



## BREDES MAFANA

Les brèdes mafana (Acmella oleracea), famille Asteraceae encore appelées cresson de Para, sont une espèce de plante herbacée de la famille des Asteraceae.



C'est une espèce essentiellement cultivée. On la pense originaire du Pérou d'où son nom usuel de cresson du Pérou (

Autres noms usuels :

A Madagascar, aux Mascareignes ou à la Réunion : anamaIaho, kimotodoha, brède mafana, Bredy mafana 'base du "romazava")

Ce qui peut se traduire par "herbe chaude" car son côté "piquant" ne vous échappera pas longtemps! Et puis, comme beaucoup d'autres "herbes" son goût se double d'un "pouvoir" digestif certain tant cuit que crue et ... même séchée .

Donc on l'utilise traditionnellement pour ces vertus dans des plats "lourds" ( viandes grasses, poissons marinés etc ) .

Les capitules floraux sont légèrement "anesthésiants" et cette particularité était utilisée par les sorciers pour "endormir" la bouche de leurs patients pour leurs arracher les dents ! Autre utilisation originale - que je ne vous recommande pas - les cracheurs de feu l'utilisent pour l'entraînement ! Mais testez l'effet "mafa" ... original et le goût plait beaucoup au "vieux hibou" qui trouve que cela anime une salade d'été comme la roquette en hiver

Actuellement la brède mafa a été adoptée par toute l'Asie du Sud-Est. et l'on commence à la trouver dans les rayons de produits frais exotiques . Dans le "romavaza" des îles on fait tout "revenir" à la graisse de palme . Je vous donne une version plus ... diététique et plus goûteuse , vous verrez !

### LE ROMAVAZA MALGACHE ... revu la vieille chouette

#### Ingrédients :

Pour 6 personnes

environ 1kg 500 de "bouilli" de boeuf (note 1)

1 grosse botte de brèdes mafa (note 2 )

une dizaine d'oignons

2 ou 3 étoiles d'anis étoilé

poudre de Perlimpimpin

bouillon LVC

750g de brèdes variées ( note 2)

bouquet garni (note 3

Gingembre

gousses d'ail pelées

#### Méthode "légère":

Triez les brèdes en ne gardant pas toutes les fleurs qui donnent le bon goût ...mais risqueraient d'en donner trop : une bonne poignée suffit . Enlevez les tiges raides (filandreuses) : vous les mettrez plus tard éventuellement avec le bouquet garni dans le bouillon de cuisson . Mettez les brèdes préparées au frais avec les fleurs à part .

Découpez la viande de bœuf en gros morceaux (moi j'ai choisi un plat de côte très maigre ) . Plongez le dans un "bouillon LVC bouillant auquel vous ajoutez un bouquet garni (note 3). Si les tiges des brèdes sont dures joignez-les au bouquet garni ainsi que le morceau de gingembre

**T.S.V.P -->**

Attendez la reprise de l'ébullition entre chaque gros morceau de viande pour qu'elle soit bien "saisie" et que son jus reste à l'intérieur . De même quand vous mettez les oignons et le céleri ... si vous en mettez cela ne doit pas arrêter l'ébullition.



Ajoutez les oignons (dont un est "piqué" avec les 3 étoiles d'anis étoilé ce qui vous permettra de les enlever après cuisson ) et les gousses d'ail . Vous pouvez, à défaut de brèdes variées ajouter comme moi un gros bouquet de feuilles de céleri qui s'en ira lorsqu'on fera la sauce-brèdes , le romazana.

Faites bouillir jusqu'à ce que la viande soit encore ferme mais plus que mi-cuite . Égouttez et désossez vos morceau si nécessaire . Couvrez et mettez de côté .

Vous pouvez, si vous le voulez , mixer soigneusement les oignons dans le jus ( mais ce n'est pas obligatoire du tout .

( Vous pouvez aussi les récupérer pour faire une purée d'oignons à part ). Puis maintenez le bouillon de cuisson en ébullition pour qu'il réduise . Laissez-le "figer" au froid afin de pouvoir enlever le gras qui va surnager et durcir . Cela vous permettra de l'enlever d'un coup .... et le jus qui reste n'est plus gras du tout !!

Le lendemain faites réchauffer le jus et mettez-y les brèdes ... et leurs amies : ne vous inquiétez pas : il en faut beaucoup car "ça tombe de 80% ! . Mettez des fleurs *avec parcimonie* car le goût, comme je vous l'ai dit est indispensable mais fort . Goûtez , vous pourrez toujours en rajouter ... pas en enlever !

Remettez la viande coupée en plus petits morceaux ( portion par personne ?? = 4 morceaux environ ). .... Et laissez mijoter . Vous obtenez un ROMAZANA avec un jus plus ou moins long ( au choix ) mais rappelez-vous qu'il faut du jus pour "mouiller" le riz qui l'accompagne ... quasi obligatoirement .

Pensez que dans le pays d'origine il y a très très peu de viande ( soit c'est un luxe financier , soit c'est un tabou religieux ) donc c'est les brèdes qui sont importantes

Voilà c'est prêt ??? Alors servez accompagné d'une grande quantité de riz nature dans une assiette creuse, puis on couvre le riz du bouillon , des plantes et des morceaux de viande ( ou de poisson )

N'oubliez pas de servir de la sauce rougaïl pimentée en même temps

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1 ) vous avez vu que j'ai pris du pot au feu sur les photos, mais vous pouvez prendre n'importe quelle autre viandes ( mouton, cabri, etc... mais je crains que, comme moi vous ne trouviez pas de zébu ... dommage on aime bien le gras de la bosse là-bas !) Et puis sachez que vous pouvez utiliser aussi du poisson, des crevettes , de la volaille ... en fait c'est les brèdes qui comptent !

(note 2) Idéalement 1 grosse botte de brèdes mafana (Anamalaho) + 750g (au moins) de brèdes (crucifère anantsonga) ou à défaut de brèdes morelles (anamamy) comme il est difficile de trouvez des brèdes "classiques" en France prenez-en une *grosse* botte + des herbes du genre chenopodes, amarantes, verts de bettes cardes ...( ou bêtement des épinards ) ça marchera quand même mais dans ce cas utilisez l'ensemble de votre botte de brèdes pour le parfum et ce "parfum - piquant" irremplaçable .

**T.S.V.P -->**

(note 3) Pour que votre bouillon n'est pas des "sous-marins" partout mettez vos herbes dans un "sac de cuisson LVC" \* ( voir la fiche technique : sac et filtres "chouette") . Si les tiges des brèdes sont dures profitez-en pour les mettre avec ainsi elles donneront leur goût mais ne se retrouveront pas sous la dent ... ou entre les dents



### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" non plus pas d'obstacle vérifiez juste comme toujours vos épices "maison"

Pour les "sans gras" nous avons enlevé presque tout le gras en enlevant la graisse sur le bouillon froid . Donc si vous enlevez le gras des morceaux de viande utilisés ... finalement c'est presque régime ! De plus vous pouvez choisir des viandes très maigres (même du filet, pourquoi pas ?) ou des crustacés , du poisson etc ... comme je vous l'ai dit c'est les feuilles qui comptent !

Pour les "sans sucre" : juste un peu dans les oignons mais ils sont surtout là pour le goût et vous pouvez parfaitement les ignorer . Inversement le riz n'est pas pour vous donc évitez-le Testez les courgettes crues (vieilles elles sont plus goûteuses ) passées avec la râpe ancienne "en semoule" c'est amusant et le contraste froid-chaud n'est pas mal du tout

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule

### **ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**

NB : J'allais oublier de vous dire, qu'en été (l'époque des brèdes!) , si vous le pouvez, vu la durée de la cuisson de la viande , ressortez votre trépied de stérilisation au jardin ... et cela cuira tranquillement tandis que vous lirez au frais sous le parasol ... .

Vous mettez de côté quelques morceaux de boeuf bien égouttés bien au frais pour demain . Avec quelques rondelles d'oignon doux , une petite salade de concombre, feuille de chêne, tomates , une bonne sauce vinaigrette LVC (bien relevée de moutarde "à l'ancienne maison"...) ce sera très sympa au jardin ...ou sur le balcon . ... et testez quelques feuilles de brèdes (dans ce cas un peu moins de moutarde )

Ou bien ?? Essayez donc une idée de ma mémé Toinette : c'est surprenant mais savoureux . Quelques filet de harengs saurs , coupés en flûtes mélangés à votre salade ... et tenez-moi au courant ! Bien sûr pas pour les "sans sel" SURTOUT PAS car même ceux qui sont prétendus "doux", en fait sont salés quand même et on leur ajoute du sucre pour qu'ils paraissent moins salés ! Vous optez pour la version "brèdes

Bon , je vous quitte, rêvez bien , pardonnez-moi , il reste la vaisselle et il est trop tard :je vais faire "dormir mes yeux" ....