

ADDIS-ABEBA

TIBS

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 grs de d'émincé de boeuf
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 tomates (pelées et épépinées)
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de safran
- 1 c. à café de paprika
- 3 c à s d'huile de tournesol
- Sel, poivre
-
- Pour les crêpes (Injera)
- 350 g de farine de teff ou de sarrasin
- 900 ml d'eau

Préparation:

Pour les crêpes (à préparer la veille) Dans un saladier, verser un 250 ml d'eau, ajouter la farine de teff puis le reste d'eau.

Mélanger énergiquement afin d'obtenir une pâte bien lisse. Recouvrir avec un linge propre et laisser reposer 24 à 48 heure à température ambiante (la pâte doit gonfler et se craqueler).

Le lendemain, mélanger la pâte et laisser reposer 5 minutes.

Faire chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile, verser 1 louche de pâte et laisser cuire 1 à 2 minutes par face (les crêpes doivent êtres épaisses).

Pour la viande: Dans une cocotte, faire chauffer l'huile de tournesol, faire revenir les oignons émincés, l'ail et les tomates.

Ajouter les épices puis la viande et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Saler et poivrer et servir sur les crêpes.

