



# Party africano

*di Simonetta Li Pira - foto di Federico Miletto,  
lifestyle Sergio Colantuoni, food stylist Gino Fantini*



La civiltà del cibo

## Cous cous berbero delle feste

Ingredienti x 4

320 g di cous cous precotto (semola integrale e miglio)  
1 pollo a pezzi  
1 cipolla  
1 porro  
600 g di zucca a pezzetti  
7 dl di brodo vegetale  
2 zucchine  
1 melanzana  
100 g pomodorini  
2 foglie di alloro

1 ciuffo di prezzemolo  
1/2 costa di sedano  
1 ciuffo di timo  
1 peperoncino  
1 cucchiaino di curcuma  
1 lime bio  
300 g di frutta essiccata mista (datteri, banane, prugne, albicocche)  
olio extravergine di oliva  
sale, pepe

### L'idea décor

A quale latitudine, in che continente abbiamo apparecchiato? Diciamo in un'Africa pop, tropicale, a tinte talmente forti da poter essere scambiata per i Caraibi, se non fosse per certi dettagli: il tovagliolo e la tovaglia stampa tribale, le posate che ricordano certi gioielli d'oro ed ebano e poi, naturalmente, i piatti tradizionali del banchett(in)o.

**Pulite il pollo** non eliminando la pelle, e fatelo rosolare in padella con poco olio. Aggiungete quindi metà del brodo, la cipolla e il porro affettati sottili e spolverate con metà della curcuma. Passate in forno in una teglia dai bordi alti, a 180° per 60 minuti. Dopo i primi 30 minuti, aggiungete tutte le verdure e i profumi (a pezzetti, a rondelle, a listarelle), mescolate bene, aggiustate di sale, date una grattata di pepe e ultimate la cottura.

**Mescolate la semola**, stendetela in un piatto piano, bagnatela con il rimanente brodo caldo aggiungendo il resto della curcuma, il succo e la scorza del lime e poco olio, sale e pepe. Copritela con pellicola da cucina e lasciatela gonfiare, poi lavoratela con i rebbi della forchetta per sgranarla bene. Trasferitela infine in un grande piatto da portata e ponetevi sopra (coreograficamente) le verdure.

**Servite accompagnando** con tanta frutta secca presentata in un piatto a parte, dai datteri alle prugne, dalle albicocche alle banane.



Qui, e nella doppia pagina d'apertura, piatto fondo e piano in ceramica, pappagallo e tucano in ceramica, posate, bicchieri in vetro e tovaglietta jungle **VILLA D'ESTE HOME TIVOLI**, tovaglia e tovaglioli in cotone con stampa africana SHOP SAMAN. La spesa: courtesy SIMPLY ([simplymarket.it](http://simplymarket.it)).

La civiltà del cibo

## Pan dolce Himbasha eritreo

Ingredienti x 6/8

500 g farina mix di farro e 00	di semi papavero
250 g latte tiepido (e un po' per il lievito)	1 cucchiaino di semi d'anice (o finocchio)
2 uova	1 cucchiaino di sale
80 g uvetta	1 manciata di uvetta
100 g burro	1 cardamomo
50 g miele	1 bustina di lievito di birra disidratato
50 g zucchero	(o 15 g lievito fresco)
1 cucchiaino	cannella in polvere

**In una ciotola capiente**, sbattete

le uova con il miele, unite il burro ammorbidito, il latte e le spezie. Incorporate le farine con il sale e lo zucchero, poi il lievito sciolto nel latte e trasferite l'impasto su una spianatoia (o lasciate fare tutto all'impastatrice). Lavoratelo per 10 minuti e aggiungete l'uvetta già ammollata in acqua tiepida e scolata.

**Reinserite la pasta** nella ciotola, copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare per un'ora. Tornate a impastare e poi rimettete a lievitare per 30 minuti. Imburrate e infarinate uno stampo e sistematevi l'impasto intagliandone la superficie (come nella foto) con un coltellino. Fatelo ancora lievitare per 20 minuti, quindi trasferitelo nel forno già a 180° per 50 minuti. Poco prima di fine cottura, sfornate l'himbasha e spennellate la sua superficie con burro fuso. Rimettetelo subito in forno e servitelo (anche) tiepido.

### Un sorso alternativo

Provate la spremuta d'arancia con il cous cous maghrebino. E un tè speziato, oppure un classico caffè lungo, con questo pane da cerimonia del Corno d'Africa, dove di farine se ne intendono parecchio: quella di teff, antico cereale coltivato in Etiopia ed Eritrea, sempre integrale, è stata riscoperta dalle diete *gluten free*.