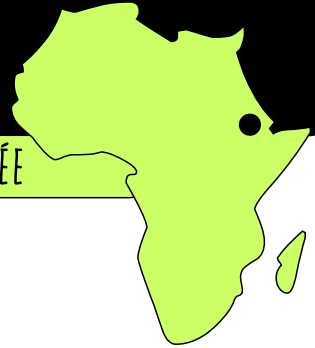


# M'BACHA

PAIN ERYTHRÉEN



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 40'

TEMPS DE LEVAGE: 2h10

TEMPS DE CUISSON 30'

DE GHIDEY, ERYTHRÉE

## INGRÉDIENTS

pour deux  
grands pains

- > 1 cube de levure
- > 3-4 grosses poignées d'adulte de sucre
- > 2 cc de sel
- > 2 kg farine
- > 3 cs d'huile (pas d'huile d'olive)
- > 1 cs graines de nigelle selon vos goûts
- > env. ½ l. eau tiède

## LA NIGELLE?

Plante originaire du sud-ouest de l'Asie, dont les graines sont utilisées comme remède traditionnel ou comme épice dans de nombreux pays du monde. Ici, on le trouve dans les magasins bio.

## KENEY WEELKUM! BONJOUR!

Je m'appelle Ghidey Andom. Je suis née en Eythrée. Je parle le tigrigna, une des neuf langues de mon pays.

J'ai grandi dans une famille chrétienne orthodoxe. Nous étions six enfants, un garçon et cinq filles. Chez moi, les familles sont souvent nombreuses. Nous avons beaucoup de frères et sœurs, beaucoup d'oncles, de tantes et de cousins. Mon mari est musulman. Nous avons une fille, qui est adulte aujourd'hui.

## MA RECETTE?



Je vais vous apprendre à préparer une spécialité de chez moi.

Le m'bacha est un pain de fête que nous mangeons en Erythrée lors des mariages et des baptêmes. Un peu sucré, il est parfumé par les graines de nigelle. Chez nous, on le mange nature, accompagné de lait, de thé noir et de pop corn. En Suisse, on y rajoute du beurre, du miel, de la confiture ou du nutella. Mais goûtez-le tel quel et vous m'en direz des nouvelles !

# PRÉPARATION

1. Diluer le cube de levure avec un peu d'eau tiède dans un grand saladier, additionner le sucre, le sel, les graines, l'huile ensuite la farine tamisée. Ajouter l'eau tiède petit à petit (la pâte doit devenir souple mais non collante). Pétrir la pâte longtemps, puis laisser reposer 2h en recouvrant d'un linge.  
Pétrir la pâte longtemps, puis laisser reposer 2h en recouvrant d'un linge.
2. Une fois que la pâte a bien levé, se huiler les mains et pétrir à nouveau, former deux boules et poser chacune sur une plaque (recouverte d'un papier de cuisson). Étirer la pâte en pressant avec le poing, les doigts pour former une sorte de galette.  
> Laisser reposer 10 min et chauffer le four à 150°C.
3. Avec un couteau, huiler la lame et tracer des lignes sur le dessus du pain avec le côté non-tranchant, en forme de méridiens. Puis en cercles concentriques espacés de 2 à 3 cm, jusqu'à apparence de toile d'araignée.  
  
Pour la cuisson, mettre dans le four à 150°C pendant environ 10 à 15 minutes. Quand le pain a bien levé, monter la température à 200°C et surveiller ! (temps total de cuisson env. 30 min)

## LE SECRET DE GAIDEY

Pour rendre le pain encore plus beau, huiler un morceau de papier ménager et frotter le dessus du pain encore chaud.

## LA CÉRÉMONIE DU CAFÉ, SYMBOLE DE L'HOSPITALITÉ ÉRYTHRÉENNE

Les Érythréens sont des gens très accueillants. Ils sont toujours prêts à venir en aide aux autres et ils aiment parler aux visiteurs étrangers.

Pour un Érythréen, recevoir un visiteur étranger est un honneur. Il lui offrira volontiers un café en signe d'hospitalité. Ce sont les femmes qui préparent le café, en général en fin d'après-midi. Cela dure environ une heure. Elles commencent par faire griller les grains verts de café et les font sentir à chacun. Puis, elles pilent les grains et les versent dans une cafetière en terre cuite remplie d'eau bouillante. Elles filtrent ensuite l'infusion de café, avant de la verser sur le marc et répètent l'opération plusieurs fois. Le café se boit très sucré et accompagné de pop-corn. Pour être poli, il est de coutume de boire au moins trois tasses de café avant de prendre congé.

