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.

Partez à la découverte de la culture de la Namibie !



La Namibie figure parmi les destinations intéressantes à découvrir en Afrique en raison de ses paysages variés. Elle abrite des sites historiques, des réserves naturelles et des monuments remarquables. Ce pays possède également une culture riche, ses langues et ses spécialités culinaires diversifiées pour ne citer qu'elles. Concernant les coutumes, on constate que les Namibiens respectent les individus qui tiennent une place à haute responsabilité comme les policiers, les chefs de village ou encore les médecins.Les personnes âgées sont aussi traitées avec une considération importante. Lors d'un séjour en Namibie, les routards peuvent visiter les villes de Swakopmund et WalvisBay pour voir des architectures coloniales.

Les merveilles artistiques de la Namibie

La musique et l'art visuel de la Namibie sont basés généralement sur les pratiques traditionnelles. Les San étaient les premiers musiciens de cette contrée. Ils utilisaient des percussions et des tambours pour jouer. Pour chanter, ces joueurs talentueux s'inspiraient des cris des animaux. À part cela, la littérature a pris place dans ce pays depuis l'époque de la lutte pour l'indépendance. Joseph Diescho fait partie des écrivains les plus célèbres dans cette nation. Cet auteur a publié 2 romans, à savoir « Born of the Sun » et « Troubled Waters ». En outre, on dénombre plusieurs artisans œuvrant dans la sculpture, la tapisserie et la vannerie dans ce territoire. Ces personnes réalisent plusieurs créations comme les peintures et les meubles en bois.

La religion et la langue des Namibiens

Concernant les croyances religieuses, on remarque qu'environ 80 % des Namibiens sont des chrétiens. En général, la majorité de ces partisans du christianisme sont des Herero. Les Himba et les San sont pour la plupart des adeptes de l'animisme, une croyance fondée sur le culte des ancêtres. Des musulmans, des juifs et des athées sont également présents dans ce pays.Par ailleurs, il existe plus d'une dizaine de langues parlées dans cet État. L'anglais est la langue officielle de ce pays. On peut, entre autres, citer l'afrikaans, le setswana, l'allemand, le portugais, le damara-nama, le silozi et l'otjihero.

Les spécialités culinaires de la Namibie

Pendant leur voyage en Namibie, les vacanciers savoureront des plats variés en fonction de chaque groupe ethnique ou région.Pour les Ovambo, les recettes privilégiées sont le mahango et le mielie, un porridge de maïs. Ces menus sont souvent accompagnés de ragoût de chèvre ou de bœuf. Quant aux Nama, ils apprécient le !nara, du melon rond épineux au goût sucré naturel qui est généralement préparé en gâteau.En outre, dans les villes de tradition allemande comme Windhoek et Luderitz, les globe-trotter pourront goûter au Schwarzwälder et à l'Apfelstrudel. Concernant les boissons, la bière artisanale et le panaché sont parmi les préférées des Namibiens. Par ailleurs, les brochettes de gibier sont des délices à déguster lors d'un passage en Namibie.