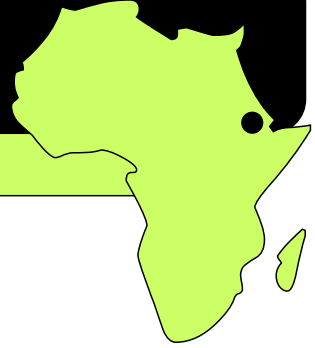


# BRSEN MIS RUS

LENTILLES ROUGES  
ET RIZ AUX LÉGUMES



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

TEMPS DE CUISSON 30'

DE LEMLEM, ERYTHRÉE

## INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 400 gr de lentilles rouges
- > 2 oignons
- > 3 dents d'ail
- > 2 cubes de bouillon aux légumes
- > 1 cc de curry
- > sel, poivre

- > 2 tasses de riz
- > 2 grosses carottes
- > 1 tasse de petits pois
- > 2 cs d'huile
- > sel, poivre
- > 1 cc de curcuma
- > 3 tasses d'eau

## KEMÉ WEILKOUM ! BONJOUR !

Je m'appelle Lemlem et je viens d'Erythrée. Un repas de fête érythréen est composé de plusieurs plats salés assez piquants que l'on mange avec le n'jera ou taïta, une grande galette fermentée qui nous sert en même temps de "nappe" et de pain. En effet, on pose le n'jera sur une table ronde basse et on sert sur la galette les différentes spécialités : le zigni (à base de poulet ou de bœuf en sauce piquante), l'alitcha (un mélange de légumes au curry), le mouton, les épinards et les lentilles. Nous mangeons avec les mains, en coupant un bout de n'jera dans lequel nous enveloppons la nourriture. C'est très varié et délicieux... Mais ça prend des heures à préparer ! J'ai donc choisi de vous apprendre le seul plat qui puisse se faire assez vite : les lentilles, avec du riz aux légumes, au lieu de galettes. J'espère que vous aurez l'occasion de goûter une fois à un repas érythréen complet !

MON PAYS C'EST :  
MA LANGUE MATERNELLE  
- LE TIGRIGNA - ,  
MES TRADITIONS,  
ET LE SOUVENIR DOULOUREUX  
DE LA FAMILLE QUE J'AI PERDUE.  
C'EST L'ERYTHRÉE !

# PRÉPARATION



1. Laver les lentilles, puis les cuire dans une casserole avec de l'eau (une fois et demie le volume des lentilles). A part, faire revenir dans une poêle l'oignon haché et l'ail avec de l'huile. Lorsque l'oignon est doré, le rajouter dans la casserole et y mettre les cubes de bouillon, le sel, le poivre et le curry. Bien mélanger et laisser cuire un moment jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
2. Laver le riz et l'essorer dans une passoire. Hâcher les carottes en petits morceaux. Faire chauffer l'huile dans un poêle ; y rajouter les carottes, le riz et les petits pois. Mélanger, saler, poivrer et épicer au curcuma. Ajouter l'eau et cuire à couvert jusqu'à absorption complète de l'eau.

BRUCH MEGBI! BON REPAS !

## MON HISTOIRE

Je suis née dans un village près de la ville de Mendefera, au sud de l'Erythrée, mais depuis l'âge de 5 ans j'ai grandi au Soudan. Il y a sept ans et demi, je suis arrivée en Suisse avec mon fils qui avait quatre ans à l'époque. Nous avons traversé le Sahara pour rejoindre la Lybie, puis nous avons bravé la Méditerranée jusqu'en Italie. C'était un voyage très dur ! Il est encore pire de nos jours, car beaucoup de personnes -surtout les chrétiens- se font tuer par les passeurs soudanais. S'ils voient que vous portez une croix au cou ou que vous avez un nom chrétien, vous risquez votre vie.

## SAIS-TU POURQUOI BEAUCOUP D'ERYTHRÉENS ARRIVENT CES TEMPS-CI EN SUISSE ?

Selon l'organisation Amnesty International, il se passe des choses très graves en Erythrée : il n'y a pas de démocratie, pas de liberté de presse ni d'expression et de nombreuses personnes sont détenues, emprisonnées, torturées et même tuées pour des motifs politiques. Dès leur douzième année scolaire, tous les Erythréens, hommes et femmes, sont enrôlés pour un service militaire non payé qui dure au minimum 18 mois, souvent prolongé pour une durée illimitée. Cette situation pousse chaque mois entre 3'000 et 5'000 personnes à quitter l'Erythrée (un pays d'environ 5 à 6 millions d'habitants dont le 20% de la population serait déjà parti). Début 2015, les individus en provenance de l'Erythrée représentaient environ 10 % des réfugiés qui cherchaient à traverser la Méditerranée. Le nombre d'Erythréens réfugiés en Suisse dépasse les 20'000 personnes.