

Soirmagazine

Cette semaine, des cordons bleus, originaires de la plaine de la Mitidja et des contreforts montagneux de Cherchell, fins connaisseurs de la gastronomie locale et de l'art culinaire traditionnel, présentent à nos lecteurs les recettes spécifiques d'un plat réalisé à base d'une succulente plante locale : le légume-fruit *m'loukhia*, aujourd'hui peu utilisé en Algérie, oublié dans certaines contrées et dont la tradition culinaire reste menacée de disparition.

Par Larbi Houari

Madame Aïcha A. de Koléa nous fera connaître d'abord cette plante, ou légume, *m'loukhia*. Appelé aussi *gombo*, c'est en fait une plante potagère, qui a un fruit en forme de capsule pyramidale récoltée verte et employée comme légume et condiment, qu'il ne faut pas confondre avec la corète potagère qui est une plante originaire de l'Inde, cultivée dans le sud de l'Europe comme plante textile, et dont les tiges servent à la fabrication de toile de jute. Ses feuilles séchées, puis écrasées en poudre sont utilisées dans les cuisines tunisienne, égyptienne, syrienne et libanaise. Ces capsules de forme conique et allongée sont terminées par une extrémité pointue, et un bourrelet près du pédoncule. Elles mesurent, selon la variété, entre 4 et 15 cm de long. Les jeunes fruits immatures du légume *m'loukhia* ou *gombo* caractérisent l'importance de ce légume, que l'on consomme bouilli ou frit. Ces jeunes fruits peuvent se conserver par séchage, entiers ou coupés en tranches, ou encore par saumurage. Le produit séché est généralement broyé en poudre avant d'être vendu. Les jeunes feuilles sont couramment consommées comme épinard. Le feuillage est parfois utilisé comme aliment pour le bétail.

C'est une plante annuelle qui produit de très nombreux fruits à récolter de juillet jusqu'en novembre. La récolte commence deux mois après le semis et on ramasse les gombos jeunes, c'est-à-dire 3 à 5 jours après la floraison. Ce légume-fruit considéré à tort comme une herbe, du fait que même non plantée, celui-ci pousse souvent à l'état sauvage au gré des climats. C'est pourtant un organisme végétal utilisé principalement dans



Photos : DR

des plats salés, par opposition aux fruits. En gastronomie locale algérienne, son utilisation reste cependant peu connue par insuffisance de production et de vulgarisation.

Le légume local algérien *m'loukhia* qui est en fait le *gombo* est cultivé et récolté dans la Mitidja, et à Guelma, dans l'Est algérien, où sa production vient de quintupler lors de cette dernière décennie. Ce légume est aussi appelé le *gnaouia* au Maroc, en Tunisie et en Algérie. En Angola et dans plusieurs pays africains, il est connu sous le nom de *gombo*, le *bamia* pour l'Égypte, et d'autres pays arabes, la Grèce, la Turquie, la Bulgarie, la Bosnie.

Culture et production du légume

Où et dans quels pays la *m'loukhia* est-elle cultivée ? M^{me} Fatiha H. de Cherchell nous apporte son éclairage : il convient de préciser et d'après les données auxquelles nous avons eu accès que la plus grande production de ce légume se trouve en Inde avec plus de trois millions de tonnes par an pour une production mondiale annuelle qui avoisine six millions de tonnes sous forme de légume-fruit frais. Cela, sans oublier que parmi les principaux pays producteurs hormis l'Inde, le Pakistan, la Turquie et le Nigeria. L'Afrique de l'Ouest et centrale produit environ 10% de la production mondiale. L'Égypte se classe en 2^e position avec une production annuelle de 850 000 tonnes. L'Algérie ne figure pas dans ce classement mondial. Toutefois, c'est dans la région de Guelma, dans l'Est algérien que ce légume semble se développer, sachant que sa culture s'est accrue d'une manière exponentielle. Ainsi les capacités de production de ce légume local en Algérie vient de quintupler.

Plusieurs petits fellahs de l'Est algérien se sont récemment reconvertis dans la culture de ce légume-fruit et dont le prix atteint quelquefois

200DA le kg. Sur certains étals des marchés d'Alger, la *m'loukhia* importée est cédée à 250 DA le kg. Planté en fin de printemps, il est prêt à la consommation après deux mois, c'est-à-dire en pleine saison estivale et en automne, où il est servi dans certaines fêtes de mariage par des familles qui en apprécient le goût.

L'histoire de la *m'loukhia* ou *gombo*

M^{me} Fatiha H. de Cherchell s'est documentée pour vous : ce légume-fruit ou plante potagère originaire d'Afrique figure parmi la liste des plus anciens légumes cultivés par l'humanité. Précisons à ce titre que ce légume provenant d'Égypte est cultivé sur les rives du Nil depuis au moins 3 000 ans par les Égyptiens. Depuis, il a essaimé tous les continents. Cultivée par les Pharaons, cette plante fut ensuite exportée en Espagne, en Grèce, en Italie, et en Turquie par les Arabes au XII^e siècle. Elle fut ensuite introduite en Amérique dès le XV^e siècle à la suite de la découverte de l'Amérique en 1492. En 1781, les Acadéens exilés d'Europe cultivèrent le *gombo* à la Nouvelle-Orléans pour en faire un plat populaire. Mais l'histoire de l'introduction de ce légume en Algérie, telle que relatée par la tradition orale, est extraordinaire. *m'loukhia* a été ramenée en Algérie par un musulman algérien de retour de son pèlerinage des Lieux saints. En effet, ce musulman aurait ramené ces graines pour permettre aux agriculteurs de sa région de les semer et de jouir des bienfaits et du goût de cette plante, qui s'est avérée être un légume-fruit délicieux, très simple dans sa culture.

Une plante reconnue pour ses vertus médicinales

Selon les recherches documentaires de Malika B. de Blida, et les recettes de grand-mère, les graines

de *gombo* contiennent environ 20% de protéines (dont la composition en acides aminés est comparable à celle des protéines du soja), et 20% de lipides. Des essais effectués en Chine indiquent qu'un extrait alcoolique de feuilles de la *m'loukhiya* (*abelmoschus esculentus*) est susceptible d'éliminer les radicaux libres d'oxygène, de soulager les maladies rénales tubulaires-interstitielles, d'améliorer les fonctions rénales et de réduire la protéinurie. Le mucilage du *gombo* est utilisé pour la fabrication de la pâte de nafa, et du sirop de nafa, «nafaâ» qui signifie salutaire en arabe. Ces deux produits sont utilisés en pharmacie comme sirop pectoral contre les rhumes et affections de poitrine. Le mucilage du *gombo* aurait des propriétés variées à même de fluidifier le sang.

Riches en fibres, le *gombo* facilite la digestion et a également un effet légèrement laxatif, atténué par des propriétés antispasmodiques. Mangé régulièrement sous forme de soupe, il combat la constipation. Consommé cru, il soigne l'incontinence urinaire.

En tisane prise matin, midi et soir, les feuilles faciliteraient le travail de l'accouchement. Il faut néanmoins faire attention à ne prendre cette tisane que durant les derniers jours de la grossesse sinon elle est abortive. En friction sur le ventre, elles diminueraient les douleurs de l'enfantement. La tisane de graines sèches est diurétique, bonne contre les cystites et la dysenterie, l'irritation des intestins, hypertension et le diabète.

Les différents modes de consommation

Selon toujours M^{me} Malika B. de Blida, *m'loukhia* ou *gombo* s'utilise frais et sec comme un légume qui, dès sa cueillette, devrait être consommé à l'état frais, car il a le défaut de mûrir vite. Dans plusieurs pays notamment en Algérie, et plus précisément à Constantine, Annaba et certaines villes de l'Ouest algérien, il se vend quelquefois séché à l'état de poudre. Son séchage s'effectue dès la cueillette des fleurs et du produit après une bonne exposition au soleil. C'est essentiellement en Tunisie, dans certaines parties de l'est de l'Algérie et dans l'ouest de la Libye, que la *m'loukhia* est consommée sous forme de poudre. Aujourd'hui, ce légume est répandu à travers le monde comme une plante botanique à l'instar de la salade verte ou du haricot vert. Ces légumes sont pauvres en calories. La consommation des gousses de *gombo* rappellent le goût des haricots verts. C'est surtout dans les régions arabes, africaines et asiatiques que ce légume est utilisé fréquemment. *M'loukhia* ou *gombo* serait aussi appelé : «asperge du pauvre» aux Antilles. ■

Notre recette

Tajine *m'loukhia* à l'agneau

Ainsi, la recette algérienne locale de cette semaine concerne la préparation d'un plat typique, voire spécifique à une contrée des territoires de la Mitidja incluant les wilayas de Tipasa et Blida, notamment les villes de Koléa, Boufarik, Blida et Cherchell. L'auteur de la recette nous précise certains conseils à prendre en compte avant la préparation du plat. Le légume *m'loukhiya* ou *gombo* secrète à la cuisson une substance mucilagineuse. Cette substance visqueuse peut être rebutante pour certains. Néanmoins, cette dernière constitue un bon liant pour les soupes et les ragoûts. Il existe plusieurs méthodes possibles pour empêcher la sécrétion de cette substance.

La première consiste à ne pas couper le légume *m'loukhiya* ou *gombo*.

La seconde consiste à blanchir ce légume durant 5 minutes dans l'eau bouillante avec quelques gouttes de vinaigre et ensuite le rincer à l'eau froide. A la fin de cette opération, il conviendrait de le laisser sécher avant de l'utiliser dans la préparation. Enfin, si on veut consommer ce légume coupé, on peut le faire tremper entier (non coupé) dans de l'eau additionnée de citron ou de vinaigre. Puis une fois grossièrement coupé en morceaux, on le fait revenir rapidement dans de l'huile très chaude. Ce légume peut être ensuite utilisé dans le plat prévu *tadjine m'loukhia* à l'agneau pour 8 à 10 personnes - 1 kg de viande d'agneau découpée en morceaux - 1 kg de légumes *m'loukhiya* ou *gombo* équeutés et lavés, frais ou conservés en bocal ou congelés - 4 oignons - 3 tomates - 1 pincée de sel - Un peu de poivre - 2 c. à c. de poivre rouge - 1 c. à c. de harissa - 5 cuillerées à soupe d'huile

AUTRES PRÉCISIONS CONCERNANT LA PHASE DES PRÉPARATIFS

Le *tadjine m'loukhia* à l'agneau se caractérise par un aspect «gluant» dû à la substance mucilagineuse que secrète le légume. La sauce sera donc épaissie par cette substance qui émane de la *m'loukhia*.

Cette substance mucilagineuse et ce liquide assez visqueux ne seront certainement pas du goût de tout le monde. Cependant, notre ragout a forcément besoin de ce liquide visqueux qui se révèle être un bon liant pour notre *tadjine m'loukhia* à l'agneau.

Comme nous l'avons précisé plus haut, plusieurs solutions existent pour empêcher ou diminuer la sécrétion de cette substance.

Pour la réussite de la préparation, il est recommandé d'utiliser des tomates fraîches qui seront découpées en dés. A cette préparation, il convient d'ajouter une cuillerée à soupe de concentré de tomates. Nous recommandons en outre l'utilisation de l'oignon et non de l'ail, sachant que le principe de la préparation repose sur de l'oignon découpé en tranches laminées, de façon à pouvoir déposer alternativement oignons sur tomate, en couches superposées. Quand à la découpe des morceaux de viande, cette initiative est laissée au choix de la cuisinière, en fonction du nombre de convives, qui dans notre préparation peut varier entre 8 à 10 personnes. Une préoccupation majeure pour certaines de nos lectrices. C'est comment et où se procurer le légume de *m'loukhia*. La période la plus sûre de se procurer ce légume frais c'est entre juin et octobre.

Ce légume se retrouve sur les étals des marchés de Koléa, Blida, Boufarik, Guelma, Constantine, Alger et bien sûr dans l'Ouest algérien, à Oran, Tlemcen et Témouchent. L'autre solution consiste à se procurer des bocaux du légume *m'loukhiya* ou *gombo* dans les supermarchés de Blida, Alger, de l'Est et de l'Ouest algériens. Certaines de nos lectrices se seraient procurées ce légume congelé. Si vous en trouvez, c'est tant mieux. Sinon il faut se rendre à Koléa, car certains producteurs font sécher ce légume pour justement le revendre durant les saisons d'automne et de printemps.

LA CUISSON

Déposer dans la cocotte-minute les morceaux d'agneau.

Mettre l'huile, l'oignon émincé et la tomate coupée.

Faire revenir à feu doux les morceaux de viande dans un mélange d'huile, de poivre rouge, de concentré de tomates et de harissa. Laisser mijoter en mélangeant pendant 10 mn.

Ajouter à la viande 1 kg de *m'loukhiya* lavée et dont la tête a été retirée (mais pas complètement), ainsi que le sel, le concentré de tomates avec suffisamment d'eau pour recouvrir le tout. Attention ne pas découper la *m'loukhiya*. Ne pas utiliser de cuillère pour mélanger, car ce légume est fragile. Saler et poivrer, puis continuer à faire cuire le tout à feu moyen jusqu'à la mi-cuisson en veillant à recouvrir avec suffisamment d'eau cette préparation. Ensuite couvrir et laisser mijoter environ 45 mn jusqu'à cuisson complète de la viande et épaississement du mélange.

Recette de M^{me} Aïcha A. de Koléa

Nous vous proposons les différentes appellations de certains pays arabes consommateurs de *m'loukhia* ou *gombo*

En Syrie

Bamia en arabe désigne à la fois les gombos, ce légume exotique nommé aussi *okra* ou cornes grecques. Les gombos sont très populaires en Syrie. La récolte se fait en été et c'est à cette période que se font les provisions pour l'année. Les gombos sont soit séchés au soleil soit congelés.

En Tunisie

La *m'loukhiya* désigne aussi un plat populaire tunisien à base de la corète potagère. Les Tunisiens font sécher et réduire en poudre les feuilles de cette plante qui pousse dans les oasis du sud du pays. Selon des recettes locales et populaires, la *m'loukhiya* se cuisine avec de l'huile d'olive, de la viande ou des tripes. On y ajoute des feuilles de laurier pour l'aromatiser, de l'ail, de la menthe séchée, de la coriandre et des grains de carvi en poudre. Le plat terminé se présenterait sous la forme d'un ragoût de viande épais, avec une sauce verte foncée, voire presque noire, mitonné pendant plusieurs heures.

Au Liban

Au Liban, en Syrie à l'instar de l'Égypte, et dans d'autres pays de cette région, les feuilles se consomment le plus souvent fraîches, dans un bouillon de viande, de poulet ou de lapin, assaisonné d'ail et de coriandre fraîche.

Au Maroc

La *m'loukhiya* est encore connue au Maroc sous cette appellation et celle de *gnaouia*. La *m'loukhiya* est réputée pleine de fer et très calorique. Ce légume se consomme surtout en été, et très rarement lors des fêtes familiales. Son prix astronomique qui avoisine 300 DA le kilo lui fait préférer les autres légumes. La récolte s'effectue entre les mois de mai et d'octobre. Il est surtout consommé vert et frais, essentiellement en été.

En Tunisie

Le plat *m'loukhiya* est généralement préparée par superstition pour célébrer le premier jour du calendrier musulman afin que la nouvelle année soit «verte», c'est-à-dire prospère et pleine de bonheur. Dans certaines régions de Tunisie, elle est aussi préparée à la fin d'un deuil et du premier jour de l'Aïd El-Fitr.

En Égypte

La *m'loukhiya*, qui serait une lointaine cousine de l'antique épinard sacré de l'Égypte antique (*mlouk* signifiant «roi») au goût proche de l'oseille, est connue dans tout le Moyen-Orient. Ce légume, qui fut cultivé sur les rives du Nil, depuis au moins 3 000 ans par les Égyptiens, reste de nos jours le plat populaire des Égyptiens préparé selon diverses recettes. La tradition orale présente la

corète potagère comme étant le plat royal égyptien. Ce plat considéré comme étant l'exemple même de la préparation légendaire, transmis comme patrimoine culinaire, mais surtout comme symbole d'un statut social associant la linéarité antique, légendaire et pharaonique au continuum historique et social égyptien.

La légende veut qu'il y a fort longtemps un roi était invité dans une ville chez des notables. Ces derniers avaient, bien sûr, préparé un somptueux buffet composé de soupe de corète, de poulet et d'agneau au bouillon, de «mouton au plateau» et de riz. Quand le roi se présenta, il leur annonça qu'il ne pourrait rester longtemps et honorer leur repas. La maîtresse de maison résolut le problème en réunissant tous les ingrédients en un seul plat : «le plat aux *m'loukhiéh*». Au Liban, la corète ou *mouloukhiéh* sert surtout à faire une soupe qui est en fait un repas convivial entre amis ou en famille : de la corète dans un consommé de cuisson de deux viandes : poulet et jarret (au choix mouton ou veau), des oignons, de l'ail, de la coriandre, sel et poivre. La viande est présentée sur du riz. On sert à part deux sortes d'oignons, un avec du citron l'autre du vinaigre. C'est un plat délicieux facile à préparer mais un peu long à faire. Il peut se préparer en grande partie la veille. La corète potagère ou *milhouriyé* se retrouve aussi dans la cuisine syrienne cuite en famille avec du poulet et du riz.