

Index:

Introduction.....	P.1
Les plus grand mangeurs de riz.....	P.2
Quelques recettes	P.2
Le Romazava au Boeuf.....	P.3
Le Ravitoto au porc et au lait de coco	P.4

Introduction

D'où viennent les Malgaches ? Question que se posent déjà depuis plusieurs siècles des générations d'ethnologues.

L'analyse de l'inventaire des plats et des ingrédients nécessaires pour leur confection, confirment des hypothèses jusqu'ici admises par les historiens voulant que l'île soit le vestige du Gondwana ce continent englouti il y a 175 millions d'années, et que des indonésiens, des afro-indonésiens, des arabes, des africains, des européens et des asiatiques ont successivement fréquenté ou habité Madagascar.

Le riz, les tubercules tels que l'igname et le taro, les bananiers et les cocotiers ont été implantés par des indonésiens qui ont fait escale à Ceylan et en Afrique australe, les bantous ont introduit le zébu les chèvres les moutons et la pintade, puis les Portugais l'ananas et enfin la plupart des mets contemporains sont fortement d'influence européenne et asiatique.

Malheureusement le Malgache pratique à profusion la culture sur brûlis. Résultat : la forêt n'occupe plus que 10% de la superficie de l'île et le feu a effacé et efface encore à jamais la présence de plantes et de gibiers endémiques, patrimoine non seulement de Madagascar mais de la planète.

Les plus grands mangeurs de riz au monde

Pour dire « allons manger » le malgache dit : « allons manger du riz ».

À Madagascar on mange au moins trois repas de riz par jour, quatre s'il y a une collation, cinq s'il y a une veillée.

Le matin au petit déjeuner, du **vary soso**a (riz se dit vary) une sorte de bouillie qu'on obtient en cuisant une quantité de riz non affiné avec trois à quatre quantité d'eau.

Au déjeuner et souper, le **riz blanc** accompagne tous les plats .

Au milieu de l'après-midi, il n'est pas rare de collationner avec du vary napango (riz qui a servi à confectionner le ranonapango) arrosé de lait « Nestlé » ou avec un koba, une sucrerie très populaire qui est composée essentiellement de farine de riz mêlée à une purée de banane le tout enveloppé dans une feuille de banane et bouillie longuement.

Et enfin très tard le soir on clos les veillées en servant du **vary amin'ny anana**, encore du riz cuit dans cinq quantité d'eau ou de bouillon de bœuf ou de poulet, auquel des brèdes* et des petits cubes de bœuf ont été rajoutés.

Quelques recettes

Le **romazava** et le **ravitoto** sont pour les malgaches ce que sont pour les français le coq au vin et le cassoulet.

Le romazava est un plat qui à l'origine se faisait exclusivement au bœuf. Aujourd'hui il n'est pas rare de le voir combiné à d'autres viandes comme le porc ou le poulet et c'est aussi très bon.

À ces viandes sont ajoutés des brèdes endémiques, mais hors de Madagascar le cresson, la laitue chinoise, l'amarante, les épinards et les bettes sont de bonnes alternatives.

Mais un romazava sans *brède-mafana*, n'est pas un romazava.

Le ravitoto est, de tous les plats traditionnels, celui qui provoque une certaine appréhension chez les profanes mais, devient vite le préféré de ceux qui l'ont adopté.

Ravitoto veut textuellement dire feuilles pillées : mais c'est spécifiquement des feuilles de manioc pillées.

On peut facilement trouver des feuilles de manioc pillées congelées (aussi nommé **cassave**) dans les magasins du quartier chinois.

Je vous donne ici une recette qui est une des préférées de la côte ouest de Madagascar

Le romazava au bœuf

(pour 6 personnes)

Ingrédients	Quantités
Huile végétale	15 ml
cubes de bœuf à ragoût préférablement dans le jarret.	Environ 1 kilo
Gousse d'ail haché	1
petit oignon émincé	1
lamelles fines de gingembre frais	3 à 4
tomate fraîche concassée	1
Sel et poivre	Au goût
De l'eau pour couvrir	-
brèdes mélangés de votre choix (Cresson, épinards, choux chinois et du brède mafana si possible.)	500 grammes

Méthode :

1. Dans un fait-tout adéquat, chauffer l'huile à feu relativement fort, et y faire sauter les cubes de viandes .
2. Ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre puis enfin la tomate concassée.
3. Saler et poivrer selon votre goût et mouiller avec l'eau pour immerger complètement les cubes de viandes.
4. Faire bouillir 7 à 10 minutes en écumant souvent, puis baisser l'intensité de chaleur. Placer un couvercle et laisser frémir de 45 minutes à une heure.
5. Ajouter les légumes que vous avez préalablement rincés et cuire encore 20 à 25 minutes.
6. Servir avec du riz blanc, des achards de tomate et du piment.

Le Ravitoto au porc et au lait de coco

(Pour 4 personnes)

Ingrédients	Quantités
Huile végétale	15 ml
Petit oignon émincé	1
Gousse d'ail haché	1
Tiges de Thym frais	2
Cubes de porc, préférablement dans l'épaule et un peu dans le flanc	1 kilo
Pâte de tomate	1 cuillère à table
Sel et poivre	Au goût
De l'eau pour couvrir	
Feuilles de Manioc pillées	500 grammes
Lait de coco non sucré	1 boîte de 525ml

Méthode :

1. Dans un fait-tout, chauffer l'huile et y faire suer l'oignon, l'ail et les tiges de thym pendant environ 4 minutes. Retirer du feu lorsque tout est relativement transparent.
2. Remettre le fait-tout sur le feu et à haute intensité, faire sauter les cubes de viandes dans l'huile très chaude pendant 4 à 5 minutes puis réintégrer les légumes préalablement sautés.
3. Ajouter la pâte de tomate et continuer de cuire encore 2 minutes.
4. Assaisonner au goût
5. Mouiller jusqu'à immersion complète de la viande
6. Baisser l'intensité du feu et placer un couvercle.
7. Contrôler la source de chaleur pour que la viande frémit et cuise pendant 45 minutes.
8. Après ce laps de temps, ajouter les feuilles de manioc et remouiller avec le lait de coco.
9. Cuire encore 20 minutes .
10. Servir avec du riz blanc des achards de tomate et des achards de légumes.