

## Quelques épices et condiments dans la cuisine éthiopienne<sup>1</sup>.

Ces quelques éléments ne constituent en rien un livre de cuisine, mais ont été réunis grâce à l'aide de nombreux collègues du *Lycée franco-éthiopien Guebre-Mariam* d'Addis-Abeba, que je remercie ici chaleureusement, pour aider les nouveaux enseignants à mieux appréhender la cuisine éthiopienne, sachant que « *qui aime la cuisine d'un pays aime ce pays* » (Jean Giono).

« C'est la coutume en Éthiopie qu'au moment où les guerriers vont se mettre en campagne, le Négus leur offre au guébi un grand banquet de viande crue. (...) Au milieu de la salle, des cuves de cinq ou six cents litres, remplies d'hydromel et de bière. A côté, un monceau d'indjéras ces galettes de mil, de couleur grise, pareilles à nos crêpes de blé noir, qui sont le pain d'Abyssinie. (...) Des esclaves, mâles ou femelles, passaient entre les tables avec des baquets de ragoûts et de sauce, qu'ils portaient à plusieurs, et où ils plongeaient les bras jusqu'au coude pour en retirer de la viande qu'ils jetaient dans les pots, tandis que d'autres armés de Calebasses y faisaient couler des sauces rouges, embrasées de poivre, de cannelle, de gingembre, de noix de muscade et surtout de ce poivre rouge, *ce berberi*, qu'adorent les Abyssins et faute duquel ils s'imaginent que du poil leur pousserait sur la langue\*. (...) Chacun, suivant son goût, mangeait sa viande crue, sans assaisonnement en la coupant au ras des lèvres, avec son long couteau, ou la plongeait d'abord dans la sauce, avant de la porter à ses dents. »

Jérôme et Jean Tharaud, *Le passant d'Éthiopie*, Librairie Plon, Paris, 1936 (pages 95 à 98).

\* L'expression soulignée est de notre fait. Est-il besoin de préciser que cette affirmation surprend bon nombre d'Éthiopiens ?

### Familles des Alliées et des Amaryllidacées.

<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Ail frais	Netch'shinkurt	Garlic	<i>Allium sativum</i> L. <sup>2</sup> .
Ail séché	Dereq netch'shinkurt	Garlic	<i>Allium sativum</i> L.
Échalote (allongée)	Yeabesha shinkurt	Shallot	<i>Allium cepa</i> L. var. <i>aggregatum</i> G. Don.
Oignon rouge	Yefarenj shinkurt	Onion	<i>Allium cepa</i> L.
Oignon jaune	Yesalada shinkurt ou faro	Onion	<i>Allium cepa</i> L.
Poireau	Baro shinkurt	Leek	<i>Allium porrum</i> L.

### Famille des Apiacées (ou Ombellifères).

<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Ajowan	Netch Azmud	Bishop's weed ou white cumin	<i>Trachyspermum ammi</i> (L.) Sprague ex Turrill
Aneth	Insilal	Dill	<i>Anethum graveolens</i> L.
Anis, anis vert...	Insilal	Anise	<i>Pimpinella Anisum</i> L.
Céleri <sup>3</sup>	Yeshorba ketel	Celery	<i>Apium graveolens</i> L.
Coriandre	Dimbilal	Coriander	<i>Coriandrum sativum</i> L.
Cumin	Kemun	Cumin	<i>Cuminum cyminum</i> L.
Fenouil <sup>4</sup>	Insilal	Fennel	<i>Foeniculum vulgare</i> Miller. ou <i>Anethum foeniculum</i> L.

1 *Ethiopian traditional recipes*, Ethiopian Nutrition Institute, Ministry of Health, Addis Ababa, Ethiopia, 1980 (176 pages). D.J. Mesfin, *Exotic ethiopian cooking*, Ethiopian Cookbook Enterprises, United States of America, 1993 (258 pages). Nigist Asfaw et Sebsebe Demissew, *Aromatic plants of Ethiopia*, Shama Books, Addis Ababa, Ethiopia, 2009 (258 pages).

2 « L. » pour Carl von Linné, Suède, XVIII<sup>ème</sup> siècle.

3 En Éthiopie, le céleri est utilisé comme médecine (soulager les reins, la vessie et l'estomac), et aromatise la nourriture et les boissons, alcoolisées ou non. *Yeshorba ketel* ou « feuille pour la soupe ».

4 En Éthiopie, le fenouil est utilisé comme médecine (contre la blennorragie, les douleurs abdominales, les migraines, la toux... et comme laxatif et diurétique), les feuilles et les tiges sont utilisées pour aromatiser le *katykala* (alcool blanc), et les graines torréfiées peuvent rehausser le goût du café.

**Famille des Apiacées (ou Umbellifères).**

<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Persil	Bersemélo <sup>5</sup>	Parsley	<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Nyman

**Famille des Brassicacées.**

<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Cresson alénois <sup>6</sup>	Feto	Garden cress ou pepper grass	<i>Lepidium sativum</i> L.
Moutarde <sup>7</sup>	Senafich	Mustard	<i>Brassica carinata</i> A. Braun, <i>Brassica nigra</i> (L.) W.D.J. Koch

**Famille des Solénacées, genre Capsicum.**

<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Piment de Cayenne (rouge)	Berbere	Long chili pepper	<i>Capsicum annum</i> L.
Piment de Cayenne (vert) <sup>8</sup>	Qarya	Long chili pepper	<i>Capsicum annum</i> L.
Piment oiseau (rouge)	Mit'mi't'a	Birds eye-chili	<i>Capsicum frutescens</i> L.



Moutarde (*Brassica nigra* L.) et piment de Cayenne (*Capsicum annum* L.).

Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte, Atlas zur Pharmacopoea germanica (...)*, Gustav Pabst, Germany, 1897.

<sup>5</sup> Peu de certitudes pour le nom de cette plante, peu utilisée au final dans la cuisine éthiopienne, mis à part dans des salades et la sauce bolognaise pour les spaghettis. D'autres noms sont indiqués : *Bayedanos* ou *Parsley* (comme en anglais).

<sup>6</sup> Les feuilles sont parfois, rarement, utilisées en salade, mais l'usage est surtout médicinal.

<sup>7</sup> Yemisrach Zewdu Belay, *Plant regeneration from anther culture of four varieties of ethiopian mustard (Brassica carinata A. Braun)*, Addis Ababa University, a thesis submitted to the school of graduate studies of Addis Ababa University in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Master of Sciences in Biology (Botanical Sciences), July 2010 (79 pages).

<sup>8</sup> Selon D.J. Mesfin, trois types de piments sont principalement utilisés dans la cuisine éthiopienne : Anaheim, Jalapeno et Serrano (sachant que le livre a été écrit aux États-Unis, ne sont-ce donc pas les noms des piments utilisés aux États-Unis par les Éthiopiens de la diaspora ?).

<b>Famille des Lamiacées (ou Labiacées, ou Labiées).</b>			
<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Basilic citronné	Damera	Lemon basil	<i>Ocimum americanum</i> L.
Basilic commun ou romain	Ajuban ou Bessobila	Sweet basil	<i>Ocimum basilicum</i> L.
Basilic sacré (tulsi) frais	Irt'ib bessobila	Sacred basil	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.
Basilic sacré (tulsi) séché	Dereq bessobila	Sacred basil	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.
Menthe	Nana	Mint	<i>Mentha spicata</i> L.
Origan, marjolaine	Tosign	Oregano	<i>Origanum vulgare</i> L.
Romarin	Rozmarino ou Yet'ubsketel <sup>9</sup>	Rosemary	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.
Thym ou serpolet	Tosign	Thyme	<i>Thymus schimperi</i> Ronninger, <i>Thymus serrulatus</i> Hochst. ex Benth.

<b>Famille des Myrtacées.</b>			
<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Myrte commun ou herbe du lagui	Ades	Myrtle	<i>Myrtus communis</i> L.
Clous de girofle <sup>10</sup>	Qirinud	Cloves	<i>Eugenia caryophyllata</i> Thunb.

<b>Famille des Pipéracées.</b>			
<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Poivre long torse	Timiz	Long pepper	<i>Piper longum</i> L.
Poivre noir	K'undo berbere	Black peppercorns	<i>Piper nigrum</i> L.

<b>Famille des Zingibéracées.</b>			
<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Cardamome (verte)	Hell	Cardamom	<i>Elettaria cardamomum</i> White & Masson
Curcuma	Ird	Turmeric	<i>Curcuma domestica</i> Val.
Gingembre	Zinjibil	Ginger	<i>Zingiber officinale</i> Rosc.
Maniguette <sup>11</sup> ou fausse cardamome	Kororima	Grains of paradise	<i>Aframomum corrorima</i> (Braun) Jansen

<b>Familles diverses.</b>			
<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Absinthe <sup>12</sup>	Ariti	Wormwood	<i>Artemisia absinthium</i> L.
Cannelle	Qerefa	Cinnamon	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Bl.
Citronnelle <sup>13</sup>	Tej sar	Lemon grass	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf

9 Ou « feuille pour la viande à griller ».

10 Épice utilisée, avec la cardamome verte et la cannelle, pour aromatiser le thé (*vechai k'emem*, ou épices pour le thé).

11 Bernard Roussel et Feleke Woldeyes, « Celle des riches et celle des pauvres. Provenances, qualité et typicité de la maniguette d'Éthiopie. », *Revue d'ethnoécologie*, 3-2013. <http://ethnoecologie.revues.org/1288> ; DOI : 10.4000/ethnoecologie.1288

12 Les feuilles sont utilisées pour parfumer la pièce durant la cérémonie du café (brulées ou dispersées sur le sol). Cette plante était également intégrée au beurre rance, mélangé avec le myrte, pour le parfumer avant de le mettre sur les cheveux.

13 Les feuilles sont utilisées pour parfumer la pièce durant la cérémonie du café, dispersées sur le sol. On les accrochait à la porte, à l'entrée d'une

Familles diverses.			
Cumin noir ou nigelle cultivée	T'iqr Azmud	Black cumin	<i>Nigella sativa</i> L.
Fenugrec	Abish	Fenugreek	<i>Trigonella foenum graecum</i> L.
Gesho <sup>14</sup>	Guesho	Shiny leaf Buckthorn	<i>Ramnus prinoides</i> L'Her.
Laurier	Yelaoro kitel	Laurel	<i>Laurus nobilis</i> L.
Noix de muscade	Gewz	Nutmeg	<i>Myristica fragrans</i> Houtt.
Rue <sup>15</sup>	Tena adam	Rue	<i>Ruta graveolens</i> L., <i>Ruta chalepensis</i> L.



Absinthe (*Artemisia absinthium* L.) et rue (*Ruta graveolens* L.).

Franz Eugen Köhler, *Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Texte, Atlas zur Pharmacopoea germanica* (...), Gustav Pabst, Germany, 1897. Otto Wilhelm Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz in Wort und Bild für Schule und Haus*, Gera, Germany, 1885.

Après avoir précisé le vocabulaire, voici maintenant quelques « bases ». Je me souviens avoir lu il y a longtemps, je ne sais plus dans quel ouvrage, que la cuisine éthiopienne est une des plus riches au monde. Je peux comprendre cette affirmation si on fait référence aux mélanges d'épices, propres à chaque famille. Si on s'intéresse au *berbere*, le mélange le plus emblématique peut-être puisqu'il est à l'Éthiopie ce que le *curry* est à l'Inde, il y a effectivement autant de « recettes » que de cuisinières.

maison où il y avait un malade de la rougeole (*kefougne*), à son chevet également, mélangée à d'autres herbes médicinales, à l'époque où cette maladie infantile sévissait.

14 Les feuilles séchées et les tiges de cet arbre sont utilisées pour préparer la/le *t'ella* (bière maison) et le *tej* (hydromel) : elles remplacent le houblon.

15 Plante utilisée pour aromatiser le café préparé ou le yaourt (*ergo* en amharique).

### Mélanges pour des plats cuisinés.

<b>Berberé<sup>16</sup></b>	Mélange d'épices en poudre dont l'ingrédient principal est le <i>berbere</i> (gros piment rouge) : <i>berbere</i> avec les graines (50% du poids total), gingembre (15%), ail (14%), sel (12%), maniguette (3%), basilic, rue, cumin noir, coriandre, ajowan... Cette préparation intégrée durant la cuisson de nombreux plats cuisinés est à la base des <i>wet'</i> .
<b>Awaze</b>	Mélange d'épices en poudre : <i>berbere</i> sans les graines (40% du poids total), ail (15%), oignon (15%), sel (11%), gingembre, clous de girofle, basilic, ajowan, graines de rue, maniguette, cannelle. Cette préparation peut être intégrée à des plats cuisinés lors de la cuisson, mais dans ce cas il n'y a pas de <i>berbere</i> .
<b>Mekelasha</b>	Mélange d'épices en poudre : maniguette (47% du poids total), poivre noir (15%), noix de muscade (13%), clous de girofle, cannelle, cumin, poivre long, basilic. Préparation qui doit être utilisée à la fin de la cuisson des plats cuisinés, comme le <i>shiro wet'</i> (une bouillie liquide de pois chiche).
<b>Nech' shinkurtena zingebil</b>	Mélange d'épices en poudre : ail (60% du poids total), gingembre (40%). Cette préparation peut être intégrée à des plats cuisinés sans piments ( <i>allyich'a</i> ) lors de la cuisson.
<b>Makulalia</b>	Mélange d'épices en poudre : oignon (63% du poids total), fenugrec bouilli et torréfié (37%). Cette préparation peut être intégrée au <i>wet'</i> en le mélangeant aux oignons.

### Pâtes.

<b>Dillih</b>	Pâte obtenue en mélangeant du <i>berbere</i> (mélange d'épices) avec de l'eau, du <i>tej</i> (hydromel) ou du <i>katykala</i> (alcool blanc) qui peut être consommée sitôt préparée (pour accompagner une <i>injera</i> , une galette fermentée, par exemple).
<b>Awaze</b>	Pâte obtenue en mélangeant de l' <i>awaze</i> (mélange d'épices) avec de l'eau, du <i>tej</i> (hydromel) ou du <i>katykala</i> (alcool blanc) qui doit être préparée plusieurs jours avant d'être consommée (pour accompagner les viandes grillées ou crues par exemple).
<b>Yeqarya dillih</b>	Pâte de piment vert : piment vert sans les graines (68% du poids total), ail (10%), oignon, gingembre, basilic, graines de rue, coriandre, maniguette, cumin noir, ajowan, sel. Cette préparation peut accompagner des viandes crues, des légumes frits ou mélangée à du beurre épicée et étalée sur une <i>injera</i> chaude.
<b>Senafich</b>	Moutarde : poudre de graines de moutarde mélangée à de l'eau, de l'huile et du sel.

### Mélanges en poudre à consommer sans autre préparation.

<b>Afringe</b>	Mélange d'épices en poudre : graines de <i>berbere</i> (62% du poids total), sel (19%), coriandre (11%), ajowan (8%). A consommer tel quel pour accompagner les viandes grillées ou crues.
<b>Mit'mit't'a</b>	Mélange d'épices en poudre : sel (48% du poids total), petits piments pili-pili (40%), maniguette (12%). A consommer tel quel pour accompagner les viandes grillées ou crues.

### Corps gras épicés.

<b>Niter québé</b>	Beurre épicé (beurre rance bouilli 30 minutes avec des épices avant d'être filtré et conservé à température ambiante) : beurre, ail, gingembre, basilic, cumin noir, maniguette, graines de rue, ajowan. Beurre qui est ensuite utilisé dans les plats cuisinés.
<b>Yetennet't'ere zeit</b>	Huile épicée : ail, gingembre, oignon, basilic, huile (huile bouillie avec de l'eau avec le mélange d'épices jusqu'à évaporation de l'eau).

16 « (...) Reste enfin la préparation : elle est longue et méticuleuse. Les piments secs sont essuyés, émondés, épépinés (mais pas complètement), broyés grossièrement et mélangés avec les autres épices. Le mélange est longuement homogénéisé et séché au soleil. Le sel est grillé sur le feu avant d'être ajouté. Tout l'ensemble est porté au moulin pour être finement broyé puis tamisé plusieurs fois. Le résultat est une poudre fine et homogène d'une belle couleur rouille prête à l'usage (...). » Bernard Roussel, Professeur au Muséum d'Histoire Naturelle de Paris (*Home gardens of Ethiopia*, anciennement accessible sur internet).

### Farines épicées.

<b>Shiro</b>	Farine : farine (98% du poids total) de petits pois (pois cassés), de fèves ou de pois chiche (ou un mélange), ajowan, maniguette, basilic, fenugrec, coriandre.
<b>Metin shiro</b>	Farine : farine (58% du poids total) de petits pois (pois cassés), de fèves ou de pois chiche (ou un mélange), <i>berbere</i> (piments, 14%), ail (7%), sel (7%), oignon (6%), graines de rue, gingembre, ajowan, maniguette, basilic, coriandre.
<b>Abish</b>	Fenugrec torréfié et réduit en poudre, à mélanger aux farines pour relever le pain ou l' <i>injera</i> . Le fenugrec peut également aromatiser de l'eau (eau et fenugrec), une boisson au miel...



Scène d'intérieur.

Martin Rikli, *Abissinien*, album 3, 1935-1936.

University of Florida, digital collections : <http://ufdc.ufl.edu/UF00093439/00001?search=martin+=rikli>

Pascal Bellier, professeur d'histoire et de géographie au *Lycée franco-éthiopien Guebre-Mariam* d'Addis-Abeba, Éthiopie.

Septembre 2014.

La cuisine éthiopienne 1 sur 5, épices et condiments en Éthiopie.

La cuisine éthiopienne 2 sur 5, huiles et oléagineux en Éthiopie.

La cuisine éthiopienne 3 sur 5, les viandes et les produits laitiers en Éthiopie.

La cuisine éthiopienne 4 sur 5, les fruits et les légumes en Éthiopie.

La cuisine éthiopienne 5 sur 5, les céréales et les légumineuses en Éthiopie.