

# Vivre en Angola

Le site des expatriés francophones en Angola

## Chronique - les coutumes Angolaises 1/3 : les saveurs culinaires

Julie Simon , le dimanche 15 novembre 2020

Un peu d'histoire, au 16ème siècle, les navigateurs portugais ont fait le tour du monde et introduit leur culture culinaire et leurs aliments dans tous les coins de la terre. Le Portugal et ses anciennes colonies se sont influencés mutuellement dans leurs traditions culinaires, ce qui a donné lieu à des plats contenant des éléments asiatiques, sud-américains et africains. Ceci explique, en partie, le large éventail de styles et de saveurs culinaires que l'on trouve dans la cuisine angolaise.

La simplicité est la principale caractéristique de la cuisine angolaise, où les ingrédients frais abondent et les saveurs contrastées, qui se fondent dans des plats où ce que nous pourrions appeler les « saveurs de la terre » se distingue. Dans la cuisine angolaise, il n'y a pas de sauces aux saveurs raffinées ou compliquées, et la simplicité caractérise l'image très visuelle du plat.

La nourriture faite maison est une tradition forte parmi les Angolais. Les ingrédients sont généralement obtenus à partir d'un ou plusieurs des marchés locaux que l'on trouve dans presque chaque ville. Ceux-ci offrent tout ce dont vous avez besoin pour cuisiner à la maison.

Les aliments de base utilisés dans la cuisine angolaise comprennent la farine (de manioc, riz ou maïs), les haricots secs, du poisson, du poulet, viande séchée et l'huile de palme. Les légumes sont une composante importante du régime alimentaire de l'Angola, on retrouve fréquemment les feuilles de patates douces, le manioc (racines et feuilles), tomates, oignons, gombos.



*Les gombos*

**Le Funge:** C'est l'accompagnement incontournable de beaucoup de plats angolais. Le funge est fait à partir de farine de manioc, de riz ou de maïs, qui mélangée à de l'eau salée bouillie avec une spatule en bois, **très énergiquement**, permet l'obtention d'une boule de consistance ferme, un peu élastique. Il se consomme rarement seul, car toujours apprécié avec un plat en sauce comme le Moamba ou des feuilles de manioc revenues à l'huile de palme, le Quizaca. Ci-dessous en image la réalisation du funge traditionnel. Sachez mesdames et messieurs que si vous avez un Thermomix à la maison il existe une recette pour faire votre funge en quelques clics!



Autre accompagnement très fréquent, les haricots secs cuisinés à l'huile de palme, que l'on nommera **Feijao** dans la suite de cet article.

Les feuilles de manioc revenues dans l'huile de palme, le Quizaca sont aussi appréciés.





**Moamba (ou Muamba) de galinha o de peixe** : Recette de poisson ou poulet en sauce, mijoté avec des aubergines, des gombos (quiabos), huile de palme, ail oignons, gindungo (piment local). Le Moamba est fréquemment servi avec du funge ou des bananes plantains bouillies. Il existe une variante à l'arachide, Moamba de ginguba.

**Le Mufete**, plat à base de poisson braisé, est considéré sur Ilha de Luanda comme le plat convivial typique de la région. Le week-end, il est très commun d'aller sur Ilha pour partager une "mufetada da Ilha de Luanda". Le Mufete est composé de feijao, 2 ou 3 variétés de poissons braisés, des bananes plantains, du manioc (funge), des patates douces et de farine musseque ( farine/semoule de manioc). Il est toujours servi avec une généreuse sauce ressemblant à une vinaigrette (vinaigre, huile d'olive, oignons, une pincée de sel et de sucre).



Le Mufete fait partie intégrante du menu des insulaires depuis l'époque coloniale (dixit le Soba de l'Ilha do cabo). A l'origine, il se partage dans toutes les célébrations, que ce soit dans les anniversaires, les fiançailles ou même les mariages, car il considéré comme festif et il transmet de la joie à ceux qui l'apprécient. Pour certains, pas besoin d'attendre une occasion à célébrer, on le consomme plusieurs fois dans la semaine. Cela fait partie de la tradition

pour de nombreuses familles angolaises, et de part sa réputation de plat angolais très savoureux et copieux, de nombreux touristes se laissent tenter. Il est au menu de tous les restos cabanes conviviaux que vos rencontrez sur Ilha.

**Calulu de peixe:** ragoût de poisson séché, avec des gombos, tomates, oignons et feuilles de patates douces, mijotés dans l'huile de palme. Ce plat traditionnel s'apprécie en Angola ou à Sao Tomé et Príncipe. Il existe aussi la variante viande séchée à la place du poisson. C'est un plat très fréquent dans les foyers angolais, et il s'accompagne de feijao ou funge.



### Et qu'est-ce qu'on boit avec tout cela?

L'Angola confectionne ses propres bières localement, la dernière en date est la Luandina, qui vient concurrencer sur le marché la traditionnelle Cuca.

**Kissangua:** c'est une boisson traditionnelle de l'ethnie Ovimbundu (sud de l'Angola). Elle est obtenue à partir de la fermentation de farine de maïs dans de l'eau sucrée. On laisse ainsi fermenté au soleil, entre 2 à 5 jours en fonction du degré d'alcool souhaité. Le Kissangua s'apprécie très frais! On trouve aussi une variante à l'ananas.

**Maluvu:** boisson alcoolisée obtenue à partir de la fermentation de vin de palme, il s'en vend fréquemment au bord de la route.



**Mukua**, le fruit du Baobab : Ce fruit peu connu est une source d'antioxydants, de calcium, potassium, fer. Il contient 6 fois plus de vitamine C qu'une orange. On le consomme plus facilement en jus de fruit frais (on infuse le mukua en morceaux dans le l'eau bouillante) ou en glace.

Pour rester dans les fruits, un jus de **tamarin** est aussi très apprécié en Angola, connaissez-vous ce fruit ?



Ne pas confondre : Gindungo et Ginguba!



L'un se mange grillé, en beurre, en sauce, les gingubas...

l'autre vous met le feu à la bouche, le gindungo!





Le bon assaisonnement de la cuisine angolaise peut s'exprimer dans une variante allant des pâtisseries salées ( pasteis, coxinhas ) et des collations aux délicieux poissons, fruits de mer et plats de viande. En Angola, n'oubliez pas de déguster les glaces, jus et smoothies à base de fruits de la saison.

Parmi les délices ethniques il y a à souligner:

### **Apéritifs**

Le kitaba (ginguba/pâte d'arachide), le bombó frit (manioc frit), la banane au pain rôti et le chikuanga (pain à base de fuba de manioc, frais, rôti et servi encastré dans des feuilles de bananier, typique de la région du nord-ouest).

### **Desserts**

Le matete (bouillie de maïs au lait), bonbons à la noix de coco, ginguba sucré, paracuca et pé de moleque.

### **Boissons**

Maluvu (boisson alcoolisée résultant de la fermentation de la sève de palme, très appréciée dans la région nord) et kissângua ou ocisangua (bedida traditionnelle de la région sud, faite avec de la farine de maïs fermentée dans l'eau).

Le dimanche 15 novembre 2020 à 09:00 . Classé dans [Tourisme, Culture](#). Vous pouvez suivre toutes les réponses à ce billet via le [fils de commentaire \(RSS\)](#). Les réponses sont closes en ce moment, mais vous pouvez faire un [trackback](#) depuis votre propre site.