

Cuisine internationale

Attiéké



Spécialité de Julius

Historique

L'attieké est une spécialité culinaire de certains peuples du sud de la Côte d'Ivoire. Traditionnellement, il était produit par les femmes, mais sa production est vite devenue industrialisée. Fabriqué à base de manioc, plante très populaire dans plusieurs régions du monde, l'attieké a plusieurs variétés.

Il peut être difficile de faire la différence avec le couscous de blé, car les deux produits se ressemblent beaucoup à l'oeil nu. Toutefois, l'attieké se distingue par son parfum typique. Il se consomme habituellement en accompagnement de viandes ou de poissons avec une sauce. L'attieké peut également se consommer avec des œufs en omelette par exemple.

Ingrédients

Recette pour 4 personnes

- 250g d'attieké ou fécule de manioc
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Eau

Préparation

- ① Il faut bien préparer l'attieké. Il suffit tout d'abord de la rincer et de bien l'égrainer. Ensuite, il faut retirer le surplus d'eau.
- ② L'étape suivante est la cuisson. Celle-ci se fait à la vapeur. On peut utiliser un couscoussier ou bien une cocotte-minute. Ici, j'utilise la cocotte-minute. Elle donne un bon résultat.
- ③ Fermer la cocotte-minute et débiter la cuisson à feu fort. Ensuite, laisser cuire l'attieké pendant 10 à 15 minutes à feu moyen.
- ④ Lorsque la semoule a refroidi, ajouter un peu de sel et l'huile d'olive. Vous aurez ainsi votre plat d'accompagnement par excellence!