

Pour vos invités

# Repas de fête swazilandais

Maria Katulu nous présente sa recette préférée du Swaziland. En accompagnement, on sert du «pap», aliment de base apprêté avec de la farine de maïs blanc, en vente dans les magasins asiatiques et africains. Récit d'une rencontre.



Meulage traditionnel du maïs blanc destiné à la préparation du «pap»

«Cela s'est passé lors d'un de mes premiers week-ends au Swaziland. Je venais de commencer comme déléguée au programme VIH/sida de la Croix-Rouge suisse (CRS) et je ne connaissais quasi personne. J'avais acheté des spaghettis dans la capitale Mbabane, avec l'idée de profiter de ces deux jours libres pour rédiger quelques rapports. Mais le ciel en avait décidé autrement. Un orage violent s'était abattu sur la ville le samedi, provoquant une coupure d'électricité. A mon grand dam, impossible d'écrire, de préparer un thé, de manger chaud ou d'écouter de la musique. Dehors, il pleuvait, tandis qu'à l'intérieur, il faisait froid et lugubre. En fin d'après-midi, l'auxiliaire de santé frappa à ma porte, me demandant si j'avais faim. Elle repartit avec la promesse de revenir avec quelque chose à manger. Après une journée aussi ennuyeuse, je me réjouissais moins à l'idée

du repas que de sa compagnie. Peu de temps après, la voilà de retour avec deux casseroles brûlantes d'où s'échappait un fumet fort appétissant. «Indigenous Swazi Chicken», me dit-elle, soit du poulet sauce arachide apprêté à la mode indigène. Ce soir-là, nous avons savouré un véritable repas de fête. Elle avait tout cuit à feu ouvert sous l'avant-toit de son garage. Ce plat, que j'ai appris à préparer par la suite, est l'un de mes préférés de la cuisine swazilandaise. Mais il n'a plus jamais été aussi bon que cette première fois.»



**Maria Katulu**  
déléguée de la CRS au Swaziland  
(cf. rubrique «Témoignage»,  
page 14)

## À PROPOS

### «Indigenous Chicken» avec du pap

1 poulet frais  
1 gros oignon  
1 petite tomate  
Sel et poivre noir  
Piment (gousse) à volonté  
2 cs de beurre d'arachide  
(variante «Crunchy» si disponible)  
Farine de maïs blanc pour le pap  
(se prépare comme la polenta)

Couper le poulet en morceaux et faire dorer dans une marmite. Ajouter du sel, l'oignon tranché en rondelles et la tomate coupée en dés. Epicer à volonté avec du piment. Ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir légèrement le poulet. Faire cuire lentement à feu moyen en rajoutant de l'eau de temps en temps pour éviter que le tout n'attache au fond. Une fois le poulet cuit, il ne devrait rester que peu de liquide. Ajouter une cuillère à soupe de beurre d'arachide ou de cacahuètes moulues pour obtenir une sauce crémeuse. Réchauffer le tout brièvement à grand feu avant de servir.

