

Félicité Tcheumeni

La cuisine de chez nous

(Cuisine traditionnelle camerounaise)



Au programme :

- 1 – Les viandes et fruits de mer
- 2 – Cuissons en papillotes (coki de patate, coki de maïs, ekomba...)
- 3 – Quelques mets faits avec du sel gemment (pomme pilées)
- 4 – Quelques menus avec arachides (très consommées au Cameroun)
- 5 – Les principaux accompagnements (tubercules)
- 6 – Extras (jus de foléré, chocolat, beignets de coki)

Introduction

Ce manuel de cuisine n'est pas standard car la cuisine traditionnelle a évolué. Evolué car la cuisine est un art, et un art conдит toujours à développer de la créativité chez ses pratiquantes. Au Cameroun, on cuisine à l'œil, peu importe de respecter les doses et les mêmes condiments. Pour chaque menu, chaque ménagère a ses condiments préférés pour telle ou telle sauce. L'essentiel est de ne pas brûler votre marmite, de respecter la dose de sel, de piment, et les techniques de cuisson qui sont diverses : cuisson en papillotes (dans les feuilles de bananier), cuissons dans la matière grasse, cuisson à la vapeur, à l'étuvée,... néanmoins, ce manuel aidera les novices à démarrer leur apprentissage de la cuisine camerounaise.

Auparavant par nos grands-mères, l'assaisonnement de base des sauces était essentiellement composé d'huile rouge, du sel et du piment. Il n'y avait d'huile raffinée,

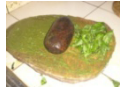
ni de cube. Cela ne veut pas dire que ce n'était pas bon, bien au contraire. Les légumes sautés étaient cuites dans de l'huile bien rouge, additionnée de piment et sel, tout simplement. Les repas étaient préparés très simplement. Cela avait un double avantage d'être bons et moins coûteux. Aujourd'hui, dans les ménages, les grands hôtels et les restaurants, l'assaisonnement de base est l'addition d'oignon + ail + tomate. On peut aussi voir du felong sauté avec des carottes ajoutées, des crevettes, du poivre et des champignons, tous frits dans de l'huile raffinée ; de l'ekomba avec des mendjansasou dibangas (écrevisses) et biffagas et ou maloulous (poissons fumés), de la tomate dans la sauce du kouakoukou (macabo râpé)... Toutes ces augmentations diversifiées enrichissent le goût du plat mais gardent l'originalité ou le nom du plat et font la richesse de l'art culinaire camerounaise. Il en est de même pour plusieurs autres plats traditionnels. Il faudra veiller à ne pas excéder les doses. C'est pourquoi on peut aussi voir des oignons écrasés dans le coki, les œufs dans le mets de pistache, le poisson ou les crevettes séchées et des oignons dans les pommes pilées, les feuilles vertes et l'huile raffinée dans la banane malaxée. C'est le cas pour les plats présentés dans ce manuel.

Nos grand-mères n'utilisaient pas le bouillon **decube** (même aujourd'hui ce n'est pas obligatoire). Pour assaisonner les sauces, elles utilisaient tout simplement des crevettes séchées et écrasées, soit du jus de poisson (fumé ou frais), soit du jus de viande.

Tout cela remplaçait valablement le cube. Aujourd'hui, difficile de faire sa cuisine sans cube. Avec l'avenue du sucre, on peut réussir les plats légers sans viande ou sans poisson (omelette,...). Mais cela ne veut pas dire que le poisson ou la viande n'a plus sa place. Bien au contraire, ce dernier est diététique et très conseillé. C'est que le cube (aujourd'hui présente en grandes variétés) apporte une certaine facilité et une aisance à cuisiner même les plats dits les plus difficiles. Il n'existait pas aussi le **sucre**. Pour faire l'okok, il fallait piler la canne à sucre et en extraire le jus pour rendre à la sauce son goût. On y ajoutait progressivement en goutant, car au Cameroun on cuisine sans mesurette, c'est-à-dire à l'œil. Mais cette technique a disparu. On trouve facilement le sucre au marché soit en cube, soit en poudre.

Aussi, chaque femme a ses préférences en matière de condiments, il n'y a pas de quantité standard d'épices dans une sauce, elle n'est pas obligée de respecter les mêmes doses de ce manuel à chaque fois qu'elle confectionne un tel plat et si elle est créative, elle peut créer des métissages entre les plats et plus encore. L'essentiel est de ne pas brûler, de respecter le juste milieu du sel-piment-huile (pour ne pas offenser les papilles gustatives) qui est la base d'une cuisine bien faite.

Les méthodes de moulage des ingrédients :



- Par la pierre, efficace pour les épices secs et toutes sortes de légumes. Mais il faut passer le légume plusieurs fois entre les deux pierres pour qu'il s'écrase à point.



- par le pilon (bâton en bois ou en bambou), surtout pour les nourritures déjà cuits comme les noix et les compléments de nourritures à piler et certains légumes verts comme les feuilles de manioc.



- par le grattoir surtout pour les grands éléments crus facilement tenables par la main comme les tubercules crus et les écorces du mbongo.

- par la machine mécanique à sec fixé sur une table



ou un banc (surtout les graines comme les arachides, pistache, soja, poivre...)

- par la machine à hacher



(pour les viandes)



- Par le moulin à légumes plus moderne pour toutes les nourritures regorgées d'eau ou pas durs.

Quelques notes avant de commencer : en cuisine, on lave tous les éléments à cuire. Le piment est toujours facultatif et peut être mis à part.

EXTRAIT

I^{ère} partie

Viandes et poissons

EXTRAIT

Brochettes de poisson

Ingrédients : quelques petits bars ou capitaines, un oignon, une tomate, une gousse d'ail, sel, un fruit du Pébé, un concentré de tomate ou de la poudre de curry rouge.

Technique :

Ecraser tous les condiments, les mettre dans un grand plat creux. Nettoyer le poisson et le laisser macérer dans les condiments pendant au moins 30 minutes. Enfiler les poissons sur les brochettes, les faire griller ou frire dans de l'huile très chaude.

Boulettes de poisson



Ingrédients :

Poisson (thon, sardine, bar à chair dure) 1 kg
2 oignons, 3 œufs, 1 poireau moyen, ail, persil,
poivre blanc, citron, piment jaune, sel, cube

Technique :

Vider et nettoyer le poisson, rincer et réserver.

Hacher votre garniture aromatique (poireau, oignon, piment, ail, persil)

Dans une casserole, porter 2 litres d'eau à ébullition en y ajoutant 1,5 citron.

Y verser le poisson découpé, la moitié de la garniture hachée et réserver l'autre quantité qui servira à pétrir le poisson émietté, ajouter du sel et du poivre.

Laisser cuire pendant 10 min, égoutté, laisser refroidir complètement et jeter la garniture cuite.

Ensuite retirer les arêtes tout en émiettant le poisson.

Casser les œufs sur le poisson émietté et ajouter le reste de la garniture.

Remuer doucement, contrôler l'assaisonnement et former vos boulettes en roulant la chair entre vos deux paumes de mains. Astuce : vous pouvez déposer les boules sur une plaque et les réfrigérer pour qu'elles deviennent un peu plus fermes.

Dans une poêle d'huile chauffante, faites dorer vos boulettes. Fin de cuisson. Servir dans une sauce tomate, dans du pain, avec des beignets ou simple.

Le Soya (brochettes de viande)



RECETTE 1

Ingrédients :

Viande de bœuf, sel, poivre blanc, ail, oignon, persil, gingembre, piment, huile d'arachide, 1 tomate

Technique :

Découper les morceaux de viande en petits dés. Les laver, les saler et poivrer.

Ecraser la tomate, le gingembre et l'oignon. Incorporer le tout avec les dés de viande.

Laisser reposer pendant 45 minutes.

Enfiler sur des brochettes et les mettre au four thermostat 6 pendant 20 min et en mode grill les 5 dernières minutes.

RECETTE 2

Ingrédients :

1 steak ou n'importe quelle partie de la viande

50 gr d'arachides

1 c à c de cannelle en poudre

1 c à c de gingembre en poudre

1 c à c d'ail en poudre

1 c à c de paprika

huile

sel, poivre, piment

Technique :

Couper la viande ou le steak en petits morceaux très fins.

Mélanger les épices et les arachides finement écrasées.

Mixer le tout avec la viande et faire en sorte qu'elle soit imprégnée par le mélange.

Mettre la viande sur des pics à brochette.

Laisser mariner plusieurs heures.

Puis, étaler un peu d'huile sur les soya.

Faire lentement griller au barbecue (feu pas trop fort).

Le Poulet DG



C'est un plat fait à partir du poulet, des bananes plantains et de quelques légumes.

Ingrédients :

5 bananes plantains, tranchées

Demi poulet, lavé et coupé en morceaux moyens

1 oignon haché

2 gousses d'ail écrasées

1 cuillère à soupe de djidja écrasé

1 poivron vert tranché

Du sel, 1 cube

1 carotte, coupée en rondelles

1 tasse de haricots découpés moyennement

2 tomates coupées en dés

Du céleri, du persil et basilic hachés

Du poivre noir ou blanc

Huile pour la friture
1 tasse d'eau
En option : champignons

Technique :

Faire chauffer l'huile et faire frire les plantains. Faites les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer et réserver.

Sur le poulet, ajouter une quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajouter un peu de sel et mélanger bien. Faire revenir le poulet jusqu'à coloration dorée et qu'il soit bien cuit. Retirer et réserver.

Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis les faire frire pendant quelques minutes.

Ajouter les tomates dans marmite avec l'oignon, l'ail, le céleri, basilic, persil, le cube et le djidja. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d'eau. Et verser le poulet frit dans la marmite. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes. Ne pas oublier de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.

Bouillon de crevette

Ingrédients :

Crevettes fraîches

Ail, piment, oignons du village (échalotes), 3 cuillères d'huile, du djidja (gingembre), clous de girofle, sel, poivre, thym et laurier

Technique :

Ecraser 2 clous de girofle, le djidja, l'ail, le poivre blanc et verser dans une marmite contenant 1,5 litres d'eau.

Nettoyer les crevettes, les ajouter dans les épices puis porter à ébullition. Lancer le piment sans l'écraser (de préférence le piment jaune car celui-ci est le plus parfumé) et le thym. Cuisson : 20 min.

Complément : plantain à la vapeur, plantain pilé.