Alimentation

Marché au Sénégal

En Afrique, un repas est généralement composé d'un seul plat accompagné de diverses variétés de légumes : peu de dessert, quelquefois du fromage.
Les fruits font parfois office de dessert, mais ils sont aussi consommés à toute heure de la journée. (Fruits frais ou sec ou graines oléagineuses).

Ce sont les femmes , aidées des filles, qui préparent les repas.
Il y a peu de viande dans les plats , celle-ci est réservée aux repas de fête.

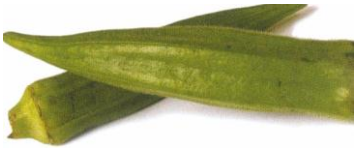
Selon les pays, les légumes de base varient. Les ignames sont consommés plutôt en Afrique Centrale.

De plus en plus de céréales d'importation sont consommées en remplacement des céréales traditionnelles : le riz d'Asie du sud est , le blé se substituent au sorgho ou au mil. La Guinée détient le record de la consommation de riz par habitant.

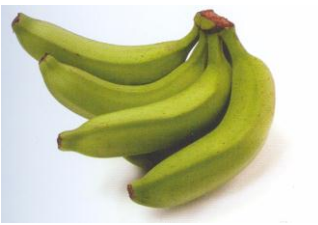
Le repas se passe encore souvent de la manière traditionnelle : accroupis autour du plat, les aliments sont consommés à la main.

Alimentation

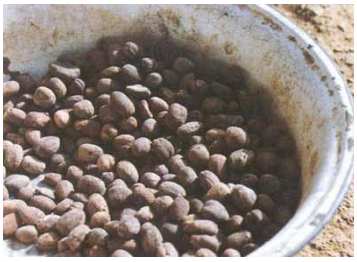
Marché d'oignons et de pommes de terre au Sénégal

ARACHIDE	C'est un produit de consommation courante partout dans le monde. Sa culture demande peu d'eau On fait griller les graines, on les presse pour faire de l'huile. La pâte d'arachide est utilisée dans les sauces : par exemple dan le mafé, ragoût de viande ou de poisson dans une sauce d'arachide.
AUBERGINE	C'est une des rares plantes potagères utilisée dans la cuisine Africaine.
GOMBO 	Il se mange cru en salade ou cuit (dans les soupes et les ragoûts) . Dans certaines régions, les feuilles sont consommées comme des épinards. Au Cameroun, « avoir du gombo » signifie avoir une activité lucrative en dehors d'un travail officiel.
OIGNON	L'oignon résiste aux hautes températures et demande peu d'eau. Le yassa est un plat à base d'oignons originaire du Sénégal.

Alimentation

PATATE DOUCE	Elle pousse facilement, mûrit vite et demande peu d'espace. Elle se conserve bien. Elle est plus douce, plus sucrée que la pomme de terre. Mélangée au lait de coco, elle sert d'aliment de sevrage pour les bébés.
IGNAME	Il se conserve plusieurs mois comme la pomme de terre.
BANANE 	Le bananier n'est pas un arbre, mais une herbe qui peut atteindre 15 m de haut. Dans de nombreux pays africains, la banane plantain est consommée en légume. Les bananes vertes, séchées et transformées en farine sont utilisées en boulangerie.
MANIOC	C'est un aliment de base : ses racines peuvent être cultivées et laissées dans le sol pendant longtemps . C'est un aliment idéal : il donne beaucoup de calories, est disponible toute l'année et supporte des conditions climatiques extrêmes. Il existe 2 sortes de manioc : du manioc amer qui est poison si on le mange cru et du manioc doux, utilisé en cuisine. On l'utilise aussi pour faire de la farine, du pain, du sucre et même une boisson alcoolisée.

Alimentation

PAIN DE SINGE	C'est le fruit du baobab. On ouvre le pain de singe et on en extrait les pépins qu'on suce : ils sont entourés d'une chair acidulée. On en fait une boisson : le bouye. On utilise aussi les feuilles de baobab pour la sauce du riz ou du mil.
OSEILLE DE GUINEE	Le feuillage au goût acide est utilisé comme notre oseille. Les fleurs, acidulées et parfumées sont utilisées comme condiment dans les viandes en sauce ou pour confectionner des boissons, de la pâtisserie et des confiseries. <u>Préparation du BISSAP</u> : faire infuser 10 mn . une petite poignée de fleurs dans un litre d'eau, laisser refroidir et sucrez à volonté avant de déguster.
AMANDES DE KARITE 	C' est un "arbre qui produit des amandes riches en graisse et donne le beurre de karité". C'est un arbre sacré que nul ne couperait. Il a en effet de multiples usages : son fruit est comestible, on en fait du beurre, utilisé comme aliment et dans la cosmétique, ses feuilles sont utilisées en pharmacopée, ses branches fournissent un bois de chauffe

Alimentation

Marché de poissons,
Marché de viande,
A Dakar, Sénégal

Pour en savoir plus :

- **un livre : « Cuisine actuelle de l'Afrique Noire » de Joëlle Cuvilliez, Alexandre Bella Ola, Jean-Luc Tabuteau Editions Laurence Dumoulin**
- **une vidéo : « Les petites cuisinières africaines » avec livret d'accompagnement destiné aux scolaires du cycle 3 et collège (6ème, 5ème)**