

Fiche Recette : Hilba Yéménite (Sauce au Fenugrec)

Présentation

- La Hilba est une sauce traditionnelle yéménite, célèbre pour sa texture aérienne et ses bienfaits digestifs.
- Elle accompagne idéalement le pain plat (Lahoh), les soupes (Saltah) ou les plats mijotés.
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de repos : 3 à 4 heures (trempage)

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de graines de fenugrec (halba) en poudre ou entières
- 2 tasses d'eau froide (pour le trempage)
- 1 gousse d'ail frais
- 1 petit piment vert (selon votre tolérance au piquant)
- 1 cuillère à café de coriandre fraîche hachée
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de jus de citron

Matériel nécessaire

- Un bol de taille moyenne
- Un fouet manuel ou un batteur électrique (pour la texture mousseuse)
- Un mortier et un pilon (ou un petit mixeur)

Étapes de préparation

- Trempage : Faites tremper les graines de fenugrec dans l'eau pendant au moins 3 à 4 heures (l'idéal est toute une nuit).
- Égouttage : Jetez l'eau de trempage et rincez les graines à l'eau claire.
- Préparation de la base : Placez les graines dans un bol avec un fond d'eau fraîche.
- Émulsion : Fouettez vigoureusement le mélange jusqu'à ce qu'il devienne blanc, mousseux et triple de volume.
- Assaisonnement : Écrasez l'ail, le piment, le sel et la coriandre pour former une pâte fine.
- Assemblage : Incorporez cette pâte à la mousse de fenugrec, ajoutez le jus de citron et mélangez délicatement.

- Service : Servez immédiatement dans un petit bol individuel.

Conseils de dégustation

- La Hilba doit être consommée fraîche pour conserver sa texture légère.
- Si la sauce est trop épaisse, ajoutez quelques gouttes d'eau glacée tout en fouettant.
- Ne préparez pas la Hilba trop longtemps à l'avance, car elle perd son aspect mousseux avec le temps.