



Cuisiner

AFGHANISTAN

Traditionnellement, en Afghanistan, on prend les repas sur le sol.

Comme dans beaucoup de sociétés, le repas est un moment de communion. Les convives s'assoient en cercle sur de gros coussins colorés, appelés *tochak*. Ces coussins sont généralement placés sur de beaux tapis qui font la renommée de l'Afghanistan. Une grande nappe ou une mince natte appelée *destarkhân* est étendue sur le sol ou sur un tapis avant qu'on y apporte les plats. En été, le repas est souvent servi à l'extérieur à la fraîcheur de la nuit, ou à l'ombre d'un arbre dans la journée.

En plein hiver, on mange autour du *sandali*, mode de chauffage traditionnel afghan. Un *sandali* consiste en une table basse recouverte d'un grand duvet appelé *lyâf*, assez grand pour couvrir les jambes des convives assis sur des coussins ou des matelas, et adossés à de gros oreillers appelés *bâlecht* ou *pouchti*. Sous la table, on a placé un braisier de charbon de bois, le *manqal*. Le charbon de bois a été au préalable soigneusement réduit en braises et couvert de cendres.

La nourriture est généralement mangée en commun, trois ou quatre personnes se partageant une grande assiette de riz accompagnée de petits plats individuels de *qorma* braisé, ou de légumes. Des condiments faits à la maison, des légumes au vinaigre, et aussi du *nân* frais agrémentent généralement les plats.

On mange traditionnellement avec la main droite, sans couverts. On peut utiliser des cuillères pour les desserts et pour le thé. Comme on se sert des main pour manger, le repas commence par la cérémonie du rince-doigts pour laquelle on utilise une cuvette et une aiguière réservée à cet usage, et appelée *aftawa wa lagan*. Un jeune garçon ou une jeune fille de la famille présentent aux convives la cuvette et leur versent sur les mains de l'eau qui y est recueillie.

KOFTA TCHALAO

Boulettes de viandes avec riz
Kofta tchalao est un des plats de riz les plus appréciés.

pour 4 personnes



AFGHANISTAN

POUR LES BOULETTES

- 500 g de bœuf ou d'agneau hachés
- 1 oignon émincés ou râpé
- 2 gousses d'ail, épluchées et écrasées, sel
- 1 œuf (facultatif)
- 1 à 2 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café de *tchâr masâla* (facultatif)
- 1/2 c. à café de poivre

POUR LA SAUCE

- 75 ml d'huile
- 2 oignons hachés fin
- 100 g de tomates pelées et concassées
- eau, sel
- 1 dl de yoghourt égoutté
- poivre ou piment

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients pour faire les boulettes et en former des boules d'environ 2,5 à 5 cm de diamètre. Les aplatir légèrement.

Faire roussir les oignons à l'huile, ajouter les tomates pelées et concassées et remuer constamment jusqu'à ce que la sauce brunisse. Saler, poivrer, ajouter un peu d'eau. Porter à ébullition et mettre les boulettes, une par une, sans qu'elles se chevauchent. Remettre de l'eau si nécessaire pour que celle-ci couvre juste la viande. Poser le couvercle en laissant une petite ouverture. Baisser le feu et laisser mijoter doucement pendant environ une heure. La sauce doit être brune et épaisse. Ajouter le yoghourt égoutté et le mélanger soigneusement à la sauce. Servir avec du riz blanc.

DOUGH

Boisson au yoghourt et à la menthe. C'est une boisson extrêmement rafraîchissante pour les jours très chauds de l'été.

Pour 6 à 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 1/2 l de yoghourt
- 1 litre d'eau
- 13 cm de concombre épluché et râpé (ou haché fin)
- 2 c. à soupe de menthe fraîche ciselée
- 1 c. à café de sel

PRÉPARATION

Mélanger l'eau et le yoghourt dans un grand pot. Ajouter le concombre, la menthe fraîche et le sel. Bien brasser. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.