

Nsima

Nsima malawien prononcé en-see-ma est un porridge épais fait de maïs qui peut être formé en monticules ou galettes. Il est le plat national du Malawi et servi avec un certain nombre de différents types de sauces. Les Malawites ont un dicton « chimango ndi moyo », qui signifie « maïs pour la vie ». Pour près de quatre-vingts pour cent des Malawites, la vie évolue autour de la culture du maïs en quantité suffisante pour nourrir la famille. Il est planté lorsque la pluie arrive. Vous verrez champ après champ de maïs au Malawi. La plupart des familles le cultivent sur n'importe quelle petite parcelle de terre qu'elles peuvent épargner. Toute la famille participe pour s'assurer d'avoir la meilleure récolte possible. Bien que le maïs frais soit consommé, il est surtout amené au moulin pour être moulu afin que le nsima puisse être fait. C'est une partie extrêmement importante du régime malawien. Le nsima fournit les hydrates de carbone, l'énergie est nécessaire pour soutenir les travailleurs dans le domaine. Les sauces sont faites principalement pour aromatiser le nsima. Le nsima été nommé le plat national.

Bon alors le Nsima c'est une simple pâte de maïs, à la base de l'alimentation du Malawi, comme dans beaucoup d'autres pays africains... un plat simple, mais pourtant pas si simple à la réalisation !!

Ingrédients pour 4/6 personne

1 litre d'eau

1/2 kg de farine de maïs (ou farine de semoule si vous n'avez pas la farine de maïs. Vous pouvez également utiliser un mélange des deux)

Préparation :

- 1.**Mettez un litre d'eau à bouillir.
- 2.**Une fois que l'eau est sur le point de bouillir, mélangez dans un bol, un peu plus de 100g de farine avec un peu d'eau, de manière à obtenir une pâte, un peu épaisse, mais pas trop non plus il faut que vous puissiez l'incorporez à l'eau bouillante.
- 3.**Voilà, les choses se compliquent maintenant, armez-vous dans une main votre bol, et de l'autre une spatule en bois, et c'est parti pour l'incorporation. Progressivement, et tout en mélangeant, versez votre pâte dans l'eau.
- 4.**Vous devriez obtenir un genre de porridge lisse et bullant doucement, s'il y a une sorte de mousse bouillonnante (comme lorsque vous faites bouillir du lait) à la surface, c'est que ce n'est pas assez épais, et il vous faudra ajouter de la pâte. Si au contraire, le porridge est tellement épais qu'il n'arrive pas à buller, c'est qu'il vous faudra l'équilibrer avec un peu d'eau.
- 5.**Couvrez et laissez le porridge buller dans son coin !

6. Bon prévoyez maintenant dans un bol environ le reste de la farine de maïs, et incorporez, petit à petit pour éviter les grumeaux, cette farine à votre porridge, en mélangeant vigoureusement (mélangez comme si vous prépariez une pâte à gâteau). Continuez cette opération jusqu'à ce que le contenu de votre casserole ne présente plus une apparence liquide. Une fois prêt, baissez le feu et mettez le couvercle.

7. Laissez cuire 5 bonnes minutes.

Retirez du feu et formez des grosses boules avec votre Nsima, vous pouvez vous aider d'un petit bol humide pour ça.