



Mali de la terre à la table

produits et plats traditionnels



Sous la direction de

Michela Lenta, Serena Milano

Textes

Serena Berisio

Avec la collaboration de

Saoudata Walet Aboubacrine, Almahdi Alansari, Fanny Brechard, Ahmed Sekou Tidiane Camara, Silvana Cavallo, Maria Beatrice Del Signore, Mariam Diallo, Kadidia Djenepo, Eleonora Giannini, Velia Lucidi, Mamadou Guindo, Moussa Batoma Malle, Cristiana Peano, Gian Sartirano, Francesco Sottile, Ibrahim Souleymane Tounkara, Alimata Traore.

Édition

Michèle Mesmain

Traduction

Pierre Le Chevallier

Graphisme, mise en page

Claudia Saglietti

Illustrations

Kokob Yohannes Kebedew

Cover

Image tirée d'une photo de © Paola Viesi

Impression

La Stamperia, Carrù

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, Guinée Bissau, Mali, Senegal and Sierra Leone.

La Fondation Slow Food pour la Biodiversité remercie FAO pour leur soutien et sa collaboration ainsi que le réseau Slow Food au Mali 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.

Slow Food, par cette publication, entend promouvoir les produits locaux et les recettes traditionnelles de tout le Mali.

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

Le travail de cartographie des produits traditionnels du Mali 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.

MALI



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



Mangeons local !

Cultiver, élever et consommer une alimentation locale est bon pour l'économie car cela soutient 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

CÉRÉALES

L'économie du Mali est principalement agricole et les zones cultivées du pays sont les terrains situés le long du fleuve Niger et la région de Sikasso, dans le sud-ouest. Les cultures les plus diffusées sont les céréales, qui constituent aussi l'aliment de base de la population. Les céréales les plus courantes sont le mil et le riz, préparées avec des légumes-feuilles, des sauces à base de légumes ou, plus rarement, de la viande et du poisson. Le tô, une pâte de farine de mil, de sorgho ou de riz accompagnée d'une sauce à base de baobab, d'oseille et de gombo est le plat principal de la plupart des Maliens.



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.



LA SENTINELLE SLOW FOOD DES PÂTES KATTA DE TOMBOUCTOU ET GAO

Les jours de fête, les femmes de Tombouctou et Gao préparent les katta, des pâtes à base de farine de blé local qu'elles mélangent à de l'eau jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Après avoir détaché de petits morceaux de pâte, les femmes modèlent rapidement entre deux doigts de petits vermicelles, les katta, avec des mouvements similaires au filage de la laine.

Les katta sont mis à sécher à l'ombre pendant au moins une journée, puis ils sont grillés dans une grande poêle jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée. Ils sont alors prêts à être vendus ou conservés, dans des sacs ou des jarres de terre cuite. La recette la plus traditionnelle prévoit de faire bouillir les katta pendant quelques minutes dans une sauce à base de tomate et de viande allongée d'eau.

Les katta sont un plat raffiné que les femmes préparent surtout lors des fêtes religieuses telles que le ramadan, l'aïd el fitr ou le mawlid, l'anniversaire de la naissance du prophète Mahomet.

Pâte katta en sauce de viande

Pour 5 personnes

Ingrédients

500 g de pâte katta
250 g de viande de bœuf (ou mouton)
une pincée d'anis (alhalawa)
un demi petit piment
15 g de poisson séché (capitaine ou similaire)
un oignon
une pincée de poivre noir (alhorabi)
une pincée d'anis vert
un petit morceau de Cayenne (alcalfa)
une cuillerée à soupe de beurre de vache
70 ml d'huile de palme
2 cuillerées à soupe de tomate concentrée
sel

Préparation

Couper la viande en petits morceaux. Émincer les oignons. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une marmite, faire revenir les oignons, la tomate concentrée, les épices et le poisson séché avec 5 cuillerées d'eau. Ajouter la viande et la laisser dorer quelques minutes. Verser 2 litres d'eau chaude et porter à ébullition. Vérifier si la viande est cuite et verser les katta dans l'eau. La cuisson des pâtes est très rapide. Rectifier l'assaisonnement. Servir et manger chaud.

BLÉ

Nom local : *Alkama*

Nom scientifique : *Triticum aestivum*

Les paysans de la région du fleuve Niger ont commencé à cultiver le blé vers la fin du XVe siècle, lorsque l'empire marocain s'est installé au nord de Tombouctou.

Au cours des siècles, il est devenu partie intégrante de la tradition culinaire puis, sous forme de farine, est entré dans la préparation de pâtes (comme celle des katta) et de plusieurs sortes de pains.



LE PAIN DE TOMBOUCTOU

Les nombreux types de pain préparés par les femmes à partir de farine de froment sont l'expression de la variété et de la richesse de la tradition culinaire de Tombouctou. Le plus répandu est le takula, un pain plat cuit dans un four d'argile, consommé au quotidien par les familles de Tombouctou. L'ouigila, de la taille d'un pamplemousse, est cuit à la vapeur. Cela lui confère une couleur blanche ainsi qu'une consistance souple et élastique qui le rend idéal pour accompagner le miel et le beurre. Il se prépare en laissant cuire pendant un quart d'heure une pâte faite de farine, d'eau et de levain dans un récipient perforé posé sur une casserole d'eau bouillante.

Le tukasu est cuit directement dans un ragoût de mouton aux épices, en posant des boulettes de pâte dans la sauce (sur les petits morceaux de viande) pendant les trente dernières minutes de la cuisson.

SORGHO

Nom local : Enele, Saba

Nom scientifique : *Sorghum bicolor*

Céréale présente pratiquement dans tout le pays (Mopti, Sikasso, Ségou, Kayes) et dans la région du lac Faguibine, le sorgho doit cette importante diffusion aux capacités d'adaptation et de résistance de la plante, capable de surmonter la sécheresse et des climats hostiles. Les graines peuvent être utilisées pour préparer le tô, des plats, des boissons ou des desserts.

Le sorgho de décrue tire son nom de sa méthode de culture particulière. Il est semé dans les régions d'où les eaux se retirent en laissant derrière elles un terrain fertile. C'est ici que le sorgho profite au mieux de sa croissance rapide et offre des récoltes abondantes.

Brisure de sorgho

Pour obtenir les brisures, voir la préparation ci-dessous

Ingrédients

brisures de sorgho

eau

sel

Préparation

Verser dans la marmite l'eau de cuisson des brisures. Faire bouillir. Verser doucement les brisures bien propres en remuant avec une spatule pour éviter la formation de grumeaux. Laisser cuire 10 minutes. Ajouter un peu de sel. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'eau sèche sur les brisures. Vérifier le sel et voir si les brisures sont ramollies, sinon rajouter de l'eau chaude. Laisser cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes. Servir dans une tasse et faire un trou au milieu pour verser la sauce.

* Comment obtenir les brisures de sorgho ou de maïs

Vanner le sorgho ou le maïs pour enlever les cailloux, les tiges, etc. Laver très rapidement. Verser dans un mortier et piler pour enlever le son. Si vous constatez que le sorgho ou le maïs se brisent, rajouter un peu d'eau. Retirer du mortier, étaler à l'air libre ou au soleil pendant 20 à 25 minutes. Vanner pour ôter le son. Bien masser avec les mains et vanner à nouveau jusqu'à disparition du son. Laver rapidement et égoutter. Étaler au soleil pour faire sécher. Moudre au moulin. Séparer les grosses brisures des moyennes. Séparer les moyennes des fines et de la farine avec des tamis. Vous obtenez ainsi 3 types de brisures : des grosses brisures, des brisures moyennes, des brisures fines et un peu de farine. Les premières s'appellent en bambara le wara-wara, ensuite le bassitèmè et enfin le mougoutèmè.



RIZ DE FLEUVE OU RIZ FLOTTANT

Nom local : *Emanane*

Nom scientifique : *Oryza glaberrima*

Dans les régions au bord du Niger, recouvertes d'eau plusieurs mois dans l'année, le riz est cultivé selon une méthode particulière. Il s'agit du riz flottant, ou riz de fleuve, considéré par les Kel Tamasheq comme un produit rare et prisé pour son parfum et sa saveur uniques. Le plant commence à pousser lentement sur un terrain encore sec ou très peu humide, puis sa croissance s'accélère lors des inondations afin de rester à la surface, dans une eau pouvant atteindre 5 ou 6 mètres de profondeur.

Seules quelques variétés autochtones d'*Oryza glaberrima*, l'espèce de riz africaine, présentent les caractéristiques adaptées à cette production : la capacité à supporter des périodes plus ou moins longues d'immersion totale, un rythme de croissance élevé, un cycle court et la résistance au déracinement. Au début des années 80, plus de 70 % du riz produit au Mali était obtenu grâce à la méthode du riz flottant.

Gnoma

Galettes de riz

Ingrédients

1 kg de riz pour la farine

200 g de riz pour la bouillie

beurre de karité

une cuillère à café de levure (facultatif)

sel

Préparation

Faire une bouillie molle salée pas très épaisse. Laisser refroidir. Laver le riz soigneusement. Laisser reposer à l'air libre 10 à 15 minutes. Préparer la farine, la tamiser avec un mougou tèmè. Ajouter la farine à la bouillie refroidie. Bien mélanger avec une spatule. Laisser au chaud (soleil) jusqu'à ce que la pâte lève. Frire. Ajouter du sucre, frire.



MIL

Nom local : Saba

Nom scientifique : *Pennisetum glaucum*

La variété de mil cultivée en Afrique est originaire des hauts plateaux éthiopiens et ougandais. Au Mali, c'est une céréale très courante dont la farine sert à préparer de nombreux plats dont le pain, le cous-cous, des tartes et des beignets. C'est un produit idéal pour les zones arides car ses graines peuvent survivre longtemps sous terre en attendant la pluie. De plus, elle résiste mieux que d'autres céréales aux maladies et aux parasites. Le travail de pilage, principalement effectuée par les femmes, est particulièrement pénible du fait de la petite taille des grains.



FONIO

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 après la récolte. Avec l'introduction de machines simples permettant de libérer rapidement les grains, la « graine de l'univers » a été réintroduite par de nombreux paysans, qui la récoltent avant les autres céréales grâce à sa croissance très rapide. Il existe aussi une variété de fonio sauvage, le *Panicum laetum*, récoltée par les peuples nomades et appréciée, tout comme les variétés cultivées, pour ses excellentes propriétés nutritionnelles.

Fonio au gras

Pour 5 personnes

Ingrédients

500 g de fonio
250 g de silure fumé
un quart de gros oignon frais ou 5 g d'oignon séché
une gousse d'ail
un verre à thé de beurre de karité fondu
2 grosses tomates fraîches
une cuillerée à soupe de tomate concentrée
une aubergine africaine
un piment rouge
quelques feuilles de céleri (facultatif)
sel et poivre

Préparation

Dans une marmite, faire chauffer un litre et demi d'eau. Ajouter le poisson fumé déchiqueté et nettoyé, la tomate fraîche écrasée, la tomate concentrée, l'oignon séché ramolli, l'oignon frais émincé, le céleri, du sel, du poivre et l'aubergine. Couvrir la marmite. Laisser cuire pendant 20 à 25 minutes. Vérifier si les légumes sont cuits. Les retirer et conserver dans une tasse. Laver le fonio déjà propre en enlevant tout le sable. Égoutter et faire sécher au soleil. Faire dorer légèrement dans une marmite vide. Vérifier l'assaisonnement et la quantité de sauce restante. Si elle est insuffisante, allonger d'eau tiède. Laisser bouillir et vérifier à nouveau l'assaisonnement. Verser le fonio doré petit à petit en remuant au fur et à mesure. Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore sur le fonio. Baisser le feu jusqu'à ce que le fonio soit cuit. Servir chaud en l'arrosant de beurre de karité chaud. Poser l'aubergine et le piment sur le plat.



2 ASSAISONNEMENTS

Le bouillon cube industriel, omniprésent sur les étals des marchés et dans les supermarchés du Mali, risque de supplanter la grande variété de condiments traditionnels préparés par les femmes à base de feuilles de baobab, d'échalote, de néré, de piment et de gombo, conformément à un savoir ancestral. Les condiments traditionnels sont meilleurs, plus sains et permettent d'enrichir les plats par leurs couleurs et leurs saveurs variées.

Image tirée d'une photo de © Paola Viesi



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 utiles dans la mesure où ils 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, voire d'un village à l'autre. C'est pour cela que seuls les plus courants sont indiqués !



LA SENTINELLE SLOW FOOD DES SOMÉ DOGON

Les somé sont des condiments préparés par les femmes Dogon en utilisant les fleurs, les fruits et les feuilles de plantes sauvages, comme le baobab, ou cultivées dans les jardins familiaux (comme l'échalote, le piment ou le gombo). La Sentinelle réunit plusieurs produits : le kamà (poudre de graines de petite oseille), le pourkamà (à base de poudre de graines de neré), le djabà pounan (poudre d'échalote torréfiée avec de l'huile de sésame), le gangadjou (poudre de gombo séché), l'oroupounnà (poudre de feuilles de baobab), le wangué-somè (à base de piment local, d'ail, d'échalote et de sel) et le keberupunà (à base de piment). Ces condiments, qui forment la base de la cuisine Dogon, sont utilisés dans les sauces ou les soupes, sur les légumes ou avec la viande.

Couscous en sauce d'oroupounnà (poudre de feuilles de baobab)

Pour 5 personnes

Ingrédients

500 g de couscous

oroupounnà

2 boulettes de kamà (poudre de graines de petite oseille)

8 boulettes de pourkamà (à base de graines de neré)

une cuillère à café de sel

Préparation

Préparer le couscous de manière traditionnelle en le mélangeant à un peu d'oroupounnà.

Procéder ensuite à la préparation de la sauce : dans deux litres d'eaux, verser le kamà haché et le poisson nettoyé. Ajouter la poudre de pourkamà, saler et laisser cuire. En fin de cuisson, ajouter l'oroupounnà et bien mélanger pour éviter la formation de grumeaux. Laisser cuire pendant encore 3 minutes.

SEL DE TAOUDENNI

La mine de sel de Taoudenni se trouve dans une région désertique qui s'étend de Tombouctou à la frontière nord du Mali. De grands blocs de sel sont extraits d'une mine profonde de 10 mètres environ, transportés en surface et séparés en morceaux plus petits. Le sel est alors chargé sur le dos des dromadaires et commence son long voyage en direction de Tombouctou. La caravane, également appelée azalai, un mot dont les origines sont incertaines, est l'une des rares à encore voyager à travers le Sahara. Elle met au moins 3 semaines à parcourir les 700 km qui séparent la mine et Mopti, la ville où le sel sera vendu aux commerçants qui le transporteront, via le fleuve Niger, dans les villages du Mali.

DJAFARANA

Nom local : Namblina, Disaarunana

Nom scientifique : Bixa orellana

Les fruits de ce petit arbre au feuillage touffu sont recouverts d'épines et cachent un secret : une fois séchés, ils s'ouvrent pour libérer de nombreuses petites graines de la taille d'un grain de riz et de couleur pourpre. La djafarana est originaire d'Amérique du Sud et se retrouve dans toute la région de Sikasso. La poudre de ses graines, dont la couleur et le goût se rapprochent du concentré de tomate, peut servir à assaisonner des sauces et à préparer des onguents colorés utilisés comme maquillage ou pour teindre des étoffes ou des murs.



NERÉ

Nom local : Neretou

Nom scientifique : Parkia biglobosa

Pour récolter les longues cosses de cet arbre, il faut escalader le long du tronc jusqu'à 20 mètres d'altitude. Les enfants raffolent de la pulpe sucrée qu'elles contiennent et de leur jus, tandis que les voyageurs apprécient leur longue conservation. En plus d'être délicieux, le néré a bien d'autres qualités : ses fruits sont très riches en protéines, vitamines et minéraux, c'est un arbre très résistant aux parasites et aux maladies, qui demande très peu de soins, et enfin les feuilles donnent un compost riche en azote et en minéraux qui permet de compenser l'appauvrissement du sol. Pour toutes ces raisons, de nombreux paysans le plantent au bord de leurs champs.

SOUMBALA

Au cœur de la pulpe jaune du néré se trouvent de petites graines marron semblables à des haricots, qui entrent dans la composition du soumbala, un condiment très répandu en Afrique de l'Ouest. Le soumbala assaisonne le riz et les légumes feuilles, il peut aussi être dissous dans de l'eau pour préparer un bouillon servi à l'occasion des banquets importants et des occasions festives. Il s'agit en fait d'une version traditionnelle artisanale (et beaucoup plus saine) du bouillon cube industriel moderne.

La préparation est presque exclusivement l'apanage des femmes, alors que les hommes sont chargés de récolter les baies. Les graines sont mises à bouillir pendant un jour et demi, l'eau est ensuite éliminée pour faire place à du sable. Les graines sont alors pilées pour séparer l'intérieur de l'écorce très dure. Elles sont ensuite lavées plusieurs fois pour éliminer tout le sable et moulues jusqu'à former une pâte, modelée en petites formes allongées qui sont enfin mises à sécher au soleil. Les femmes vendent le soumbala en morceaux (reconnaissable à sa couleur marron foncé, presque noire) sur le marché. Pour le déguster, il faut le faire griller à la poêle et le piler dans un mortier avec des épices et du sel.

MANGER DANS LA RUE

Les marchés du Mali sont des lieux d'échange et de rencontres, dans une étourdissante richesse de parfums et de couleurs. Qu'il s'agisse d'un grand marché citadin ou d'un petit marché de village, les clients affamés par leur long chemin ou à la recherche d'un repas rapide et économique peuvent s'arrêter devant les étals des vendeurs de rue pour se rassasier.

Ces femmes, assises par terre derrière de grandes marmites posées sur le feu, préparent les fur fur (beignets de haricots obtenus en faisant frire des boulettes de farine de niébé avec des oignons, du sel et du piment), les alfintà (galettes de mil cuites sur une plaque particulière aux cavités sphériques), des brochettes de viande et du poisson grillé ou fumé. À Djenné, les femmes préparent aussi les galettes de riz typiques de la ville en cuisant sur une plaque une pâte préparée le matin même à base de farine de riz et d'eau. Elles se consomment au petit-déjeuner, tout juste cuites et encore chaudes, avec du miel ou du poisson.

Parmi les desserts, les plus courants sont le meni (ou meniyong), un petit nougat de graines de sésame grillées et de miel, et les beignets simples faits de farine, d'œufs et de sucre. Pour conclure la pause entre deux achats, il est possible d'accompagner le repas d'un thé chaud ou d'un jus de baobab, de gingembre ou de tamarin tout frais.



Beignets de niebé

Ingrédients

1 kg de niebé

1/2 cuillerée à café de poivre

2 gousses d'ail

3 tomates fraîches

une cuillerée à soupe de tomate concentrée

10 g d'oignon séché ou un gros oignon frais

une cuillerée à café de poudre de gombo

60 g d'eau

Préparation

Enlever le son du niebé en le pilant dans un mortier avec un peu d'eau. Étaler le niebé à l'air libre ou au soleil pendant une heure.

Vanner. Laver proprement. Plonger dans l'eau pendant une nuit ou trois heures de temps. Retirer de l'eau. Soigneusement laver le niebé plusieurs fois avec beaucoup d'eau pour le débarrasser de son odeur et de son extrémité noire. Retirer le niebé de l'eau. Piler jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter du sel, de la tomate concentrée, de l'ail et du poivre moulu, un gros oignon frais émincé ou 20 grammes d'oignon séché émincé ramolli, piler l'ensemble en y versant 20 grammes d'eau.

Remuer avec le pilon. Verser la pâte dans une tasse. Ajouter petit à petit le reste de l'eau en malaxant longuement avec une spatule. Ajouter la poudre de gombo, malaxer encore le temps de permettre à la poudre de gombo de bien pénétrer la pâte. Prendre la pâte à l'aide d'une cuillère à soupe, frire.

3

LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

Les variétés locales des produits agricoles sont souvent cultivées dans les petits jardins familiaux et utilisées pour préparer de délicieux plats issus de la riche tradition culinaire malienne : le gombo (*Abelmoschus esculentus*), dont le fruit est utilisé dans beaucoup de sauces et dont les feuilles se consomment aussi ; les aubergines africaines (*Solanum aethiopicum*), petites et très savoureuses ; les oignons ; les arachides (*Arachis hypogaea*), originaires d'Amérique du Sud et introduites pendant la période coloniale et dont les graines, transformées en crème, sont utilisées pour de nombreuses préparations ; les tomates ; le sésame, présent sous de nombreuses variétés et utilisé aussi bien sous forme de pâte que d'huile, pour préparer des plats salés ou aromatiser le pain et les desserts.



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.

NIEBÉ

Nom scientifique : *Vigna unguiculata*

Le niebé est l'une des plantes les plus anciennes d'Afrique et sa culture recouvre d'importantes surfaces partout sur le continent. Les graines, aussi connues sous le nom d'haricot de l'œil, sont regroupées en gousses, récoltées encore vertes pour être consommées entières ou lorsqu'elles ont pris une couleur jaune pour récolter les graines sèches. 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. Les graines sont la partie de la plante la plus fréquemment utilisée en cuisine (entières ou sous forme de farine). Le niebé est riche en protéines et en vitamines B6. Les feuilles peuvent elles aussi être utilisées pour préparer des soupes ou accompagner des céréales.

Purée de niebé

Pour 5 personnes

Ingrédient

1 kg de niebé

1/4 de litre de beurre de karité dilué

1/2 kg d'oignons frais ou 40 à 50 g d'oignon séché

une pincée de fêfê

sel

Préparation

Débarrasser le niebé du son en le pilant dans un mortier avec un peu d'eau. Étaler au soleil ou à l'air libre pendant 30 minutes ou plus. Vanner pour enlever le son. Laver proprement avec de l'eau en enlevant l'extrémité noire. Verser le niebé dans une marmite remplie d'eau. Couvrir la marmite. Laisser bouillir pendant 20 minutes. Ajouter le sel, laisser cuire jusqu'à ce que l'eau s'évapore sur le niebé. Vérifier si le niebé est à point en écrasant un grain avec le doigt. Bien remuer dans la marmite avec une spatule jusqu'à obtenir une pâte lisse. Vous avez votre tô dafin. Arroser avec le beurre de karité. Servir chaud.



MORINGA

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.

VOANDZOU

Nom local : Pois bambara, Pois de terre, Tika guélin, Tikani kourou

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 par les 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, à la saveur excellente et avec une très grande résistance aux maladies et aux hautes températures.

GOMBO

Nom scientifique : Abelmoschus esculentus

Les belles fleurs jaunes du gombo ne sont pas la seule partie de la plante à être digne d'intérêt ; ses gousses vertes, allongées et pointues sont l'ingrédient de nombreuses soupes : elles 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.

4

RACES ANIMALES

Pratiqué presque partout, notamment dans les régions arides du nord, l'élevage de type sédentaire ou transhumant constitue une activité économique très importante. Les bergers nomades traversent les terres arides du nord avec leurs troupeaux de bovins, de chèvres, de brebis et de dromadaires. La brebis de Né, également appelée brebis locale ou brebis Djallonké, est la race ovine la plus commune et la plus résistante aux variations climatiques comme aux maladies. Le mouton Bali Bali est élevé entre les villes de Gao, Tombouctou et Kidal. Sa toison blanche, sa chair parfumée et son rendement laitier élevé le rendent particulièrement prisé, même s'il est fragile. La race bovine N'Dama est trypanotolérante, c'est-à-dire immunisée contre la morsure de la mouche tsé-tsé, et présente une résistance élevée aux maladies comme aux parasites. Les zébus, au contraire, sont une race bovine élevée sans but alimentaire mais pour des travaux de trait et de labour. Les dromadaires et les chameaux sont exclusivement élevés par les peuples nomades dans les régions de Mopti, Gao, Kidal et Tombouctou.



Les **rac**es **lo**cales 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.

MOUTON À LAINE DE MACINA

Nom local : Koundori, Youkoubassako

Le mouton de Macina est la seule race à laine présente en Afrique de l'Ouest. Il s'agit d'une race autochtone, élevée au pré par les bergers Peulh. Les femmes filent la laine et produisent des couvertures traditionnelles (sakalari) pour se protéger des froides nuits du désert et pour les vendre sur les marchés locaux. La laine est teintée avec de l'argile et des couleurs naturelles extraites de fleurs et de plantes, comme l'hibiscus.

Le mouton de Macina se reconnaît à sa taille moyenne et à sa toison blanche tachetée de marron, de rouge et de noir. Il tire son nom d'une région du fleuve Niger où il est particulièrement présent. Les nombreux croisements avec d'autres espèces menacent sa survie, bien qu'il soit très résistant et adapté aux rudes conditions de vie de ces régions.

BALI BALI

Élevé au nord du pays, le mouton Bali Bali est un animal de grande taille qui se distingue des autres ovins par sa toison courte et très blanche. Sa viande tendre et parfumée est très appréciée, ce qui en fait un animal très prisé.



Tigadeguena

Mouton à la sauce pâte d'arachides grillées simple

Pour 5 personnes

Ingrédients

500 g de riz

500 g de viande de mouton ou plus, ou même d'autres viandes (bœuf, poulet, ...)

5 cuillerées à soupe de pâte d'arachides grillées

une cuillerée à soupe de tomate concentrée

3 tomates fraîches

10 g d'oignon séché ramolli ou un gros oignon frais

une cuillerée à café de soubala pilé (facultatif)

une cuillerée à café de poudre d'oignon séché grillé

1 à 2 pincées de poivre pilé

8 à 10 petits gombos frais ou séchés ramollis

légumes (une aubergine africaine, un gros piment rouge, un morceau de chou pomme, un morceau de courge africaine)

2 gousses d'ail

Préparation

Dans une marmite, verser un litre ou un litre et demi d'eau. Ajouter la viande en morceaux bien lavés, saler. Laisser sur le feu pendant 5 mn. Ajouter la tomate fraîche et concentrée, la pâte d'arachide, du sel, mélanger le tout avec une spatule. Laisser cuire avec la moitié de l'ail et du poivre jusqu'à ce que l'huile recouvre la sauce. Verser 1 litre et demi d'eau, laisser bouillir. Ajouter l'oignon séché ramolli ou frais râpé, du soubala, de la poudre d'oignon séché grillé. Laisser cuire, ajouter le reste du poivre et de l'ail, le gombo frais coupé finement ou ramolli et tous les légumes coupés en gros morceaux. Laisser cuire jusqu'à réapparition de l'huile. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec le riz.

LA LUTTRE

Savoureuse et épicée, la luttre est une saucisse traditionnelle de la région de Tombouctou. Coupée en gros morceaux, la viande de bœuf est ensachée dans un boyau de mouton.

LES PRODUITS DES NOMADES

Les Kel Tamasheq, présents dans la partie du pays comprise entre le Sahara occidental et le Soudan, et les Peulh, présents dans une région qui s'étend de la Mauritanie au Cameroun, sont deux ethnies nomades d'Afrique occidentale qui se consacrent principalement à l'élevage. Ces populations se déplacent encore d'un pays à l'autre sur un vaste territoire, à la recherche des pâturages les plus verts pour leurs troupeaux de zébus, de chameaux et de chèvres. Pour ces peuples de bergers, la survie dépend du bien-être des animaux et de la présence de réserves d'eau et d'herbe. Leurs habitudes alimentaires sont elles aussi liées aux rythmes de la transhumance, et donc à un style de vie nomade et sobre. Pour les peuples du désert, le lait est un aliment de base, tout comme le sont les produits laitiers tels que le beurre et le fromage sec (tikomart). Puisqu'ils ne pratiquent pas l'agriculture, la cueillette de plantes et de céréales sauvages est d'une grande importance pour leur régime alimentaire, et les animaux ne sont tués que lors d'occasions particulières, comme les fêtes ou lors de périodes difficiles liées au climat ou à l'environnement.



KRAM KRAM

Nom scientifique : Cenchrus biflorus

C'est sur les terrains sableux et arides du nord du Mali, à la limite du Sahara, que pousse le kram kram, une céréale sauvage autrefois très présente dans le régime alimentaire des Kei Tamasheq et aujourd'hui pratiquement oubliée. Les grains, wasaille, sont recouverts d'une écorce piquante. Le vent les rassemble en pelotes, que les femmes ramassent à l'aide de râteaux en bois d'acacia. Transformé en farine, le kram kram est utilisé pour préparer une sorte de tô. Il est aujourd'hui récolté lorsque les autres céréales se font rares, et il se consomme après avoir été pilé dans un mortier pour éliminer l'écorce piquante. Grâce à ses propriétés nutritives, notamment sa grande teneur en protéines, sa résistance à de longues périodes sans eau et sa capacité à supporter des températures élevées, le kram kram constitue une réserve alimentaire importante lors des périodes de disette et de sécheresse.

LAIT ET DÉRIVÉS

Nom local : Akh

Le lait est l'aliment de base des peuples nomades. Les Peulh et les Kel Tamasheq se nourrissent principalement de couscous au lait et d'aliments dérivés, puisque leur style de vie nomade ne leur permet pas de pratiquer l'agriculture.

Couscous au lait

Le couscous est séché au soleil pour une longue conservation

Ingrédients

farine de petit mil

lait frais ou lait caillé à volonté

Préparation

Mouiller la farine avec un peu d'eau. Malaxer et tamiser avec un mougou témé (tamis au grillage fin). Faire cuire à la vapeur une fois dans un couscoussier pendant 30 minutes. Retirer du couscoussier, briser les blocs de semoule, remuer, laisser refroidir. Verser le lait, servir.

SIRIMÉ E NARÉ

La transformation du lait donne deux produits aux propriétés nutritives élevées : le sirimé et le naré, typiques de la tradition alimentaire des Peulh.

Le lait frais doit fermenter pendant trois jours avant d'être écrémé et battu pendant environ une heure dans unealebasse, récipient traditionnel constitué d'une courge vide. Au terme de ce procédé, la partie solide, le beurre, est appelée naré, tandis que la partie liquide prend le nom de sirimé.

TIKOMART

Dans les régions habitées par les Kel Tamasheq et les Peulh se perpétue encore la production traditionnelle du tikomart, un fromage sec ancestral dont le rôle est, aujourd'hui encore, de conserver le lait, même par des températures élevées comme celles des régions désertiques, tout en permettant aux populations nomades de transporter des provisions alimentaires très nourrissantes lors de leurs longs déplacements et dans les périodes où les autres sources de nourriture se font rares à cause de la sécheresse.

Ce fromage est fabriqué par les femmes à partir de lait de vache, de chèvre ou d'un mélange des deux. Le lait est caillé dans un récipient de bois, grâce à l'ajout d'un petit morceau d'estomac d'une jeune chèvre. La crème obtenue est laissée sécher au soleil sur une natte et retournée de temps en temps. Le fromage est ensuite modelé à la main avant d'être disposé sur des grilles faites de branches de fenouil. Il se consomme après avoir été réduit en poudre dans un mortier, mélangé à des boissons ou à des plats à base de mil.



LES SAVONS DE KARITÉ

Nom local : Tuludié safiné, Tourudjesafne

Le karité (*Butyrospermum parkii*) est un arbre qui se trouve à l'état sauvage dans beaucoup de pays d'Afrique centrale et de l'Ouest. Son importance est principalement liée au beurre obtenu à partir de ses graines, à travers un procédé long et pénible, qui est ensuite utilisé dans la préparation de plats ou de produits cosmétiques émollients et nourrissants.

Un autre produit à la valeur commerciale élevée est le savon obtenu en mélangeant de la cendre et du beurre de karité. Traditionnellement utilisé par les femmes pour laver les nouveau-nés, du fait de ses qualités nutritives, le savon de karité est aujourd'hui disponible dans de nombreux marchés d'Afrique de l'Ouest.

Pour extraire le beurre, les amandes sont bouillies, séchées au soleil pendant deux jours et pilées dans un mortier avec de l'eau. La pâte obtenue est mise à cuire jusqu'à ce que le beurre remonte. Là, on remplit de cendre un récipient en terre cuite percé au fond, on y ajoute de l'eau et on laisse le tout filtrer dans un autre récipient. Le liquide rougeâtre ainsi obtenu est mis à réduire à feu vif dans une poêle en fer. La poudre qui reste au fond lorsque tout le liquide s'est évaporée est appelée potasse - c'est cette substance qui est mélangée au beurre de karité.

La coloration et le parfum du savon dépendent de la cendre utilisée. La cendre de l'écorce de karité donne au savon une couleur rouge, celle des cosse de néré une couleur noire et une odeur piquante tandis que celle des tiges de coton et de mil lui apporte une couleur blanche et une odeur légère.

HUILE DE KOBİ

Nom scientifique : Carapa procera

Le *Carapa procera* pousse spontanément dans quelques rares régions d'Afrique de l'Ouest. Par un long processus, les femmes extraient des graines contenues dans le fruit une huile nourrissante, utilisée comme crème pour la peau et pour préparer du savon. Les grandes graines, cinq par fruit, sont bouillies pendant au moins 3 ou 4 heures, laissées sécher au soleil puis réduites en poudre. Cette farine est battue à la main dans un grand récipient en bois pendant au moins 2 heures afin d'en extraire une huile de couleur rouge. La partie liquide est ensuite éliminée en laissant l'huile mijoter à feu doux.



5 LES POISSONS DU FLEUVE NIGER

Le fleuve Niger est la plus grande ressource hydrique d'Afrique de l'Ouest et du Mali, pays dans lequel ce fleuve effectue la plupart de son parcours. Entre les villes de Ségou et Mopti se trouve le delta intérieur du Niger, l'un des plus vastes au monde, riche en biodiversité animale et végétale.

Le fleuve est une ressource inestimable : il fournit l'eau pour irriguer les champs, constitue un axe de transport utilisé depuis l'antiquité et représente la principale réserve en poisson du pays. La pollution, l'utilisation du fleuve comme décharge et les longues périodes de sécheresse mettent toutefois en péril l'équilibre écologique préservé jusqu'à aujourd'hui grâce à la sagesse des ethnies qui habitent sur les rives.

Les Bozo, la seule ethnie du Mali à vivre uniquement de la pêche, ont par exemple toujours pêché uniquement les poissons adultes, afin de ne pas entamer les réserves halieutiques des générations futures. Néanmoins, la pénurie de poisson menace cet équilibre millénaire entre l'homme et la nature. Les hommes de la tribu fendent l'eau sur leurs pirogues et jettent leurs filets durant la nuit pour les relever le matin suivant. La faune du fleuve est très variée, et la cuisine traditionnelle du Mali utilise de nombreuses espèces de poissons. Entre autres, le tineni (*Brycinus leuciscus*), petit poisson blanc qui peut se consommer frais ou séché et dont on tire aussi de l'huile, le sajeugué (*Gymnarchus niloticus*, également appelé sodejugué, n'tigui, dodo, konkon, manoko et wouloudjegué), le *Pollimyrus petricolus*, appelé poisson éléphant en raison de sa bouche semblable à une trompe, le *Chromidotilapia*, le *Ctenopoma kingsleyae* et le manogo, ou silure (*Clarias gariepinus*).

Soyez curieux !

Goûtez aux produits traditionnels et redécouvrez des saveurs oubliées : remplacez votre bouillon cube par une pincée de **soumbala**, le riz d'importation par le **riz rouge** ou encore l'arachide par le **voandzou**.

Bori Bori

Pour 5 personnes

Ingédients

350 g de farine de petit mil

700 g de poisson charnu

une cuillerée à soupe de soubala pilé

une cuillerée à café de petit piment séché pilé

8 à 10 cuillerées à soupe d'eau pour la confection des boulettes

1/2 litre d'eau pour la préparation

1/2 cuillerée à café de potasse

sel

Préparation

Verser de l'eau dans la marmite posée sur le feu. Laver le poisson avec 1/2 cuillerée à café de potasse diluée dans 1/4 de litre d'eau pour enlever la viscosité. Rincer plusieurs fois et couper en morceaux gros ou moyens. Déposer le poisson propre dans la marmite puis tous les ingrédients. Baisser le feu et laisser cuire pendant 15 minutes. Verser la farine dans une calebasse, ajouter de l'eau petit à petit, remuer, masser, écraser, les grosses boules qui se forment et ainsi de suite, taper la calebasse sur la cuisse jusqu'à ce que les boulettes soient à peu près uniformes, de taille moyenne et pas trop solides. Rectifier l'assaisonnement de la sauce. Verser les boulettes dans la marmite tout doucement en les éparpillant. Fermer la marmite et laisser à petit feu. Laisser cuire tout doucement pendant 15 à 20 minutes. Vérifier si les boulettes sont cuites. Servir.



Potasse : mélange de carbonate de potassium et chlorure de potassium

L'eau de cuisson ne doit pas s'évaporer complètement car le plat se sert avec un peu de sauce et sans écraser le poisson.

6 JUS ET TISANES

Dans un pays aussi riche en fruits parfumés, sauvages ou de culture, il est facile de trouver de petits commerçants de rue qui proposent des fruits frais, des jus et des sirops. Le zegene (*Balanites aegyptiaca*), un arbre dont le fruit se consomme frais ou en jus. Le lian (*Zaban senegalensis*), une plante rampante dont le fruit, jaune lorsqu'il est mûr, sert à préparer des jus et des sirops. Même si elle n'est pas originaire d'Afrique, la mangue est présente sur tout le continent. Apportée du Pakistan et de Birmanie, elle occupe une place importante dans la cuisine y compris pour préparer des plats salés à base de couscous ou de viande.

Three glasses of fruit juice are shown in the foreground. The glass on the left contains a dark red juice, the middle one a light brown juice, and the right one a dark brown juice. In the background, there is a faint map of Africa. A small illustration of two red fruits is positioned above the note.

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.

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, résiste à tous les types de climat une fois qu'il est adulte et représente une ressource alimentaire immense. Les parties comestibles du baobab sont nombreuses : les feuilles fraîches, bouillies et assaisonnées d'huile de palme, s'utilisent en soupe. Elles sont riches en protéines et en vitamine A. Sur les marchés, il est courant de trouver les feuilles séchées et réduites en poudre, principalement utilisées comme épaississant pour préparer le couscous de mil.

Le fruit, communément appelé pain de singe, est composé d'une masse blanche 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. Enfin, les graines peuvent être écrasées jusqu'à obtenir une farine très nourrissante utilisée pour enrichir le tô et les boissons. Elles peuvent également être grillées et réduites en crème.

Jus de pain de singe

Prévoir 30 à 35 cl par personne

Ingrédients

250 g de poudre de pain de singe,

500 g de sucre

2 litres d'eau

½ litre de lait

Préparation

Bien tamiser la poudre de pain de singe avec un 'nylon témé' (tamis en tissu nylon). Verser la poudre tamisée dans un récipient profond, ajouter un litre d'eau, remuer en cassant les boules qui se forment. Ajouter un litre d'eau et du sucre. Diluer le lait avec 1/2 litre d'eau. Verser sur le jus. Remuer jusqu'à ce que le sucre fonde. Servir frais.

OSEILLE DE GUINÉE

Nom local : Datou

Nom scientifique : *Hibiscus sabdariffa*

Les fleurs rouges de l'hibiscus se récoltent entre novembre et décembre, mais une fois séchées elles sont vendues toute l'année sur la plupart des marchés d'Afrique de l'Ouest. Elles sont surtout utilisées en infusion pour préparer une tisane désaltérante, mais peuvent aussi entrer dans la composition de confitures et de sirops.

Boisson de fleurs d'hibiscus séchées

Prévoir 30 à 35 cl par personne

Ingédients

90 g de fleurs rouges séchées

1 kg de sucre

23 g de feuilles vertes de menthe (nanayé)

4 litres d'eau

Préparation

Rincer les fleurs rapidement avec de l'eau. Verser 2 litres d'eau dans une marmite, ajouter les fleurs. Dès l'ébullition, ôter du feu. Laisser refroidir. Faire passer le jus par un tamis de nylon. Ajouter 2 litres d'eau et du sucre. Remuer jusqu'à ce que le sucre fonde. Servir frais.



DATOU

Au Mali, une technique de transformation très courante permet d'obtenir un condiment traditionnel à partir des graines de l'hibiscus : le datou.

Les graines d'hibiscus sont mises à bouillir pendant une journée entière, puis recouvertes de cendre et laissées fermenter 48 heures (dans un local fermé). Cette pâte très dure est ensuite réduite en poudre dans un mortier, puis mise à sécher au soleil. Au terme de cette longue préparation, le datou est prêt à assaisonner les soupes et les plats de manière plus saine et plus savoureuse que n'importe quel bouillon cube industriel !

JUJUBIER

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 bois-sou désaltérante, obtenue en laissant macérer les grains dans de l'eau.

PAIN OUFER

Les Kel Tamasheq consomment depuis toujours la pulpe juteuse et savoureuse des jujubes, mais quelques tribus transforment aussi ces fruits en farine : une fois séchés, ils peuvent être pilés et réduits en poudre. Cette farine est utilisée pour préparer le pain oufer, un pain à la forme particulière en fourche ou en couronne (pour pouvoir être facilement suspendu avec une corde sur le dos des dromadaires). Cette farine de jujube permet aussi de préparer des biscuits, que les enfants mangent en les trempant dans de la soupe ou du lait frais.

TAMARIN

Nom scientifique : *Tamarindus indica*

L'arbre du tamarin a un tronc assez bas mais un feuillage très fourni, il est donc particulièrement apprécié pour son ombre.

Le fruit est 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 âcre 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.

GINGEMBRE

Nom scientifique : Zingiber officinale

La racine de cette plante originaire d'Asie est utilisée, sèche ou fraîche, pour assaisonner de nombreux plats et préparer des boissons fraîches désaltérantes.

Le gingembre africain (*Ziphanochilus aethiopicus*) est une autre plante, originaire d'Afrique, dont l'usage est similaire au *Zingiber officinalis* ; ses racines sont utilisées en médecine traditionnelle pour soigner la grippe et les inflammations, ou en cuisine pour relever de nombreux plats.

Jus de gingembre avec du tamarin

Prévoir 30 à 35 cl par personne

Ingédients

190 g de gingembre frais pilé

250 g de tamarin

1 kg de sucre

5 litres d'eau

23 g de feuilles vertes de menthe (nanayé)

Préparation

Rincer rapidement le tamarin avec de l'eau. Plonger dans 2 litres d'eau pendant 5 à 6 heures. Faire passer par un tamis de tissu en nylon en faisant attention de ne pas brouiller le jus. Laver et éplucher le gingembre, ajouter la menthe lavée, les mettre ensemble dans un mortier, les piler soigneusement. Malaxer le gingembre et la menthe pilés dans 1 litre d'eau. Faire passer par le même tamis en nylon utilisé pour le jus de tamarin. Verser dans un récipient 1 litre de jus de tamarin. Ajouter le jus de gingembre. Remuer. Ajouter le sucre et ensuite 3 litres d'eau. Remuer jusqu'à ce que le sucre fonde. Servir frais.



MIEL DE YOROBOUGOULA ET VILLAGES ENVIRONNANTS

Sikasso, la principale région agricole du Mali, se trouve à la frontière avec la Côte d'Ivoire. La plupart des fruits et légumes vendus sur les marchés citadins proviennent de cette zone. Traditionnellement, les paysans allient les travaux agricoles et la production du miel en recueillant les rayons de ruches sauvages ou traditionnelles. Les abeilles butinent les fleurs des très nombreux arbres de la région comme les manguiers, orangers, papayers, bananiers, neré et acacias ainsi que les plants de coton, d'arachides et de maïs. Les ramasseurs de miel vivent selon des règles particulières et suivent des rites ancestraux. Les ruches sont repérées grâce aux oiseaux à miel, qui émettent des cris stridents lorsqu'ils les repèrent et reçoivent en récompense une petite partie du miel. Les rayons ramassés peuvent être pressés à la main et réchauffés pour libérer le miel, mais le produit extrait de cette manière est riche en impuretés et facilement détérioré. Il est donc vendu sur le marché à un prix très bas. Plusieurs apiculteurs produisent un miel de meilleure qualité grâce à quelques améliorations : des ruches rationnelles et un produit filtré.



Adresses pour acheter les produits locaux

Pâtes Katta (Sentinelle Slow Food)

Almahdi Alansari

Tél. +223 76028534 - 76023737

himbatimbuctu@yahoo.fr

Tombouctou

Saoudata Walet Aboubacrine

Tél. +223 78775731

tinhinanml@yahoo.fr

Tombouctou

Riz (communauté de la nourriture)

Moctar Nientao

Tél. +223 76225161

madiostrademali@yahoo.fr

Kouakourou III, circonscription de Djenné,
région de Mopti

Somé Dogon (Sentinelle Slow Food)

Mamadou Guido

Tél. +223 2442111 - 6052659

pdcomamadou@yahoo.fr

Plateau Dogon, région de Mopti

Fruits, légumes et céréales (communauté de la nourriture)

Abdoulaye Congoulba

Tél. +223 76280346

debrosky70@yahoo.fr

Baguinéda, près de Kati, région de Koulikoro

Confitures et fruits (communauté de la nourriture)

Kadidia Djenepo

Tél. +223 21411 23 - 76181879

kadidiadj@yahoo.fr

Djenné



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 Mali en compte deux,
partez à leur rencontre !**



Confiture de mangue de Kassaro

Sory Keita

Tél. +223 77299463

Route entre Bamako et Kita, commune de Kassaro

Savons de karité, henné

Alimata Traoré

Tél. +223 21620886 - 76030767

alimaatou@yahoo.fr

Sikasso

Miel de Gounan (labélisé Charmant Abeille)

Marthe Konaté

Tél. +223 76047880

konatemarthe@yahoo.fr

Alimentation Siby, Bamako, tél. +223 66710659;

Alimentation Étoile, Bamako, tél. +223 20727148;

Alimentation Sebe, Bamako, tél. +223 66850083;

Alimentation Woyowanko, Bamako, tél. +223

66795569

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 le coordinateur national:

Ahmed Sekou Tidiane Camara

ramacas2@yahoo.fr

Tél. +223 75280748



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 !**



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 participer aux activités du convivium Akadi à Bamako, contacte le responsable du Convivium:
Tounkara Ibrahim Souleymane
Restaurant Bafing - Quartier du Fleuve - Bamako
tel.+223 672 1139 - slowfoodakadi-malio7@yahoo.fr

**Si tu veux savoir comme devenir membre
de Slow Food ou comment ouvrir un nouveau
convivium au Mali contacte
Michela Lenta, m.lenta@slowfood.it,
ou visite notre site.**

w w w . s l o w f o o d . c o m