

# TOUR DES ÉPICES À ZANZIBAR



Zanzibar est une île appartenant à la Tanzanie. Elle est connue dans le monde entier pour ses magnifiques plages blanches comme la neige et entourées de milliers de palmiers. Mais Zanzibar est aussi le pays des épices. Noix de muscade, poivre, gingembre et bien d'autres épices sont expédiées partout dans le monde à partir de cette île.

*Texte : Eline Haesel  
Photos : RV*



Zanzibar est une destination idéale pour VIP Selection. Le tour-opérateur de luxe organise maintenant un voyage gastronomique en collaboration avec DOLCE. Nous parcourons les meilleures adresses et prenons évidemment le temps de profiter de la beauté de l'île.

Zanzibar a bien plus à offrir que la plage et la plongée sous-marine. La fascination des épices est à la base d'une gastronomie surprenante. La capitale Stone Town ne prend vie qu'à la tombée de la nuit. Zanzibar est « the place to be » pour un safari au lac Manyara, au volcan Ngorongoro et dans la steppe du Serengeti, où vivent des éléphants, des girafes, des guépards, des lions et des antilopes. Zanzibar se visite aussi sous l'eau, les sites de plongée dans le Nord et l'Est étant particulièrement prisés pour leurs nombreux récifs coralliens.

#### CUISINE

À Zanzibar, il est fréquent de voir de grandes poêles et des woks mijoter sur le feu. Dans ceux-ci sont préparés les meilleurs plats qui soient. Vous pouvez y manger du poisson frais que vous placez vous-même sur un barbecue ou choisir parmi plusieurs sortes de petits fours (pizzas de Zanzibar) ou brochettes de viande. Le tout est bien entendu fortement assaisonné avec les épices les plus fraîches. À Zanzibar, vous pouvez compter sur une véritable cure de vitamines. Vous ne trouverez nulle part ailleurs de meilleurs fruits et légumes. On y fait sécher les tomates directement au soleil.

#### TOUR DES ÉPICES

Dans l'île aux épices, ne manquez pas le « spice tour ». Au cours de ce circuit, vous découvrirez ce que l'on cultive dans les nombreuses plantations qui font la richesse de Zanzibar : les herbes et les épices comme le poivre, le gingembre, la cardamome, la vanille et la noix de muscade, mais aussi les agrumes. Vous pouvez goûter à tout. On vous expliquera aussi comment utiliser chacun d'entre eux dans des plats savoureux.

La House of Spices est une adresse à ne pas manquer. Non seulement on y mange bien, mais cet endroit très coloré a aussi quelque chose de magique. House of Spices a créé quelques plats savoureux pour DOLCE (voir les pages suivantes).

Pour le voyage gastronomique à Zanzibar, gardez notre site internet à l'œil : [www.dolcemagazine.be](http://www.dolcemagazine.be)



## Mbogamboga (Légumes en Kiswahili)

#### Ingrédients (4 personnes)

*¾ tasse de haricots secs*  
*4 rondelles de courgette de 1 cm d'épaisseur*  
*4 rondelles d'aubergine de 1 cm d'épaisseur*  
*4 rondelles de carotte de 1 cm d'épaisseur*  
*4 tomates séchées au soleil*  
*1 œuf en saumure, coupé en tranches*  
*Tranches de courgette marinées*  
*Légumes marinés*  
*500 g de mélange de légumes (carotte, courgette, aubergine, chou-fleur, poivron...)*  
*250 ml de vinaigre de vin blanc*  
*250 ml d'eau*  
*origan*  
*persil finement haché*  
*sel et poivre*  
*huile d'olive*

#### Préparation

Cuisez les haricots pendant 3 heures jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Ajoutez du sel, du poivre et de l'huile sur les rondelles de courgette, d'aubergine et de carotte.

Passez les légumes au grill pendant 5 à 6 minutes.

Prenez une assiette de service. Disposez les légumes marinés au milieu et ajoutez tout autour les légumes grillés, les tomates séchées au soleil et enfin les haricots.

Terminez par le persil et l'origan.

Arrosez d'huile d'olive.

# Fruits de mer à la sauce curry

## Sauce curry

### Ingrédients (4 personnes)

1 oignon finement haché  
4 gousses d'ail écrasées  
Gingembre finement haché  
1 c. à s. de cumin  
½ c. à c. de clous de girofle  
1 c. à c. de cardamome  
1 c. à c. de cannelle  
2 c. à s. de poudre de curry  
1 c. à s. de curcuma  
2 tomates moyennes, pelées, épépinées et coupées en tranches  
1 c. à s. de concentré de tomate  
100 g de crème fraîche  
2 tasses de lait de coco  
1 tasse de lait  
feuilles de curry  
sel et poivre

### Préparation

Versez un filet d'huile dans une poêle antiadhésive. Ajoutez l'oignon et faites-le suer. Ajoutez ensuite le gingembre et remuez. Ajoutez l'ail et faites revenir pendant 4 à 5 minutes. Ajoutez ensuite le cumin, les clous de girofle, la cardamome et la cannelle, et remuez jusqu'à ce que cela fume. Ajoutez-y la poudre de curry et le curcuma et mélangez bien. Ajoutez les tomates et continuez de remuer jusqu'à ce qu'elles soient dissoutes dans le mélange. Ajoutez le concentré de tomate et mélangez encore pendant 3 à 4 minutes. Battez la crème fraîche séparément afin d'éviter la formation de grumeaux et ajoutez-la ensuite au mélange. Ajoutez le lait de coco et laissez mijoter 10 à 15 minutes. Ajoutez ensuite le lait et laissez encore mijoter 20 à 25 minutes. N'oubliez pas de remuer régulièrement. Ajoutez enfin les feuilles de curry et laissez mijoter environ 5 minutes. Salez et poivrez.

## Fruits de mer

### Ingrédients (4 personnes)

400 g de calmar  
16 crevettes tigrées  
12 pinces de crabe  
400 g de filet de poisson

## Préparation

Lavez soigneusement le calmar, coupez-le en morceaux et réservez. Décortiquez les crevettes tigrées en laissant les queues. Retirez-en l'appareil digestif et lavez soigneusement. Cassez les pinces de crabe et lavez-les pour qu'il ne reste aucun fragment de carapace. Coupez le filet de poisson en dés. Faites chauffer une poêle, ajoutez du beurre et cuisez tous les fruits de mer à feu vif jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur jus. Poivrez. Ajoutez la sauce curry et mélangez. Servir très chaud.



Recettes + photos : House of Spices  
([www.houseofspicesanzibar.com](http://www.houseofspicesanzibar.com))