

Sénégal de la terre à la table

produits et plats traditionnels



Sous la direction de
Velia Lucidi, Serena Milano

Textes
Serena Berisio

Avec la collaboration de
Mame Lissa Niang, Juliette Paule Zingan, Bineta Diallo, Madieng Seck , Soumaré Maïmouna, Faye Babacar Meissa, Ndoye Dieumbe, Gueye Sow Awa, Diagne Nafy, Ndoye Seynabou, Thiandoum Emilie, Mbaye Madjiguene, Mendy Yolande, Senghor Ndèye, Augustin Diokh, Bineta Coly, Awa Niang, Doudou Diop, El Hadji Amadou Wade, Taïb Cherif Diop, Rama Diatta, Modou Mbaye, Michela Lenta, Maria Beatrice del Signore, Cristiana Peano, Francesco Sottile, Anna Ndiaye, Mamadou Sarr, Pierre Dioh, Philippe Zingan, Maye Ndour, Awa Djigal, Ibrahima Seck, Aly El Haidar, Oumar Dieme, Cheikh Gueye, José Luis Fernandez, Amadou Ouattara, Jacque Ndong, Malick Sow, Aziz Badji

Traduction et édition
Pierre Le Chevallier

Graphisme, mise en page
Claudia Saglietti, Kokob Yohannes Kebedew

Illustrations
Kokob Yohannes Kebedew

Cover
Image tirée d'une photo de Paola Viesi

Impression
La Stamperia, Carru`

Ce livre a été réalisé grâce au soutien de la FAO dans le cadre du projet GTF/RAF/426/ITA Promoting origin-linked quality products in four countries, Guinee Bissau, Mali, Sénégal and Sierra Leone. La Fondation Slow Food pour la Biodiversité remercie FAO pour son soutien et sa collaboration ainsi que le réseau Slow Food au Sénégal pour les recettes et pour sa collaboration.

MANGEONS LOCAL!

Dans la plupart des hôtels africains, le petit déjeuner est composé de lait concentré, de café soluble, de beurre danois et de confitures européennes. Une grande partie du riz consommé en Afrique arrive de Thaïlande et on trouve sur les marchés des légumes européens, des céréales américaines et asiatiques, voire de la viande d'importation. C'est là le principal problème de l'agriculture africaine :

les produits traditionnels des communautés sont considérés comme pauvres et peu sûrs du point de vue hygiénique. Ainsi, cette richesse extraordinaire n'est absolument pas valorisée. De nombreuses variétés de fruits, légumes, céréales et légumineuses ainsi que des races animales et des sortes de pains ou de desserts sont donc menacés de disparition. Des savoirs agricoles, des cultures locales et des traditions culinaires sont en train de se perdre.

Cultiver les variétés locales, élever les races autochtones et manger des produits locaux signifie prendre part à la lutte contre la pauvreté, éduquer les jeunes générations à une alimentation correcte, sauvegarder la biodiversité, le territoire et l'identité culturelle.

Au travers de cette publication, Slow Food entend promouvoir les produits locaux et les recettes traditionnelles de tout le Sénégal.

Slow Food est une association internationale dont les membres sont répartis dans plus de 150 pays et qui promeut l'accès à une alimentation **bonne, propre et juste** pour tous.

Le travail de cartographie des produits traditionnels du Sénégal et la publication de ce livret font partie d'un projet réalisé par Slow Food en partenariat avec la FAO, financé par la Coopération italienne du Ministère italien des Affaires étrangères.

Bineta Diallo Dioh



Ce livre a été réalisé grâce à la chef sénégalaise Bineta Diallo Dioh, paladine de l'alimentation locale, qui nous a proposé ses recettes traditionnelles sénégalaises.

Depuis plus de dix ans, Bineta consacre ses efforts à la diffusion des produits locaux (plus particulièrement les céréales moins connues comme le fonio), que ce soit par le biais de son restaurant (Le Point d'Interrogation) ou au travers de son engagement au sein de l'association Slow Food. Elle collabore avec des écoles, des groupes locaux et des associations afin de réintégrer les produits traditionnels dans les repas quotidiens et de valoriser les traditions alimentaires locales.

Sénégal



A woman wearing a vibrant yellow and white patterned dress stands in a lush green field. In the background, another person wearing a blue headwrap is partially visible. The landscape is filled with tall grass and scattered trees under a bright sky with light clouds.

Un voyage à travers le Sénégal
à la découverte des **variétés végétales**,
des **rares animales**,
des **productions locales**
et des **recettes traditionnelles**



Mangeons local !

Cultiver, élever et consommer une alimentation locale contribue au développement économique en soutenant les **petits producteurs**, bon pour la **santé** car les produits locaux sont souvent plus sains, plus frais et plus nourrissants, et bon pour la **communauté** car sauvegarder les traditions liées à l'alimentation permet aux habitants d'être fiers de leurs racines et de leur territoire.

1

LES CÉRÉALES

La savane africaine est probablement le lieu d'origine de l'être humain, et c'est là qu'ont été récoltées les premières céréales destinées à l'alimentation humaine. Aujourd'hui, plus de soixante variétés de céréales sauvages sont encore consommées par l'Homme, auxquelles s'ajoutent d'innombrables espèces et variétés de céréales domestiques (riz, fonio, mil, sorgho...).

Au Sénégal comme dans de nombreux pays d'Afrique, les céréales locales ont progressivement été remplacées par des produits d'importation, notamment le riz pakistanais, commercialisés à des prix plus bas que les variétés locales. Le fossé toujours plus important entre les paysans locaux et le marché a eu comme conséquences immédiates l'augmentation de la pauvreté dans les campagnes et l'extinction de variétés et d'espèces traditionnelles. Avec la baisse de consommation des produits locaux, ce sont aussi des savoirs agricoles et des traditions gastronomiques qui se perdent.



Les **Sentinelles Slow Food** sont des communautés de producteurs qui collaborent et décident ensemble des méthodes de production et de promotion de leurs produits. Leur objectif est de sauvegarder des races locales, des variétés végétales et des produits transformés artisanaux de qualité qui risquent de disparaître. Ensemble, les producteurs des Sentinelles valorisent le territoire, préservent des méthodes et des savoirs traditionnels, soutiennent des méthodes de culture et d'élevage durables.

MIL

Nom local : Dugub, Gauri, Nutil, Balut, Suno

Nom scientifique : Pennisetum glaucum

Le mil cultivé en Afrique est originaire des hauts-plateaux éthiopiens et ougandais. C'est une céréale très courante au Sénégal, les principales zones de cultures sont les régions de Thiès, Kaolack et Fatick. Elle est bien adaptée aux zones extrêmement arides (où les autres céréales ne pourraient pas pousser) car ses graines peuvent survivre longtemps sous terre en attendant la pluie. De plus, elle résiste mieux aux maladies et aux parasites que les autres céréales. Le Sénégal compte de nombreuses variétés de mil : les plus fréquentes sont le sanio et le mil sunnà. Le travail de pilage, effectué principalement par les femmes, est rendu particulièrement pénible par la petite taille des grains. La farine de mil est utilisée dans de nombreuses préparations, comme par exemple le pain, le couscous ou des tartes.

Couscous

À la différence des pays environnants où prévaut la consommation de riz, le couscous constitue au Sénégal le principal repas quotidien de la plupart des habitants. Il peut être préparé à partir de n'importe quelle céréale : riz, mil, maïs, sorgho, fonio ou blé. Les différents usages du couscous ne dépendent pas de la matière première, mais de la dimension des grains : les plus petits (généralement préparés à base de fonio) sont appelés sankhal et considérés comme les plus raffinés. Leur préparation est longue et laborieuse, et ils entrent dans la composition du sankhal royal, un plat de couscous accompagné de sauce ou de lait qui est servi lors des occasions importantes. Les grains de taille moyenne servent à préparer le thiacyr (à la forme irrégulière) et le lakh (une bouillie compacte mélangée à du lait ou du yaourt). Les plus gros sont utilisés pour le fondé (une bouillie liquide mélangée à du lait ou du yaourt). Les plats à base de couscous sont très nombreux : il peut être accompagné de nombreuses sauces telles que mboum, bassi saleté, bassi ou d'autres, à base de légumes, de viande ou de poisson en fonction de la région et de la saison.

SENTINELLE DU COUSCOUS SALÉ DE MIL DE L'ÎLE DE FADIOUTH

Le couscous salé de mil de l'île de Fadiouth naît de la rencontre entre les céréales traditionnelles, cultivées depuis toujours à l'intérieur de l'île, et de la mer.

Le village de Fadiouth s'érige sur une île faite composée de coquillages et peut être atteint depuis Joal (150 km au sud de Dakar) grâce à un pont en bois. Les Seerer, la communauté indigène qui habite l'île, ont toujours été les meilleurs producteurs de mil sunnà. Ils vivent d'agriculture et de pêche, en mer ou dans la lagune.

La préparation du couscous salé est un travail fastidieux et de longue haleine : il faut en effet au moins deux jours pour obtenir un couscous de qualité. Le soir, une fois achevées les tâches ménagères, les femmes se rassemblent et commencent à préparer le mil qu'elles transformeront en farine : elles le pilent dans des mortiers en bois puis le tamisent avant de le laver dans la mer. Une fois lavé, le mil est moulu (à l'aide de moulins électriques ou à la main) puis la semoule obtenue est lavée à l'eau, travaillée à la main et transformée en boulettes (couvertes de semoule sèche pour ne pas qu'elles s'agglomèrent entre elles) qui seront ensuite tamisées.

Ce processus se répète jusqu'à ce que toute la semoule soit transformée en de minuscules grains de couscous. Le produit est alors disposé dans des courges traditionnelles, recouvertes d'un linge, où il fermentera toute la nuit. Le matin, les femmes ajoutent de la poudre de feuilles de baobab séchées (qui tient lieu d'épaississant) et procèdent à la cuisson.

Le couscous de Fadiouth est uniquement consommé et vendu à l'échelle locale, le plus souvent frais. On l'accompagne d'une sauce de fleurs de mangrove, d'arachides et de viande ou de fruits de mer.

Le couscous salé de mil

1 kg de couscous mil salé prêt à cuire
une cuillerée à soupe de poudre de feuilles de baobab

Humecter le couscous avec de l'eau tiède pendant 20 minutes avant la cuisson. Cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Retirer du feu, ajouter la poudre de feuille de baobab.





Image tirée d'une photo de © Paola Vresi

Riz

Nom local : Ceeb, Emano

Nom scientifique : Oryza Glaberrima et Oryza Sativa

C'est en Afrique occidentale qu'est née l'une des principales variétés de riz : l'*O. Glaberrima*. Dans les villages sénégalais, il est possible de rencontrer de nombreuses variétés de riz rouge africain, notamment dans les régions de Saint Louis, Zinguichor, Kolda et Sédhiou. Dans la communauté des Diolas (département d'Oussouye) et dans la région de la Casamance, le riz rouge est considéré comme un produit prestigieux, à savourer les jours de fête et à l'occasion de cérémonies, parfois en y ajoutant un peu de sucre en poudre. Malheureusement, sa culture a été délaissée au fil du temps, supplantée par celle du riz blanc d'origine asiatique. Aujourd'hui, l'énorme majorité du riz présent sur le marché provient de l'étranger, notamment du Pakistan. À certains endroits, comme dans la région de la Casamance, on cultive encore des variétés locales de l'*O. Sativa*, par exemple l'Ihiti et la kunuso.



Riz au poisson

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 kg de riz
500 g de poisson de mer frais
250 g de concentré de tomate
2 oignons
2 gousses d'ail
une petite botte de persil
un bouquet de feuilles d'oseille de guinée
légumes de votre choix (une carotte,
un morceau de chou vert, une aubergine
ou autres, en petites quantités et variés)
fruit de tamarin à volonté
50 g de yet
50 g de poisson sec
sel, poivre et piment (facultatif)



Préparation

Nettoyer le poisson frais et laver tous les ingrédients. Préparer la farce du poisson en pilant ou en mixant les feuilles de persil, l'ail, le poivre et le sel. Avec la pointe du couteau, introduire la farce au niveau de la chair du poisson (au maximum 4 petits trous). Dans une marmite à fond épais, faire chauffer l'huile et y faire revenir le poisson sur les deux faces. Ajouter un oignon émincé et le yet. Quand l'oignon est doré, ajouter la tomate allongée d'un demi-verre d'eau, laisser mijoter trois minutes pour cuire la tomate et verser un litre et demi d'eau. Lorsque l'eau bout, mettre le poisson sec, les légumes et le bouquet d'oseille puis laisser cuire à feu moyen.

Pendant ce temps, cuire le riz (après l'avoir lavé) à la vapeur du poisson.

Quand les légumes sont cuits, les retirer de la sauce et ôter également les poissons et le bouquet.

Préparer la sauce de tamarin en délayant les fruits de tamarin dans trois petites louches de jus de cuisson. Dans le jus restant dans la marmite, mettre le riz cuit à la vapeur, mélanger, laisser réduire l'eau et fermer hermétiquement. Cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes pour que le riz soit bien cuit sans être pâteux. Servir le riz au fond d'une assiette individuelle, dans un grand bol ou dans un plat pour plusieurs personnes et mettre sur ce riz le poisson, les légumes et le jus de tamarin.

FONIO

Nom local : Aéréné, Dekôle, Abonay, Efoled

Nom scientifique : Digitaria exilis (fonio blanc), Digitaria iburua (fonio noir)

Bien qu'il soit considéré comme la céréale la plus ancienne d'Afrique, le fonio a été délaissé pendant de nombreuses années à cause de sa préparation difficile.

De couleur marron, ses grains sont minuscules, de la taille d'un grain de sable, et il est originaire des régions de Tambacounda, Kédougou et Kolda. Aujourd'hui, il est encore principalement cultivé dans le Sud-Est du Sénégal et dans la province de Casamance. De nombreux paysans se sont à nouveau tournés vers la culture du fonio, dont ils apprécient aussi bien la résistance aux maladies et aux parasites que le cycle de croissance rapide. Les différentes sortes de fonio se distinguent par la longueur de leur cycle de croissance : parmi les plus communes se trouvent le fonio blanc ou momokò, qui ne demande pas plus de trois mois pour mûrir, et le fonio noir, ou youckokou, qui a besoin de quatre mois. Traditionnellement, les femmes le préparent lors des jours de fête ou pour des occasions particulières, comme les mariages.

Le fonio

Ingrédients

1 kg de fonio

une noisette de beurre

1/2 cuillerée à café de poudre de gombo

Préparation

Humecter le fonio avec de l'eau 20 minutes avant la cuisson. Cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Humecter de nouveau et reprendre la cuisson. Hors du feu, ajouter la poudre de gombo et la noisette de beurre.

- 🌀 La poudre de gombo, de feuilles de baobab et de la sève de l'arbre de sterculia sont des produits gluants qui facilitent la consommation des graines de fonio et des autres céréales. A défaut de ces produits, ajouter une cuillère de beurre.

Sauce Mafé

Pour 6 personnes

Ingrédients

500 g de viande
100 g de concentré de tomate
150 g de tomate cerises
250 g de pâte d'arachides grillées
légumes de votre choix, pas juteux
(carotte, navet, pomme de terre, patate douce, ...)
50 g de yet
50 g de poisson sec
3 gousses d'ail
un oignon
2 litres d'eau
une cuillerée à soupe de jus de citron ou de tamarin
sel, poivre et piment (facultatif)

Préparation

Couper la viande en petits morceaux. Éplucher les légumes, les pommes de terre et les patates douces puis les couper. Laver les tomates-cerises et les concasser.

Laver le poisson sec et le yet. Laver les oignons et l'ail, les râper ou mixer. Diluer la pâte d'arachide avec un verre d'eau. Dans une marmite creuse, mettre l'eau, la viande, les tomates (le concentré et les tomates-cerises), le yet, le poisson sec, la pâte d'arachide, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre, porter à ébullition et laisser cuire pendant 20 minutes. Ajouter les légumes, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit un peu épaisse et que l'huile de la pâte d'arachide surnage. Pour terminer, ajouter le jus de citron ou tamarin.

Servir avec du riz blanc (niangkatang) ou du couscous fonio.



LA TRADITION AU PETIT DEJEUNER

L'alimentation n'est pas uniquement une source d'énergie pour le corps mais aussi un acte de partage : cuisiner pour celles et ceux que l'on aime, manger avec ses amis et avec sa famille est source de bien-être. Une bonne alimentation, locale, traditionnelle et saine, peut accompagner chaque moment de la journée ; du réveil, avec un petit-déjeuner nutritif à base de couscous et de lait, jusqu'au soir lorsqu'une tisane chaude aide à trouver le sommeil.

Thiacry Mil

Ingrédients

200 g de granulés de thiacry de mil prêts à cuire
500 ml de yaourt
100 ml de lait concentré non sucré
200 g de raisins secs
une noisette de beurre
sucre et vanille à volonté

Préparation

Humecter les granulés de thiacry pendant 15 minutes et les cuire à la vapeur pour les ramollir, ajouter le beurre, laisser refroidir. Mélanger le yaourt et le lait, laisser reposer 15 minutes, ajouter du sucre et de la vanille selon votre goût. Mettre les granulés dans la crème de yaourt et de lait avec les raisins secs. Servir dans des tasses.

On peut mettre les granulés mélangés avec les raisins secs au fond des tasses et le mélange yaourt-lait au-dessus.



Beignets grand-mère Galette de mil traditionnelles

Ingrédients

500 g de farine de mil

250 g de farine de blé

300 g de sucre

400 ml d'eau

20 g de levure

une pincée de bicarbonate

huile de friture

sel

Préparation

Mélanger les deux farines, le sucre, la levure, le bicarbonate et le sel ; ajouter l'eau, mélanger jusqu'à obtenir une pâte un peu fluide, à conserver à une température ambiante. La pâte ne doit être ni compacte ni liquide. Former des galettes et les faire frire dans l'huile.

Fondé Mil ou Maïs

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 litre et demi d'eau

400 g de granulés de mil ou maïs

yaourt ou lait à volonté

sucré à volonté

Préparation

Faire bouillir l'eau, verser les granulés petit à petit, laisser cuire en remuant pour que la bouillie ne colle pas au fond de la marmite. Ajouter le sucre. Retirer du feu lorsque la consistance est encore assez liquide. Servir dans des tasses en ajoutant du lait ou du yaourt à volonté.

2 LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

Les petits jardins familiaux rassemblent plusieurs espèces locales de légumes et légumineuses qui entrent dans la composition de nombreux plats traditionnels sénégalais. Parmi eux, le niebé, dont on consomme les graines, les baies et les feuilles ; le gombo, surtout connu pour ses fruits ; le jaxatu, dont on consomme les fruits et les feuilles et enfin les arachides, originaires d'Amérique du Sud et introduites dans le pays pendant la période coloniale, dont les graines transformées en crème sont à la base de nombreuses préparations.



Dans ce livret, nous indiquons le **nom scientifique** de chaque végétal : deux mots latins qui servent à indiquer le genre et l'espèce de la plante. Ces termes sont connus de la communauté scientifique à l'échelle mondiale et permettent d'identifier aisément la plante en question. Les **noms locaux** indiqués sont le résultat des recherches menées par le réseau de Terra Madre et varient d'une région à l'autre. Seuls les plus courants sont indiqués !

VOANDZOU

Nom local : Pois bambara, Pois de terre, Gadianga

Nom scientifique : Vigna subterranea

Autrefois connue dans toute l'Afrique de l'Ouest, cette petite légumineuse originaire du Mali n'est plus très courante. Ses fruits sont très semblables à ceux de l'arachide, dont l'introduction de la part des colons a causé un abandon quasi-total du voandzou. Aujourd'hui, rares sont ceux qui s'en souviennent encore. C'est une plante très intéressante, qui présente une excellente saveur et une très grande résistance aux maladies et aux hautes températures. Principalement cultivés dans la région de Tambacounda, dans l'Est du pays, les voandozou sont consommés comme en-cas par les enfants, bouillis avec leur coque lorsqu'ils sont encore frais ou grillés en remplacement des arachides.

JAKATO

Nome scientifico: Solanum aethiopicum

Le jakato est une petite aubergine de couleur rouge brillante, qui ressemble à une tomate et présente une saveur intense. Elle se cueille avant maturité, lorsqu'elle est encore de couleur verte ou jaune, et entre dans la composition de sauces et de soupes. Cultivée dans les petits jardins familiaux, elle est vendue sur la plupart des marchés du pays et très fréquemment consommée. On mange aussi bien le fruit que les feuilles bouillies, qui peuvent servir de garniture à un plat de viande ou de poisson ou encore être mélangées à des céréales.



NIÉBÉ

Nom local : Dolique, Nebe, Onau, Seb, Kusaq

Nom scientifique : Vigna unguiculata

Le niébé est l'une des plantes les plus anciennes d'Afrique de l'Ouest. Les graines, aussi connues sous le nom d'haricot de l'œil, sont regroupées en gousses, récoltées encore vertes pour être consommées entières ou jaunes pour récolter les graines qui seront mises à sécher. Les nombreuses variétés (de taille, forme et couleur variables) ont toutes en commun la présence, sur les graines, d'un hile blanc entouré d'un cercle noir. Riches en protéines et en vitamine B6, les graines sont la partie de la plante la plus fréquemment utilisée en cuisine, entières ou sous forme de farine. On les retrouve dans de nombreuses préparations. Les feuilles sont utilisées pour préparer des soupes de légumes et de céréales.

Acara niébé traditionnel

Pour 10 personnes

Ingrédients

Pour la pâte :

500 g de graines de niébé

2 pincées de sel

Pour la sauce :

125 ml d'huile

100 g de tomates-cerises

100 g de concentré de tomate

2 gousses d'ail

sel, poivre et piment (facultatif)



Préparation

Pour la pâte : laisser tremper les graines de niébé une heure avant pour faire gonfler leurs peaux. Ôter la peau pour ne garder que les graines blanches à l'intérieur. Piler ou mouline ces graines blanches jusqu'à obtenir une pâte bien lisse, puis saler. Battre cette pâte en mousse avec un fouet ou, traditionnellement, avec un mortier et son pilon. Faire chauffer l'huile de friture. Prendre la pâte mousseuse avec une cuillère à soupe et la faire frire en petits beignets.

Pour la sauce : piler ou mixer l'oignon et l'ail ; concasser les tomates-cerises, faire chauffer l'huile, y cuire tous les ingrédients.

Servir les beignets de niébé avec la sauce.

MDambé niébé traditionnel

Pour 10 personnes

Ingrédients

500 g de graines de niébé
250 g de concentré de tomate
3 gousses d'ail
un oignon
250 ml d'huile
1 litre et demi d'eau
sel et poivre

Préparation

Faire tremper les graines de niébé 30 minutes avant la cuisson dans de l'eau chaude. Piler l'oignon et l'ail ou mixer. Cuire le niébé dans un litre d'eau. Dans une autre marmite, faire chauffer l'huile et cuire tout le reste des ingrédients. Ajouter un demi litre d'eau et le niébé cuit. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide de la préparation ait réduit de moitié, rectifier l'assaisonnement. Servir avec du pain.



🌀 Cette crème simple est très nourrissante. Étalée sur du pain, elle peut faire un excellent goûter pour les enfants.

SEL DU LAC ROSE

Le Lac rose, anciennement appelé lac Retba, se trouve au nord de Dakar. C'est l'un des lieux touristiques les plus célèbres du Sénégal, grâce à la couleur de ses eaux du fait de la présence d'algues particulières. Il est devenu salé à la fin des années 70, à la suite d'une longue période de sécheresse. Sa concentration en sel est extrêmement élevée et les hommes chargés de recueillir les plaques de sel doivent s'enduire d'huile de karité pour protéger leur peau des irritations dues à la salinité. L'activité d'extraction excessive fait rapidement chuter le niveau du lac, ce qui met en danger de nombreuses communautés dépendantes de la récolte du sel.

GOMBO

Nom local : Kunéga, Kāda, Kadé

Nom scientifique : Abelmoschus esculentus

Ses belles fleurs jaunes ne sont pas la seule partie intéressante du gombo : ses gousses vertes, allongées et pointues sont l'ingrédient de nombreuses soupes et se consomment entières ou coupées en rondelles. Les feuilles sont aussi utilisées en cuisine, le plus souvent bouillies mais aussi séchées et réduites en poudre, pour aromatiser les plats à base de céréales. Le gombo se cultive facilement et présente un bon rendement : on le retrouve donc souvent dans les petits jardins familiaux. À l'intérieur des cosses se trouvent des graines noires, qui peuvent être utilisées pour remplacer les haricots ou pour produire une huile aux grandes propriétés nutritives.

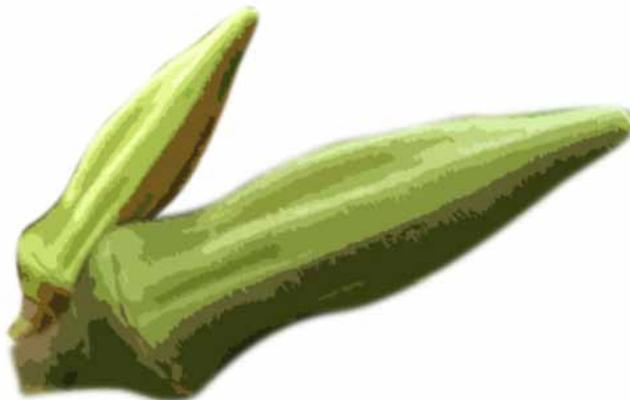


Soupe Kandia

Pour 6 personnes

Ingrédients

500 g de gombo frais
500 g de darne de poisson de mer
50 g de poisson sec
4 petits toufas
un oignon
250 ml d'huile de palme rouge
50 g de yet
2 gousses d'ail
100 g de nététou (nééré)
100 g de poudre de gombo
1 litre et demi d'eau
poivre et piment (facultatif)



Préparation

Laver le poisson, le yet, les toufas, les graines de nététou, les gombos. Préparer une farce: piler l'ail, l'oignon, le nététou et le piment. À part, couper les gombos et les piler ou les concasser. Dans une marmite creuse, verser l'eau et y cuire la darne de poisson. 5 minutes après ébullition, retirer le poisson, le désosser et l'émietter. Ajouter à cette eau bouillante les gombos frais, le poisson sec, le yet et la farce. Poursuivre la cuisson pendant 35 minutes pour que la sauce épaississe, ajouter petit à petit la poudre de gombo. Pour terminer, ajouter le poisson et l'huile de palme. Servir accompagné de riz blanc (niantatang) ou de fonio cuit à la vapeur.

A la place du poisson, on peut utiliser de la viande. Selon les moyens, on peut ajouter à cette sauce des crevettes ou des pinces de crabe.

FEUILLES

Sur l'ensemble du continent africain pousse une diversité extraordinaire de plantes à feuilles comestibles, une richesse inestimable pour les populations des villages qui les cueillent et les revendent sur les marchés locaux, ou qui les cuisinent pour leur famille. Il peut s'agir d'arbres sauvages comme la moringa, le baobab, le tamarinier noir, le dattier du désert et le leung ou de plantes cultivées dans les jardins comme le jaxatu.

Le plus souvent, on consomme également les fruits et les graines de ces plantes. Parfois, comme dans le cas de la cassia, seules les feuilles sont utilisées

TAMARINIER NOIR

Nom local : Solom, Ngallu, Kuuurilahi, Buuparan, Kosito

Nom scientifique : Dialium guineense

Le tamarinier noir est un arbre spontané dont les petites baies sombres, recouvertes d'une coque veloutée, renferment une pulpe orange et une seule graine. Le goût du fruit est un peu astringent, semblable à celui du baobab mais plus doux. La pulpe peut être mise à macérer pour produire une boisson très désaltérante. De plus, les feuilles sont utilisées pour parfumer les sauces et les graines, fraîches ou en poudre, aromatisent les sauces qui accompagnent les céréales.



CASSE FÉTIDE

Nom local : Ndur, Hut, Forhut, Ulo, Ulodé, Ekangul, Ekonoor

Nom scientifique : Cassia tora

Ce petit arbuste se rencontre sur les terres fertiles le long du fleuve Gambie et de ses confluent, dans la région côtière de la Casamance. Petites et ovales, les feuilles sont cueillies par les femmes et utilisées pour préparer des sauces servies avec du riz ou du mil.

DATTIER DU DÉSERT

Nom local : Soump, Séguéné, Sénéro, Séréné, Séxéling, Soumpo, Mourotoki, Golétéki, Tanni, Tané, Talémodel, Lol, Motéki,

Nom scientifique : Balanites aegyptiaca

Le dattier est l'un des arbres les plus communs dans le pays, il pousse facilement sur les terres arides et désertiques. Les fruits petits et jaunes ont une saveur amère, et se consomment frais ou séchés (ils peuvent alors se conserver longtemps et seront consommés après avoir été mis à tremper dans de l'eau). Puisqu'il produit des fruits même en période de sécheresse, le dattier constitue une ressource alimentaire fondamentale : pendant les périodes de carences alimentaires, lorsque les fruits et légumes ne sont plus disponibles, on l'utilise pour assaisonner les plats à base de céréales. Les graines contiennent une huile délicate et riche en protéine, ou peuvent être séchées et utilisées comme légumineuses. Idéales pour préparer des sauces et des soupes, les feuilles doivent être longuement bouillies pour éliminer toute saveur amère.

MBEURBEAUF

Nom scientifique : Cucumis melo agrestis

Cette plante grimpe le long des troncs d'arbres dans la savane et donne des fruits semblables à de minuscules pastèques (d'un diamètre de quelques centimètres à peine). On consomme surtout les feuilles de mbeurbeauf, très savoureuses et légèrement amères. Comme la moringa, elles sont préparées en sauce pour assaisonner le couscous. En lavant les feuilles puis en les faisant bouillir ou en les laissant infuser pendant 24 heures dans de l'eau, on obtient une excellente tisane.



MORINGA

Nom local : Sap sap, Mbum, Nevöday

Nom scientifique: Moringa oleifera

Originaire des régions proches de l'Himalaya, la moringa est présente en Afrique depuis la fin de l'Égypte ancienne.

Une fois mûre, la gousse de la moringa s'ouvre en trois pour libérer les graines, de petites boules noires recouvertes d'une membrane blanche qui renferment une petite amande riche en huile. Toutes les parties de la plante sont utilisables : les feuilles, les graines, les gousses et même les racines. Les feuilles se consomment telles quelles ou accompagnées de couscous, de riz ou d'autres céréales. Les gousses peuvent être cuisinées de la même manière ou être récoltées un peu avant leur maturité pour recueillir les graines. Celles-ci peuvent être bouillies et utilisées pour obtenir de l'huile, qui sera ensuite employée en cuisine, pour alimenter les lampes ou pour produire du savon. Riches en vitamines C et A ainsi qu'en calcium, les feuilles peuvent aussi être séchées, réduites en poudre et utilisées pour assaisonner les plats.

Mboume - Névadaye

Sauce de feuilles de moringa

Pour 10 personnes

Ingrédients

feuilles de moringa séchées ou de feuilles fraîches

500 g farine d'arachides crues

500 g de viande

150 g de poisson sec

100 g de tomate cerises

50 g de concentré de tomate

un oignon

sel, poivre et piment (facultatif)

Préparation

Laver et couper la viande en petits morceaux. Dans de l'eau bouillante, laisser infuser les feuilles de moringa pendant 2 minutes pour enlever le goût amer puis égoutter.

Dans une marmite, mettre la viande, les feuilles de moringa et tous les autres ingrédients, laisser le tout cuire 40 minutes, saler.

En fin de cuisson, la sauce devient épaisse et l'huile de l'arachide surnage. Baisser le feu et rectifier l'assaisonnement.

Servir en accompagnement avec du couscous, du mil ou du maïs.



3

RACES ANIMALES

Au Sénégal, l'élevage est courant et pratiqué, dans la plupart des cas, à petite échelle : nombreuses sont les familles à posséder quelques bovins ou ovins qui paissent en liberté autour des villages. Même en ville, la plupart des familles élève un ou deux poulets.

Les races bovines locales se sont adaptées au cours des siècles à un environnement pas toujours facile : au nord du pays, là où le climat est le plus aride, on trouve surtout les zébus, notamment les mauré à la robe noire ou rouge sombre tachetée de blanc avec de petites cornes et les goubra, à la robe claire et aux cornes très développées. Ces deux races peuvent résister à la sécheresse. Au sud et dans la Casamance, on rencontre plus fréquemment la vache n'dama de petite taille, connue pour son excellente capacité de résistance aux maladies et aux parasites (y compris la mouche tsé-tsé). Il faut enfin signaler la djakoré, une race bovine née du croisement de la goubra et de la n'dama.

Les principales races de moutons sont la djanlonké, à la toison noire et très résistance à la mouche tsé-tsé, la peul-peul à la toison sombre et la touabire, de très grande taille et appréciée aussi bien pour sa viande que pour la souplesse de sa laine.



Gourmbane

Pour 6 personnes

Ingrédients

250 g de viande
150 g de brisures de mil
100 g farine d'arachides crue
2 cuillerée à soupe de concentré de tomates
200 g de tomates-cerise
100 g de grains de niébé
un oignon
3 gousses d'ail
50 g de poisson fermenté séché en morceaux
50 g de yet en morceaux
4 petits toufas
3 cuillerées à soupe de jus de tamarin ou de jus de citron
3 litres d'eau
sel et poivre

Préparation

Laver la viande, le poisson séché et le yet. Mélanger les brisures de mil et la farine d'arachides. Dans une marmite creuse, verser 3 litres d'eau et ajouter la viande coupée en petits morceaux, les tomates-cerises concassées, le concentré de tomate, le niébé, le poisson séché, le morceau de yet, l'ail et l'oignon. Piler ou mixer, poivre, saler. Lorsque l'eau bout, ajouter progressivement le mélange de brisures et de farine d'arachides pour éviter la formation de grumeaux. Remuer de temps avec une spatule en bois pour éviter que cette soupe n'attache au fond. Laisser cuire à feu moyen, ajouter le tamarin ou citron. En fin de cuisson, la soupe ne doit être ni trop compacte ni trop fluide et les brisures de mil bien cuites. Servir chaud.



Les **rares locales** sont plus rustiques et ont besoin de moins de soins, car elles aussi ont mis plusieurs siècles à s'adapter au territoire et au climat. Les races locales et leurs produits (le lait, la viande, la laine) sont pour les communautés locales un patrimoine qu'il faut préserver.

POULET BICYCLETTE

« Un poulet traditionnel sort du poulailler le matin tôt, court toute la journée comme une bicyclette à la recherche de sa nourriture et au crépuscule il retourne dans son poulailler ».

Au Sénégal, il est très courant de voir dans les petits villages des poulets aller librement de cour en cour. Certains les appellent « poulet bicyclette », en raison de leur démarche rapide et saccadée, tandis que d'autres les nomment simplement « poulet local » ou « poulet de brousse ».

Il présente de nombreuses différences par rapport au poulet d'élevage intensif, mais ce qui rend le poulet bicyclette si apprécié est surtout sa viande, plus goûteuse et savoureuse.

Poulet bicyclette du jardinier

Pour 4 personnes

Ingrédients

un poulet bicyclette

2 oignons

3 gousses d'ail

½ cuillerée à café de poudre de gingembre

2 feuilles de laurier

légumes (carottes, navets...)

2 pommes de terre

une noix de beurre

2 cuillerées à soupe de vinaigre

sel et poivre

Préparation

Nettoyer et couper le poulet en quatre morceaux. Cuire le poulet au pot-au feu, dans une marmite ou une cocotte-minute avec le laurier, les gousses d'ail, la poudre de gingembre et du sel.

Une fois les morceaux de poulet cuits et tendres, les mettre à mariner avec le vinaigre, rectifier en sel, les faire revenir dans l'huile chaude jusqu'à ce que chaque face soit dorée. Pour une cuisson plus légère, les mettre au four en allumant le grill. Cuire les légumes et les pommes de terre à la vapeur. Couper le reste de l'oignon en petit dés. Avec le morceau de beurre, faire sauter les oignons et les légumes. Saler, poivrer et servir le poulet accompagné du sauté de légumes et de pommes de terre.

Yassa poulet

Pour 4 personnes

Ingrédients

un poulet bicyclette

750 g de riz

500 g d'oignons

2 cuillerées à soupe de jus de citron

2 cuillères à café de purée d'ail

125 ml d'huile

une cuillerée à soupe de vinaigre

sel et poivre

Préparation

Cuire le riz blanc (niankatang).

Préparer une marinade avec l'ail, le citron, le poivre, le vinaigre, le sel, une cuillerée d'huile et la moutarde.

Nettoyer, laver et couper en quatre morceaux le poulet, cuire au pot-au feu (le poulet bicyclette prend du temps à cuire). Couper les oignons en petites tranches sur la longueur. Mélanger le poulet, l'oignon et la marinade, laisser reposer 15 minutes. Séparer le poulet des oignons, les faire griller ou sauter dans l'huile. Avec le reste de l'huile, cuire les oignons (croquants), saler et poivrer. Servir le riz, le poulet et les oignons.

Cette recette peut être préparée avec du poisson ou de la viande.



4 LES POISSONS DE L'Océan Atlantique

Les familles vivant dans les villages situés le long de la côte atlantique du Sénégal se consacrent essentiellement à des activités liées à la pêche. Les hommes fendent l'eau sur leurs pirogues et jettent leur filets durant la nuit pour les relever le matin suivant, tandis que les femmes s'occupent de la transformation des poissons, en les fumant ou en les séchant. Dans ces communautés, les enfants apprennent à pêcher dès leur plus jeune âge et les campagnes de pêche en mer durent plusieurs jours. Comme dans tous les pays d'Afrique occidentale, la richesse de la mer au Sénégal attire toujours davantage de grands navires de pêche, qui pratiquent souvent des formes de pêche illégales, qu'il s'agisse de pêche dans des zones économiques exclusives (des régions où les navires étrangers ne peuvent pas pêcher sans l'autorisation du pays) ou de méthodes interdites comme la pêche avec un chalut aux mailles trop fines. Ce faisant, ils capturent sans discernement toutes sortes de poissons, de mammifères et même parfois d'oiseaux.

La survie des communautés de pêcheurs des villages côtiers est de plus en plus menacée, c'est pourquoi il est important de valoriser des activités complémentaires voire alternatives, comme la transformation des fruits sauvages et la récolte du miel.



Domoda au poisson sauce béchamel sénégalaise

Pour 10 personnes

Ingrédients

10 poissons de taille moyenne
250 ml d'huile
150 g de tomates-cerises
100 g de concentré de tomate
un oignon
3 gousses d'ail
un cuillerée de vinaigre ou de citron (à votre goût)
1 litre d'eau
légumes de votre choix
30 g de farine de blé
25 g de poisson sec
25 g de yet
sel, poivre et piment (facultatif)

Préparation

Nettoyer et laver le poisson et les ingrédients. Piler ou mixer l'ail et l'oignon. Chauffer l'huile, frire les poissons et les retirer de l'huile. Avec la même huile, faire cuire pendant une minute le concentré de tomate et les tomates-cerises concassées. Ajouter le litre d'eau, les légumes, le poisson sec, la purée d'oignon et d'ail, le yet, du sel et du poivre.

Quand les légumes sont cuits, mettre les poissons frits à tremper dans cette sauce pendant 2 minutes afin de les ramollir un peu. Retirer le poisson et les légumes.

Épaissir la sauce avec la farine diluée dans un demi-verre d'eau et le vinaigre ou le jus de citron. Rectifier en sel.

Servir avec du riz blanc (niangkatang).

Soyez curieux !

Goûtez aux produits traditionnels et redécouvrez des saveurs oubliées : remplacez le concentré de tomate par des **tomates fraîches**, le riz d'importation par le **riz local** ou encore l'arachide par le **voandzou**.

LES MOLLUSQUES

Les mollusques sont très fréquents dans la cuisine sénégalaise. Les plus courants sont le yet (*Cymbium senegalensis*) et le toufa (*Melongena melongena*), qui vit surtout dans les zones aquatiques riches en racines de mangrove. Le yet est un mollusque endémique qui se trouve dans les eaux peu profondes et riches en sable de l'Afrique de l'Ouest. Sa transformation est l'apanage exclusif des femmes, qui le font cuire rapidement pour le faire sortir de sa coquille avant de l'extraire de sa coquille et de le laver deux fois. Il est ensuite cuit à la vapeur, puis laissé sécher au soleil pendant trois jours. Autrefois omniprésent, le yet est aujourd'hui une espèce menacée. La taille des spécimens a sensiblement diminué (entre 20 et 35 centimètres en moyenne), et les quantités de mollusques que les femmes parviennent à pêcher en une journée ont chuté.



Les mangroves sont essentielles car elles stoppent l'avancée de l'eau de mer et protègent les sols d'une salinité excessive. Les sauvegarder signifie aussi défendre de nombreuses petites productions locales, passant par le miel de mangrove.

HUÎTRES DE MANGROVE DE LA CASAMANCE, TOBOR

La mangrove est une plante essentielle à l'écosystème côtier : en stoppant l'avancée de l'eau de mer, elle protège la terre d'une salinité excessive qui mettrait en péril la subsistance des populations qui vivent de l'agriculture et la survie des animaux. Sauvegarder cette plante menacée par l'homme et par les changements climatiques signifie également protéger plusieurs petites productions dépendantes de sa présence : le riz, le miel et les huîtres.

La récolte des huîtres est étroitement liée à la gastronomie de la Casamance. Ce prestigieux mollusque est traditionnellement séché, puis vendu au marché. Il se consomme cuit (bouilli ou grillé) lors d'occasions particulières : par exemple, il figurera assurément parmi les plats servis à un mariage.

La technique de récolte traditionnelle est mauvaise pour l'environnement car elle prévoit de couper les racines de mangrove (les huîtres poussent en s'y accrochant), mais depuis quelques années une cinquantaine de femmes (réunies au sein de la Fédération Régionale des Groupements de Promotion Féminin, FRGPF) ont développé une technique d'élevage et de récolte durable.

À côté des plantes de mangrove sont construites des structures rectangulaires en bois pourvues de quatre pilotis sur les côtés, où sont suspendues des guirlandes d'une dizaine de coquilles chacune. Lorsqu'elles se reproduisent, les huîtres libèrent à la surface de l'eau de minuscules larves, qui s'agrippent aux coquilles. Après un mois et demi, les guirlandes sont relevées, disposées dans des sacs et déplacées vers des eaux plus profondes, toujours attachées à des pilotis en bois afin qu'elles puissent flotter dans l'eau. Les huîtres sont prêtes après quatre ou cinq mois, la récolte se déroule entre décembre et mai.

Les huîtres de la Casamance sont réputées dans tout le pays pour leur grande taille et leur saveur.

Les femmes de la FRGPF gèrent également les pépinières pour la reproduction des mangroves et s'occupent de leur culture, une activité particulièrement complexe.



5 FRUITS ET JUS

Qu'ils soient sauvages ou cultivés, le Sénégal est un pays très riche en fruits. Parmi eux se trouvent le ditakh, aux fruits verts et doux ; le pommier du cayor, qui est aussi utilisé pour assaisonner des plats salés ; le madd, typique de la Casamance ; les jujubes à consommer fraîches ou sous forme de farine ; les fruits du majestueux baobab et du tamarinier au feuillage épais, que l'on retrouve dans de nombreuses préparations ; les fruits des arbres sauvages comme le poirier du cayor, le leung et le toll. Les fleurs sont aussi très souvent utilisées, comme le bissap qui se consomme séché. Les fleurs et les fruits sont cueillis par les femmes, dépositaires du savoir, qui s'occupent également de leur transformation en jus, en marmelades ou en infusions.



Préparez vous-mêmes des **jus de fruits** à partir des meilleurs fruits disponibles sur le marché, et privilégiez les légumes locaux, frais et savoureux, pour préparer le repas de toute la famille : vous obtiendrez des plats plus sains et plus parfumés.

BISSAP

Nom local : Mpissap, Ibisque, Oseille de Guinée

Nom scientifique : Hibiscus sabdariffa

Les différentes variétés de bissap se distinguent par la couleur de leurs fleurs : blanches ou rouge vif. Les fleurs rouges sont utilisées pour préparer une tisane désaltérante. Elles sont cueillies de novembre à décembre, mais une fois séchées elles sont vendues toute l'année sur la plupart des marchés d'Afrique de l'Ouest. La variété blanche est cultivée principalement pour ses feuilles à la saveur légèrement âpre, qui se consomment soit bouillies (en soupe ou en sauce) soit crues, comme ingrédient de nombreuses salades.

Jus de Bissap

Ingrédients

2 litres d'eau

50 g de calices sec de fruits de bissap blanc ou rouge
un citron

sucre et menthe traditionnel (nana)

Préparation

Laver les calices et les feuilles de menthe, faire bouillir l'eau, faire infuser les calices dans l'eau bouillante, fermer hermétiquement le récipient et laisser reposer 20 minutes. Égoutter, filtrer le jus avec un matériel adéquat. Ajouter le jus du citron, sucrer à votre goût. Mettre au frais.



POMMIER DU CAYOR

Nom local : Néou, New

Nome scientifique : Neocarya macrophylla, Parinari macrophylla

Ce pommier affectionne particulièrement les terrains sableux et les climats humides, c'est pourquoi on le retrouve très souvent dans les régions côtières du Sénégal. Il pousse aussi en bordure des rizières. Ses fruits de petite taille à la pulpe jaune et douceâtre se consomment frais ou sous forme de jus. Séchés, ils sont particulièrement aimés des enfants. Les graines du pommier, deux dans chaque fruit, peuvent être grillées, pilées et transformées en une pâte riche en protéine dont l'usage en cuisine est proche de celui des arachides. Les graines pilées peuvent aussi donner une huile utilisée pour assaisonner le couscous et les salades.

CERISIER DU SÉNÉGAL

Nom local : Cerisier du cayor, Xewer, Kuul, Kuurdiendi, Tenéliboudandiéri, Sis

Nom scientifique : Ahania senegalensis

Le nom de cet arbuste provient de la saveur douce et de la couleur rouge de ses fruits, qui ressemblent à des grappes de cerises. Ils se ramassent d'avril à juin et sont transformés en marmelade, en gélatine, en sirops et en boissons.



DITAKH OU DITAX

Nom local : Ndokhoye

Nom scientifique : Detarium senegalense

Le ditakh est très répandu dans les régions côtières de Casamance et du Saloum. En effet, cet arbre sauvage se plaît dans les endroits frais et humides et s'adapte très bien à une terre contenant une grande concentration de sel. Il existe deux variétés de ditakh : l'une est vénéneuse, mesure 40 mètres de haut et présente des petites baies rouges tandis que l'autre mesure 10 mètres et présente des fleurs blanches. Ses fruits sont petits, ronds et verts. Leur saveur très douce est très appréciée des enfants. La pulpe farineuse est protégée par une coquille marron très dure et se consomme aussi bien fraîche qu'en jus, en marmelade ou séchée. Le danx, également appelé ndanx, danka ou doli (*Detarium microcarpum*) est très proche du ditakh : petits et très doux, ses fruits sont très riches en vitamines A, C et K. Une fois séchées, les graines sont enfilées le long de fils de coton pour créer de beaux colliers parfumés.

Jus de ditakh

Ingédients

1 kg de fruits de ditakh

1 litre et demi d'eau
sucre à volonté

Préparation

Laver les fruits. Décortiquer les fruits de ditakh (à la main si c'est une petite quantité, en les pilant pour une grande quantité), les laisser tremper dans l'eau quelques minutes, remuer avec un fouet, enlever les noyaux. Filtrer le jus avec une passoire à maille très fine ou un tissu adapté.



MADD

Nom local : Liane saba, Mat

Nom scientifique : Saba senegalensis (ou Landolphia senegalensis)

De mai à août, on trouve ces fruits semblables à de petites oranges exposés dans des corbeilles le long des routes du pays. Le madd pousse principalement dans la région de la Casamance, l'intérieur du fruit est composé de plusieurs graines recouvertes d'une pulpe jaune parfumée et savoureuse. Il peut être consommé frais, avec du sel et du piment, ou transformé en sirop et en jus par l'ajout d'eau et de sucre.

Jus de Madd

Ingrédients

500 g de fruits intérieurs de madd

1 litre d'eau

sucré à volonté

Préparation

Faire tremper les fruits dans l'eau, fouetter pour extraire le jus, ôter les noyaux, filtrer et pasteuriser le jus, sucrer. Mettre au frais.

LEUNG

Nom scientifique : Vitex doniana

Comme le tamarin, le leung pousse à proximité des maisons et son feuillage fourni apporte une ombre très appréciée lors des chaudes journées ensoleillées. Son petit fruit noir a une pulpe très douce, il doit être mangé à peine récolté (ce qui explique pourquoi on ne le trouve que rarement sur les marchés) ou transformé en jus et en marmelade. Les feuilles de leung peuvent être utilisées pour assaisonner des sauces à base de légumes.



TOLL

Nom scientifique : Landolphia heudoletii

Ce grand arbre était principalement réputé pour le latex blanc contenu dans son tronc et utilisé pour fabriquer du caoutchouc. L'introduction des produits synthétiques a pratiquement causé sa disparition, mais cet arbre très présent dans la région de la Casamance est aujourd'hui apprécié pour ses fruits acidulés et désaltérants, tandis que ses racines et ses feuilles sont utilisées en décoction.

TAMARIN

Nom local : Daxar, Kara

Nom scientifique : Tamarindus indica

La présence très importante du tamarin au Sénégal saute aux yeux dès que l'on s'intéresse au nom de la capitale du pays : en wolof, Dakar signifie précisément « tamarin ». L'arbre a un tronc assez bas et un feuillage très fourni, il offre donc un abri idéal aux hommes et aux animaux.

Le fruit se présente comme une cosse dure et sombre, qui abrite une dizaine de graines entourées de pulpe. Son usage en cuisine peut être très varié, puisque sa saveur acide rappelle le citron et se prête à la préparation de plusieurs plats ou sauces. La pulpe se mange assaisonnée avec du sel et du poivre, mais le produit le plus courant de ce fruit est le jus, obtenu en le laissant macérer dans de l'eau sucrée.

Jus de Tamarin

Ingrédients

250 g de fruits de tamarin

1,2 litre d'eau

sucre

Préparation

Nettoyer et laver les fruits. Tremper les fruits de tamarin dans l'eau pendant quelques minutes, fouetter, enlever les noyaux, filtrer avec une passoire très fine ou un tissu adéquat, pasteuriser, sucrer, ajouter un parfum naturel de votre choix. Mettre au frais.



SENTINELLE DES JUS DE FRUITS SAUVAGES DES ÎLES GANDOUL

Le delta du Saloum est un dédale tortueux d'eaux saumâtres et fluviales, d'îles et de clairières qui s'étend sur 180 000 hectares. Trois communautés de femmes des îles Dionewar, Falia et Niodior se consacrent à la cueillette et à la transformation des mollusques, notamment du yet (en wolof), *Cymbium* dans la classification scientifique, le mollusque endémique qui peuple les eaux peu profondes et riches en sable de l'Afrique de l'Ouest. Autrefois omniprésent, ce mollusque est aujourd'hui menacé.

La taille des spécimens a sensiblement diminué (entre 20 et 35 centimètres en moyenne), et les quantités de mollusques que les femmes parviennent à pêcher en une journée ont chuté.

Le principal problème de cette région est la pression, toujours plus forte, subie par les ressources marines du fait de l'exploitation par les grandes flottes de pêche étrangères et de l'augmentation de la population locale, pour qui la pêche représente pratiquement la seule activité possible. Autre circonstance aggravante, l'effondrement de la Pointe de Sangomar (une bande de terre au large de Dionewar), qui a eu pour conséquence l'augmentation de la salinité de l'eau. L'usage du bois comme combustible pour le fumage risque en outre de compromettre les forêts locales, particulièrement la mangrove. Pour toutes ces raisons, nous avons eu avec les femmes de ces communautés l'idée d'ajouter à la pêche la cueillette des nombreux fruits spontanés offerts par le territoire. Chaque famille de la région produit en effet pour sa propre consommation d'excellents jus de kar-kadè, de baobab, de gingembre, de tamarin, de ditakh, de new et d'autres fruits encore.





Image tirée d'une photo de © Paola Vriesi

POIRIER DE CAYOR

Nom local : Dimb, Nar

Nom scientifique : Cordyla pinnata

Le dimb est l'un des plus grands et plus beaux arbres d'Afrique de l'Ouest, et il est présent sur la quasi-totalité du continent. Ses fruits sont ronds, et à l'intérieur la pulpe verte renferme deux grandes graines sombres. Ils sont prêts à être mangés lorsqu'ils deviennent jaunes et moelleux : on en coupe une petite partie avec un couteau, puis on aspire la pulpe sucrée. Le dimb est aussi réputé pour la qualité de son bois, utilisé pour fabriquer des pirogues et des instruments de musique.

BAOBAB

Nom local : Pain de singe

Nom scientifique : Adansonia digitata

Le baobab est le plus sacré des arbres d'Afrique de l'Ouest ; il a une grande valeur matérielle, symbolique et magique. Il peut vivre jusqu'à mille ans (voire beaucoup plus pour certains arbres !), constitue un réservoir d'eau naturel (son tronc peut contenir jusqu'à 120 000 litres d'eau), résiste à tous les types de climat et représente une ressource alimentaire immense. Les parties comestibles du baobab sont nombreuses : les feuilles fraîches, bouillies et assaisonnées d'huile de palme, se préparent en soupe. Sur les marchés, il est courant de trouver les feuilles séchées et réduites en poudre, également utilisées comme épaississant pour préparer le couscous de mil salé de l'île de Fadiouth. Le fruit vert et ovale, appelé pain de singe, renferme une masse blanche et spongieuse qui abrite de nombreuses graines. Il est riche en vitamines A, B1, B2, B6 et PP en plus de contenir de très grandes quantités de vitamine C et de calcium. La pulpe a une saveur acidulée et se mange fraîche, ou mélangée à de l'eau et du sucre pour constituer un jus très tonifiant et rafraîchissant. Les graines du fruit, sombres et semblables à des haricots, peuvent être grillées et mangées avec un peu de sucre comme dessert, transformées en crème pour assaisonner le riz ou grillées pour préparer une tisane.



JUBIER

Nom local : *Sidem*

Nom scientifique : *Ziziphus mauritiana*

Le jujubier est un petit arbre épineux qui pousse spontanément dans de nombreuses régions d'Asie et d'Afrique. Les fruits mûrs, les jujubes, sont de petits grains de couleur rouge qui dégagent un parfum délicieux et contiennent, entre autres, du carotène et des vitamines A et C en plus de présenter de nombreuses propriétés médicinales. Ils peuvent être mangés frais ou consommés sous forme de boisson, obtenue en laissant macérer les grains dans de l'eau. Avec la farine obtenue en pilant les jujubes séchées, on prépare des biscuits que les enfants mangent en les trempant dans de la soupe ou dans du lait.

MIEL DE MANGROVE

À 200 kilomètres de Dakar se trouve la Réserve de Biosphère du delta du Saloum, une zone protégée qui comprend le delta des fleuves Sine et Saloum, la forêt de Fathala et de nombreuses îles et lagunes. En plus de la production de jus et de confitures de fruits, le miel de mangrove pourrait lui aussi représenter une source de revenus complémentaires à côté de la pêche. Également appelé miel de palétuviers, il est réputé pour sa très grande qualité et provient principalement de quatre variétés de mangrove : la *Rhizophora racemosa*, la *Rhizophora mangle*, la *Rhizophora harissonni* et l'*Avicennia nitida*. Les ruches traditionnelles sont faites de tronc creusés et de paille tressés. Elles sont placées sur les plages, sur les arbres de mangrove ou sur des supports en bois, pour éviter tout contact avec l'eau.

6 LES TISANES

Les tisanes accompagnent différents moments de la journée : traditionnellement, on savoure une boisson chaude et parfumée à base d'herbes, de fleurs ou d'épices à la fin des repas, mais elles sont aussi importantes au moment du réveil. Le kinkeliba, par exemple, est une excellente manière de démarrer la journée alors que le café toubra sera tout indiqué pour une pause. Dans la région de Saloum et de Tambacoumba, les femmes torréfient les graines de baobab et utilisent la poudre obtenue pour préparer une tisane (appelée café de baobab) très savoureuse et particulièrement appréciée par la population locale. Pour aromatiser les tisanes, on y ajoute souvent de la citronnelle ou des feuilles de gounegoune.

Image tirée d'une photo de © Paola Viesi



Les variétés traditionnelles de fruits et légumes se sont adaptées, au fil des siècles, au climat et au territoire. Ainsi, elles sont plus résistantes et ne nécessitent aucun produit chimique (engrais ou pesticide) pour survivre. Elles reviennent donc moins cher tout en agissant positivement sur la santé et sur l'environnement.



CAFÉ TOUBA

Le café Touba est une boisson à base de café aromatisé au poivre de Guinée (le fruit de la *Xylopia aethiopica*) communément appelé poivre noir ou diar en wolof. Elle tire son nom de la ville sénégalaise de Touba et son origine est liée à la fraternité des Mourides ; on raconte que son fondateur, Cheikh Amadou Bamba, a ramené la recette du Gabon où il avait été envoyé en exil. Aujourd'hui encore, la fraternité mouride associe à cette boisson une grande valeur symbolique et la consomme à l'occasion de cérémonies religieuses. Depuis quelques années, le café Touba se popularise de ville en ville, et au-delà des célébrations religieuses. Il est très facile de trouver des vendeurs ambulants, avec leur petit fourneau et leur casserole, qui le proposent pour quelques centimes près des lieux de travail ou des écoles, voire simplement dans la rue.

Pour un litre de café Touba

Ingrédients

50 g de poudre de café Touba,
1,2 litre d'eau (1 litre d'eau pour le café et 20 ml pour mouiller la poudre)
sucre

Préparation

Faire bouillir l'eau, placer la poudre de café sur un linge un peu ferme attaché sur un récipient ou la verser dans un filtre à café placé dans une passoire, y faire couler l'eau bouillante et laisser filtrer pour obtenir un café liquide.

Réchauffer si le café se refroidit lors du filtrage et sucrer (à votre goût) au moment de le boire.

THÉ DE GAMBIE

Nom local : Dute, Mbalat, Firduu, Busag, Bal

Nom scientifique : Lippia multiflora Moldenke et Lippia chevalieri

Cette herbe vivace et très parfumée se trouve dans les régions de Saloum, Niani, Tambacounda, Kédougou et Casamance. L'infusions de ses fleurs et de ses feuilles se boit au petit déjeuner avec du lait, elle favorise le sommeil et la digestion.

GUÈRE

Nom local : Nguer

Nom scientifique : Guiera senegalensis

Cet arbuste pousse de manière spontanée dans de nombreuses régions d'Afrique de l'Ouest. Sa capacité à résister à de longues périodes de sécheresse permet à cette plante de 3 ou 4 mètres de haut maximum de pousser également dans des zones semi-désertiques. Ses branches sont fines et ses feuilles petites, ovales et vert pâle. Elles servent à préparer une tisane qui est traditionnellement considérée comme un remède naturel contre les coups de froid et la toux.

Tisane de guère

Ingrédients

15 g, ou une poignée, de feuilles de guère

1 litre d'eau

sucre

Préparation

Laver les feuilles et les mettre dans un récipient adapté à l'infusion. Faire bouillir l'eau, la verser sur les feuilles, laisser le récipient fermé hermétiquement pendant deux minutes, égoutter le jus de cette tisane. Réchauffer et sucrer au moment de boire.

KINKELIBA

Nom local : Dute, Sesed, Talli, Tallika, Futik

Nom scientifique : Combretum micranthum

Les feuilles de cet arbuste sauvage sont utilisées pour préparer une infusion que l'on boit avec un peu de lait au petit déjeuner pour accompagner le thiacy. Séchées et pressées en petits blocs, on les trouve toute l'année sur les marchés locaux.

Tisane de kinkéliba

Ingrédients

15 g, ou une poignée, de feuilles de kinkéliba

une feuille de citronnelle

une branche de gounegoune

1,1 litre d'eau

sucre

Préparation

Laver les ingrédients, faire bouillir l'eau,

y faire tremper l'ensemble pendant

une minute. Hors du feu, laisser

infuser une minute.

Sucrer et servir chaud.



HUILE DE TOULOUOUNO

Nom scientifique : Carapa procera

Le Carapa procera est appelé bouhounoum en diola et cola amarga en créole. Il pousse spontanément dans quelques rares régions d'Afrique de l'Ouest. Au Sénégal, on le trouve dans la région de la Casamance. Par un long processus, on extrait des graines contenues dans le fruit une huile nourrissante utilisée pour hydrater la peau et les cheveux mais aussi comme savon. La cueillette des noix et la préparation de l'huile sont deux tâches traditionnellement confiées aux femmes, qui les exécutent après avoir terminé leurs travaux dans les champs de noix de cajou et dans les rizières. C'est un travail long et pénible : la récolte des noix s'effectue à la main, mais avant de commencer à les casser avec un bâton pour en extraire les graines elles sont laissées sécher au soleil pendant deux semaines. Les graines, entre 5 et 10 par noix, sont brisées avec une petite machette (une opération appelée concassage). Les amandes qu'elles renferment sont laissées sécher pendant environ deux semaines avant d'être stockées. Lorsque l'on décide d'extraire l'huile, elles sont pilées et réduites en poudre, qui est ensuite mise à bouillir avec une quantité équivalente d'eau en mélangeant sans arrêt avec un bâton. L'huile est recueillie au fur et à mesure qu'elle remonte à la surface. Une fois laissée refroidir, elle est filtrée avec un linge et conditionnée.



Les **Sentinelles Slow Food** sont des projets destinés à sauvegarder des productions locales, traditionnelles et de qualité menacées d'extinction. Elles sont plus de 350, dans plus de 50 pays.
Le Sénégal en compte deux, partez à leur rencontre !

Adresses pour acheter les produits locaux

Restaurants:

Le point d'interrogation

Tel. +221 338225072

Rue Assane Ndoye, Dakar

Maye Food

Tel. +221 8346086 – 5520097 ; mayefood@yahoo.fr

Pikine Guinaw Rails Sud,
en face du marché Waranka, Dakar

Catering en Dakar:

Mame Lissa Niang

Tel. +221 338244874 -775761130

Rokhaya Diagne

Tel. +221 338245056 - 775644340 – 70203518

Awa Gueye

Tel. +221 338277453 – 775547078

Magasins:

Kumba, la maison du consommateur sénégalais

Tel. +221 338211867 - 776395281

29, Rue Abdou Karim Bourgi, Dakar

Produits:

Jus de fruits sauvages (Sentinelle Slow Food) et miel de mangrove

Seynabou Ndoye

Tel. +2215192115 – 339525396 ; ndoye_s@yahoo.fr

Fatick

Couscous salé de mil (Sentinelle Slow Food)

Anna Ndiaye, Tel. +221 771489764

Pierre Dioh, pierreetdioh@yahoo.fr

Ile de Fadiouth, Fatick

Fonio (communauté de la nourriture)

Bineta Coly

Tel. +221 6488132 ; bineseka@yahoo.fr

Tambacounda et Kolda

Céréales (communauté de la nourriture)

Awa Niang

Tel. +221 776377809 ; imalou@orange.sn

Dakar

Produits biologiques (communauté de la nourriture)

Doudou Diop

Tel. +221 339514206 ; fenabsen@yahoo.fr

dans tout le Sénégal

Poissons (communauté de la nourriture)

Fenagie pêche

El Hadji Amadou Wade

Tel. +221 338321100 ; fenagiepeche@orange.sn

Terrou Baye Sogui

Badu Kane

Tel. +221 778947782

Baie de Terrou Baye Sogui, à proximité du centre
Oceanium, Dakar

Karité (communauté de la nourriture)

La Maison du Karité

Tel. +221 338231829 ; maisonkarite@yahoo.fr

www.lamaisondukarite.com

31 rue Blaise Diagne – Medina, Dakar



Huîtres, riz et huile de touloucouno

Rama Diatta

Tel. +221 776596006 ; frgpfzig@yahoo.fr
Casamance

Nafissatou Djiba et Diéynaba Badji

Tel. +221 775703679

Jus et confitures de toll et madd

GIE Casaecologique

Maimouna Sambou
Tel. +221 775653303 ; giecasaecologique@yahoo.fr
Ziguinchor

Groupement Book Diomm

Anna Dia
Tel. +221 775136053 ; bookdiomm@yahoo.fr

Groupement Djytoh de Maléguéne

Touty Sané
Tel. +221 776556263 ; djytoh2008@yahoo.fr

Groupement Kindio de Baïla

Maimouna Diédhiou
Tel. +221 775667627;
maimounadiedhiou@hotmail.com

Groupement FAO d'Oussouye

Madame Sambou
Tel. +221 762922095 ; jjsambou@hotmail.fr

Confitures et fruits

GIE Maman et ses filles de Medina
Roniatloulaye Badji
Tel. +221 771478257

Pour en savoir plus sur les produits de la Casamance contactez Rama Diatta de la Federation Regional des Groupementes de Promotion Feminin - FRGPF -
Tel. +221 776596006 ; frgpfzig@yahoo.fr

Pour en savoir plus sur les produits locaux contactez Madieng Seck - Tel. +221 775379696 - 338245338
madiensec@yahoo.fr

Mille Jardins en Afrique

En 2010 Slow Food a lancé un défi ambitieux: réaliser mille jardins dans les écoles, les villages et à proximité des villes de 25 pays africains. Les mille jardins seront des modèles concrets d'agriculture durable, respectueux de plusieurs aspects (écologique, socio - économique et culturel) et faciles à reproduire. Pour en savoir plus ou acheter des produits locaux cultivés dans un jardin du projet contactez les coordinateurs nationales: Philippe Zingan - zingan23@hotmail.com - Tel. +221 776477541



Les communautés de la nourriture
sont les mailles du réseau de Terra
Madre : des groupes de personnes qui
produisent, transforment et distribuent
une alimentation de qualité de manière
durable et qui sont fortement liés
à un territoire. **Lorsque vous
en avez la possibilité, n'hésitez
pas à acheter leurs produits !**



Si tu veux participer aux activités de Slow Food, contacte le responsable du Convivium dans votre région:

Benno Japalante

Responsable : Niang Mame Lissa
BP 249 Dakar RP
Tel. +221 775761130 ; mame_lissa@yahoo.fr

Dakar - Suxaali Sunnu Goxx

Responsable : Zingan Juliette Paule
Sicap Amité Villa 4561/E, Dakar
Tel. +221 76 6847080 ; zinganjulie@yahoo.fr

Dekkali Sunu Thiossane

Responsable: Diallo Bineta
Cité Marine 2 Khar Yalla Villa 26, Dakar
Tel. +221 338687999 ; restaurantmdioh@yahoo.fr

Lek Mégnef Sénégal

Responsable: Seck Madieng
Rue 12 bène Tally x Avenue Bourguiba, B.P. 17130
Dakar-Liberté
Tel. +221 8245338 ; madiensec@yahoo.fr

Lek Mou Neex Te Seel

Responsable: Soumaré Maïmouna
Patte d'Oie Builders, Villa A 28, 249 Dakar Fann
Tel. +221 775250724 ; msoumare02@yahoo.fr

Les Delices du Delta du Saloum-Sandicolu

Responsable : Faye Babacar Meïssa
Villa n.17, Rue Lulu, Sicap Fann Hock
BP 45400 Fann, Dakar
Tel. +221 776464298 ; mefaye@orange.sn

Ndamly

Responsable : Ndoye Dieumbe
Conachap liberté 6 villa n.40, Dakar
Tel. +221 774596502 ; ndamly@hotmail.fr

Ndarndar-Bi

Responsable : Gueye Sow Awa
Liberté 6 Extension Villa n. 30, Dakar
Tel. +221 775547078 ; awa.gueye@cncr.org

Ropess

Responsable : Diagne Nafy
Cité Khour Khourette HLM grand Yoff villa n° 246
Dakar
Tel. +221 776328901 ; deneyanke@yahoo.fr

Séelal Dundin

Responsable : Ndoye Seynabou
Kayar Rond Point, BP 20374, Kayar, Thies
Tel. +221 5192115 ; fenagiepeche@scentoo.sn

Sigil Mariama Africa Food

Responsable : Thiandoum Emilie
BP 5440 Dakar Fann
Tel. +221 763814534 ; emloth@hotmail.com

Suxaali Thiaroye Gare

Responsable : Mbaye Madjiguene
Messere Thiaroye Gare, Pikine
Tel. +221 776451088 ; madjiguem@yahoo.fr

Takku Suxaali Sicap YI

Responsable : Mendy Yolande
Sicap Dieuppeul Derkle, Dakar Ponty
Tel. +221 767561616 ; yolandezingan@yahoo.fr

Rejoignez Slow Food



**En t'associant à Slow Food
tu agiras en faveur:**

d'un système de production et de distribution alimentaire durable, du développement de projets d'éducation partout dans le monde, à commencer près de chez toi; de la promotion de la production régionale traditionnelle, des plaisirs de la table et d'un rythme de vie harmonieux, plus lent.

Si tu veux recevoir la newsletter de tous ceux qui font partie du réseau de Terra Madre et de Slow Food, qui défendent ensemble l'agriculture, la pêche et l'élevage durables, tu peux le faire sur le site www.terramadre.org ou en nous écrivant à cette adresse électronique:
newsletterTM@slowfood.com

**Si tu veux savoir comme devenir membre
de Slow Food ou comment ouvrir un nouveau
convivium au Sénégal contacte
Velia Lucidi, v.lucidi@slowfood.it,
ou visite notre site.**

www.slowfood.com