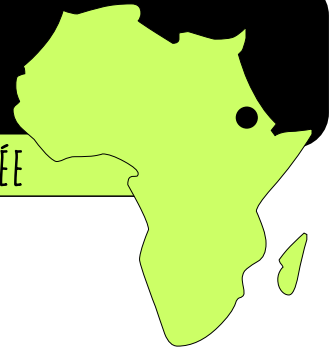


# FETFET

GALETTE

DE FITSUM ET SEMHAR, ERYTHRÉE



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

TEMPS DE LEVAGE: 2H10

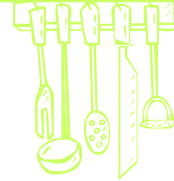
## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- > 400 gr de farine
- > 1 cc de sel
- > 400 ml d'eau
- > 1cc d'huile
- > 1 cc de piment
- > 100 gr de beurre
- > 2 cs de miel (nectar liquide)

Avec quoi mange-t-on les FETFET?

En général, avec du beurre. Mes enfants les aiment avec du miel. Certaines personnes les mangent avec du yaourt pour atténuer le goût du piment.



## MA RECETTE?

### KEMEY-HADRKUM - BONJOUR!

Je m'appelle Fitsum et voici mon épouse Semhar. Nous venons d'Erythrée. Ces galettes appelées « fefet » en tigrigna, se mangent au petit déjeuner. Pendant la semaine, chacun est pressé de partir à l'école ou au travail et nous n'avons pas le temps de déjeuner tous ensemble. Le weekend, par contre, nos enfants réclament systématiquement ces galettes ! Pour nous, c'est l'occasion de réunir tout le monde et de partager avec ceux qui sont nés ici, en Suisse, ce bon souvenir d'Erythrée.

# PRÉPARATION



1. Verser la farine dans une terrine, ajouter le sel, puis l'eau petit à petit.
2. Préchauffer la plaque à feu moyen.  
2. Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle.
3. Verser le mélange dans la poêle, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée (environ 5 minutes).

RÉGALEZ-VOUS!

Si on va vers l'Ouest il fait très chaud. On arrive quand même à cultiver du maïs, des petits pois, des pois chiches, du lin, des lentilles... On a aussi des vaches, des chèvres, des moutons mais ils sont plus petits qu'en Suisse parce qu'ils ont moins à manger!

NOTRE PAYS?  
C'EST LA MER  
ET LES MONTAGNES,  
C'EST L'ÉRYTHRÉE



Il existe différentes sortes de maisons. Certaines ont un toit en tôle. Elles sont très hautes parce que la tôle chauffe. Les maisons traditionnelles ont un toit en terre qui est imperméable. Les familles sont souvent nombreuses et les enfants vont à l'école de manière alternée pour pouvoir aider leurs parents.



Même si la vie y était dure, nous avons de bons souvenirs de l'Érythrée. Nous ne voulons pas oublier ce que nous avons vécu là-bas. Nous avons peu de moyens mais nous nous débrouillons comme ça.