



Doro wat

Le doro wat est un délicieux ragoût épicé au poulet d'origine éthiopienne et érythréenne. Ce plat fait partie d'un repas éthiopien composé de plusieurs aliments comme le chou, les carottes et les pommes de terre braisés, le misir wat et le ziliz tibs servis avec l'injera, une galette acidulée et fermentée, semblable à une crêpe de texture légèrement spongieuse.



Portion(s): 4

Temps de préparation: 35 min

Temps de cuisson: 2 heures

Ingrédients

4	hauts de cuisse de poulet avec l'os, sans la peau
4	pilons de poulet avec l'os, sans la peau
	Le jus de 2 citrons
	ou
1 tasse (250 ml)	de vinaigre, pour nettoyer le poulet
1 c. à thé (5 ml)	de sel
6	oignons rouges moyens, hachés finement
½ tasse (125 ml)	d'huile végétale
⅓ tasse (75 ml)	de berbéré
2 c. à table (30 ml)	d'ail émincé
2 c. à table (30 ml)	de gingembre émincé
1 c. à thé (5 ml)	de cardamome moulue
2 c. à table (30 ml)	de ghee
6	œufs
	Mélange d'épices mekelesha, au goût
	Sel, au goût
	Injera, riz ou pain naan en accompagnement (facultatif)

Préparation

Étape 1

Dans la cuisine éthiopienne, on lave traditionnellement le poulet avec du vinaigre ou du jus de lime ou de citron avant de le préparer. Pour ce faire, mettre un grand bol dans un évier propre. Déposer les cuisses et les pilons de poulet dans le bol. Verser le jus de citron ou le vinaigre sur le poulet, puis verser de l'eau jusqu'à ce que le poulet soit entièrement submergé. Masser délicatement le poulet avec les mains de 30 secondes à 1 minute. Vider l'eau. Submerger de nouveau le poulet dans l'eau fraîche, sans jus de citron ou vinaigre, cette fois. Masser le poulet encore 30 secondes à 1 minute, puis vider l'eau. À l'aide d'un couteau, percer le poulet plusieurs fois, puis saupoudrer de sel pour attendrir et assaisonner le poulet. Laisser reposer le poulet 30 minutes.

Étape 2

Dans une casserole sur feu moyen doux, mettre les oignons (sans huile). Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés. Cette étape devrait prendre au moins une heure.

Étape 3

Ajouter l'huile aux oignons et faire sauter, en remuant souvent, de 15 à 20 minutes de plus, jusqu'à ce que les oignons prennent une teinte plus foncée.

Étape 4

Ajouter le berbéré, l'ail, le gingembre, la cardamome et le ghee.

Étape 5

Ajouter le poulet; remuer pour bien incorporer les différents ingrédients. Couvrir et cuire 10 minutes.

Étape 6

Ajouter 1 tasse (250 ml) d'eau. Couvrir et cuire encore 30 minutes.

Étape 7

Pendant ce temps, remplir d'eau une autre casserole et y mettre les œufs. Amener l'eau à ébullition et bouillir les œufs environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits durs. Égoutter l'eau, puis plonger les œufs dans un bain d'eau glacée jusqu'à ce qu'ils aient suffisamment refroidi pour être manipulés.

Étape 8

Écaler les œufs, les couper en morceaux et les ajouter au mélange de poulet.

Étape 9

Assaisonner d'épices mekelesha et de sel, au goût. Servir le doro wat avec des galettes injera, du riz ou du pain naan.

Remarques

Créées pour lesoeufs.ca par Nadia Boachie. Nadia est l'esprit créatif qui se cache derrière Travelandmunchies, une plateforme média où elle explore le monde à travers des recettes internationales qu'elle concocte dans sa cuisine. Vous pouvez suivre son parcours culinaire sur [Instagram](https://www.instagram.com/nadia.boachie), [TikTok](https://www.tiktok.com/@nadia.boachie) ou sur son site Web travelandmunchies.com (en anglais).

Tips

- Le berbéré est un mélange d'épices qui se compose habituellement de piments chili, de coriandre, d'ail, de gingembre, de graines de basilic sacré éthiopien (*beso bela*), d'afromome d'Éthiopie, de rue, d'adjwain ou de radhuni, de nigelle et de fenugrec. Il s'agit d'un ingrédient clé de la cuisine éthiopienne et érythréenne. Le berbéré renvoie également au piment chili en soi.
- Le *mekelesha* est un mélange d'épices traditionnel de l'Éthiopie qui contient du poivre noir, de la cardamome, de la cannelle, du cumin, du clou de girofle et de la muscade. Il sert d'assaisonnement de finition pour les plats, notamment les ragoûts.

Injera

Ingrédients

200 g de farine de teff claire

200 g de farine blanche

200 g de farine bise ou de farine de millet ou farine de sarrasin

¼ dé de levure (env. 10 g)

1 litre d'eau

Préparation

1. Mélanger les farines dans un saladier.
2. Dissoudre la levure dans un peu d'eau puis la verser sur la farine.
3. Ajouter 5 dl d'eau, mélanger le tout et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple.
4. Ajouter les 5 dl d'eau restants puis mélanger avec le crochet pétrisseur d'un batteur électrique jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Le cas échéant, transférer la pâte dans un saladier non métallique, la couvrir et la laisser lever/fermenter pendant env. 3 jours à température ambiante.
6. Après un certain temps, la pâte se dépose au fond du saladier et l'eau s'accumule à la surface de la pâte.
7. Vider l'eau au terme des 3 jours de fermentation.
8. Délayer la pâte avec de l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une pâte à crêpe.
9. Faire chauffer une poêle antiadhésive sans matière grasse.
10. Verser juste ce qu'il faut de pâte pour en recouvrir le fond.
11. Réduire le feu puis faire cuire la galette pendant env. 30 sec.
12. Dès l'apparition de bulles, couvrir la poêle et poursuivre la cuisson pendant env. 15 sec. jusqu'à ce que la galette se détache du bord.
13. Poser cette dernière délicatement sur un linge de cuisine et la laisser tiédir. Procéder de la même façon avec le reste de la pâte.
14. Nettoyer la poêle avec du papier absorbant après chaque galette. Ne pas retourner la galette pendant la cuisson. La température est bonne lorsque le dessous de la galette est parfaitement lisse et le dessus spongieux.

Une fois cuite, l'injera doit être souple, aérée et humide.

Réussir la cuisson des galettes éthiopiennes demande de la patience et de l'entraînement.

ATAKILT

Temps de préparation : 25 mn

Temps de cuisson : 55 mn

Temps total : 1h20

Portions : 4

Ingrédients

- ⅓ tasse d'huile d'olive
- 4 carottes, tranchées
- 1 finement tranché d'oignons
- 2 cuil. à soup de Niter Kibbeh
- 1 cuil. à café de sel
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 petites pommes de terre jaunes, coupées en petits cubes
- ¼ tasse d'eau

Instructions

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les carottes et faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient légèrement ramollies, environ 5 minutes.
2. Ajouter l'oignon; sauter jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 2 minutes.
3. Ajouter le Niter kibbeh ; laisser les assaisonnements griller jusqu'à ce qu'ils soient parfumés, environ 1 minute.
4. Incorporer l'ail dans la casserole;
5. Cuire, en remuant de temps à autre, environ 10 mn
6. Incorporer les pommes de terre et l'eau; porter à ébullition.
7. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter, en remuant toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 30 minutes.

Tibs

Le tibs est un plat populaire éthiopien de bœuf, mouton ou chevreuil sauté, parfumé au niter kibbeh et au berbéré.

Préparation : 30 mn

Cuisson : 50 mn

Total : 1 h 20 mn

Portions: [4](#) personnes

Ingrédients

- 1 kg de surlonge (ou un merlan) d'agneau, parée et coupée en cubes de 2,5 cm
- 90 g de niter kibbeh
- 4 oignons , coupés en lamelles
- 1 grosse tête d'ail , gousses pelées et pressées
- 2 grosses tomates , pelées, épépinées, et coupées en petits dés
- 2 piments verts (type jalapenos), coupés en rondelles ou entiers
- 5 cuillères à soupe de berbéré
- 4 cuillères à café d'huile végétale neutre
- Sel
- 2 cuillères à café de coriandre fraîche , ciselée

Matériel

- Faitout à fond épais
- Mixeur
- Poêle en fonte de 30 cm de diamètre

Instructions

1. Faire fondre le niter kibbeh dans un faitout à fond épais sur un feu moyen, puis ajouter les oignons, l'ail et le berbéré.
2. Réduire le feu à moyen-doux et cuire, en remuant fréquemment, pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.
3. Vers la fin de la cuisson, les oignons doivent légèrement grésiller, donc, si nécessaire, augmenter la température du feu.
4. Ajouter les tomates et cuire pendant 2 minutes à feu moyen/fort en remuant fréquemment.
5. Éteindre le feu, couvrir et réserver au chaud.
6. Saler généreusement l'agneau de tous les côtés.

7. Chauffer l'huile dans une poêle en fonte d'environ 30 cm de diamètre jusqu'à ce qu'elle fume légèrement.
8. Ajouter l'agneau en une seule couche,
9. Cuire sans bouger les morceaux d'agneau pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien saisis d'un côté.
10. Mélanger les morceaux de viande à l'aide d'une pince de cuisine et les cuire sur l'autre face jusqu'à ce qu'ils soient bien saisis.
11. Continuer à cuire la viande, en remuant et en retournant les morceaux de temps en temps jusqu'à ce que le niveau de cuisson désiré soit atteint.
12. Mélanger l'agneau avec la sauce réservée, bien chaude,
13. Servir immédiatement avec l'injera.

Niter Kibbeh

Le niter kibbeh ou niter qibe (ንጥር ቅቤ), également appelé tesmi est un beurre clarifié, similaire au ghee, épicé et assaisonné largement utilisé dans les cuisines éthiopienne et érythréenne.

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h 30 mn

Total : 2 h

Portions: [2](#) bocaux de 250 ml

Ingrédients

- 600 g de beurre doux , coupé en cubes
- ½ petit oignon , haché
- 3 gousses d'ail , émincées
- 1 cuillère à café de korarima (cardamome éthiopienne)
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais , émincé
- 1 bâton de cannelle
- ½ cuillère à café de beso bela (basilic sacré éthiopien)
- ½ cuillère à café de koseret (origan éthiopien)
- 1 cuillère à café de grains de poivre noir entiers
- 3 clous de girofle entiers
- 1 cuillère à café de graines de fenugrec
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- ½ cuillère à café de muscade moulue
- ½ cuillère à café de curcuma moulu

Matériel

- 2 bocaux en verre (de 250 ml), avec fermeture hermétique, stérilisés
- Casserole à revêtement anti-adhésif
- Étamine

Instructions

1. Torréfier le korarima, la cannelle, et les graines de coriandre, de fenugrec et de cumin, pendant 3 minutes, sur un feu moyen en remuant régulièrement.
2. Placer tous les ingrédients de la recette dans une casserole à revêtement anti-adhésif et porter à ébullition sur un feu très doux.
3. Mijoter à feu très doux pendant 90 minutes en étant extrêmement vigilant pour ne pas brûler le beurre.

4. À l'aide d'une cuillère, écumer le plus possible la mousse qui se forme lors de la cuisson.
5. Passer le contenu de la casserole dans une étamine à maille fine.
6. Verser le niter kibbeh dans des bocaux en verre stérilisés, avec fermeture hermétique.
7. Laisser complètement refroidir et fermer les bocaux hermétiquement.
8. Le niter kibbeh se conserve à température ambiante pendant au moins 3 semaines, au réfrigérateur pendant 3 mois ou plusieurs mois au congélateur.