mettre le feu bien fort en début de cuisson puis baissez pour éviter que ça brûle et que ce ne soit pas cuit à l'intérieur). 6. Egoutter sur du papier absorbant. Les gâteaux piments se mangent chaud ou froid.

# THÈME : AFRIQUE



## FICHE RECETTE 7 : Brochettes de poulet mariné (Madagascar)

<http://www.auzoma.com/au/index.php/fr/culinaire/11-recette/259-brochettes-de-poulet-marine>

Ingrédients (pour 4 personnes environ)
500g de blanc de poulet 1 gros oignon 4 gousses d'ail 4 cuillères à soupe de concentré de persil haché 4 cuillères à café de coriandre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive 1 cuillère à café de poivre moulin 1 cuillère à café de paprika 1 cuillère à café de cumin Fleur de sel nature
Préparation
Dans un saladier, mettez le poulet coupé en petits morceaux, ajoutez l'oignon haché, l'ail écrasé, la coriandre, le persil, les épices, le sel et l'huile d'olive. Laissez reposer 1 heure minimum au réfrigérateur. Piquez les morceaux de poulet sur des pics à brochette puis faites les cuire au barbecue ou au four.

## FICHE RECETTE 8 : Poulet au curry (Mozambique)

<http://allrecipes.fr/recette/1441/curry-du-mozambique.aspx>

Ingrédients (pour 4 personnes environ)
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive 1 oignon haché 2 gousses d'ail, épluchées et émincées 1 feuille de laurier 1 boîte de 400 g de tomates entières égouttées 2 cuillerées à café de poudre de curry 1 pincée de sel 1 poulet de 1 kg à 1,5 kg, dont vous aurez retiré les os et la peau et coupé en morceaux 1 boîte de 40 cl de lait de coco Le jus d'un citron
Préparation
Dans une sauteuse, chauffez l'huile sur feu moyen/chaud et faites revenir l'oignon, l'ail et le laurier jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les tomates, le curry et le sel et cuisez pendant 5 minutes. Ajoutez le poulet, et laissez cuire 15 à 20 minutes de plus. Baissez le feu au minimum. Tout en remuant constamment, incorporez le lait de coco peu à peu, cela devrait prendre environ 5 minutes. Ajoutez le jus de citron juste avant de servir.

THÈME :  
AFRIQUE



## FICHE RECETTE 9 : Mafé bœuf (Sénégal)

<http://www.senegal-online.com/culture-au-senegal/cuisine-senegalaise/recette-du-mafe-senegalais/>

Ingrédients (pour 6 personnes environ)
1 kg de viande de bœuf ou de veau pour ragoût 25 cl d'huile d'arachide 250 g de pâte d'arachide (en vente dans toutes les épiceries exotiques) 4 oignons une petite boîte de concentré de tomate 2 gousses d'ail 1/2 chou blanc (coupé en deux) 4 carottes 2 petits navets 4 patates douces Piment en poudre Sel, poivre, une feuille de laurier
Préparation
Mettre à chauffer l'huile dans une cocotte et faire dorer la viande coupée en morceaux, ajouter un oignon et une gousse d'ail (coupée en fins morceaux). Saler. Laisser mijoter 2 minutes puis verser le concentré de tomate délayé dans un peu d'eau et laisser mijoter encore un peu. Incorporer 1 litre et demi d'eau et porter l'ensemble à ébullition. Piler un oignon et une gousse d'ail, un peu de piment en poudre et du poivre puis ajouter la pâte d'arachide délayée dans un peu d'eau. Laisser cuire 30 minutes. Mettre les légumes à cuire dans cet ordre : carottes, navet, choux blanc et 15 minutes après les patates douces entières. Laisser cuire 30 minutes. Remuer souvent afin que la pâte d'arachide n'attache pas au fond.

# THÈME : AFRIQUE



## FICHE RECETTE 10 : Beignets de banane (Cameroun)

<http://allrecipes.fr/recette/15257/beignet-de-banane.aspx>

Ingrédients (pour 25 beignets environ)
6 bananes bien mûres 120 g de farine de blé entier (ou tout usage) 90 g de semoule 1 cuillère à café de sel 6 cl de lait tiède 6 g de levure boulangère De l'huile de friture
Préparation
1. Pelez et découpez les bananes puis mettez-les dans un saladier. Écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette puis ajoutez la farine, la semoule et le sel. Mélangez bien le tout et réservez. 2. Mélangez à part le lait tiède et la levure et ajoutez ce mélange à celui des bananes puis mélangez le tout. Couvrez et laissez fermenter la pâte 45 minutes environ. 3. Faites chauffer l'huile de friture entre 170°C et 180°C. Brassez la pâte pour rompre l'air de la fermentation. Formez les beignets à l'aide d'une cuillère et mettez-les dans l'huile chaude. 4. Laissez dorer les beignets des deux côtés. Égouttez vos beignets sur du papier absorbant et c'est prêt !

## FICHE RECETTE 11 : Sombi - riz au lait (Sénégal)

<http://www.senecuisine.com/sombi-riz-au-lait/>

Ingrédients (pour 2 personnes environ)
100g de riz rond, une pincée de sel, sucre (5 cuillères à soupe environ), 3 sachets de sucre vanillé, 10cl de lait concentré non sucré, 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger, une noisette de beurre, une petite pincée de muscade, une petite pincée de cannelle, 100g de fromage blanc (lait caillé).
Préparation
Mettre 40cl d'eau dans une casserole. Ajouter le riz. Cuire à feu moyen pendant 20 min environ jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Ajouter la noisette de beurre ainsi qu'une petite pincée de sel. Mélanger et retirer ensuite la casserole du feu. Ajouter le lait concentré, le fromage blanc, le sucre, le sucre vanillé, une pincée de muscade et de cannelle ainsi que la fleur d'oranger. Bien mélanger. Le riz au lait est prêt.



## THÈME : AFRIQUE



### FICHE RECETTE 12 : Macarons à la semoule et noix de coco (Maroc)

<http://www.750g.com/macarons-marocains-a-la-semoule-et-noix-de-coco-r29724.htm>

Ingrédients (pour 10 personnes environ)
1 c. à café de zeste de citron jaune Un peu de fleur d'oranger pour la confection Sucre glace pour la finition 2 c. à café de levure chimique 70 ml d'huile neutre 150 g de noix de coco 150 g de sucre glace 2 œufs 250 g de semoule fine
Préparation
Mélanger les ingrédients secs. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer l'huile puis mélanger de nouveau. Ajouter ce mélange au premier mélange sec puis mélanger de nouveau. Laisser reposer la pâte 10 minutes. Préchauffer le four. Humecter ses mains avec un peu d'eau de fleur d'oranger puis former des boulettes de la taille d'une noix. Les tremper dans le sucre glace sans les aplatir, les déposer directement sur une plaque sulfurisée. Faire cuire à peine 10 minutes.

### FICHE RECETTE 13 : Salade malgache (Madagascar)

<http://allrecipes.fr/recette/648/salade-malgache.aspx>

Ingrédients (pour 6 personnes environ)
1 mangue ferme, encore un peu verte 1 ananas à peine mûr 1 échalote 2 cuill. à soupe d'huile d'olive 1 cuill. à soupe de jus de citron piment, sel, poivre
Préparation
Coupez le plumet de l'ananas et mettez-le au réfrigérateur. Découpez l'écorce du fruit avec un grand couteau, en tournant comme pour peler une pomme et en entamant largement la pulpe. Coupez l'ananas en quatre, de haut en bas, et enlevez la partie dure du cœur. Supprimez les yeux restants avec la pointe d'un couteau économe. Passez les quartiers d'ananas sur une râpe à chips (lamelle en biais au centre d'une râpe ménagère, entre la râpe fine et la grosse râpe) pour obtenir de fines lamelles. Pelez l'échalote et hachez-la finement. Pelez la mangue. Passez-la sur la râpe à gros trous. Mélangez l'huile avec du sel, du poivre et le jus de citron. Assaisonnez séparément l'ananas et la mangue avec cette sauce. Mélangez l'échalote avec l'ananas. Déposez la mangue au centre d'un plat et poudrez-la d'un peu de piment. Posez le plumet de l'ananas au bord du plat et rangez les lamelles d'ananas autour de la mangue. Servez sans attendre.



THÈME :  
AFRIQUE



## FICHE RECETTE 14 : Jus de gingembre à l'ananas (Sénégal)

<http://www.senecuisine.com/jus-de-gingembre/>

### Ingrédients (pour un demi litre de jus)

100 g de gingembre frais, sucre en poudre, 2 sachets de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger et du jus d'ananas pour atténuer le côté pimenté du gingembre (mais cet ingrédient est optionnel).

### Préparation

Commencer par éplucher le gingembre. Couper en petits morceaux.

Les mixer pendant plusieurs minutes au robot jusqu'à l'obtention d'une purée.

Mettre la purée de gingembre dans un bol. Ajouter les 0.5 L d'eau. Bien mélanger et laisser reposer 5 min afin que l'eau absorbe bien le goût du gingembre.

Mélanger de nouveau pendant un long moment puis filtrer le jus.

Ajouter ensuite du sucre (j'ai mis 5 cuillères à soupe de sucre), le sucre vanillé, et la fleur d'oranger. Mélanger.

Au besoin, rajouter un peu de jus d'ananas afin d'atténuer le côté piquant du gingembre. À vous de mettre la quantité de jus d'ananas que vous voulez.

Goûter la boisson et rajouter si besoin l'ingrédient de votre choix: du sucre, du jus d'ananas, de la fleur d'oranger..

Mettre le jus dans une bouteille et laisser reposer au frais pendant quelques heures.

Servir le jus de gingembre très frais avec des glaçons.