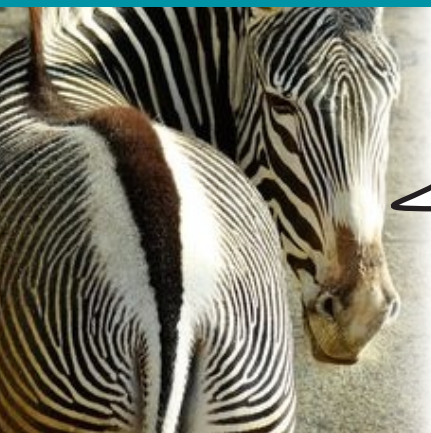


TANZANIE : thé chai



Prendriez-vous un petit thé chai ?



Rapprochez-vous de la Tanzanie, en réalisant cette recette.



Pour faire du chai gourmet (thé épicé), utilisez 4 tasses de lait entier au lieu de faible teneur en matière grasse.

- 4 tasses de lait
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à thé. de poivre noir
- 1 à 2 c. à thé, ou 9 clous de girofle
- 1 long bâton de cannelle (environ 4 pouces)
- 1 cuillère à soupe. Gousses entières de cardamome (ouvertes un peu)
- 1 cuillère à soupe. gingembre émincé
- 4 c. à soupe. sucre ou au goût
- 4 sachets de thé ou 1 ½ c. à soupe feuilles de thé noir lâches.

- 1- Mélanger tous les ingrédients sauf le thé et le lait dans une grande casserole et faire bouillir pendant 6 à 12 minutes.
- 2- Ajouter le lait et le thé. Utiliser une chaleur moyenne pour que le lait ne soit pas échaudé.
- 3- Faire bouillir en remuant pendant 2 minutes, puis servir.

C'est facile, bonne dégustation!



TANZANIE : ugali



L'ugali est un féculent, il est servi tel quel, en principe accompagné par des légumes comme le chou frisé cuisinés éventuellement avec de la viande ou du poisson. Les légumes et féculents permettent de constituer un repas équilibré. La farine de maïs est relativement peu chère car le maïs pousse bien dans ces régions tropicales. De ce fait, cet aliment simple à confectionner est abordable pour les plus pauvres. Il est de fait l'aliment de base pour les millions d'habitants de ces régions.

De son nom Ugali qui signifie « bouillie » en Tanzanie, est un met d'accompagnement idéal pour tous les plats en sauce.

Sa recette est aussi souvent revisitée en remplaçant simplement la farine de maïs qui le compose par de la banane plantain, du manioc ou encore de la farine de mil.

- 1- Pour quatre personnes portez à ébullition quatre tasses d'eau dans laquelle vous aurez ajouté une cuillère de sel.
- 2- Pendant que l'eau boue, versez petit à petit quatre tasses de farine de maïs dans l'eau et mélangez bien pour éviter la formation de grumeaux.

Laissez cuire le mélange environ 4 minutes jusqu'à obtention d'une pâte épaisse, élastique et homogène.

Ajoutez éventuellement une noisette de beurre pour une texture plus fondante.

Place maintenant au dressage de l'assiette. Formez simplement une boule par assiette.

Pour l'accompagnement de l'Ugali, misez sur un ragoût de bœuf et petits légumes, prisé en Tanzanie.

Un plat complet et équilibré pour des convives qui se croiront presque en vacances en Tanzanie !

C'est facile, bonne dégustation!

<http://lookmag.look-voyages.fr/recette-tanzanie/>
commons.wikimedia.org