

Soirmagazine

La calentica, un mets qui tient ses origines d'Espagne, adopté par l'Oranie

Notre voyage culinaire de cette semaine va nous emmener dans l'Ouest algérien, plus exactement dans la ville d'Oran pour nous faire découvrir un plat très populaire dans cette région et qui ne l'est pas moins dans les autres grandes villes algériennes, notamment Alger. Il s'agit de la fameuse calentita.

Par H. Belkadi

Ce plat à base de farine et de pois chiches qui a l'aspect d'un flan était fréquemment vendu par des marchands ambulants qui venaient dans les quartiers populaires en criant pour attirer les clients qui attendaient avec impatience leur arrivée.

Alors, les enfants, les adultes et même les plus vieux se regroupaient autour du vendeur qui ne savait plus où donner de la tête à cause des

commandes des clients impatients de déguster ce mets tant prisé.

Aujourd'hui, les gargottes, les fast-foods et même certaines boulangeries ont remplacé ces marchands ambulants qui ont complètement disparu. Pour l'anecdote, la calentita est comparée au foie. Ainsi et pour faire de l'humour, on l'appelle «le foie blanc». La calentita tient ses origines du mot espagnol «calantite» qui signifie «très chaud», puis la variante oranaise lui a intégré le diminutif «ica». Cette variante est si intégrée dans le dialecte oranais que le mot «calentita» n'est plus considéré comme espagnol mais plutôt arabe.

C'est ainsi que ce plat simple et bon marché a pris une place spéciale dans les grandes villes d'Algérie et se

consomme parmi une large population. Souvent, la calentita est accompagnée d'une sauce rouge épaisse pimentée à base de harissa en sandwichs ou seule, salée et poivrée et surtout parsemée de cumin qui fait particulièrement ressortir le goût de la farine de pois chiches.

De nos jours, la calantica ou la garantita (nom utilisé dans la ville d'Alger) est cuisinée dans presque tous les foyers et les mères de famille l'ont adoptée comme étant le plat secours qui ne prend pas de temps et qui ne coûte pas cher.

A la sortie de l'école, certains bambins sont heureux à l'idée de savoir que le repas du midi sera la calentita de maman. On en mange, on en redemande et on se lèche les

babines ! D'autres se rabattent sur la gargotte du coin pour un bon sandwich qu'ils arroseront de harissa.

Il existe plusieurs recettes de la calentita : la basique, celle que l'on fait avec de l'eau et de la farine de pois chiches, et l'autre, à laquelle on a ajouté des œufs.

Cependant, la recette primaire de la calantita a été modifiée quelque peu pour être améliorée et enrichie.

A Oran, la calentica est composée de farine de pois chiches, d'eau, d'huile d'olive, de sel et de cumin et parfois de fromage.

A Alger, la recette est enrichie de lait, de beurre et d'œufs. Sans oublier bien sûr le cumin qui est l'épice fétiche et indispensable de ce plat délicieux. ■



Photos : DR

La recette

Ingrédients

- 1 livre de farine de pois chiches tamisée.
- 3/4 d'un verre d'huile d'arachide.
- 1 cuillerée à soupe de sel fin.
- Du cumin.
- 1/2 cuillerée de poivre noir moulu.
- 1 litre et demi d'eau.

Temps de cuisson

1 heure

Préparation

La préparation se fait en 2 temps

1- La veille

Dans un grand saladier profond, délayer la farine de pois chiches avec l'huile, le sel, le poivre noir dans le litre d'eau. Laisser reposer le mélange toute la nuit.

2- Le lendemain

Mélanger la préparation puis une fois bien molle,

l'étaler dans un grand plat huilé allant au four. Saler et poivrer légèrement la surface.

Cuisson

Faire cuire la calantita dans un four à chaleur modérée durant une heure.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, enduire la surface d'un jaune d'œuf et faire dorer.

Parsemer de cumin à volonté et servir chaude.

Remarque : au sortir du four, la calantita reste légèrement molle. C'est en refroidissant qu'elle deviendra plus ferme.

On pourra ajouter à la recette 1 ou 2 œufs pour enrichir nutritivement ce plat qui reste assez pauvre malgré sa teneur en protéines.

Il conviendra parfaitement aux personnes qui suivent un régime végétarien.



A nos lecteurs

Cette page est la vôtre. Si vous connaissez une recette du terroir : un plat, un gâteau ou une friandise que vous aurez puisés dans notre patrimoine culturel et social, partagez-les avec nos lecteurs. Faites-les voyager dans l'univers de l'art culinaire hérité de nos grands-mères. Alors à vos plumes !