# LE COMPTOIR AFRICAIN

**Un autre commerce, un autre monde ...**

# The News-Pepper(*)

(*) celle-là, on la doit à Gene ...

Année 7
Volume 6
La 70ème
Juin 2020

Il y a tout juste 8 ans, voyant le prix de la vanille dans un magasin (enfin, « vanille », il faut le dire vite … deux bâtonnets tout secs du genre « que-si-ça-te-tombe-sur-le-pied-tu-es-dans-le-plâtre »), et connaissant le prix de la vanille sur les marchés à Madagascar, nous avons, après avoir piqué une grosse colère , décidé de lancer « LE COMPTOIR AFRICAIN » et d'importer de la vanille, des baies roses, du poivre sauvage Voatsy Perifery et quelques autres produits de Madagascar, en travaillant directement avec les producteurs, dans un esprit équitable et responsable, sans passer par des « traders » qui n'aiment qu'une seule épice: l'argent.

Nous avons, à l'époque, commencé avec 7 produits de Madagascar. Aujourd'hui, nous proposons plus de 180 produits (épices, poivres, condiments, sels, mélanges et autres) et nous vendons à plus de 120 magasins, dans plusieurs pays.

Ce succès, nous le devons, bien sûr, à la qualité des produits que nous vous proposons, ainsi qu'à l'excellent travail des producteurs avec lesquels nous travaillons, mais nous le devons aussi à votre enthousiasme, à votre fidélité, à votre énergie, et nous vous en remercions du fond du cœur.

Nous continuons, dans la joie, dans la bonne humeur. C'est un réel plaisir de travailler avec vous.

Epicement vôtres,
**Geneviève et Bernard**

## Le fenugrec.

Le fenugrec est une plante annuelle aux feuilles composées de trois folioles ovales, semblables à celles du trèfle, qui peut atteindre 60 centimètres de hauteur.

Les fleurs d'un blanc jaunâtre donnent des fruits qui sont des gousses de huit centimètres de long renfermant dix à vingt graines anguleuses de couleur brun clair, à forte odeur caractéristique.

La graine et la feuille sont des ingrédients de la cuisine indienne où on l'appelle méthi. La graine doit être grillée ou ramollie dans l'eau avant son utilisation en poudre dans le masala. C'est un des ingrédients du curry. Les feuilles s'emploient comme des pousses d'épinard. En Afrique et au Moyen-Orient, le fenugrec entre dans la fabrication de mélange d'épices aromatiques, sous différents noms vernaculaires, comme le ras-el-hanout maghrébin.

En cuisine marocaine, la graine est également utilisée telle quelle dans la terda, ou « tagine de récupération ». C'est une cuisson longue d'oignons, d'ail, de paprika, de gingembre, de safran, servant de base à un bouillon dans lequel vont cuire ensuite des lentilles et des fèves sèches et enfin des tomates fraîches… Cela aboutit à une sorte de « sauce » épaisse qui sera versée sur du pain complet (ou de campagne) rassis (d'où la notion de récupération) coupé en petits morceaux, le tout étant présenté dans un grand tagine familial.

## Quelques fruits et légumes du mois.

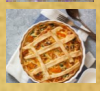
Le site qui vous suggère quels fruits et légumes de saison manger, chaque mois. Au moins, en achetant ceux-là, vous êtes sûrs de ne pas manger des « trucs » pas trop naturels …

## Les recettes du mois.

- **Poêlée d'artichauts à l'ail et au citron** La recette ici **(végétarien)**

- **Poulet à la sauce aigre-douce (Chine)** La recette ici

- **Tarte aux légumes du soleil** La recette ici **(végétarien)**



- **Gratin de chou-fleur au poulet** La recette ici

Si vous avez envie de partager des recettes, n'hésitez pas à nous les envoyer par email à recettes@comptoirafricain.be
Merci !

## La pensée du mois.

Un écrivain qui se livre, c'est un peu comme un canard qui se confie ...

## Vous désinscrire ☹

Ce serait dommage mais c'est possible … en cliquant ici. Je ne serai pas fâché, je serai juste très, très triste, mais bon …

## Réutiliser l'eau de cuisson des légumes: fin du gaspillage

Un passage à la passoire et vous jetez l'eau de cuisson pour faire cuire les légumes dans l'évier aussitôt la cuisson terminée ? C'est bien dommage de la gaspiller, car comme l'eau de cuisson des pâtes ou l'eau de cuisson du riz, elle peut être très utile au quotidien ! Que ce soit pour la réutiliser en cuisine, pour votre santé ou dans le potager, cette eau peut être très précieuse. En effet, pendant la cuisson pour les rendre tendres, vos légumes perdent une partie de leurs vitamines et bons nutriments dans l'eau de la cocotte. Elle est donc très précieuse… quand on sait l'utiliser ! Voici comment utiliser l'eau de cuisson des légumes.

Bon à savoir : Nous conseillons d'utiliser des légumes bio pour éviter les pesticides pouvant nuire à votre santé et celle de votre jardin. Vous aurez ainsi tous les éléments nutritifs bénéfiques des légumes frais (choux, poireaux, légumes verts, courgette, navets…) sans les produits chimiques !

L'eau de cuisson des légumes en cuisine ? Au jardin, c'est un fertilisant pour arroser les plantes …
Et tant d'autres astuces. Lire cet article ici.

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

Find us on Facebook