



L'attiéké est un plat traditionnel ivoirien à base de manioc fermenté, semblable à du couscous.

Il est consommé dans toute l'Afrique de l'Ouest et a été inscrit au patrimoine immatériel de l'UNESCO.

ATTIÉKÉ

PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 10 min

TEMPS TOTAL : 25 min

L'attiéké est un mets traditionnel de la gastronomie ivoirienne obtenu par cuisson à la vapeur de semoule de pulpe de manioc fermentée. Il s'agit d'un aliment traditionnel qui se caractérise par son goût aigrelet,

L'attiéké se consomme traditionnellement avec de la viande ou du poisson, souvent avec une sauce dans le sud de la Côte d'Ivoire, et peut se manger avec les mains après avoir été malaxé jusqu'à former de petites boulettes.

En 2024, l'attiéké ivoirien obtient sa labellisation. Cette semoule de manioc fermentée ne peut désormais être vendue sous le nom d'« attiéké » que si elle a été produite en Côte d'Ivoire.

INGRÉDIENTS

- 250 g d'attiéké (semoule de manioc)
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Eau

PRÉPARATION

1. Égrainer et rincer l'attiéké à l'eau, puis bien l'égoutter.
2. Dans une cocotte-minute, verser un fond d'eau.
3. Placer une feuille de papier sulfurisé dans le panier vapeur et y déposer l'attiéké.
4. Fermer la cocotte-minute et lancer la cuisson à feu fort.
5. Une fois la haute pression atteinte, cuire pendant 10 à 15 minutes à feu moyen.

COMMENT PRÉPARER L'ATTIÉKÉ

La première étape consiste à rincer et égrainer soigneusement l'attiéké.

C'est la partie un peu fastidieuse : si vous ne l'égrenez pas assez, vous risquez d'obtenir un gros pâté compact. Bien retirer ensuite le surplus d'eau.

La cuisson se fait à la vapeur. Vous pouvez utiliser un couscoussier ou une cocotte-minute (cette dernière est celle que j'utilise, d'où sa mention dans la recette).

Traditionnellement, les grains sont cuits sur un lit de feuilles de bananier. Personnellement, n'en ayant pas toujours sous la main, je les remplace par du papier sulfurisé.

On démarre la cuisson à feu fort jusqu'à ce que la vapeur s'échappe, puis on poursuit à feu moyen pendant 10 à 15 minutes.

Encore une fois, attention au temps de cuisson : trop long = gros pâté assuré !

COMMENT LE DÉGUSTER

L'attiéké se déguste comme de la semoule, par exemple en couscous.

Il s'accompagne généralement de :

- Poissons frits ou fumés,
- Sauce tomate ou sauce aux légumes,
- Poulet frit ou grillé au barbecue,
- Omelettes,
- Viande de bœuf grillée au barbecue.