

# Cuisiner

Au Bénin, la situation géographique et l'histoire ont fortement influencé la progression de sa culture culinaire.

Le Bénin rassemble plusieurs ethnies, et chacune d'elle a ses dialectes mais aussi ses spécialités culinaires. Les migrations internes du pays ont permis un joli mélange de traditions culinaires.

Bien sûr chaque plat est composé d'aliments faciles à trouver sur place. Près de la côte, on mangera plus de poisson, tandis qu'au Nord, plus de racines comme le manioc ou l'igname.

**Le plat typique** du pays reste néanmoins « la sylvie », poisson grillé accompagné de ses épinards en branches et de sa moutarde. Mais les Béninois mangent également de la viande, et de la volaille, surtout du poulet, ils adorent manger la moelle des os de ce dernier. Il est accompagné de frites d'igname, une sorte de pomme de terre mais plus sucrée et plus farineuse. C'est délicieux !

**Les desserts** sont souvent faits avec les fruits locaux comme les ananas, les mangues ou les oranges servies pelées d'une certaine façon qu'on peut boire leur jus sans qu'elles ne s'écrasent.

Chaque plat est accompagné d'une pâte blanche, préparée à base de farine de mil et d'eau. Les plats sont très pimentés et cette pâte permet de couper le « feu » dans la bouche.

Les femmes comme les hommes participent à l'élaboration du repas, par exemple, piler le mil pour qu'il devienne farine demande un effort physique et de la coordination car chacun à son tour tape le mil.

La cuisine se fait dans desalebasses : unealebasse est une sorte de courge très grosse, ouverte en deux et séchée. Le feu est préparé sur la terre battue et tout le monde sait l'allumer et l'entretenir dès le plus jeune âge.

**Le proverbe dit : « Celui qui n'a jamais voyagé pense que sa mère est la meilleure cuisinière vivante ».**



La préparation du repas

## Organiser un goûter béninois

### COMPOTE DE MANGUES

Pour 4 personnes - préparation : 10 minutes - cuisson : 30 minutes

#### PRÉPARATION

- 1 - J'ouvre les mangues en deux dans le sens de la longueur en évitant le noyau. Je récupère toute la chair, même celle qui est restée accrochée au noyau, et je la coupe en dés.
- 2 - Je mets à cuire à feu doux en arrosant du jus du citron, du sucre, d'une pincée de cannelle. Et si le citron que j'ai acheté est non traité, j'ajoute un serpent de zeste prélevé dans la préparation.
- 3 - Après 30 minutes de cuisson, je laisse refroidir et la réserve une heure au réfrigérateur. Si j'ai réussi à trouver un carambole, c'est parfait pour décorer les coupelles dans lesquelles je sers ma compote. En effet, quand on coupe une tranche de cet étonnant fruit tropical, on obtient une étoile à cinq branches.

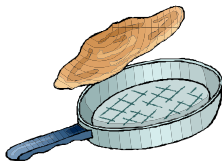
#### INGRÉDIENTS

- 4 mangues
- 1 citron
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 1 pincée de cannelle
- 1 carambole (facultatif)

Ce goûter peut être servi avec une citronnade et un jus de bissap. Pour la citronnade, pressez 4 citrons pour un litre d'eau, rajoutez du sucre selon les goûts et réservez au frais. Le bissap est un sirop très rouge et très sucré, il est possible d'en acheter dans les épiceries exotiques, il est vendu en bouteille, il n'y a plus qu'à le servir et rajouter du sucre selon les goûts.

### CRÊPES À L'AFRICAIN

Pour 4 personnes - préparation : 15 minutes - cuisson : 30 minutes



#### INGRÉDIENTS

- 4 bananes mûres
- 1/2 verre d'huile d'arachide
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 200 g de farine
- 4 œufs
- 1/4 l de lait
- une pincée de sel.

#### PRÉPARATION

- 1 - Je prépare la pâte à crêpes en mettant dans un saladier, la farine, le sucre, et la pincée de sel. Je forme un puits et je casse les 4 œufs au-dessus. Je mélange bien avec une cuillère en bois, et je verse peu à peu le lait, jusqu'à ce que j'obtienne une pâte lisse.
- 2 - Je prépare une purée de banane en écrasant avec une fourchette, dans une assiette les 4 bananes bien mûres. Je rajoute cette purée à la pâte à crêpes et je mélange le tout.
- 3 - Je fais chauffer un peu d'huile dans la poêle et je fais cuire les crêpes. Il vaut mieux les servir chaudes et saupoudrées de sucre.

Ces crêpes sont moins fines que nos crêpes bretonnes mais beaucoup plus savoureuses !

## Organiser un repas béninois

### LE RIZ AU GRAS

Pour 8 personnes - préparation : 30 minutes - cuisson : 1 heure

#### INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de viande de bœuf
- 2 oignons
- 2 verres à moutarde d'huile d'arachide
- 5 tomates
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate
- 3 piments cerise (pour les plus fragiles de l'estomac, un seul devrait suffire !)
- 2 bols de riz cru
- 2 litres d'eau et du sel.

#### PRÉPARATION

- 1 - Je coupe la viande en morceaux, ainsi que les tomates, et j'émince les oignons.
- 2 - Dans une grande marmite, je fais revenir dans de l'huile les oignons, puis je rajoute les morceaux de viande, les tomates et la purée de tomate.
- 3 - Quand tout est bien saisi, je verse 2 litres d'eau, je sale et laisse mijoter pendant 1 heure environ.
- 4 - Cinq minutes avant d'éteindre le feu, je rajoute les piments.
- 5 - Pendant que le plat mijote, je lave mes 2 bols de riz cru sous l'eau claire.
- 6 - Je retire les piments de la marmite ainsi qu'une louche de bouillon que je servirais en sauce pour accompagner le plat.
- 7 - Je verse le riz dans la marmite, je remue bien avec une cuillère en bois pendant 5 minutes. Puis je couvre le plat et laisse cuire le riz pendant 20 minutes.
- 8 - Je peux servir dans des plats différents, le riz, la viande et la sauce.

### FLAN AU CITRON



#### INGRÉDIENTS

- le zeste d'un citron
- 6 cuillères à soupe de sucre
- une noix de beurre
- 4 œufs
- ¾ litre de lait
- 1 grosse cuillère à soupe de fécule (maïzena).

#### PRÉPARATION

- 1 - Je fais un caramel avec 3 cuillères à soupe de sucre, une petite cuillère d'eau et une goutte de vinaigre. Je le verse dans un moule à gâteau beurré.
- 2 - je lave bien le citron (surtout si c'est un citron traité). En me servant d'un économe, je sépare le citron de son zeste et je le hache finement.
- 3 - Je fais chauffer le lait.
- 4 - Je bats les 4 œufs dans un saladier, j'y rajoute 3 cuillères à soupe de sucre, le lait chaud, la cuillère de maïzena, et le zeste du citron.
- 5 - Je mélange et verse le tout dans le moule caramélisé.
- 6 - Je fais cuire le flan pendant 45 minutes au four moyen, dans un bain-marie. (Je pose le flan dans un récipient d'eau plus large que je mets également au four).