

# Rassam à Maurice : Une symphonie aromatique d'influences culturelles



## Ingredients

- ☐ 1 tasse de lentilles (dal)
- ☐ 2 tomates, hachées
- ☐ 1 oignon, finement haché
- ☐ 2-3 piments verts, fendus
- ☐ 1 cuillère à café de graines de cumin
- ☐ 1 cuillère à café de graines de coriandre
- ☐ 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- ☐ 2 cuillères à soupe de pâte de tamarin (ou jus de citron)
- ☐ 2-3 feuilles de curry
- ☐ 4 tasses d'eau
- ☐ Huile (pour la cuisson)
- ☐ Sel, au goût
- ☐ Coriandre fraîche, pour la garniture

## Directions

- 1 Rincez les lentilles sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Faites-les cuire dans une casserole avec 4 tasses d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et réservez.
- 2 Dans une poêle, chauffez un peu d'huile. Ajoutez les graines de cumin et de coriandre, et faites-les frémir jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur arôme.
- 3 Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne doré. Ensuite, incorporez les tomates hachées et les piments verts. Faites cuire jusqu'à ce que les tomates soient tendres.
- 4 Incorporez les lentilles cuites dans la poêle. Ajoutez le curcuma, le sel, les feuilles de curry et la pâte de tamarin. Mélangez bien.
- 5 Ajoutez de l'eau (selon la consistance désirée) et laissez mijoter pendant environ 10-15 minutes. Ajustez le sel et le tamarin selon vos préférences.
- 6 Retirez du feu et garnissez de coriandre fraîche. Servez chaud avec du riz, des currys ou des pains.

Le rassam ne se limite pas à ses ingrédients. Il est le reflet d'une culture mauricienne riche et diversifiée. Chaque bouchée raconte une histoire, celle des différentes communautés qui ont façonné l'identité culinaire de l'île. C'est un symbole d'unité, célébrant la diversité des saveurs et des traditions.

Le rassam à Maurice est bien plus qu'un plat : c'est une expérience sensorielle qui célèbre les influences culturelles de l'île. Que ce soit dans un restaurant traditionnel ou chez un proche, déguster un bon rassam est une invitation à plonger dans l'âme de la cuisine mauricienne. Ne manquez pas l'occasion de savourer cette délicieuse symphonie aromatique lors de votre prochaine visite à Maurice.