

Injera, la galette d'Ethiopie et d'Erythree (sans gluten)





L'injera est une galette faite de farine de teff, qui sert de pain et accompagne tous les plats.

Cuite dans une grande poêle, elle a un goût particulier dû à la fermentation de sa pâte. Il faut donc commencer à la préparer 24h avant la cuisson. Les Ethiopiens servent leurs préparations sur l'Injera et se servent ensuite de cette dernière comme des couverts, en découpant des morceaux au fur et à mesure.

QU'EST-CE QUE LE TEFF ?

LE TEFF EST UNE PLANTE ORIGINALE DES HAUTS-PLATEAUX D'ÉRYTHREE. CETTE CEREALE N'A JAMAIS ETE MODIFIEE GENETIQUEMENT ET ELLE A AUSSI L'AVANTAGE D'ETRE SANS GLUTEN.

Le teff est principalement cultivé en tant que céréale en Éthiopie et en Érythrée. Les grains sont moulus pour en faire de la farine, puis celle-ci est fermentée pendant 48 heures pour faire l'injera, un type de pain plat au levain, ayant un peu l'apparence et la texture d'une galette de sarrasin. La farine faite de grains de teff, très riche en calcium et en potassium, convient aux personnes ayant une intolérance au gluten.

En effet, la caractéristique qui le distingue est l'absence de gluten, ce qui en fait une céréale intéressante et raffinée pour la préparation de mets pour les coeliaques et les diabétiques, souffrant d'une intolérance au gluten.

L'incidence croissante des problèmes alimentaires liés à la maladie cœliaque fait du du teff et de sa farine un excellent substitut du blé, avec des valeurs nutritionnelles significativement plus élevées.

QUELLE EST L'ORIGINE DU TEFF ?

Le nom teff dérive du mot amharique, une langue chamito-sémitique de la famille des langues sémitiques, *teffa* qui signifie "perte". Le mot teffa souligne la petitesse du teff et donc sa facilité à se disperser (perdre). En effet, le teff est la plus petite de toutes les céréales mesurant 1,5 mm de longueur et 1 mm de diamètre.

Les chercheurs ont estimé que l'origine du teff remonte à 5000 ans. Les témoignages montrent que le teff a été cultivé en Ethiopie entre 4000 et 1000 avant JC et est toujours la céréale la plus importante dans le régime éthiopien.

Dans les temps anciens, l'empire éthiopien s'étendait jusqu'à l'est de l'Afrique du Nord et même les pharaons égyptiens avaient compris la valeur de cette petite céréale qui fournit tant de nutriments. En effet à l'intérieur de certaines pyramides on trouvait des grains de teff.

Le teff pousse dans les collines africaines entre 1800 et 2500 m d'altitude et ces dernières années, il est devenu aussi populaire que le quinoa par exemple.

On trouve plusieurs utilités au teff et principalement dans les produits de boulangerie car c'est surtout, l'une des rares céréales sans gluten avec laquelle on peut faire du bon pain. On en fait également des biscuits, des muffins, des crêpes, des gaufres, des desserts variés, du porridge. Et on en fait même de la pâte à pizza !

La farine et les grains de teff doivent être stockés dans un endroit frais et sec dans des récipients en bois ou en céramique hermétiquement fermés et ils peuvent tenir jusqu'à 2 ans.

RECETTE

Ingrédients :

- 500g farine de teff bio (on peut la remplacer par de la farine de millet)
- 1 sachet de levure active sèche bio sans gluten EQUIDIA (dans les magasins bio ou sur internet) ou de levure de boulangerie déshydratée
- 715 ml d'eau chaude (45°C)
- 1/2 cuillère à café de sel

Instructions :

- Diluez la levure dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude.
- Rajoutez 375g de farine de teff et mélangez bien.
- Ajoutez ensuite un demi-litre d'eau chaude.
- Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien homogène. Laissez reposer 24h à 48h à température ambiante.
- Le jour suivant, versez le reste de farine dans un cul de poule.
- Versez dans la farine 150ml d'eau bouillante.
- Mélangez et faites reposer 5 minutes.
- Incorporez ce mélange à la pâte fermentée.
- Rajoutez 165ml d'eau chaude, mélangez et laissez encore reposer 1 h.

Dans une poêle anti-adhésive chaude, versez une louche de pâte pour couvrir tout le fond. Couvrez la poêle dès que des bulles apparaissent et cuisez pendant 5 minutes. La crêpe, qui ne sera cuite que d'un côté, ne doit pas brunir, elle doit rester humide sur le dessus. Empilez les crêpes cuites dans une grande assiette.
