

D’Ba Zigni - Ragoût de citrouille éthiopien accompagné de son riz parfumé au curry

1) Ragoût

- Préparation: 15 minutes
- Cuisson: 40 minutes
- Temps total: 55 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 2 cuillères à soupe d'huile (huile d'olives ou huile de coco)
- 1 gros oignon, finement haché
- 1 morceau de gingembre (2 cm), finement haché (facultatif)
- 2 cuillères à café d'épices Berbéré
- 1 citrouille ou potimarron (environ 750 g), coupé en cubes
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à café de sel de mer / sel de Camargue
- 400 ml d'eau ou 200 ml d'eau et 200 ml de lait de coco bio
- 2 càs de purée de noix de cajou
- du persil haché ou de la coriandre hachée pour décorer (facultatif)
- 1 petite gousse d'ail (facultatif)

Préparation :

Ajouter l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, ajouter l'oignon et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et ramolli (environ 4 minutes). Incorporer le gingembre, l'ail et 2 cuillères à café de berbère. Faire cuire jusqu'à ce que les épices deviennent plus foncées (environ 1 minute), puis incorporer la citrouille et l'enrober d'épices. Ajouter 200 ml d'eau, la purée de tomates et le sel. Remuer, couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la citrouille soit tendre (elle commencera à fondre toute seule).

Ajouter le lait de coco bio 3 minutes avant la fin de la cuisson.

Eteindre le feu et rajouter la purée de noix de cajou. Mélanger.

Garnir de coriandre ou de persil, servir – et profiter !

Remarques :

a) Ces sites expliquent la différence entre citrouille, potimarron et courge :

<https://www.finedininglovers.fr/article/differents-types-de-courges>

<https://florijardin.fr/quels-sont-les-differents-types-de-courges>

b) Je préfère préparer mon propre mélange d'épices Berbéré (car sans piment et poivre) :

Ingrédients (pour 10 càs - il ne faudra que 2 càs pour le ragoût) :

- 1/2 cuil. à café [Echalote](#)
- 1/2 cuil. à café [Clous de girofle](#)
- 1 cuil. à soupe [Paprika fumé](#)
- 1 cuil. à soupe [Paprika doux](#)
- 1 cuil. à café [Cannelle moulue](#)
- 1 cuil. à café [Coriandre moulue](#)
- 1 cuil. à café [Gingembre moulu BIO](#)
- 1 cuil. à café [de sel de Camarque](#)
- 1 cuil. à café [Cardamome en graines](#)
- 1 cuil. à café Fenugrec
- 1 cuil. à café Oignon semoule déshydraté
- 1 pincées [Muscade moulue](#)

Préparation :

1. Faire griller les graines de cumin, les clous de girofle, la cardamome, le fenugrec et les graines de coriandre dans une poêle sans huile à feu moyen. Secouer fréquemment la poêle, jusqu'à ce que les graines soient aromatiques et légèrement dorés (environ 3-4 minutes).

2. Laisser refroidir complètement avant de mélanger avec les autres ingrédients.

3. Réduire en poudre fine dans un moulin à épices ou un moulin à café. Conserver dans un récipient hermétique.

Il s'agit d'un mélange d'épices typiquement éthiopien et érythréen (que l'on peut également trouver dans d'autres pays, par ex. au Maroc).

Les **propriétés digestives** de ce mélange d'épices sont pertinentes, ainsi que les **propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes**, notamment grâce aux clous de girofle et au gingembre.

c) Le lait de coco, l'ail et la purée de noix de cajou ne font pas partie de la recette originale.

2) Riz parfumé au curry

- Préparation : 10 minutes
- Cuisson : 20 minutes
- Temps total : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 mug (220 g) de riz thaï complet bio
- 1 oignon moyen, finement haché
- 1 càc curry en poudre
- 2 càs d'huile d'olive (ou d'huile de coco)
- 1 càc de sel de Mer / sel de Camargue
- de l'eau pour la cuisson

Préparation :

Faire chauffer l'huile dans une casserole ou un fait-tout. Verser l'huile, l'oignon et le curry, puis le faire revenir 3 mn.

Verser le riz, puis le faire revenir 3 mn.

Verser 2 verres d'eau sur le riz. L'eau devra dépasser le riz d'1 cm (ni plus, ni moins). (Si vous doublez la quantité de riz, l'eau devra dépasser le riz de 2 cm.)

Porter à ébullition et couvrir.

Laisser cuire à grand feu pendant 5 minutes.

Ensuite, laisser cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

Finalement, laisser cuire à petit feu pendant 10 minutes. (S'il fait suffisamment chaud dans votre cuisine, vous pouvez éteindre le feu maintenant et laisser le riz gonfler encore 10 minutes – au lieu de le laisser sur le petit feu.)

Après absorption complète de l'eau, vérifier si le riz est assez cuit. S'il ne l'est pas, rajouter de l'eau jusqu'à ce qu'il le soit.

Saler selon le goût. Rajouter un filet d'huile d'olive.

Servir avec le ragoût – et profiter !

Remarque : En théorie, cette technique de cuisson permet d'obtenir un riz qui ne colle pas.

source des recettes :

a) la sauce / le ragoût :

www.multiculturiosity.com/ethiopian-pumpkin-stew-dba-zigni-kind-of et
www.abowlofsugar.com/post/ethiopian-spiced-pumpkin-soup-d-ba-zigni

b) le mélange d'épices Berbéré :

www.ducros.com/fr-fr/recettes/epices/melange-d-epices-berbere et
www.allrecipes.com/recipe/236741/berbere-ethiopian-spice

Salade de chou (en entrée)

Ingrédients (pour 6 - 8 personnes) :

1 chou vert frisé
1 botte de persil ou la moitié
1 cuillerée à soupe de curcuma (ou moins suivant la quantité de chou)
1 cuillerée à café de gingembre (pareil selon la quantité de chou)
1 cuillerée à soupe de levure maltée
2 cuillerées à soupe d'huile d'olives bio
Jus d'un citron
1 cuillerée à café de sel de mer
1 avocat (facultatif)

Préparation :

Prendre le coeur du chou et le broyer avec le persil et l'avocat dans un robot de cuisine suffisamment fort.

Ajouter le curcuma, le gingembre (frais ou en poudre), la levure maltée, l'huile d'olives bio, le jus de citron et le sel de mer. Faire tourner le robot pendant 5 secondes.

Servir – et déguster.



photo de l'ingrédient principal : pixabay.com