

Ibihaza: ragoût rwandais pour l'automne

L'automne est là, avec ses feuilles colorées et ses courges. Quand le ciel est gris et que la brume s'installe, tout le monde se réjouit de manger un ragoût chaud qui est en plus facile à préparer pendant une activité scout. Cette fois, notre recette nous vient tout droit du Rwanda. Sous sa forme la plus simple, elle se compose uniquement de courges et de haricots, mais il existe maintes variantes de ce classique rwandais. Pour notre délicieuse ibihaza, nous avons ajouté à la courge des pois chiches, des tomates et du beurre de cacahuète.

TEXTE ET PHOTOS : KERSTIN FLEISCH / CAYENNE





Comment faire ...

Il te faut:

Recette pour 4 personnes

- ☐ 800 g de courge
- ☐ 240 g de pois chiches ou de haricots (rouges ou blancs)
- ☐ 200 g de tomates
- ☐ 2 oignons
- ☐ 600 ml de bouillon de légumes
- ☐ 2 à 4 c. à s. de beurre de cacahuète
- ☐ 1 bouquet de coriandre (ou de persil plat)
- ☐ Poivre
- ☐ Paprika
- ☐ Cumin
- ☐ Sel (facultatif)
- ☐ Huile

1. Couper les oignons en petits dés, la courge et les tomates en gros dés d'environ 2 cm. Hacher finement la coriandre ou le persil.
2. Faire chauffer de l'huile dans une casserole puis y faire blondir les oignons. Ajouter ensuite les tomates et faire revenir à feu moyen quelques minutes.
3. Ajouter le paprika et le cumin et faire revenir quelques instants. Bien mélanger pour éviter que les épices ne brûlent.
4. Ajouter les dés de courge et mélanger. Verser ensuite le bouillon jusqu'à ce que les légumes soient à peine couverts. Porter le tout à ébullition puis ajouter les pois chiches ou les haricots.
5. Laisser mijoter à demi-couvert sur feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que la courge soit tendre (environ 15 minutes).
6. Ajouter le beurre de cacahuète et bien mélanger. Laisser à nouveau mijoter 5 à 10 minutes. Si le liquide semble trop épais, ajouter un peu d'eau.
7. Saler, poivrer et ajouter la coriandre ou le persil, en gardant quelques feuilles pour la décoration. C'est prêt !

L'ibihaza se sert avec
du riz, de l'ugali,
du mil ou du pain plat.

Cette recette d'ibihaza est végétarienne et peut également être sans gluten si l'on utilise un bouillon de légumes adapté. Il est aussi possible de la préparer sans le beurre de cacahuètes.