



Atkeult wat (légumes à l'éthiopienne)



Je ne m'étais pas encore essayé à la cuisine éthiopienne. J'ai découvert une cuisine à base de légumes, de céréales et de légumineuses, colorée et riche en épices - tout pour me plaire. Le atkeult wat est un plat de légumes de la région de Harar (pour réviser sa géographie, c'est [ici](#)) qui peut se manger seul pour un repas végétarien mais accompagne aussi bien le poisson que la viande.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1/2 chou blanc
- 3 carottes moyennes (300g)
- 1 oignon
- 4 à 5 pommes de terre (300 à 400g)
- 1 cuil à café de graines de cumin
- 1 cuil à café de curcuma
- sel et poivre

Préparation :

Peler les pommes de terre, les carottes et l'oignon.

Émincer l'oignon et le chou blanc en fines lanières (je le passe au robot pour aller plus vite). Couper les carottes en fines rondelles et les pommes de terre en cubes.

Faire suer l'oignon dans une poêle avec un peu d'eau. Ajouter ensuite les carottes, le chou et les épices. Laisser cuire à couvert une quinzaine de minutes. Ajouter ensuite les pommes de terre, un fond de verre d'eau et prolonger la cuisson jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits. Remuer en cours de cuisson en ajoutant si nécessaire un peu d'eau pour éviter que les légumes n'attache. Servir aussitôt.

Le 14 Février 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/02/14/16782496.html>