

# Partir à la découverte de la cuisine tanzanienne



Les adeptes d'expériences gastronomiques sont invités à découvrir l'art culinaire de la Tanzanie. À noter que la plupart des spécialités de cette contrée sont d'origines africaines et indiennes, donc très épicées. Voici quelques particularités de la cuisine de ce pays d'Afrique de l'Est afin de vous donner un aperçu sur ce que vous pouvez manger durant votre séjour.

## Quelques exemples de plats principaux

Les Tanzaniens ont un amour particulier pour les épices. À cela s'ajoutent des assaisonnements indiens ainsi que des condiments arabes et iraniens. Vous pouvez, lors de vos vacances en Tanzanie, goûter à l'Ugali. Cet aliment traditionnel est à base de farine de maïs cuite à l'eau. Il est généralement accompagné de chou frisé ou encore de ravioli. Ces derniers peuvent être cuisinés avec de la viande ou des fruits de mer. Simple à préparer, l'Ugali constitue la nourriture de base des habitants locaux. Outre cela, le pilau est un des plats populaires du territoire. Ce riz épicé est servi, la plupart du temps, avec du porc ainsi que des poissons.

## Autres spécialités culinaires

[Lors de votre séjour en Tanzanie](#), n'oubliez pas de déguster le « samoussa ». Celui-ci peut être trouvé dans presque tous les snacks et bistros. Ce mets est originaire de l'Inde et du Pakistan, mais est très apprécié en Tanzanie. Ce beignet en forme de triangle est constitué d'une pâte de blé enrobant une farce composée de légumes, de viande hachée et d'assaisonnements, dont les plus courants sont la coriandre et le curcuma. Par ailleurs, les adeptes de la gastronomie végétarienne découvriront le Kachumbari, une salade d'oignons et de tomates avec des épices. Les amateurs de bonne soupe pourront également savourer le potage aux haricots et à la noix de coco. Ce dernier se prépare avec du curry, du riz, des tomates, du poivre vert et du beurre.

## Goûter au fameux Masala Chai

Vous avez sûrement entendu parler du Masala Chai. Cette boisson mythique est aussi célèbre en Tanzanie qu'en Inde. En effet, ce rafraîchissement a été inventé par des indigènes venant construire les chemins de fer en Afrique de l'Est pendant la colonisation britannique. Il s'agit d'un thé noir légèrement sucré, mélangé avec plusieurs variétés d'épices, dont le gingembre, la cannelle, la coriandre, la cardamome, le girofle... Le tout est ensuite bouilli dans du lait. Vous en trouverez dans les marchés locaux durant votre aventure tanzanienne.

## Qu'est-ce qu'on mange comme dessert ?

Le temps d'une escapade en Tanzanie, vous remarquerez que la population locale ne possède pas de desserts particuliers. Toutefois, vous découvrirez du chapati dans de nombreux restaurants, snacks et pâtisseries. Il y a également la fameuse banane au caramel ou le gâteau à pâte molle et sèche. Si ces mets ne vous intéressent pas, optez pour des fruits

comme les oranges, les mangues et les papayes. Ces derniers ont l'avantage d'être peu onéreux, en plus d'être rafraîchissants et revigorants.