**Recettes éthiopiennes**

**KHIBE (Beurre éthiopien)**  
- 500 g à 1 kg de beurre doux  
- 1 tête d’ail - 1 petite échalote  
- 1/4 c à c de safran - 1 c. à c de gingembre en poudre  
- 1 à 2 branches de basilic d’Inde (à petites feuilles)  
Éplucher et hacher ail et échalote. Mélanger au beurre+ épices, et faire cuire à petit feu dans une casserole.  
Dès que l’ail est doré et prend une couleur bien marron arrêter le feu.  
Attendre qu’il soit bien tiède, filtrer et ranger au réfrigérateur.  
Vous pouvez l’utiliser pour longtemps : 1 ou 2 c. à s pour une sauce suffit.

**SELATHA (Salade éthiopienne)**  
- 1 salade romaine ou batavia  
- 1 poivron vert  
- 1 échalote - 1 gousse d’ail  
- 1 citron vert ou jaune, sinon du vinaigre   
- 1 tomate bien ferme - 1 pincée de sel et poivre noir  
Écrasez l’ail, coupez la tomate en dé, hachez l’échalote et le piment, mélangez le tout avec le jus de citron, salez, poivrez. Laissez macérer 20 min, pour que la tomate jette son jus.  
Lavez la salade à l’eau froide. Détachez-la et coupez-la en tout petits morceaux.  
Au moment de se mettre à table, mélangez le tout.  
La selatha se mange avec du pain ou de l’[injéra](http://www.toiquiviensdethiopie.com/?p=1745).

**AZIFA (Salade de lentilles simple)**- 1 boite de lentilles (petite, 4 à 6 personnes)  
- 1/4 de poivron rouge et jaune  
- 1 échalote - 1 à 2 gousses d’ail  
- 1 tomate bien ferme  
- 1 pincée de sel et poivre  
- 1 pincée de gingembre en poudre  
- 1 citron - 1 à 2 c. à soupe d’huile d’olive   
-une pincée de feuille de coriandre.  
Hacher l’ail et le gingembre. Poivrer et saler. Couper en très petits morceaux le poivron, l’échalote, les tomates. Mélanger le tout avec le jus de citron et l’huile ; gouter et resaler si besoin. Laissez reposer pour que les tomates rejettent le jus.  
Mélanger avec les lentilles, en en écrasant 1/3 avec une cuillère en bois. Laissez reposer au frigo au dans un endroit bien frais.  
Servir en accompagnant des wat rouges préparés avec du berberé.

**ATKEULT WAT (Plat de légumes de la région de Harar)**  
- divers légumes tels que : choux, haricots, carottes et pommes de terre  
- 3 échalotes ou 1 oignon - 4 gousses d’ail  
- sel, poivre  
- piment vert entier  
- 1 pincée de curcuma - 1 pincée de gingembre en poudre  
- 1 feuille de laurier - 1 brin de romarin  
- huile d’olive  
  
Épluchez les oignons et faites-les un peu revenir avec l’huile.  
Coupez les légumes selon votre convenance et ajoutez-les à l’oignon, en tournant de temps en temps.  
Écrasez l’ail avec le gingembre et poivrez.  
Ajoutez aux légumes, avec le curcuma, et laissez mijoter en ajoutant un peu d’eau  
Ajoutez le laurier , le romarin ,le sel et le piment vert entier.  
Couvrez et laissez cuire à feu doux. Les légumes doivent être un peu croquants.

**INJERA (Galette ou grande crêpe éthiopienne)**  
- 50 g de farine de tef (ou blé, sarrasin, riz ou maïs)  
- un peu de sel et d’eau tiède  
- de la levure de boulanger ou une levure expresse pour gâteaux  
Mélangez tous les ingrédients.  
Préparez comme une crêpe normale, mais ne faites cuire que d’un seul côté. Le dessus doit être comme du gruyère ou une éponge.C’ est le pain des Éthiopiens, on la met sur l’assiette et on dispose les autres aliments dessus.

Utilisez : (tef blanc, rouge ou noir ; fonio; les Oromos utilisent de la farine de maïs ou de millet). Le **teff** est une céréale très ancienne qui pousse en Ethiopie depuis environ 6000 an. (riche en fer et en calcium, sans gluten). (En France,  [Moulin d’Amhara](http://www.moulin-amhara.com/index.html)). En raison de son prix assez élevé, vous pouvez la mélanger avec de la farine de sarrasin et de blé.

**IAB, LE COTTAGE CHEESE A L’ETHIOPIENNE**

*Sa fraicheur vient adoucir agréablement les épices des plats éthiopiens.*

300g de cottage cheese ou de fromage frais  
3CS de jus de citron  
Sel et poivre *Facultatif :* 3 CS de yaourt nature

**Buticha**

1 tasse pois chiches cuitspiment

1 tasse d'eau 2 c huile d'olive 1/2 tasse d'oignon rouge

1 Tsp moutarde 1/2 jus de citron

Sel et poivre au goût

Dans un mixeur, mélanger tous les ingrédients jusqu'à une consistance lisse.

Mettez dans un récipient fermé au réfrigérateur pendant environ 1h avant de servir.

Faites votre propre **Berbere** 1/2 c. cannelle moulue

2 c. graines de coriandre 1 c. graines de fenugrec

1/2 c. grains de poivre noir 6 gousses de cardamome blanche

4 clous de girofle 1/2 tasse oignon en flocons séchés

3 c. paprika 2 c. sel

1/2 c. muscade moulue 1/2 c. de gingembre moulu

**Tofu wot**

400 grammes de tofu en cubes frit

2 oignons hachés finement 1/2 cuillère à café d'ail haché

1/4 tasse d'huile d'olive

Sel au goût 3 cuillères à café berbere

Placer les oignons dans une casserole sèche ( environ 5 minutes avec un couvercle).

Ajouter l'huile d'olive, bien mélanger remettre le couvercle et cuire pendant 4 mn.

Ajouter ail + berbere , bien mélanger, faire cuire pendant 5 minutes avec le couvercle. Berbere doit cuire sinon il a un goût de poudre.

Ajoutez 1/8 tasse d 'eau froide.Laisser réduire, rajouter de l’eau.

Baisser le feu, couvrir et cuire pendant 5 min. Ajouter le sel et le tofu frit, remuer et laisser cuire pendant quelques minutes .

Pommes de terre - pelées, cuites à l'eau salée et purée

**Boulettes veganes**

Chou ou épinards - haché et cuit à la vapeur.

Pommes de terre (2xplus) à la vapeur réduites en purée

3 gousses d'ail 1cc Gingembre sel 1 oeuf

Curcuma - 2 cuillères à café

farine- 1tasse

Huile pour la friture

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile ajouter l'ail, le gingembre, le sel, et

cuire pendant 2 à 3 minutes.

Dans un grand bol, mélanger les légumes avec la purée. Ajouter un œuf battu.

Bien mélanger et laissez refroidir.

Mélanger la farine et le curcuma.

Rouler de petites boules du mélange refroidi dans la poudre farine/curcuma.

Réfrigérer les boulettes pendant au moins 30 minutes.

(Cela permettra d'éviter de les casser dans l'huile chaude).

Remarque - si vous ne avez pas besoin de ces être végétalien vous pouvez ajouter un œuf battu au mélange, ce serait lier le mélange beaucoup plus.