LE COMPTOIR AFRICAIN

Un autre commerce, un autre monde …

The News-Pepper(*)

(*) celle-là, on la doit à Gene …

Année 5
Volume 3
Mars 2018

Utilisation des épices.

1. Griller et rôtir

- Griller les épices entières en les sautant à feu moyen pendant quelques secondes dans une poêle sèche (sans ajout de matière grasse).
- Saupoudrer des épices moulues sur un aliment ou un mets allant au four.
- Rôtir les épices moulues à feu doux en remuant constamment avec une cuillère de bois dans une poêle sèche. Les transférer dans une assiette ou ajouter d'autres ingrédients à la poêle pour arrêter la cuisson.

2. Rissoler et roussir

- Laisser rissoler légèrement l'épice dans un corps gras très chaud pour la saisir. Arrêter la cuisson dès qu'il y a coloration.
- Pour les épices en poudre, plus sensibles à la chaleur, il est préférable de les mélanger à un autre ingrédient, comme l'ail ou l'oignon, et d'en faire une pâte avant de les saisir.

Epicement vôtres,

Geneviève et Bernard

Le poivre sauvage Voatsiperifery en danger !

"Tsiperifery" est le nom donné au poivre sauvage endémique de Madagascar. Caché sous les feuillages des forêts malgaches, ce poivre a été longtemps utilisé par les populations locales, soit en condiment, soit dans la pharmacopée. Aujourd'hui, il fait l'objet d'une pression d'exploitation importante. Très prisé des grands gastronomes pour ses saveurs particulières, sa valeur ajoutée fait de lui un condiment d'exception… mais qui risque de disparaître.

Menaces sur l'écosystème

La liane du poivre sauvage pousse le long de tuteurs naturels. Elle s'enroule autour des arbres des forêts, profitant d'une luminosité et d'une hygrométrie idéale pour sa croissance. Autour de ces forêts, des populations se spécialisent d'août à décembre (période de cueillette) dans la récolte du poivre sauvage. Le marché a acquis en quelques années une telle importance que certaines familles payent aujourd'hui des salariés pour s'occuper de leurs champs, car la revente de ce poivre sauvage rapporte bien plus que tout autre produit de l'agriculture.

Les lianes des poivriers montent sur des tuteurs vivants d'environs 20 à 30 mètres de haut. Lors de la récolte des baies, la solution la plus simple est de couper l'arbre. Effet direct sur la faune et la flore, selon Frédéric Descroix, chercheur au Cirad (UMR QualiSud) : "il y a un effet immédiat de déforestation, ce qui crée des clairières avec une luminosité altérée, une hygrométrie plus réduite, et dans certains cas, la disparition d'espèces, dont le poivre sauvage lui-même. A ce rythme, la ressource pourrait disparaître à moyen échéance."

Source de l'article.

Le truc du mois de Gene

Envie de faire, par exemple, de l'espadon mariné ?

Préparez votre marinade (*) et mettez ensuite le tout (espadon et marinade) dans un sac de congélation, sous vide si possible mais en tout cas avec le moins d'aire possible.

24 h au frigo, et on retourne de temps à autre.

Votre espadon est vraiment bien mariné ! Un vrai délice !

(*) Nous avons pas mal de marinades à vous proposer, à se damner !

Quelques fruits et légumes du mois

Le site qui vous suggère quels fruits et légumes de saison manger, chaque mois.

Au moins, en achetant ceux-là, vous êtes sûrs de ne pas manger des « trucs » pas trop naturels :-)

Les recettes du mois

- **Curry de bœuf sud-africain** La recette ici
- **Bredie aux tomates** La recette ici
  Un plat sud-africain
- **Navarin d'agneau** La recette ici

Et toujours plus de recettes sur notre site, ainsi que les vôtres , si vous souhaitez nous envoyer vos recettes préférées.

http://comptoirafricain.net/category/recettes/

Un peu de (saine) lecture ?

Les Chasseurs d'Epices
Daniel Vaxelaire
ISBN : 2228888826
Éditeur : PAYOT ET RIVAGES

Les épices ont toujours fait rêver les hommes. Elles ne valent plus grand-chose aujourd'hui et on a oublié qu'elles sont une des raisons des grandes explorations, et l'objet d'une guerre longue et traîtresse entre les puissances occidentales. Le principal héros de cette guerre est français, il se nomme Pierre Poivre (nom prédestiné…), il a failli être séminariste, a perdu un bras dans une bataille navale, sera souvent trahi mais finalement vainqueur.

Vous souhaitez proposer nos produits ?

Chaque mois, de nouveaux magasins décident de proposer nos produits à leurs clients. Voir la carte

Vous souhaitez rejoindre notre réseau de revendeurs ? Vous connaissez une épicerie dans laquelle vous verriez bien nos produits ? Suggérez leur de nous contacter !

Vous désinscrire :-(

Ce serait dommage mais c'est possible …

en cliquant ici.

http://www.comptoirafricain.be
Em@il: info@comptoirafricain.be

Find us on Facebook