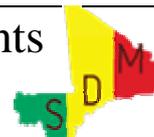


Axe : Amélioration de la Prise en Charge des Patients
Atteints de Diabète sucré au Mali



Projet SDM / CLCLD

RAPPORT ACTIVITE 1

« Analyse détaillée des plats préparés et consommés à Bamako »



ONG

« Appui au développement, Santé Diabète Mali (SDM) »

**BESANCON Stéphane (SDM)
DIARRA Aly (SDM)**

N°2/03- Novembre 2003

SOMMAIRE

1- Introduction	page 3
2- Les déterminants du comportement alimentaire	page 3
3- Variabilité des pratiques alimentaires à Bamako	page 3
3-1 Introduction	page 3
3-2 Pratiques alimentaires à domicile	page 4
3-3 Pratiques alimentaires hors domicile	page 5
4- Les différentes préparations au domicile « <i>Suman</i> »	page 7

1 - Introduction

Cette première activité de l'axe : « Amélioration de la prise en charge des patients atteints de diabète sucré au Mali » a consisté à recenser les différents plats consommés à Bamako, sous la direction de 5 personnes ressources détentrices de savoir-faire sur la préparation des plats traditionnels. Toutes les informations sur la recette ont été collectées moyennant une fiche d'enquête. Des photos ont été prises afin d'établir, avec les fiches, un livret de recettes culinaires (Cf. paragraphe 4).

2 - Les déterminants du comportement alimentaire

« Le rapport à l'alimentation met en jeu de multiples dimensions : culturelles et sociales, biologiques, psychologiques. L'alimentation relève d'un système complexe de normes et de règles implicites qui structurent les représentations et les comportements. C'est quasiment tout l'ensemble des activités humaines qui se trouve concerné. Certains vont même jusqu'à dire que lorsqu'un anthropologue a découvert où, quand et avec qui des aliments sont consommés, il peut en déduire l'ensemble des relations sociales de la dite société. Aussi la très grande attention que l'humanité porte à son alimentation, la manière dont elle a mis les coutumes alimentaires à la jonction des autres coutumes et relations à l'intérieur de la société, ainsi que la place centrale occupée par la nourriture tout au long de l'histoire de l'humanité, tout cela fait des conduites alimentaires un caractère spécifique des êtres humains.

Des études de FRAZER l'on peut déduire l'expression suivante : On est ce que l'on mange, soit l'idée que le mangeur absorbe analogiquement les caractéristiques du mangé en absorbant sa substance, qu'il s'agisse de caractéristiques physiques, morales ou symboliques. Certains vont même jusqu'à dire : Dis moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es.

Le comportement alimentaire résulte de tout un ensemble de facteurs complexes, géographiques, biologiques, psychologiques, techniques, économiques, sociologiques, religieux. Le comportement alimentaire est en majeure partie conditionné par le milieu. Il relève autant du mode de vie que du goût. Mais les modes de vie sont aussi une part du goût ; ils contribuent à former des goûts qui excluent certains aliments, certaines cuissons, certaines présentations, certaines saveurs, donnent valeur à d'autres, sélectionnent enfin. En effet, les hommes ne consomment pas en fonction de valeurs nutritionnelles dont ils auraient théoriquement besoin (lipides, glucides, protéines), mais choisissent leurs aliments dans des contextes bien précis. Aussi, avant d'être définies en fonction de besoins nutritionnels, les pratiques alimentaires relèvent plus de préoccupations sociales. En effet, l'un des facteurs qui dictent le régime alimentaire n'est pas seulement la valeur biologique, physiologique, énergétique de tel aliment, mais la vertu qui peut y être attachée. En effet, l'homme classe les aliments par couple d'opposition, bon et mauvais, ceci au sens moral du terme, non au sens gustatif »¹.

3 - Variabilité des pratiques alimentaires à Bamako

3-1 Introduction

La croissance très rapide des villes d'Afrique de l'Ouest et les difficultés économiques persistantes ont entraîné une modification progressive des structures familiales urbaines. A Bamako, comme dans beaucoup de grandes villes africaines, les modèles familiaux traditionnels s'effritent au profit de nouveaux modèles plus individualistes.

La politique de libéralisation des marchés céréaliers engagée au début des années 80 et la dévaluation du franc CFA (franc de la communauté financière africaine) en 1994 ont provoqué une augmentation

¹ HERAUD Marion. *Une approche anthropologique du diabète à Bamako, Mali : Suivi du régime alimentaire, Itinéraires thérapeutiques et Relations soignant soigné*, Université libre de Bruxelles, 2003, 60 pages.

significative du prix des aliments de base, notamment des céréales. Au début des années 90 le prix du riz se situait autour de 180 Fcfa le Kg, il dépasse, depuis 1994, 250 Fcfa le Kg. Le prix des céréales sèches (mil et sorgho) a également augmenté et dépasse depuis 1995 les 90 Fcfa au Kg.

Les mutations sociales et la perte de pouvoir d'achat des ménages ont obligé les familles de Bamako à mettre en place progressivement de nouvelles stratégies alimentaires. La nature de ces modifications dépend essentiellement du niveau socio-économique des ménages.

De manière générale, la consommation alimentaire peut se diviser en 2 catégories :

« A la nourriture quotidienne, qu'on appellera *sùman*, s'opposent les *nègelafen*, littéralement « chose » *fèn* du « désir » *nège/nègela*. L'on entend par *nègelafen* toutes ces douceurs qui font envie, quel que soit l'âge : beignets, brochettes de viande grillée, frites de patate douce ou de banane plantain, mais aussi thé, cola, cigarettes, boissons gazeuses, etc.

Tout semble opposer les *sùman* et les *nègelafen*. Les premiers sont imposés par l'habitude, par la vie de famille. En tant qu'alimentation communautaire, le *sùman* n'a pas de prix : la famille nourrit les proches, les dépendants, les cousins lointains, les visiteurs. Du fait qu'il doit nourrir beaucoup de bouches, le *sùman* est frugal. Les *nègelafen* eux sont individuels, on les achète avec l'argent personnel. Personne n'est contraint de le partager, cependant, on n'est jamais sûr de pouvoir s'en procurer tous les jours.

Les *sùman* répondent à la faim « normale », celle dite *kòngo*. Les *nègelafen*, eux, sont une nourriture de qualité. On en mange moins, mais ils répondent à une autre faim, une faim de qualité, qu'on appelle *mìyen* : la faim, le besoin, le désir de viande, ce terme s'appliquant principalement aux aliments carnés. Pour préparer le *sùman*, les techniques sont complexes (pilage, battage, décorticage, etc.) et la préparation est longue, alors que le *nègelafen* est une nourriture vite préparée, qui ne requiert que peu d'ustensiles et de personnel. Le *sùman* est préparé exclusivement par les femmes de la cour, les *nègelafen* le sont par n'importe qui, hommes, femmes, enfants, souvent étrangers à la famille. Même la façon dont sont consommés *sùman* et *nègelafen* les différencie. Le repas familial est pris dans la concession, à heure régulière, selon un rituel bien précis : chaque participant est assis silencieux devant sa part. Les *nègelafen* sont consommés individuellement ou en groupe, des amis plutôt que des membres de la famille : pas de manières, on discute et on plaisante, on est en dehors de la maison. *Sùman* et *nègelafen* s'opposent et se complètent : Ici la nécessité, là le plaisir. L'alimentation de base quotidienne varie peu. Ce sont les *nègelafen* qui introduisent des changements dans les habitudes alimentaires : le pain, le thé, la mayonnaise, le café en poudre, le thé en sachet, les sardines à l'huile, font désormais partie de l'alimentation des citadins. L'essor d'une consommation « de plaisir » ne traduit pas seulement une forme de modernité. Pour les jeunes gens, la consommation de thé, de sandwichs, de cigarettes, de brochettes, est à la fois un signe d'aisance et une marque d'indépendance par rapport aux anciens, une manière de s'affirmer individuellement »².

3-2 Pratiques alimentaires à domicile

Deux études menées par Mohamed Ag Bendesh et Michel Chauliac en 1996³ et 1998⁴ ont permis d'appréhender de manière plus détaillée la variabilité des pratiques alimentaires des habitants de Bamako suivant leur niveau socio-économique (familles⁵ riches, intermédiaires ou pauvres).

² HERAUD Marion. *Une approche anthropologique du diabète à Bamako, Mali : Suivi du régime alimentaire, Itinéraires thérapeutiques et Relations soignant soigné*, Université libre de Bruxelles, 2003, 60 pages.

³ AG BENDESH. M, CHAULIAC. M . *Variabilité des pratiques alimentaires à domicile des familles vivant à Bamako (Mali) selon le niveau socio économique*, Cahiers Santé, N°5 volume 6, 1996, 285-297.

⁴ AG BENDESH. M, CHAULIAC. *Alimentation de rue, mutations urbaines et différenciations sociales à Bamako (Mali)*, Cahiers Santé, N°16 volume 2, 1998, 33-57.

Structure des repas

Quel que soit le type de famille enquêté (riches, intermédiaires, pauvres) on retrouve la préparation et la consommation de trois repas quotidiens au domicile (petit déjeuner, déjeuner, repas du soir).

Le petit déjeuner : Pour les familles intermédiaires et pauvres la consommation de pain et de café est faible (nulle dans la majorité des familles pauvres). Ces ménages mangent principalement de la bouillie de céréales, surtout de mil et de sorgho. Le petit déjeuner est beaucoup plus diversifié dans les familles riches où l'on retrouve une consommation de pain et de café dans 75 % des cas. La moitié de ces familles riches consomment en plus de la bouillie traditionnelle de céréales. Dans de nombreuses capitales d'Afrique de l'ouest les enfants déjeunent dans la rue. A Bamako 90 % des enfants prennent leur petit déjeuner à domicile.

Le déjeuner : Dans toutes les familles le repas de la mi-journée est composé d'un plat unique « base » céréalière + sauce. Suivant le niveau socio-économique des ménages on aura une différence sur le type de céréales ou de sauces utilisées. Le riz est consommé par 92 % des familles riches, 79 % des familles intermédiaires et 35 % des familles pauvres. Au contraire le mil et le sorgho sont consommés par 54 % des ménages pauvres, 21 % des ménages intermédiaires et 4 % des ménages riches.

Le repas du soir : Pour la majorité des familles riches et quelques familles intermédiaires ce repas est l'occasion de consommer des aliments qualifiés de nouveaux (salade, pâtes alimentaires, ragoût...). Dans ces ménages les céréales sont servies en accompagnement sous forme de bouillies. Les autres ménages intermédiaires consomment du tô ou du riz, plus rarement du couscous de mil ou de sorgho. Les familles pauvres, le plus souvent, réchauffent le plat « base » céréalière + sauce qui a été préparé le midi. On peut observer également la consommation de tô.

3-3 Pratiques alimentaires hors domicile

a. Données générales

A Bamako, comme dans de nombreuses villes d'Afrique de l'Ouest, la préparation et la vente d'aliments de rue ont fortement augmenté. Cette pratique répond en premier lieu à un besoin précis des habitants. L'éloignement du domicile pour travailler, l'introduction de la pause de 30 minutes à midi et les difficultés de transport obligent les employés à manger sur leur lieu de travail. Elle répond également aux besoins d'échapper à la contrainte des repas familiaux, tout en accédant à un aliment « prestigieux » que le nombre de personnes autour du plat familial interdit. Cette demande croissante d'aliments de rue touche toutes les couches sociales de la population.

b. Types d'aliments vendus et mode de consommation

En bambara on trouve deux expressions très précises pour définir les types d'aliments de rue : « *Bolon kono dumuni* » qui est employé exclusivement pour des aliments prêts à être mangés, qui sont achetés et consommés dans la rue. « *Nègelafen* » désigne les aliments qui sont achetés puis préparés à côté du plat familial.

⁵ Le terme « famille » a été utilisé, dans ces 2 études, pour désigner le « groupe domestique à savoir la cellule sociale de base, consommant régulièrement en un lieu, des repas provenant de la même marmite ». Elle peut inclure des « non-parents ».

A l'intérieur de ces deux grandes classes on retrouve un grand nombre de catégories de plats vendus (Tableau 3).

Le recours à cette alimentation n'est pas une obligation dans les classes aisées, il apparaît comme un moyen de se faire plaisir en se procurant des produits de « prestige ». Pour les classes intermédiaires les stratégies semblent plus variées. Pour certains la prise d'aliments hors domicile servira à combler le déficit d'apports du plat familial, tandis que pour d'autres ces aliments représenteront un apport qualitatif supplémentaire. Dans les familles pauvres l'achat de ces aliments sert à combler les apports insuffisants du plat familial. Il est très difficile d'estimer les sommes dépensées dans l'alimentation hors domicile car elles varient fortement à l'intérieur des ménages : d'un individu à l'autre, entre les sexes, entre les différentes classes d'âges...

Groupes d'aliments	Composants
Base/sauce	Riz sauce, riz au gras, fonio sauce, haricot, pâtes, <i>attiéké</i> *, Igname, ragoût, pain, <i>juka</i> **
Plats crus	Salade de produits maraîchers, pain tartiné, <i>degué</i> ***
Produits de friture	Banane plantain (allico), pomme de terre, igname, beignets (de mil, haricot, blé)
Produits animaux	Viande, œuf, poisson, sandwich à la viande ou œuf, beignets de blé et viande, lait et produits laitiers
Fruits	Mangue, banane, orange, mandarine, avocat, jujube, acajou, Tabacoumba
Boissons et glaces	Industrielles (soda, sirop, bière), traditionnelles (gingembre, oseille de Guinée, tamarin, glaces), chaudes (thé, café, quinqueliba)
Produits divers	Noix de cola, bonbon, biscuit, chewing-gum, miel, maïs grillé, arachide, pois de terre
* Farine de manioc cuite à la vapeur	
** Couscous de fonio auquel on ajoute, au moment de la cuisson de la pâte d'arachide	
*** Crème préparée à partir de farine de mil et de lait caillé	

Tableau 3 : Typologie des plats et des produits consommés hors domicile (D'après Ag Bendesh et Chauliac)

c. Cas particulier : les enfants d'âge scolaire

En milieu urbain, le taux de scolarisation est plus élevé que dans le reste du pays. Ainsi une forte proportion des enfants qui habitent Bamako aura un contact plus ou moins long avec l'école primaire. L'administration ne s'occupant pas des cantines scolaires, des structures informelles se sont progressivement mises en place. Dans la majorité des écoles primaires et des lycées des vendeuses se sont installées hors des établissements. On retrouve, en plus, dans les lycées des structures informelles plus importantes servant de « cantine scolaire » pour le déjeuner de midi. Les enfants des différentes couches sociales prennent dans la plupart des cas leur petit déjeuner à la maison. Le pécule quotidien

qui est fournis par l'un des deux parents servira à acheter des aliments, vendus dans la rue ou dans l'établissement scolaire, pour le repas de midi ou pour les goûters (de 10 heures ou de 16 heures). Dans ces structures la consommation diffère fortement de celle du foyer. Le riz et le mil sont moins préparés. On rencontrera plus souvent des plats composés de fonio, brochettes, beignets, tubercules...

4 Les différentes préparations au domicile « *Sùman* »

- **Les sauces**

- Sauce tomate (Nadji)
- Sauce oignons (Yassa)
- Sauce arachides (Tigadégué)
- Sauce feuille patate (Saga Saka)
- Sauce feuille baobab (Sira bulu na)
- Sauce feuille noire (Fakoï)
- Sauce Gombo frais (Ghankénéna)
- Sauce Gombo sec (Ghandjalana)

- **Le riz au gras**

- **Le riz**

- **Les Tô**

- **Les couscous**

- **Les Bouillies**

- **Les haricots**

- **Les pâtes alimentaires**

- **Les ragoûts**

- **Aloko**

- **Atieké**

- **Widjila**

RECETTE : SAUCE TOMATE

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région Origine</i>	Tout le Mali
<i>Nom Traditionnel</i>	Nadji
<i>Forme</i>	Sauce
<i>Consommation</i>	Plat de midi
<i>Temps de cuisson</i>	40mn

Ingrédients

- Tomate fraîche
- Concentré de Tomate
- Choux
- Ail
- Poivre
- Poivron
- Piment
- Sel
- Oignon simple/fumé
- Courgette
- Carotte
- Viande/poisson
- Aubergine
- Laurier
- Gombo en poudre
- Cube Maggie

Préparation

Laver la viande et les ingrédients, couper la viande en petits morceaux puis mettre la marmite sur le feu avec un peu d'huile. Faire dorer légèrement la viande. Additionner de l'eau dans la casserole, puis les oignons (pilés), l'ail (pilé) et la tomate fraîche coupée en petits morceaux. Faire mijoter quelques minutes. Ajouter ensuite les « légumes » souhaités qui sont en général : courgettes, aubergines, choux, navets, carottes... En ajoutant les légumes rajouter également une petite quantité de pâte de tomate et de cube maggie. Après un temps de cuisson laisser à l'appréciation de chaque cuisinière mettre le gombo en poudre et laisser mijoter.

Variations

Certaines préparatrices additionnent le concentré de tomate en même temps que la tomate fraîche. La sauce nadji peut se préparer de la même façon avec du poisson.



RECETTE : SAUCE OIGNON

<i>Pays</i>	Mali/Sénégal
<i>Région Origine</i>	Bamako/Sénégal
<i>Nom Traditionnel</i>	Djabadji/Yassa
<i>Forme</i>	Sauce
<i>Consommation</i>	Plat de midi
<i>Temps de cuisson</i>	45 mn

Ingrédients

- Oignon
- Viande/poulet
- Carotte
- Poivre
- Vinaigre/citron
- moutarde
- Ail
- Laurier
- Piment

Préparation

Faire cuire le poulet dans une marmite jusqu'à ce qu'il soit doré. A coté, laver et couper les oignons en lamelle. Mettre dans un bol un cube maggi écrasé, les oignons coupés, le vinaigre et la moutarde. Bien mélanger dans le bol puis laisser reposer 20 à 25 min avant de verser le contenu sur la viande et laisser mijoter le tout à feu doux.

Variations

Le yassa peut être préparé de la même manière avec du citron à la place du vinaigre.



RECETTE : SAUCE ARACHIDE

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région Origine</i>	Kayes/Bamako
<i>Nom Traditionnel</i>	Tigadèguè
<i>Forme</i>	Sauce
<i>Consommation</i>	Plat de midi
<i>Temps de cuisson</i>	35mn

Ingrédients

- Pâte d'arachide
- Tomate
- Oignon
- Ail
- Gombo frais/poudre
- Piment
- Poivre
- Aubergine
- Citrouille
- Viande

Préparation

Laver la viande et les ingrédients, couper la viande en petits morceaux puis mettre la marmite sur le feu avec un peu d'huile. Faire dorer légèrement la viande avec la tomate fraîche coupée en petits morceaux. Additionner de l'eau dans la casserole. Placer la pâte d'arachide avec l'eau et la viande et délayer le tout durant quelques minutes. Ajouter ensuite les « légumes » souhaités qui sont en général : aubergines, citrouille,...En ajoutant les légumes rajouter également une petite quantité de pâte de tomate et de cube maggie. Après un temps de cuisson laisser à l'appréciation de chaque cuisinière mettre le gombo en poudre et laisser mijoter. A la fin de la cuisson mettre la poudre de gombo.



RECETTE: SAUCE FEUILLE DE PATATE

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région Origine</i>	Bamako/Koulikoro
<i>Nom Traditionnel</i>	Saga saka
<i>Forme</i>	Sauce
<i>Consommation</i>	Plat de midi
<i>Temps de cuisson</i>	40mn

Ingrédients

- Viande/poisson frais
- Huile
- Oignon
- Ail
- Piment
- Laurier
- Cube maggie
- Feuille de Patate
- Sel
- Huile de palme

Préparation

Couper les feuilles de pomme de terre en petits morceaux puis les laver. A coté faire dorer la viande dans une casserole avec de l'huile. Mettre la viande/poisson frais à dorer dans l'huile. Mettre par dessus les feuilles de patate. Puis encore au dessus les légumes sans ajouter d'eau. Fermer le couvercle et faire cuire 10 min à feu doux. Ouvrir le couvercle et faire cuire 15 min. Arroser de 2 tasses d'huile de palme en remuant bien tout le plat. Lorsque l'on verse l'huile refermer et faire cuire 5 à 7 min.

Variations

Préparation avec les feuilles de Baobab fraîches

Ecraser la tomate fraîche et l'oignon en premier, les mettre dans une marmite et verser de l'eau dessus. Ensuite piler les feuilles de baobab jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Une fois l'ébullition obtenue, mettre les feuilles de baobab pilées avec le sel, le poivre et le cube maggie et remuer jusqu'à la fin de la cuisson.

RECETTE : SAUCE FEUILLE NOIRE

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région Origine</i>	Gao/Tombouctou
<i>Nom Traditionnel</i>	Fakoye
<i>Forme</i>	Sauce
<i>Consommation</i>	Plat de midi
<i>Temps de cuisson</i>	45mn

Ingrédients

- Viande
- Poudre de Fakoye
- Beurre de karité
- Oignon
- Ail
- Cube maggie
- Laurier
- Thym

Préparation

Laver la viande et les ingrédients, couper la viande en petits morceaux puis mettre la marmite sur le feu avec un peu d'huile. Faire dorer légèrement la viande. Additionner de l'eau dans la casserole, puis les oignons (pilés), l'ail (pilé), les cubes maggies. Faire mijoter quelques minutes.

Malaxer préalablement la poudre du fakoye avec le beurre de karité et laisser reposer. Incorporer lentement au contenu de la marmite pour ne pas faire de grumeaux. Laisser cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une pâte mole.



RECETTE : SAUCE GOMBO FRAIS

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région Origine</i>	Ségou/Sikasso/Bamako
<i>Nom Traditionnel</i>	Ghankènèna
<i>Forme</i>	Sauce
<i>Consommation</i>	Plat de midi
<i>Temps de cuisson</i>	40mn

Ingrédients

- Viande/poisson sec
- Gombo frais
- Huile
- Tomate fraîche/concentré
- Sel
- Poivre
- Laurier
- Cube maggie
- Oignon

Préparation

Laver la viande et les ingrédients, couper la viande en petits morceaux puis mettre la marmite sur le feu avec un peu d'huile. Faire dorer légèrement la viande.

Laver le gombo et le couper en petits morceaux puis l'écraser (piler) dans un récipient. Additionner de l'eau dans la casserole, puis les oignons (pilés), l'ail (pilé) et la tomate fraîche coupée en petits morceaux. Faire mijoter quelques minutes. Ensuite ajouter dans l'eau le gombo pilé. Laisser mijoter tout en remuant pour éviter que le gombo colle. Dès que le gombo descend au fond de la casserole arrêter le feu et servir.

Variations

La sauce peut être préparée avec du poisson sec. Elle peut être également préparée avec du gombo sec au lieu du gombo frais (cette sauce au gombo sec sera servie uniquement avec le Tô)



RECETTE: RIZ AU GRAS

<i>Pays</i>	Mali/Sénégal
<i>Région Origine</i>	Bamako/Sénégal
<i>Nom Traditionnel</i>	Zamen
<i>Forme</i>	Graine
<i>Consommation</i>	Plats du jour
<i>Temps de cuisson</i>	45mn

Ingrédients

- Viande/poisson frais/fumé
- Huile
- Oignons
- Tomate frais/concentré
- Piment
- Aubergine
- Cube maggie
- Choux
- Sel
- Poivre

Préparation

Laver la viande et les ingrédients, couper la viande en petits morceaux puis mettre la marmite sur le feu avec un peu d'huile. Faire dorer légèrement la viande. Additionner de l'eau dans la casserole, puis les oignons (pilés), l'ail (pilé) et la tomate fraîche coupée en petits morceaux. Faire mijoter quelques minutes.

Ajouter ensuite les « légumes » souhaités qui sont en général : courgettes, aubergines, choux, navets, carottes....En ajoutant les légumes rajouter également une petite quantité de pâte de tomate et de cube maggie.

Après cuisson enlever les légumes bien cuits. Garder la sauce sans les légumes et y faire cuire le riz dedans 15 minutes. Au moment de servir, mettre les légumes sur le riz.

Variations

Le riz peut être passé quelques minutes à la vapeur avant d'être cuit dans l'eau.

RECETTE: RIZ

<i>Nom Traditionnel</i>	Qini
<i>Forme</i>	Graine
<i>Consommation</i>	Plats du jour
<i>Temps de cuisson</i>	15 - 20 mn

Ingrédients

- Riz
- Sel

Préparation

Bien laver les grains de riz. Faire bouillir de l'eau. Additionner le riz dans l'eau bouillante et laisser cuire 15 à 20 min en remuant pour éviter que le riz colle.

Accompagnement

Sauce Nadji, Yassa, Tigadégué, Saga saga, Fakoï, feuille baobab, gombo, au gras.



RECETTE: TÔ (mil, sorgho, maïs, fonio)

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région</i>	Pays Dogon/Mopti/Bamako/Sikasso
<i>Nom Traditionnel</i>	Tô
<i>Forme</i>	Pâte
<i>Consommation</i>	Plat de midi/Soir
<i>Temps de cuisson</i>	45mn

Mode de préparation

Piler la céréale (mil, sorgho, maïs, fonio). Mettre de l'eau sur le feu, lorsqu'elle est à ébullition enlever deux verres d'eau chaude, les mélanger dans unealebasse avec 2 verres d'eau froide. Ajouter la poudre du mil dans cette eau devenue tiède. Remuer avec une cuillère jusqu'à l'obtention d'une bouillie. Verser la bouillie, obtenue dans laalebasse, dans l'eau chaude de la marmite puis malaxer pendant 15mn. Ajouter ensuite le reste de la poudre de mil et remuer jusqu'à obtention progressive de la pâte.

Accompagnement

Le Tô s'accompagne avec la sauce Baoba, Gombo ou nadjj.



RECETTE: COUSCOUS (mil, sorgho, maïs, fonio)

<i>Pays</i>	Mali
<i>Nom Traditionnel</i>	Bachi (mil), Foyo (fonio), Sanyon bachi (sorgho), Kaba bachi (maïs)
<i>Forme</i>	graine
<i>Consommation</i>	Plat de midi/soir
<i>Temps de cuisson</i>	45 mn

Ingrédients

- Sorgho
- Petit mil
- Maïs
- Fonio

Préparation

Passer la farine au tamis. Ajouter de l'eau sur la farine pour reformer des petites boules manuellement. Une fois les boules formées passer la préparation sur le feu dans une couscoussière. Il faut réaliser trois passages au couscoussier en laissant reposer la préparation quelques minutes entre chaque passage.

Après le refroidissement au 2eme passage il est possible d'ajouter la poudre de gombo à la préparation.

Variation

Couscous de Fonio

Le couscous de fonio est préparé avec le même mode opératoire. Cependant la préparation ne se fait pas à partir de la farine de fonio mais du grain de fonio blanchi.

Accompagnement

Le couscous s'accompagne avec la sauce nadji ou tigadégué.



RECETTE: BOUILLIE (mil, sorgho, maïs, fonio,riz)

<i>Pays</i>	Mali
<i>Nom Traditionnel</i>	Moni (bouillie issue de la farine), Seri (Bouillie issue du grain).
<i>Forme</i>	liquide
<i>Consommation</i>	Plats du soir
<i>Temps de cuisson</i>	45 mn

Ingrédients

- Farine de mil
- Sorgho
- Maïs
- Fonio
- Citron/jus de tamarin
-

Préparation

Récupérer les grains de céréales blanchis. Faire bouillir de l'eau, à ébullition y ajouter les grains. Faire cuire les grains jusqu'à obtention de la bonne consistance. Ajouter du sucre, du lait ou du lait caillé. Il est possible également d'ajouter du jus de citron ou du jus de tamarin dans la bouillie.

Variations

Uniquement pour le mil, le maïs et le sorgho. Récupérer la farine de la céréale pilée ajouter la farine et de l'eau dans unealebasse et refaire des petites boules. Faire cuire ces boules dans l'eau bouillante jusqu'à obtention de la bonne consistance. Ajouter du sucre, du lait ou du lait caillé. Il est possible également d'ajouter du jus de citron ou du jus de tamarin dans la bouillie.



RECETTE: HARICOTS

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région Origine</i>	Ségou
<i>Nom Traditionnel</i>	Chow
<i>Forme</i>	graine
<i>Consommation</i>	Plats du soir
<i>Temps de cuisson</i>	45mn

Ingrédients

- Haricot
- Huile
- Sel
- Ail
- Persil
- Oignon

Préparation

Ecosser les haricots et les faire cuire dans l'eau bouillante salée. Ensuite égoutter et ajouter au moment de servir un peu d'huile. Parsemer de persil haché et d'oignon pilé.

RECETTE: PATES

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région Origine</i>	Bamako
<i>Nom Traditionnel</i>	macaroni
<i>Forme</i>	pâte
<i>Consommation</i>	Plats du jour/ soir
<i>Temps de cuisson</i>	45mn

Ingrédients

- Macaroni
- Beurre
- Sel

Préparation

Mettre les pâtes dans l'eau bouillante salée. Laisser cuire une dizaine de minute. Egoutter les pâtes et servir.

Accompagnement

Les pâtes sont servies avec une sauce Nadji (viande).



RECETTE: RAGOUT

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région Origine</i>	Bamako/Sikasso
<i>Nom Traditionnel</i>	Cou
<i>Forme</i>	
<i>Consommation</i>	Plats du soir
<i>Temps de cuisson</i>	45mn

Ingrédients

- Pomme de terre
- Tomate fraîche
- Concentré Tomate
- Choux
- Ail
- Poivre
- Poivron
- Piment
- Sel
- Igname
- Oignon simple/fumé
- Courgette
- Carotte
- Viande
- Cube Maggie

Préparation

Laver la viande et les ingrédients, couper la viande en petits morceaux puis mettre la marmite sur le feu avec un peu d'huile. Faire dorer légèrement la viande. Additionner de l'eau dans la casserole, puis les oignons (pilés), l'ail (pilé) et la tomate fraîche coupée en petits morceaux. Faire mijoter quelques minutes. Rajouter une petite quantité d'eau avec les « légumes » souhaités qui sont en général : navets, carottes....En ajoutant les légumes rajouter également une petite quantité de pâte de tomate et de cube maggie. Ajouter les pommes de terre pour les faire cuire dans la sauce.

Variations

Ragoût igname

La préparation sera la même. Cependant à la place de la pomme de terre, c'est l'igname qui sera épluché, coupé en morceaux et cuit dans la sauce



RECETTE: BANANES PLANTAINS

<i>Pays</i>	Mali/Côte d'Ivoire
<i>Région origine</i>	Bamako/Sikasso/Cote d'ivoire
<i>Nom Traditionnel</i>	Aloco
<i>Forme</i>	Bananes frites
<i>Consommation</i>	Plats du soir/jour
<i>Temps de cuisson</i>	25mn

Ingrédients

- Banane plantain
- Huile

Eplucher les bananes plantains, les couper en morceaux. Frire dans l'huile jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes.



RECETTE: ATIEKE

<i>Pays</i>	Côte d'Ivoire
<i>Région Origine</i>	Bamako/Sikasso/Cote d'ivoire
<i>Nom Traditionnel</i>	Atiéké
<i>Forme</i>	graine
<i>Consommation</i>	Plats du soir/jour
<i>Temps de cuisson</i>	40mn

Ingrédients

- Manioc

Préparation

Piler le manioc puis le mettre sous le soleil pendant quelques minutes pour le faire sécher. Une fois qu'il est bien sec le faire cuire, au couscoussier (vapeur), avec 3 passages de 15 à 20mn. Entre chaque passage le laisser reposer 10 min.



RECETTE: WIDJILA

<i>Pays</i>	Mali
<i>Région origine</i>	Gao/Tombouctou/Kidal
<i>Nom Traditionnel</i>	Widjila
<i>Forme</i>	Pâte
<i>Consommation</i>	Plats du jour/nuit
<i>Temps de cuisson</i>	45mn

Ingrédients

- farine
- levure
- huile
- sel

Préparation

Mettre un sachet de levure dans de l'eau tiède avec du sel et une cuillerée d'huile d'arachide dans un récipient. Mettre progressivement de la farine dessus tout en remuant jusqu'à l'obtention de la pâte. Faire différentes boules de pâtes. Ensuite cuire au couscoussier (vapeur) les différentes boules de pâte.

Accompagnement

Le Widjila s'accompagne avec la sauce Nadji.