



L'Afrique du Sud, un pays, des saveurs...



“Ce que nos assiettes disent de nos ancêtres”

Livret de recettes

collectées au Cap par les Terminales option Européenne du lycée Saint-Paul 4,
au KwaZulu-Natal par le BTS Développement de l'Agriculture des Régions Chaudes
du lycée Emile Boyer de la Giroday
et les élèves de l'Aleffa Edmond Albius
(Ile de La Réunion)



Mars 2020

Préfaces croisées

L'enseignement agricole sous l'arc en ciel !!!

La cuisine sud-africaine est aussi «arc en ciel» que la nation sud-africaine ! Et les élèves des établissements d'enseignement agricole de l'île de La Réunion l'ont compris. Les recettes de ce livret couvrent l'histoire des paysans hollandais qui se sont enracinés dans cette pointe de l'Afrique (koeksisters...), l'influence indienne ou indonésienne (riz Biryani, bobotie...) issue des brassages des populations de l'Empire britannique, les racines communautaires et africaines de la majeure partie de la population (le pap... et ses diverses sauces) et les tendances actuelles (assiette végétarienne...) des milieux plus branchés de Cape Town ou plus simplement des «fast food» internationaux. J'espère que les échanges entre nos systèmes d'enseignement se poursuivront sous toutes les formes possibles (agricoles bien sûr, culinaires, rubgystiques...) et merci au réseau Afrique Australe Océan Indien pour tout son engagement !

Michel Lévêque, Conseiller agricole - Ambassade de France à Pretoria



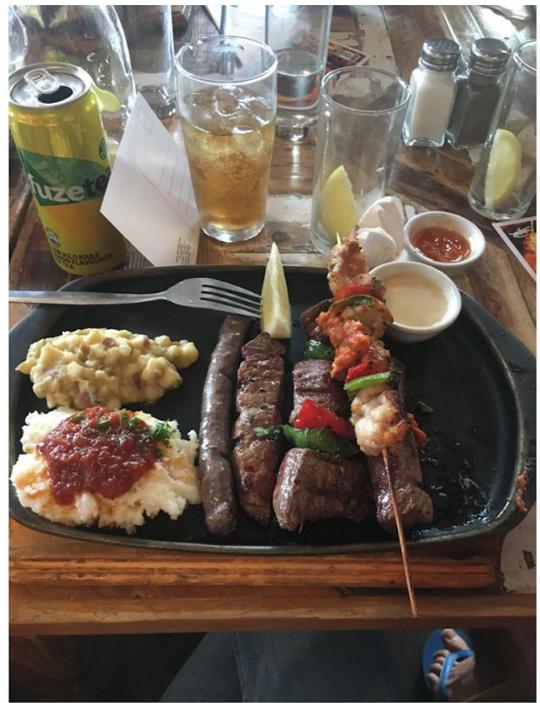
Ce projet "Un vrai régal pour l'Alliance Française de Pietermaritzburg"

Depuis notre premier "mélange" agricole en 2012 avec le lycée agricole de Saint-Paul de La Réunion (EPLEFPA FORMA'TERRA maintenant) dans la petite communauté de France à Pietermaritzburg, nous avons bénéficié d'un menu" (le projet) enrichissant et durable sur le plan agricole et culturel. Dans le domaine agricole, la "recette" (les exigences) des "ingrédients" (les partenaires) locaux et étrangers ont fait en sorte que ce "menu" reflète des bénéfices durables pour les communautés dépourvues de notre ville. Le témoignage du "dessert" culturel dans les communautés, parmi d'autres, repose sur la publication de ce court livret ! Un vrai régal pour toutes et tous !

Glenn Flanagan, Alliance Française de Pietermaritzburg



Sommaire



<i>Préfaces croisées</i>	<i>p.</i>	<i>2</i>
<i>Histoire et localisation</i>	<i>p.</i>	<i>4</i>
<i>Le projet "Cape Town"</i>	<i>p.</i>	<i>6</i>
<i>Le projet "Pietermaritzburg"</i>	<i>p.</i>	<i>7</i>
<i>Les recettes de Cape Town</i>	<i>p.</i>	<i>8</i>
<i>Les recettes de Pietermaritzburg ..</i>	<i>p.</i>	<i>20</i>
<i>Retours en images</i>	<i>p.</i>	<i>30</i>
<i>Remerciements</i>	<i>p.</i>	<i>32</i>

Histoire et localisation des 2 projets

Avant l'arrivée des Européens

L'Afrique du Sud est un pays situé à l'extrémité australe du continent africain. Frontalier avec la Namibie, le Botswana, le Zimbabwe, le Mozambique et le Swaziland, il comporte un état enclavé à l'intérieur de ses frontières, le Lesotho.

Son peuplement remonte à plus de 40 000 ans avant J-C et ce territoire a connu une longue histoire avant l'arrivée des Européens en 1488. Il a été notamment habité par des peuples de langue bantoue venus du Cameroun actuel et le peuple San, un des plus anciens de l'histoire de l'humanité.

La colonisation européenne

Après le navigateur portugais Bartolomeu Dias, qui a atteint le cap de Bonne-Espérance en 1488, son compatriote Vasco de Gama a longé la côte du Natal en 1497.



L'implantation définitive d'Européens s'est faite en 1652 avec l'établissement, pour le compte de la mythique *Compagnie Néerlandaise des Indes Orientales*, d'une station de ravitaillement au Cap, nommée *Mother City*. La colonie hollandaise s'étend avec, entre autres, l'arrivée de réfugiés huguenots français, jusqu'à ce que les Britanniques commencent à l'occuper à la fin du XVIII^{ème} siècle. En 1806, les Néerlandais cèdent définitivement la place au puissant empire colonial britannique, sur lequel *le soleil ne se couche jamais*. S'ensuit une série de conflits entre les Britanniques et les premiers colons néerlandais (guerre Anglo-Boer), de même qu'entre les colons et la population zouloue locale.

Création de l'Union d'Afrique du Sud

Le 31 mai 1910, 8 ans après la fin de la seconde guerre des Boers, et au bout de 4 ans de négociations, le « South Africa Act » permet la création de l'Union d'Afrique du Sud, un regroupement des colonies du Cap, du Natal, du Transvaal et d'Orange. C'est alors une monarchie constitutionnelle. Le pays devient une république en 1961, année où il quitte le Commonwealth. En 1948, le Parti National remporte les élections générales et le nouveau premier ministre, Daniel François Malan, met en place la politique *d'apartheid* ("à part ou séparé" en afrikaans), qui sera renforcée en 1956.

La fin de l'apartheid

Après de longues années de conflits et de condamnations par la communauté internationale, en 1990, le nouveau président sud-africain, Frederik de Klerk, légalise des mouvements noirs, interdits jusque là, comme l'African National Congress (ANC), ainsi que le parti communiste sud-africain. Nelson Mandela, un des leaders du mouvement anti-apartheid, emprisonné à Robben Island, au large de la ville du Cap depuis 18 ans, est libéré.



Le pays entame un long processus de transition constitutionnelle après l'abolition des dernières lois de l'apartheid. En 1995, la Commission «Vérité et Réconciliation», expérience de justice restaurative, est mise en place pour aider le pays à retrouver une cohésion, puis, le 10 décembre 1996, est adoptée une nouvelle constitution sud-africaine. Le pays est dirigé par l'ANC depuis le 27 avril 1994, date à laquelle Nelson Mandela devient le premier président noir du pays, qui, par la même occasion, réintègre le Commonwealth.

L'Afrique du Sud que l'on peut visiter aujourd'hui

L'Afrique du Sud est remarquable pour sa faune, ses paysages de toute beauté et sa grande diversité ethnique. Elle est aussi connue pour son histoire tourmentée, en particulier pour sa politique d'apartheid qui l'a longtemps mise au banc des nations.

Aujourd'hui, c'est un pays démocratique et multiracial, malgré de grandes disparités sociales. Beaucoup de touristes, dont un certain nombre originaires de l'île de La Réunion, s'y rendent désormais pour un périple hors du commun. Ils peuvent y apprécier une grande variété de paysages, avec des régions semi désertiques, des canyons, des montagnes aux formes uniques et des plages spectaculaires.

C'est aussi et surtout la meilleure destination pour observer la faune africaine dans ses parcs et réserves très accessibles, où vivent bien des animaux, dont les fameux « Big Five » : lion, léopard, buffle du Cap, éléphant et rhinocéros noir. On peut y ajouter les baleines et les grands requins blancs qui constituent, eux aussi, une des grandes attractions locales.

Ce vaste pays, qui fait plus de deux fois la superficie de la France, et dont Nelson Mandela disait qu'il est devenu « une nation arc-en-ciel, en paix avec elle-même et avec le monde » a été la destination choisie par deux établissements réunionnais.

Le premier, le lycée agricole Emile Boyer de la Giroday avait pour objectif de mobiliser les compétences techniques et linguistiques des étudiant.e.s en formation BTS DARC (Développement de l'Agriculture des Régions Chaudes) sur un projet agronomique solidaire conduit dans le cadre de la coopération régionale avec deux partenaires locaux, l'Alliance Française de Pietermaritzburg et le Cedara College of Agriculture.

Ce projet a associé aussi deux jeunes en situation de handicap de l'Association Laïque pour l'Education, la Formation, la Prévention et l'Autonomie (ALEFPA) de St Paul avec comme objectif leur intégration auprès d'autres jeunes. Pour le second établissement, le lycée Saint Paul 4, l'objectif était de faire découvrir à des élèves de section européenne la culture d'un pays anglophone.

Les deux établissements ont décidé de collaborer pour un travail commun sur la cuisine de ce grand et beau pays. Cette brochure en est le résultat.

Le projet "Cape Town"

Un groupe de 30 élèves de terminale, en section européenne du lycée de Saint Paul 4, a décidé de faire son voyage scolaire au Cap, en Afrique du Sud, accompagné de trois enseignants. Une professeure d'histoire et géographie, un professeur de SVT et un professeur de mathématiques, tous enseignants dans ladite section européenne.

Le but du voyage était d'approfondir leurs connaissances en anglais et de découvrir la culture d'un pays anglophone, en l'occurrence l'Afrique du Sud. A l'occasion de ce voyage, il a été décidé de travailler sur la cuisine du Cap et d'en rapporter ce qui en aura été retenu.

Cette cuisine est-elle représentative du pays ? Rien n'est moins sûr. En effet, le Cap, la ville la plus australe du continent africain, a un statut très particulier.

On peut d'abord remarquer qu'elle est très métissée. Lors du recensement de 2001, son agglomération comptait près de 3 millions d'habitants dont 48 % de Colored (métis), 32 % de Noirs africains, 19 % de Blancs et un peu plus de 1 % d'Asiatiques.

C'est aussi une ville très jeune, qui compte 52% de personnes de moins de 25 ans. L'âge moyen des résidents est de 28 ans (26 ans chez les Noirs et 39 ans chez les Blancs).

On y trouve également un grand brassage religieux. Les chrétiens représentent 77 % des habitants contre 10 % de musulmans (les Malais du Cap, initialement installés dans le quartier coloré de Bo Kaap, voir image ci-dessous).



Du point de vue linguistique, on y pratique une multitude d'idiomes. La langue maternelle des résidents du Cap, au niveau de l'agglomération, est l'afrikaans (35 %) suivi du xhosa (29 %), notamment dans les townships, et l'anglais (28 %).

Du point de vue de son architecture, on ne sait pas si on est vraiment en Europe, en Amérique, ou pourquoi pas en Afrique. Ville portuaire, elle est, de plus, très ouverte sur le monde. Ses métissages, son multiconfessionnalisme,

son multilinguisme, sa jeunesse, son ouverture sur le monde, et même son côté « bobo » font du Cap, ville de réputation libérale et progressiste, un lieu à part, unique, non seulement dans le pays, mais aussi sur l'ensemble du continent africain. Tout cela a bien sûr une influence sur sa cuisine.

Une des premières choses remarquées par les élèves dans les familles d'accueil, c'est le côté américanisé de la cuisine de tous les jours. Mais, il a été aussi noté que le Cap est beaucoup une ville de « viandards », et que dans certains milieux, le barbecue (*braai* en afrikaans) y est une véritable institution.

Enfin, dernière remarque, c'est que ce qu'on pourrait qualifier de cuisine traditionnelle du Cap, dite cuisine « Cape Malay », puise ses racines dans le XIXe siècle. Il s'agit d'un mélange entre ingrédients africains, épices indiennes ou malaisiennes et savoir-faire européen.

Vous trouverez dans les pages suivantes les quelques plats et recettes qui ont marqué le groupe.

Le projet "Pietermaritzburg"

Il s'agit d'une action de formation agronomique et linguistique initiée en 2012 à la demande de l'Alliance Française de Pietermaritzburg, sur recommandation de l'Ambassade de France, et avec la participation du Cedara College of Agriculture, membre co-fondateur du réseau REAP AAOI (réseau des établissements agricoles professionnelles d'Afrique Australe et Îles du Sud Ouest de l'Océan Indien). Inscrite dans les programmes de coopération régionale du lycée agricole Emile Boyer de La Giroday en Afrique du Sud, et fait partie de la formation des BTS Développement de l'Agriculture dans les Régions Chaudes.

Cette année encore, ce sont 7 étudiant.e.s, 2 jeunes en situation de handicap de l'ALEFPA et leurs enseignant.e.s qui se sont rendus à Pietermaritzburg (ou PMB) en février-mars 2020. L'objectif de la semaine est de sensibiliser à l'agriculture durable et la sécurité alimentaire, par la création d'un jardin potager en agro-écologie. C'est l'école du quartier défavorisé de Northdale qui a accueilli ce projet.

En parallèle à ce séjour, une réflexion a été menée autour de la cuisine sud-africaine actuelle : Quels plats mange-t-on aujourd'hui à Pietermaritzburg ? Les recettes qui suivent en donnent quelques exemples, testés par notre groupe. Établie sur un site appelé *Umgungundlovu* en zoulou, littéralement «place des éléphants», la ville doit son nom à deux chefs *voortrekkers* «ceux qui vont de l'avant», colons européens d'origine hollandaise, les *boers* Piet Retief et Gerrit Maritz. Les Boers ont légué à la cuisine actuelle les *rusks* et le *biltong*, plats typiques des pionniers, mentionnés dans ce livret.

Ancienne ville de garnison anglaise, Pietermaritzburg se caractérise par son architecture victorienne et ses bâtiments en briques rouges, dont son hôtel de ville, le plus grand bâtiment en briques rouges de l'hémisphère sud (voir ci-contre). Pas étonnant que l'on puisse déguster de délicieux hot cross buns et scones dans les salons de thé de la ville (nous vous en livrons les recettes).



Comme une grande partie de la Province du KwaZulu Natal (ou KZN), la ville héberge une importante communauté indienne issue des ouvriers engagés à la fin du 19ème siècle par les compagnies sucrières pour travailler dans les champs de cannes à sucre. Aussi, durant notre séjour, il nous a été possible de goûter aux plats épicés de la cuisine indienne locale dont le *biryani*, aux multiples recettes, comme en témoigne ce livret.

Capitale administrative et politique du KwaZulu (littéralement *Pays Zoulou*) Natal, la majorité de sa population, 600 000 habitants, est constituée de Zoulous. Traditionnellement, ils accommodent viandes en sauce ou abats avec épinards, racines comme le *madumbe* (appelé *songe* à La Réunion, *taro* en Asie) et divers légumes autour d'une bouillie de maïs blanc moulu, le *pop*.

Riche d'histoire, c'est aussi la ville qui a vu passer plusieurs personnages célèbres, comme le jeune prince impérial Louis Napoléon, fils de Napoléon III et de l'impératrice Eugénie, jeune homme qui a perdu la vie lors des guerres Anglo Zoulous ; le jeune avocat Mahatma Gandhi expulsé d'un train en gare de Pietermaritzburg parce qu'il voyageait en 1ère classe, alors qu'il n'était pas blanc ; et cet avocat de 44 ans, Nelson Rolihalka Mandela, arrêté après dénonciation le 5 août 1962 sur la route de Howick, suite à un discours politique.

Les recettes collectées à Cape Town

Habitudes et influences

Une cuisine américanisée

Durant notre séjour, nous avons remarqué que notre famille consommait beaucoup de boissons sucrées telles que des sodas, des jus de fruits au goût industriel et peu d'eau. Nous avons été surpris de retrouver la marque Ceres, très connue à La Réunion. Pas étonnant sachant que les vergers de Ceres (marque de jus de fruits de qualité très connue) sont proches de Cape Town.



La cuisine y est riche avec beaucoup de féculents (pommes de terres, pâtes, riz) et avec moins de légumes ou de fruits. Ceci est surprenant encore une fois car l'Afrique du Sud est un grand exportateur de fruits. Néanmoins la famille se confiait à nous: les fruits sont chers pour les familles sud-africaines.

Nous avons eu l'occasion de goûter de la "jelly" : un dessert à base de gélatine et de sirop d'orange servi avec de la crème anglaise. Une découverte au goût...surprenant !



Enfin, chaque jeudi, notre famille d'accueil avait pour habitude de se retrouver autour de pizzas. Et chaque matin pour nous : corn flakes ou croque monsieur au petit-déjeuner !

Recette n°1 : Cassolette aux fruits de mers



Ingrédients :

- Carottes
- Crème fraîche
- Fruits de mer (moules, poissons, st jacques..)
- Epices
- Citrouille
- Riz

Remarque :

Ce plat était très bon, il provient d'un restaurant spécialisé en plat à base de fruits de mer et de poissons. Il peut aussi se préparer avec une sauce à base de tomates.

Recette n°2 : Assiette végétarienne



Ingrédients :

- guacamole
- tapenade
- ratatouille
- olives
- salade
- fromage
- falafels

Remarque :

Plat très frais et copieux pris dans un restaurant situé dans le magnifique jardin botanique de Kirstenbosch. C'est un plat végétarien. Un concentré de légumes qui s'éloigne un peu de la cuisine américanisée de l'Afrique du Sud.

Recette n°3 : Un "shop suey" façon africaine



Ingrédients :

- pâtes
- carottes
- épis de maïs
- boeuf
- haricots
- sauce sucrée

Remarque:

Ce plat se rapproche d'un shop suey comme l'on pourrait retrouver à La Réunion. Toutefois, celui-ci a été cuit à l'aide d'une sauce plus sucrée. Ce plat, parmi de nombreux autres, a été cuisiné par la fille de notre famille d'accueil à l'occasion d'un repas de famille auquel nous avons assisté.

Par Lou Roy et Solène Sing Chéong



Le fameux bobotie du Cap

Teddy, notre logeur, nous a un soir cuisiné cette spécialité de Cape Town. A servir avec du riz parfumé et accompagné d'un vin de Stellenbosch, un Syrah, bien charpenté (à consommer avec modération) pour accompagner la viande. Un délice !

Pour 4 personnes :

- 500 g de **boeuf haché** (on peut faire aussi un mélange 1/3 bœuf, 1/3 agneau 1/3 veau)
- 1 tranche de pain de mie
- 50 ml de lait pour tremper le pain de mie
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 25 g de raisins secs
- 25 g d'amandes effilées
- 4 abricots
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1/2 cuillère à café de noix de muscade râpée
- 1 pincée de sel,
- 1 pincée de poivre
- 200 ml de lait
- 2 œufs

Faites tremper la tranche de pain de mie dans 50ml de lait. Epluchez l'oignon et coupez les en petits carrés. Mélangez le boeuf haché avec la mie de pain détrempee, les raisins secs, les abricots, les amandes, les épices, le sel et le poivre. Faites cuire à feu vif dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes en remuant constamment.

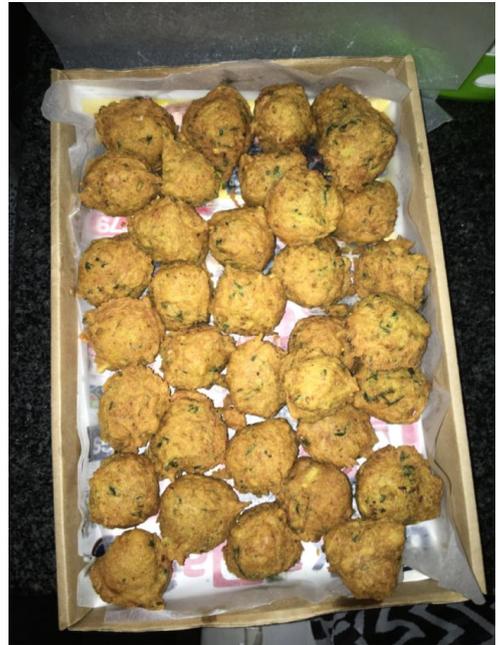
Répartissez la préparation dans un plat à gratin. Battez les 2 œufs avec 200 ml de lait. Versez sur le plat. Enfourez et laissez cuire environ 35 minutes à 60°C. A servir avec un riz blanc parfumé, c'est délicieux.

L'équipe enseignante : Pascale Bravo, Bertrand Lallemand et Dominique Ortolé

Les Chili Bites

Ces beignets sont la traduction anglaise des gâteaux piments ou bonbons piments que nous connaissons à La Réunion et qui ont été importés de l'île Maurice vers l'Afrique du Sud.

D'après Galiema, une des mamans d'accueil, les Chili Bites sont souvent consommés durant le Ramadan pour casser le jeûne. Ils sont accompagnés de bouillon de légumes ou d'une soupe simple.



A La Réunion, ce plat est consommé à l'apéritif et sa recette est facile.

Les ingrédients sont de la farine de pois chiches, de la farine à pâtisserie, une pomme de terre râpée grossièrement, un oignon de taille moyenne, râpé, des graines de coriandre et du cumin grossièrement moulus, des piments verts finement broyés, du sel fin, du paprika et de la poudre à lever, des oignons de printemps en dés et de l'huile pour la friture.

Il faut tamiser tous les ingrédients secs dans un grand bol à mélanger. Ajouter ensuite les autres ingrédients à ceux qui précèdent. Ajouter suffisamment d'eau pour obtenir une pâte à frire de la même consistance qu'une pâte à crêpes épaisse.

On fait chauffer un peu d'huile dans une grande poêle et on ajoute des cuillères de ce mélange dans l'huile très chaude. On retourne les beignets lorsqu'ils sont bien dorés.

Enfin, on les retire et on les fait reposer sur du papier absorbant. Le tout est à servir chaud.

par Rachel Besson Delile



Chicken Curry : Histoire et recette

Voyage en Afrique du Sud



Durant notre séjour en Afrique du Sud, la famille qui nous a accueillies nous a fait découvrir le chicken curry (poulet au curry). La recette de ce plat vient de la mère de la femme qui nous accueillait. C'est un plat épicé qui peut se déguster avec du riz ou alors avec des kessras : ce sont des galettes de semoule algériennes. C'est un plat d'origine indienne.



Recette : 4 personnes

INGREDIENTS :

- 4 blancs de poulet
- 2 oignons jaunes
- 1 pot de crème fraîche
- Curry
- Cumin
- Piment
- Poivre
- Sel

- 1 Mettre une grande poêle à chauffer.
Couper les oignons en petits morceaux, et les faire cuire à feu assez fort.
- 2 Remuer, en ajoutant du curry et du cumin.
- 3 Couper les blancs de poulet en morceaux, les ajouter dans la poêle et remettre des épices, tourner
- 4 Baisser le feu, et ajouter 2 cuillères à soupe de crème.
- 5 Après 5 min de cuisson, remettre 2 cuillères à soupe de crème et des épices (si nécessaire).
- 6 Si le plat est fait à l'avance, remettre un peu de crème au moment de réchauffer car la sauce s'évapore.

par Juliette Pitault et Alessia Lebon

Recettes et culture de l'Afrique



En Afrique du Sud, nous avons remarqué un véritable mélange de cultures, un peu comme à La Réunion : toutes les religions et ethnies s'entrecroisent, parfois malheureusement avec racisme.



Ces cultures diverses mènent à une grande variété de plats : dans un pays aussi grand, de plus, les ressources de nourriture sont très variées (légumes, céréales, fruits, viandes, poissons, épices..).

Nous avons fait un tour assez complet **des restaurants de la ville**, autant avec la famille que la classe, et avons tout goûté :

1. McDO (très épicé, c'est la spécialité du pays)
2. Poissons divers, mais surtout Fish'n chips (culture anglosaxonne)
3. Viandes locales (kudu, springbok, crocodile, autruche)
4. Desserts européens (pavlovas, gâteaux, glaces)

Cependant, 2 caractéristiques sont les plus remarquables : le mode de vie est très **américanisé** (beaucoup de fast food, hamburgers et frites maisons, céréales colorées en anneaux, English Breakfast) et la nourriture est **EXTRÊMEMENT épicée** (frites, sauces, McDO)



Nous avons tout de même eu droit un soir à un plat typiquement musulman, en voici la recette :

- 1 poulet - 500 g de haricots blancs - Curry - Cumin - Curcuma - Sel, poivre et piment - Riz à gros grains collants

Faire cuire les morceaux de poulet dans le cumin, le curry, le piment et un peu d'huile. Préparer le riz. Faire bouillir les haricots séparément. Quand tout est bien chaud et cuit, mélanger le tout, épicer et ajouter le curcuma. Servez chaud (et épicé).

par Diane Lemercier et Charlotte Clain



Koeksisters

.....
KOEKSISTER EST UNE PÂTISSERIE
TRADITIONNELLE D'AFRIQUE DU SUD.
.....

INGREDIENTS :

-Pour la pâte :

500 g de farine

2 sachets de levure chimique

1 c. à café de sel

50 g de beurre

25 cl d'eau

1 œuf

-Pour le sirop :

70 cl d'eau

1 kilo de sucre en poudre

50 ml de jus de citron vert

1 bâton de cannelle

-Pour la friture :

de l'huile de tournesol

ETAPE 1

Dans un premier temps, préparez le sirop. Versez l'eau et le sucre en poudre dans une casserole. Portez à ébullition et faites chauffer jusqu'à obtention d'un sirop. Ajoutez le jus de citron vert et le bâton de cannelle. Poursuivez la cuisson à feu moyen pendant 15 min. Retirez la casserole du feu et versez le sirop dans un bol. Placez au réfrigérateur pendant une nuit.

ETAPE 2

Le lendemain, placez la farine et la levure chimique dans un grand saladier. Ajoutez le beurre mou coupé en dés, l'eau et l'œuf. Pétrissez la pâte du bout des doigts pendant environ 5 min. Vous devez obtenir une pâte bien homogène.



ETAPE 3

Couvrez le saladier et laissez reposer la pâte pendant 2 heures à température ambiante.

ETAPE 4

Après ce temps de repos, abaissez la pâte sur votre plan de travail fariné. Découpez des rectangles de 15 cm par 6 cm. Découpez chacun des rectangles en 3 bandes égales tout en laissant la partie supérieure du rectangle non découpée. Tressez les 3 bandes de pâte. Soudez bien l'extrémité de la tresse. Renouvelez l'opération avec les autres rectangles de pâte.

ETAPE 5

Faites chauffer l'huile dans une grande casserole ou dans une friteuse. Plongez les Koeksisters quelques minutes dans l'huile bouillante. Egouttez et plongez-les dans le bol de sirop. Egouttez à l'aide d'une écumoire et placez les Koeksisters sur une grille. Dégustez-les tièdes.

par Diane Lemercier et Charlotte Clain

Manger en Afrique du Sud

ou comment prendre 2 kilos en 2 semaines...

Nous avons testé pour vous la nourriture sud-africaine et nous avons été assez surprises, on s'attendait à des plats locaux avec une nourriture spéciale et très épicée. Mais en réalité la nourriture d'Afrique du Sud est aussi cosmopolite que ses habitants.

Évidemment comme dans beaucoup de pays il y a des fast-foods à tous les coins de rues (Burger King, Mcdonald's ou encore KFC), et il y a énormément de restaurants mais peu de nourriture typique sud-africaine. Nous avons mangé beaucoup de nourritures américaines, ou encore indiennes, même vietnamiennes...



*Ici, photo d'un plat américain :
Hamburger et frites*



Photo d'un plat indien

Surprises par toute cette diversité culinaire, nous avons demandé à notre hôtesse quelles étaient les spécialités du pays, elle nous a répondu qu'il n'y en avait pas vraiment, qu'ici la spécialité c'était le cuisine du monde car la population locale est très diverse (africains évidemment, mais aussi indiens, arabes, chinois,...).

Nous avons tout de même testé un restaurant africain où nous avons eu la chance de goûter des viandes très spéciales comme l'autruche, le bison, le koudou (une sorte d'antilope) ou encore le crocodile. Ces viandes sont excellentes, nous avons particulièrement aimé le crocodile qui est à la frontière entre le poulet et le poisson.



Photo du plat de viandes africaines, le crocodile est tout à droite

Nous avons été agréablement surprises par le grand nombre de restaurants spécialisés dans les poissons et fruits de mers, où était proposée une grande variété de poissons, calamars et crevettes. Les sushis y étaient également succulents.



Assiette de sushis



Salade de pois et de saumon frais



Nous avons tout de même retenu une spécialité : le biltong. Les Sud-Africains en raffolent et en mangent presque tous les jours. Pour notre part, nous en avons le soir, après le repas.



Le riz Biryani

Nous avons aussi retenu pour vous une recette : le riz Biryani. Ce plat est originaire d'Inde et est aussi consommé dans les pays d'Afrique de l'Est. Il est composé de riz et de viande de bœuf, d'une sauce curry ainsi que de légumes (facultatif).

Ingrédients :

Pour la viande :

- 1 kg de bœuf
- 1 petite cuillère de cumin moulu
- une pincé poivre noir
- 1 petite cuillère de gingembre et d'ail, écrasés ensemble
- un demi bâton de cannelle Sel

Pour les oignons frits:

- 3 gros oignons émincés
- une demi cuillère de sel
- 200 ml d'huile végétale

Pour la sauce curry:

- 3 tomates fraîches, purées ou écrasées
- 1 cuillère à soupe de tomates concentrées
- 1 petite cuillère de graines de cumin

- 1 petite cuillère d'ail et de gingembre en pâte
- une demi tasse de persil émincé
- 1/3 tasse feuilles de menthe
- 2 piments verts, tranchés
- un demi bâton de cannelle
- 3 clous de girofle
- 1 cuillère de poivre noir
- une demi cuillère de poudre de curcuma
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère Garam masala (facultatif)
- Sel

Pour le riz:

- 1 kg de riz Basmati ou tout riz long grain, bien lavé
- 1 petite cuillère de sel
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 4 cuillères à soupe colorant alimentaire jaune

Préparation :

Étape 1: Ajouter la viande dans une casserole avec le cumin moulu, le poivre noir, le gingembre et la pâte d'ail, le bâton de cannelle, le sel à votre goût et couvrir d'eau. Cuire la viande jusqu'à cuisson complète, mettre de côté.

Étape 2: Chauffer l'huile et ajouter les oignons émincés avec du sel et les faire frire jusqu'à coloration dorée. Retirer et mettre de côté.

Étape 3: Dans la même huile, ajouter des graines de cumin, le gingembre et l'ail et faire revenir pendant une minute. Ajouter les tomates en purée, la tomate concentrée et bien mélanger. Puis ajouter le persil, les feuilles de menthe, les piments verts, le bâton de cannelle, les clous de girofle, le poivre noir, la poudre de curcuma, les feuilles de laurier et le garam masala qui est facultative.

Saler à votre goût et couvrir d'eau. Cuire pendant 15 minutes, puis retourner la viande à la sauce de curry et laisser mijoter pendant 5 minutes. Retirer et réserver.

Étape 4: Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition, ajouter le riz qui a été lavé avec du sel, les feuilles de laurier et les clous de girofle. Faites cuire le riz jusqu'à qu'il soit moitié cuit. Retirer et mettre de côté.

Étape 5: Dans une grande casserole, alterner des couches de riz, de colorants alimentaires, sauce au curry et l'oignon frit. Couvrir, réduire le feu et laisser cuire pendant 30 minutes. Mélanger délicatement ensemble avant de servir.

Et voilà prêt à déguster !!



Conclusion de notre voyage : nous avons très bien mangé en Afrique du Sud, nous avons même beaucoup mangé ! La nourriture y est excellente et sa grande diversité culinaire fait le charme du pays et le représente bien.

Par Marie Cognet et Rachelle Hoareau

Les recettes dégustées à Pietermaritzburg

Le potager mis en place avec les élèves et le personnel de Northdale Primary School a rencontré un vif succès dans toute l'école et au-delà. Nombreuses ont été les femmes qui ont cuisiné pour nous les goûters et déjeuners de cette joyeuse semaine. Voici le portrait de certaines. Nous les remercions toutes chaleureusement.



Auntie Nomusa : pumpkin tops, pop, salad

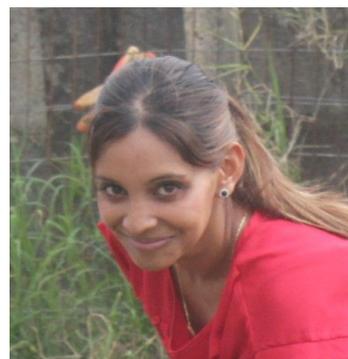
Vidhya Rooplall : beans curry

Sue Singh : kebaab chutney, vegetable breyani, chicken bake

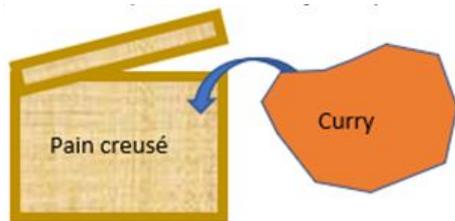
Reena Dookie : scones, vegetable platter, soya mince macaroni, Greek salad, sambals, Indian salad

Sushilla Abdool : masala breyani, yogurt salad, chicken curry and rice, butternut

Nazeefa Ismail : chicken bake



Le célèbre Bunny Chow



Plat typique des Indiens du KwaZulu Natal et en particulier de la ville de Durban dont il est originaire, on peut le présenter comme un sandwich au curry mais en réalité le Bunny Chow est plutôt une savante boîte comestible.



Le pain rond ou carré sert de récipient dans lequel on met le curry et on peut ainsi le manger dans la rue. Historiquement le Bunny Chow a été importé par engagés indiens au 19^{-ème} siècle. De manière ingénieuse, ces travailleurs indiens employés dans les grandes plantations de cannes à sucre de la côte du Natal, avaient trouvé le moyen de transporter leur curry dans une boule de pain qu'il pouvait ensuite manger sur place.

*La recette recommandée par Lynn Naidoo, Office Manager
Intergovernmental Relations and international Relations
Department of Agriculture and Rural Affairs - KwaZulu Natal*



Ingrédients :

1 pain de mie et 300 g de viande de bœuf ou de veau, poulet, agneau coupée en cube

1 oignon découpé en morceau (dés) et 2 gousses d'ail

1 à 2 pommes de terre et 1 carotte découpée en morceaux (dés)

Autres légumes possibles : de petits pois (30 g) ou haricots blancs (30 g)

1 tomate découpée en morceaux (dés)

Un mélange d'épices : Coriandre moulue (1 à 2 cuillères à soupe) - Graines d'anis (1 petite cuillère) - Graines de fenouil (1 demi petite cuillère), Cardamome (1 petite cuillère) - Cumin (1 petite cuillère) - Gingembre (1 petite cuillère) - cannelle (1 bâton) - girofle (3 clous) - piment - massala rouge (1 cuillère à soupe)

Sel Poivre.....Certains ajoutent 30 cl de lait de coco

Préparation :

Mélanger les cubes de viande avec viande avec l'ail écrasé, le massala, et le cumin, laisser mariner

Dans un plat sur le feu avec un fond d'huile, faire revenir les graines d'anis, le bâton de cannelle, les graines de fenouil grec, la cardamome, les 3 clous de girofle, le piment, le curcuma et le gingembre.

Ajouter les oignons en dés et ajouter le mélange viande ail massala et cumin. Faire revenir 5 min. Ajouter 1 tasse d'eau.

Ajouter les légumes en dés : carotte, les pommes de terre, tomate et les haricots blancs ou petits pois. Saler et poivrer ajouter la coriandre en poudre Faire cuire jusque-là pomme de terre est à point

Découper le centre de votre pain de mie en conservant le fond. On utilisera la mie retirée pour saucer. Remplir de sauce le pain creux, c'est prêt!

*par Didier Ramay, enseignant et animateur
du réseau Afrique Australe Océan Indien pour l'enseignement agricole français*

Le pop stew

Plat traditionnel zulu, consommé le plus souvent dans l'Afrique du Sud rurale, le **pop** (ou *pap* ou encore *pep*) est une bouillie de maïs blanc moulu. Une version plus festive, appelée **pop stew**, littéralement "ragoût de pop", est servie avec de la viande en sauce.



Recette

Porter 1 litre d'eau à ébullition, ajouter 500 à 650 g de maïs moulu (*pop*), tourner régulièrement pendant la cuisson. Verser dans un bol.

Faire chauffer de l'huile dans une marmite, mettre les épices préalablement coupées en fin morceaux. Ajouter la viande et les épices biryani, bien cuire le tout à couvert pendant 20 à 25 minutes. Le plat de viande est prêt à être servi avec le pop.

Nous avons goûté celui d'Auntie Nomuza pendant la semaine.
Aude Légglise et Isaac Mitchell ^{par}

Rooibos tea



Terme afrikaans signifiant "red bush" ou "buisson rouge", le **rooibos** (*Aspalathus linearis*) désigne un arbuste de la famille des Fabacées qui pousse exclusivement en Afrique du Sud, dans les montagnes de Cederberg.

Dans tout le pays, il est souvent proposé en alternative au thé noir. Nous l'avons consommé à la pause, fortement infusé, avec du lait et du sucre, comme un accompagnement avantageux des traditionnels **rusks** présentés sur la page suivante.



par Marianne Le Tiec,
Enseignante d'anglais, Référente pour l'Action Européenne et Internationale

Buttermilk rusks



*recommandés par Teri Jardine,
volontaire à l'Alliance Française
de Pietermaritzburg*



Ingrédients

2 tasses de farine blanche
2 tasses de farine à pain blé entier
1/3 tasse de sucre
½ cuillère à café de sel
2 cuillères à café de levure chimique

1 cuillère à café de cannelle
2 oeufs
¾ tasse de babeurre
2 cuillères à café d'extrait de vanille
2 cuillères à café d'extrait d'amande

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 degrés
2. Dans un grand bol, mélangez les ingrédients secs. Puis, mélangez tous les ingrédients humides et versez-les dans les ingrédients secs et remuez jusqu'à obtenir une pâte molle
4. Étalez la pâte sur une surface bien farinée, sur une épaisseur de 1.5 cm
5. Coupez la pâte en rectangles d'environ 3X5 cm. Cuire les morceaux à environ 1.5 cm d'espacement sur une plaque à pâtisserie beurrée pendant 1 heure, jusqu'à ce que les sommets soient croustillants et brunissent un peu.
6. Conservez-les dans un four à 50°C pendant plusieurs heures. Ils doivent être très secs et durs. Laissez refroidir.

Teri nous a offert ces rusks et des koeksisters pour le tea time, pris avec les enseignant.e.s de l'école, dans leur salle. Ce biscuit très sec et dur (héritage de la nourriture des pionniers boers) se trempe dans le thé rooibos de la page précédente.

Le tea time, moment convivial avec toute l'équipe, nous a fait découvrir ces spécialités. Cette pause de 10h00 nous permettait de reprendre de l'énergie pour continuer la réalisation du potager.

par Pauline Bourdin

Le biltong



Ingrédients :

1 kilo de viande de bœuf

60 ml de vinaigre de vin rouge

12 ml de graines de coriandre grossièrement moulues

6 ml de poivre noir moulu

200 grammes de sel de mer

60 grammes de sucre roux

2 ml de bicarbonate de soude

Préparation :

Couper le bœuf en tranche de plus ou moins 4 cm d'épaisseur puis la déposer dans un récipient. Ajouter le vinaigre. Laisser reposer 30 minutes. Pendant le temps de repos, associer les graines de coriandre moulues avec le poivre dans un saladier. Dans un autre saladier, mélanger le sel, le sucre et le bicarbonate de soude. Enlever la viande et réserver la marinade. Recouvrir uniformément la viande avec les épices puis avec le mélange sucré. Laisser reposer 3 heures.

Remettre la viande dans la marinade pendant 5 minute puis laver l'excédent de sel avec du vinaigre. Sinon, elle peut devenir trop salée.

Séchage :

Utiliser une cordelette pour étendre les morceaux de viande indépendamment sans se toucher. Laisser sécher dans un endroit sec. En fonction du lieu de séchage et de l'aération, le temps de séchage varie entre 3 et 20 jours.

Mon ressenti :

La cuisine sud-africaine se caractérise par l'influence de cultures diverses, africaine, européenne (dont le biltong, le thé et les pâtisseries) et indienne (avec le biryani). Elle comprend aussi la tradition culinaire des peuples autochtones d'Afrique du Sud tels que les zoulous (et le pop). Les Sud-Africains sont connus pour leur consommation de viande qui occupe une position de premier plan dans leur cuisine. J'ai beaucoup aimé ces plats diversifiés et nourrissants (parfois trop). Ce séjour fut riche en calories et en saveurs nouvelles.

par Aldric d'Andréa-Celton

Ces viennoiseries, héritage de la présence anglaise en Afrique du Sud et réalisées par Reena, une enseignante de l'école, ont été notre hantise car nous sommes à la fois sportifs et gourmands. Mais comment leur résister ? Découvrir la cuisine du pays faisait partie du projet. Voici donc une recette en français et l'autre en anglais.

par Denis Bertin et Arnaud Maillot

Scones



Ingredients : 250 g de farine, 40 g de beurre, 15 cl de lait, 1.5 cuillère à soupe de sucre, 1 sachet de levure, sel

Temps Total : 35 min

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

- Préchauffer le four à 220°C (thermostat 7-8).
- Dans un saladier, mélanger à la main farine, levure et beurre morceaux.
- Y ajouter le sucre et le sel puis le lait. Travailler jusqu'à obtenir une pâte souple (ajouter de la farine si la pâte est trop collante).
- Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte sur 2 cm d'épaisseur. Découper des disques de pâte d'environ 5-6 cm de diamètre à l'aide d'un verre ou d'un emporte pièce.
- Déposer les sur la plaque du four et enfourner 12 à 15 minutes selon l'épaisseur.

Hot cross buns

Ingredients : 500g flour, 5 ml salt, 12.5 ml mixed spice, 1 good pinch of cinnamon and nutmeg, 60g butter, 25 ml sugar, 10g instant yeast, 25 ml mixed peel, 125 ml currants or raisins, 1 beaten egg, 250 ml milk (warm)

Step by Step method

- Sift flour, salt and spices. Rub in butter until mixture resembles fine breadcrumbs, then add sugar, yeast and fruit.
- Add egg and milk to the flour mixture to form a soft dough. Knead for 5 minutes.
- Cover with a damp cloth and leave in warm place to rise to double its size. Turn onto a floured board and knead lightly.
- Divide into equal portions and with your fingers, form each into a bun.
- Place on a greased tray. Cover and allow to rise for 20 - 30 minutes in a warm place.
- Brush with a little beaten egg and pipe a cross on the top.
- Bake in a hot oven at 220°C for 10 - 15 minutes or until nicely browned.



Le Masala Breyani

Voici une recette en anglais, manuscrite par la personne qui l'a cuisinée, Sushilla Abdool, et commentée par Amandine Bourdin.

Ce plat d'origine indienne représente bien la communauté tamoule résidente à Northdale, quartier où nous avons mis en place un jardin potager dans une école. Nous avons pu découvrir la culture avec des représentations de danses typiquement zouloues, et la gastronomie avec les repas du midi et lors du tea time.

MASALA BREYANI



INGREDIENTS :

- 2 KG CHICKEN
- 3 TABLESPOON CORIANDER POWDER
- 3 TABLESPOON CUMIN POWDER
- 3 TABLESPOON CHILLIE POWDER
- 4 TABLESPOON TURMERIC POWDER
- 3 TABLESPOON LEMON JUICE
- 5 GREEN CARDOMAN
- 5 CLOVES , 1 TIN TOMATO PUREE
- 5 STICKS CINNAMON
- 2 TABLESPOON BREYANI MIX
- 25 GRAM SHAH JEERA
- 3 POTATOES CUT IN HALF
- FRIED IN 1/2 LITRE OIL
- 1 HAND MINT CUT FINELY
- 1 HAND CORIANDER CUT
- 3 GREEN CHILLIES
- 250 GRAM BREYANI DHOLL BOILED.
- 4 CUPS RICE HALF BOILED
- 2 TABLESPOON GINGER AND GARLIC
- 1 TABLESPOON EGG YELLOW POWDER TO MARINATE
- 250 ML MAAS (YOGHURT)
- 4 ONIONS FRIED CUT UP
- 1 TABLESPOON SALT FOR CHICKEN
- 1 1/2 TABLESPOON SALT FOR RICE



J'ai réalisé un stage de 2 mois en Inde, à Pondichéry, sur l'exploitation agricole d'une ONG (Volontariat) qui s'occupe des enfants des rues. Ce plat m'a rappelé mon séjour indien, première expérience en solo à l'étranger.

Cette action en Afrique du Sud restera aussi un souvenir inoubliable. Nous avons reçu un accueil très chaleureux de la part des enfants et des enseignantes, qui cuisinaient pour nous à tour de rôle le midi.

METHOD .

TO MEAT ADD GINGER/GARLIC,
1 TABLESPOON SALT, CUT MINT,
CUT CORIANDER. AND LEMON
JUICE, SOAK OVERNIGHT .
WITH CARDOMAN, CINNAMON
STICKS AND 2 TABLESPOON
BUTTER .
IN MORNING ADD PUREE, EGG
YELLOW. THEN ADD SPICES
MIX TOGETHER .
MIX HALF FRIED ONIONS .
PUT A THIN LAYER OF BOILED
RICE AT BOTTOM OF POT .
THEN PUT YOUR MARINATED
CHICKEN. ADD 1 HAND
BREYANI DHOLL. THEN PUT
THE OIL LEFT FROM FRYING
POTATOES .
LAYER POTATOES . LAYER
RICE OVER WITH LENTILS
(BREYANI DHOLL) . LASTLY
TAKE EGG YELLOW POWDER
MIX IN ONE CUP WATER
AND SPRINKLE OVER RICE .
PUT IN OVEN HIGH 230°C FOR
1 HOUR - THEN 1 HOUR LOW 150°C
LASTLY ADD LEFT OVER FRIED
ONIONS AND 3 TABLESPOON
BUTTER . ENJOY! MRS S-ABDOOL

C'était très impressionnant de voir cette école entourée de barbelés, signe que malgré le calme apparent du quartier règne une violence bien présente en Afrique du Sud. Amandine Bourdin

Biryani

Ingredients

- 1 Chicken(1½ washed and disjointed)
- 2 Cups Masoor (whole black lentils)
- 2 Cups rice
- 2 pieces cinnamon sticks
- 4 elachi
- 1tsp jeero(cumin)
- 4 green chillies (slit)
- 1 cup yogurt
- 2 tblsp fresh tomatoe
- 1 tblsp lemon juice
- 2 sprigs mint
- ¼ tsp saffron
- ¼tsp turmeric
- 1 tsp salt
- 1 tsp coriander/jeero
- 1½ tsp red chillies
- 6 small potatoes
- 3 hard-boiled eggs
- ¾ Cup oil and ¼ cup ghee
- 2 fair sized onions
- 1½ tsp ginger/garlic.

Allow saffron strands to become crisp over very low heat. Crush fine with back of the spoon. Steep in a tablespoon of hot water. Keep some saffron aside for tinting, 3 or 4 tblsp of the cooked rice. This must be spread on top of other rice, in streaks.

Fry onions in oil to a pale golden colour. Drain and cool. Leave aside, 1 tablespoon of fried onions and crush the rest coarsely. Wash and join disjointed chicken. Place in large pieces by tossing it around meat, with a spoon add yoghurt, tomatoes, spices, fried onions, whole chillies, sprigs of mint and allow to marinate for atleast 1 hour

Meanwhile boil masoor in salted water till done. Drain off in a colander. Boil rice with two elachi and 1 piece of cinnamon, the rest of the elachi etc. must be added to marinating meat. Rice must be drained when half done only (underdone). Fry potatoes to light yellow colour in oil used for frying onions. Remove from ghee and set aside.

In large flat bottomed pot (2-3 litre) put in oil that was used for frying, plus half of ghee. Sprinkle a handful of rice and masoor over the bottom. Now arrange the marinating chicken and masalas carefully over bottom of pot. Now spread masoor over chicken, then the potatoes and then half of the rice. Place peeled boiled eggs over rice. Now spread rest of the white rice over eggs. Many people prefer to tint a little of the white rice with a tinge of saffron. This looks very attractive and puts the finishing touch to the biryani

Decorate with left over fried onions and sprinkle rest of ghee and half a cup of water over the top. Close and seal pot lid tightly. Place over high heat for 5 minutes and as soon as it starts sizzling, lower heat and let simmer for 1 hour by this time all moisture should have evaporated.

Vegetable Biryani

2 Cups rice

1 Cup masoor

½ Cup double beans

½ Cup diced carrots

½ cup green peas

¼ cup stringless beans (2cm pieces)

6 Potatoes

1 Large onion, 1 tomatoe

Boil Rice as per recipe above .

Boil masoor as per recipe above.

Add spices to fresh vegetables but in lesser quantities.

Use more tomato and lesser amount of yogurt. Arrange vegetables in curd and spices at bottom, sprinkle masoor, then rice, Steam for only 35 minutes. Frozen vegetables can be used with perfect results as well.

Enjoy!

Quelques ressources de cuisine sud-africaine en ligne recommandées par Lynn et Teri :

Groupes Facebook : "Curry Addicts", "Classic South-African Flavors", "APPETITE"

Sites de recettes : www.getaway.co.za www.food24.com www.taste.co.za

Livre de recettes issu d'un jardin communautaire à Mpophomeni, Howick, KwaZulu Natal :

<https://mpophomeniconservationgroup.wordpress.com/mnandi/>

Pietermaritzburg

Retour en images sur la création du potager dans la cour de la Northdale Primary School

Les participant.e.s du Lycée agricole et de l'Alefpa

Pauline Bourdin, Kénaël Vatel, Amandine Bourdin, Isaac Mitchell, Rubain Louise, Aldric d'Andréa-Celton, Aude Légliše, Denis Bertin, Arnaud Maillot



Le Cap, le lycée Saint-Paul 4 en expédition...





Livret de recettes

réalisé par
Pascale Bravo
Marianne Le Tiec
Dominique Ortolé
Didier Ramay



*L'Afrique du Sud,
Un pays, des saveurs...
"Ce que nos assiettes
disent de nos ancêtres"*



Remerciements

La publication de ce livret de recettes, aboutissement de deux actions croisées en Afrique du Sud, a été possible grâce à l'accord de Messieurs Abdallah Baha, Directeur de l'EPLEFPA FORMATERRA, et Maurice Berne, proviseur du Lycée de Saint-Paul 4, et à l'appui des soutiens financiers et partenaires locaux suivants :

L'Union Européenne et la Région Réunion

Le Ministère de l'Education nationale et de la Jeunesse et le Rectorat de La Réunion

Le Ministère des Outre-Mer et la Préfecture de La Réunion

L'Institut français

Le comité national "Africa 2020, une année de l'Afrique à l'École"

Super U Réunion

Le Collège agricole de Cedara, KZN



Lycée Emile Boyer de la Giroday - 165, route de Mafate - 97460 Saint-Paul

<https://formaterra.re/index.php/cooperation-internationale/>

Lycée de Saint-Paul 4 - 363, route de Savannah - BP 20 - 97411 Bois de Nèfles Saint-Paul

<http://lycee-stpaul4.ac-reunion.fr/category/voyages-scolaires/>

Imprimerie : GRAPHICA

Crédit photos : Membres du projet

"Ne pas jeter sur la voie publique."

"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour"