FONDATIONS POUR L'AFRIQUE BURKINA FASO

Fondation Slow Food pour la Biodiversité

DE LA TERRE À LA TABLE

Plats et produits traditionnels du Burkina Faso

Sous la direction de
Typhaine Briand

Textes
Typhaine Briand, Eugénie Naba, Serena Milano, Cristiana Peano

Avec la collaboration de
Annalisa Audino, Martina Dotta, Sophie Marconi, Moussa Ouedraogo, Cristiana Peano, Mady Sankara, Sophie Sedgho, Laboratoire de génétique et d'amélioration des plantes de l'Université de Ouagadougou

Recettes de
Franceline Tranagda Wubda, présidente de l'Association «Femmes de l'Avenir», Sophie Sedgho, présidente de l'Association «La Saisonnière», Antoine Ouattara (responsable de l'éducation à l'environnement de l'Ageref), Amadou Cissé (responsable des jardins potagers au Sahel) et les nombreux autres intervenants des communautés de la nourriture rencontrées.

Editing
Aurélie Blain

Graphisme, mise en page
Alessia Paschetta

Photographies
© Typhaine Briand, Antoine Ouattara, Mady Sankara, Paola Viesi

Couverture
© Paola Viesi

Impression
La Stamperia, Carrù

Cette publication

est réalisée grâce au soutien de Fondations pour l'Afrique Burkina Faso, dans le cadre du projet Acri.

La Fondation Slow Food pour la Biodiversité remercie le groupe Fondations pour l'Afrique Burkina Faso pour son soutien et sa collaboration, ainsi que le réseau Slow Food au Burkina Faso pour sa grande implication, ses contributions et les recettes.

FONDATIONS
POUR L'AFRIQUE
BURKINA FASO

SOMMAIRE

4 Terra Madre Burkina Faso voit le jour

6 L'importance des produits locaux

8 Le mouvement Slow Food et ses activités

8 La philosophie du mouvement Slow Food

9 Les activités locales d'un mouvement mondial

10 Slow Food au Burkina Faso

12 Agriculture et gastronomie

13 Recettes et produits du Burkina Faso

14 Les céréales

22 Les tubercules

25 Les légumineuses

31 Les races animales

34 Les produits laitiers

36 Les insectes

38 Les produits forestiers non ligneux

44 Les boissons

47 Comment agir pour préserver et valoriser les produits locaux ?

48 Les communautés de la nourriture

50 Bibliographie

TERRA MADRE BURKINA FASO VOIT LE JOUR

Nourriture, culture, terre : telles sont les fondations de Terra Madre, la rencontre internationale des communautés de la nourriture, organisée tous les deux ans à Turin. À cette occasion, Slow Food souligne l'importance du rôle de ceux qui, dans le monde entier, cultivent et produisent notre nourriture, selon des valeurs de responsabilité sociale et d'écologie.

C'est avec ces mêmes objectifs et ces mêmes valeurs que le réseau de Terra Madre Burkina Faso et son extraordinaire cartographie des produits locaux ont vu le jour, après trois ans de travail. Tous deux sont issus du projet Fondazioni for Africa Burkina Faso, soutenu par 28 fondations d'origine bancaire associées au sein de l'Acri. Cette initiative entend garantir la sécurité alimentaire et le droit à l'alimentation de 60 000 personnes, dans l'un des pays les plus pauvres au monde.

L'agriculture vivrière est la principale ressource du Burkina Faso et nous sommes certains qu'en aidant le pays à former son réseau, en réunissant des ressources et des compétences, nous pourrons promouvoir les bonnes pratiques et l'innovation, à même d'entrainer un changement positif et durable en la matière. Les activités menées durant ces années prouvent qu'il est possible de préserver, d'encourager et de promouvoir, en Afrique, des méthodes de production alimentaire durables, respectueuses de la nature, des paysages et de la tradition.

Ces thèmes sont chers aux fondations d'origine bancaire qui portent une attention toute particulière au développement des territoires, en harmonie avec leurs identités et potentiels singuliers, en préservant le passé pour mieux exploiter ses fruits dans l'avenir. Puisque l'inéluctable processus de mondialisation

risque d'engendrer des conséquences négatives au niveau local, s'il n'est pas correctement contrôlé, le rôle des fondations n'en devient de fait que plus légitime. Leur objectif est de stimuler et d'accompagner la croissance des communautés à travers des parcours conjuguant la nécessité de protéger l'environnement et la culture, à l'exigence d'élévation du niveau de vie des individus.

Dans certaines régions du Burkina Faso, des facteurs tels que la perte de fertilité et l'assèchement des sols, la complexité administrative des filières agricoles et de leur connexion au marché, ainsi que l'accès restreint au crédit pour les familles des zones rurales, figurent parmi les causes d'une alimentation insuffisante et de mauvaise qualité. C'est un fléau que les fondations, que j'ai l'honneur de représenter, souhaitent combattre en profondeur. Nous aimerions ainsi réussir à soutenir, valoriser et renforcer les vocations, les savoirs et les connaissances agricoles des habitants de ce territoire, pour que s'en suive un développement. Les produits traditionnels et recettes évoqués dans cette publication et présentés à l'occasion de Terra Madre Burkina Faso pourront contribuer à faire de notre souhait une certitude.

Giuseppe Guzzetti
Président Acri

L'IMPORTANCE DES PRODUITS LOCAUX

Burkina Faso est un nom aussi fascinant que beau, comme le pays qu'il décrit. Il signifie littéralement «Terre des hommes intègres» et désigne depuis 1984 une nation de la côte africaine occidentale dont on en sait généralement trop peu, mais dont la richesse culturelle et environnementale offre une biodiversité patrimoniale à protéger. Ce nom, aussi beau qu'ambitieux, est le choix de Thomas Sankara, révolutionnaire burkinabé à la tête de l'état entre 1983 et 1987 et figure marquante de l'histoire politique du pays.

Comme tous les pays africains, le Burkina Faso a dû faire face aux défis de l'histoire. Après une période de colonisation française, de la fin du XIXe siècle à 1960, ce pays cherche lentement une nouvelle forme d'autodétermination. Le processus se déroule cependant dans la douleur : s'en suit une ère d'instabilité, ponctuée de coups d'état et d'actions militaires, jusqu'à l'avènement par épisodes d'une véritable force révolutionnaire, comme les quelques années de gouvernement de T. Sankara, qui portait un projet politique solide pour sa nation.

Son approche révolutionnaire s'appliquait notamment aux politiques agroalimentaires : son objectif était d'atteindre la souveraineté alimentaire et de mettre en place une réforme agraire capable de transformer la qualité de vie de la population. Tant que l'économie du pays et la survie des personnes seraient régulées par des facteurs extérieurs au pays, par des logiques d'importations forcées et l'approche consumériste et industrielle de l'occident, son peuple ne retrouverait jamais sa liberté.

C'est pour cela qu'il commença à travailler avec son ami Pierre Rabhi à l'élaboration d'une réforme agraire basée sur des

principes agroécologiques, qui illustraient concrètement ses idées politiques et de développement au sens large.

Cet élan fut toutefois coupé brutalement en 1987 par l'assassinat du chef d'État, avec la connivence des états occidentaux qui ne voyaient pas d'un bon œil une telle force d'autodétermination. Avec la mort de son créateur, la nouvelle politique agroalimentaire disparut elle aussi de l'agenda du pays. Mais la graine qu'il a plantée a trouvé un sol fertile.

Le réseau Slow Food au Burkina Faso essaie d'insister sur l'importance des produits locaux et des techniques de production, dans une optique de protection de produits et de traditions extraordinaires, issus d'un métissage d'ethnies et de cultures.

Ce travail témoigne de la consistance du patrimoine dont nous parlons. Il s'agit du fruit de trois années intenses de travail qui nous ont poussées à connaître et cartographier les produits autochtones du pays, à impliquer les communautés de la nourriture, à instituer deux Sentinelles (du riz rouge et de l'igname d'Arbollé), à donner vie à 120 jardins communautaires et scolaires et à combattre aux côtés d'autres organisations l'emploi d'OGM.

Les cultivateurs de coton burkinabés ont récemment décidé d'abandonner les semences de coton OGM BT pour retourner à des semences traditionnelles. Les agriculteurs du pays, mais aussi toute l'Afrique occidentale, aujourd'hui confrontée à la nécessité d'une réflexion profonde sur son propre développement agricole, envoient ainsi un signal fort.

Il est temps pour le Burkina Faso de repenser avec fierté son patrimoine alimentaire, gastronomique et traditionnel.

Carlo Petrini
Président de Slow Food International

LE MOUVEMENT SLOW FOOD ET SES ACTIVITÉS

LA PHILOSOPHIE DU MOUVEMENT SLOW FOOD

Slow Food est une association internationale née, en Italie, en 1989. Elle est aujourd'hui présente dans 160 pays, avec un réseau qui rassemble plus de 1300 conviviums (les antennes locales de Slow Food), 2000 communautés de la nourriture et des millions de militants.

La philosophie de Slow Food est basée sur la défense du plaisir gastronomique pour tout le monde, lien identitaire profond qui unit la planète, les personnes et la nourriture.

Son principal objectif est de promouvoir **l'accès à tous à une alimentation « bonne, propre et juste »** : bonne, car liée à l'aspect sensoriel et culturel de la nourriture ; propre, car basée sur une production et une consommation respectueuses de l'environnement, mais aussi de la santé des producteurs et des consommateurs ; juste, car elle garantit la dignité et la rémunération équitable pour les producteurs, mais aussi des prix abordables pour les consommateurs.

Slow Food est déterminée à favoriser un changement dans les habitudes alimentaires, en promouvant des modèles de production et de consommation basés sur la valorisation des traditions gastronomiques et de l'agrobiodiversité locale, sur la souveraineté alimentaire et sur l'inclusion sociale.

Slow Food agit grâce à un vaste réseau de conviviums et de communautés de la nourriture qui opèrent sur leur territoire bénévolement.

LES ACTIVITÉS LOCALES D'UN MOUVEMENT MONDIAL

Le projet des 10 000 jardins potagers en Afrique permet de développer des activités didactiques en harmonie avec la philosophie Slow Food. Il a pour but de créer avec les communautés locales de petits modèles appliqués d'une agriculture respectueuse de l'agrobiodiversité et des cultures de chaque territoire. Plus de 120 jardins scolaires et communautaires ont à ce jour été mis en place au Burkina Faso, gérés par des femmes, hommes et enfants de tous âges.

L'Arche du Goût est un catalogue d'aliments traditionnels et caractéristiques d'un territoire et d'une culture donnée qui sont menacés de disparition pour différentes raisons : changement climatique, abandon de pratiques traditionnelles, arrivée sur le marché de produits industriels, etc.

Les projets des Sentinelles soutiennent la production d'aliments de qualité en voie d'extinction, valorisent des régions et des écosystèmes uniques, réhabilitent des méthodes traditionnelles de transformation et sauvegardent des races indigènes et des variétés végétales locales.

Pour découvrir tous les projets de la Fondation Slow Food pour la biodiversité, www.fondazioneslowfood.com

SLOW FOOD AU BURKINA FASO

Slow Food a commencé à s'implanter au Burkina Faso en 2004, après la première édition de Terra Madre à Turin, l'événement mondial qui rassemble le réseau de Slow Food afin de réfléchir et échanger sur le futur du système alimentaire. Dès lors, le réseau Slow Food a mené des actions importantes, dans le but de préserver l'agrobiodiversité locale et un système de production alimentaire plus durable, en éduquant aux pratiques agroécologiques et au goût, et en rapprochant les producteurs des consommateurs grâce à des campagnes d'information et des initiatives locales.

C'est ainsi que de nombreux **jardins potagers** agroécologiques didactiques, scolaires et communautaires, ont poussé sur l'ensemble du territoire, créant ainsi un solide réseau de réflexion et d'action sur la gestion durable de l'eau, la reproduction des semences locales, l'association des cultures, la recherche des plats traditionnels oubliés, etc.

Le répertoire des produits alimentaires du Burkina Faso a permis d'intégrer au catalogue mondial qu'est **l'Arche du Goût** de nombreux produits burkinabés menacés de disparition, et d'accompagner des communautés de producteurs à valoriser des **produits uniques et de qualité** qui font partie de leur culture, de leur identité et leur savoir-faire, mais qui risquent pourtant de disparaître. Grâce à ce parcours, l'igname d'Arbollé et le riz rouge sont devenus les deux premières Sentinelles Slow Food du Burkina Faso.

Des cuisiniers et des restaurants qui valorisent les produits locaux de qualité ont également intégré le réseau, permettant ainsi de mieux sensibiliser les consommateurs sur la grande biodiversité alimentaire du pays !

BURKINA FASO

LÉGENDE

- 500 Précipitations en mm/an
- Nord-sahélien
- Sud-sahélien
- Nord-soudanien
- Sud- soudanien
- Jardins en Afrique
- Arche du Goût
- Sentinelles

MALI
NIGER
BENIN
TOGO
GHANA
CÔTE D'IVOIRE

GOROM-GOROM
DORI
OUAHIGOUYA
ARBOLLÉ
KOUDOUGOU
OUAGADOUGOU
FADA N'GOURMA
GARANGO
BOBO-DIOULASSO
BANFORA
GAOUA

500
700
900
1100

AGRICULTURE ET GASTRONOMIE

60 groupes ethniques dans le pays

80% de la population active dans le secteur agricole

4 zones agro écologiques

Une **grande variété** de langues et de cultures

Des exploitations familiales **de 3 à 6** hectares en moyenne

2 saisons contrastées : saison sèche et hivernage

Avec une telle diversité, le Burkina Faso jouit inévitablement d'une grande richesse culturelle et culinaire, malheureusement dévalorisée ou ignorée !

Si la colonisation et la modernité ont modifié la gastronomie locale, elle est encore bien perceptible dans le patrimoine culturel du pays et témoigne de dynamiques environnementales et sociales aussi riches que complexes.

En effet les communautés locales ont sélectionné et maintenu des variétés végétales et des races animales pendant des siècles, et ont façonné des paysages, des environnements naturels et des systèmes agricoles de grande valeur. De même, les femmes jouent encore un rôle prépondérant dans la production de nourriture à l'échelle familiale.

Tous ces savoir-faire pour élever, cultiver, transformer et consommer ont été transmis de génération en génération, et font partie intégrante de l'histoire et de la culture de la communauté. **Préservons-les !**

RECETTES ET PRODUITS DU BURKINA FASO

Les recettes et produits recensés ont été racontés par les communautés de la nourriture rencontrées. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais d'un aperçu de la biodiversité alimentaire et de la richesse culturelle des communautés burkinabés. **Poursuivons le travail ensemble !**

LES CÉRÉALES

Au Burkina Faso, la consommation alimentaire des populations est basée essentiellement sur les céréales. Il en existe de nombreuses variétés cuisinées en couscous, tô, bouillies, boissons fermentées, etc. Les céréales les plus diffuses avant la colonisation étaient le sorgho, le fonio et le mil, particulièrement adaptés au climat sahélien, mais aussi le riz rouge *(Oryza glaberrima)*. Le sorgho, le fonio et le mil sont réputés pour leur résistance à la sécheresse et leurs grandes valeurs nutritives.

ATTENTION !

Les céréales endémiques sont petit à petit remplacées par des céréales plus faciles à cultiver, à transformer et à cuisiner. C'est notamment le cas du riz blanc, du maïs ou du blé. Il s'agit toutefois d'espèces moins adaptées au terrain et au climat locaux, nécessitant plus d'eau et d'intrants chimiques.

Le plat national du Burkina Faso est le très populaire tô, une pâte préparée à base de céréales et accompagnée de sauce à base de feuille, de légumes, de viande ou de poisson.

LE TÔ DE SORGHO

Ingrédients pour 5 personnes

500 g de sorgho

Tamarin (facultatif)

Sel

Préparation

Piler les grains de sorgho préalablement décortiqués, vannés, lavés et séchés. Faire bouillir 1 litre d'eau. Mélanger 1/3 de la farine de sorgho à 0,5 litre d'eau pour obtenir une crème. Ajouter la crème à l'eau bouillante tout en remuant jusqu'à l'obtention d'une bouillie légère et homogène. Ajouter le reste de la farine et faire cuire pendant 20 min. Lorsque la pâte se détache de la marmite, le tô est prêt !

Le saviez-vous ?
Chez les Mossi, " il est interdit de manger le tô sans sauce ", d'où l'expression " sagbo ka wim yé, kissa min " !

LE SORGHO À GRAINS SUCRÉS

Nom scientifique : *Sorghum bicolor (L.) Moench*

Le sorgho à grains sucrés est une variété endémique du Burkina Faso, cultivée surtout sur le Plateau central par l'ethnie Mossi. C'est une plante à cycle court, dont on consomme les grains crus en en-cas, en attendant que les autres cultures soient prêtes. Elle possède une saveur caractéristique particulièrement douce et tend à disparaître au profit d'autres céréales à cuire.

LA SAUCE AUX GOMBOS

Ingrédients pour 5 personnes

15 gombos frais
1 cuillerée à soupe d'otonpienou
2 oignons
100 ml d'huile végétale
1 piment
Sel

Préparation

Découper en morceaux les oignons et les piler avec l'otonpienou jusqu'à ce qu'ils forment une pâte brune. Laver les gombos, enlever la tête, les couper, puis les piler. Faire chauffer l'huile dans une casserole, y mettre la pâte d'otonpienou et le gombo, laisser cuire 20 minutes en remuant de temps en temps pour ne pas que les gombos collent au fond de la casserole. Ajouter de l'eau si nécessaire. 5 à 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le piment.

La sauce au gombo, caractérisée par sa texture gluante, est l'une des sauces basiques de la cuisine burkinabée. C'est une sauce parmi tant d'autres accompagnant et agrémentant la cuisine quotidienne.

LES SAUCES

Des dizaines de sauces différentes sont cuisinées selon les saisons et les ethnies. Au tô, plat ancestral, sont associés des légumes et feuilles d'origine ancestrale, souvent issus des produits de cueillette ou des légumes domestiques. On note désormais des variantes de sauces à base des légumes dits « nouveaux ».

- **Les sauces feuilles :** oseille, kénébdo, borombourou, etc.
- **Les sauces gluantes :** gombo frais et sec, boulvaka frais et sec, fleur de kapokier, feuilles fraîches et sèches de baobab, etc.
- **Les sauces graines :** sésame, niébé, baobab, pistache (graine de courge), etc.
- **Les sauces aux légumes « nouveaux » :** tomates, choux, oignons, courgettes, etc.

ATTENTION !

Le bouillon cube ? L'illusion du goût !

Le bouillon cube industriel, omniprésent sur les étals des marchés et dans les supermarchés du Burkina Faso, risque de supplanter la grande variété de condiments traditionnels préparés par les femmes à base de baobab, d'oseille, de néré, de piment ou encore de gombo, conformément à un savoir ancestral. Les condiments traditionnels permettent d'enrichir les plats par leurs couleurs et leurs saveurs variées, et sont plus sains que la version industrielle, car pauvres en sel et très riches en protéines et minéraux.

LES CONDIMENTS

L'OTONPIENOU Arche du Goût

L'otonpienou est un condiment utilisé pour la préparation de sauces et de plats de l'Est. Il se présente sous la forme de petites boules et ressemble au soumbala. L'otonpienou se prépare à partir des graines de baobab qui sont cuites, filtrées, fermentées et grillées pour en obtenir une pâte qui sera séchée au soleil. **7 jours de travail sont nécessaires pour produire ce condiment !**

LE BIKALGA Arche du Goût

Le bikalga est un condiment issu de la fermentation des graines d'*Hibiscus sabdariffa*, appelé également "oseille" au Burkina Faso. **Certains peuples comme les Bisa utilisent également le bikalga pour soigner les infections des yeux et les problèmes intestinaux.**

LE SOUMBALA Arche du Goût

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 après un long processus de fermentation. 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.

LES BOULETTES DE PETIT MIL N'YIERI (BOALBOALLA)

Ingrédients pour 5 personnes

400 g de farine de petit mil N'yeri
250 g de viande de mouton
Une cuillerée à soupe de soumbala pilé
1/2 cuillerées à café de potasse
Sel

Préparation

Nettoyer la viande et laver tous les ingrédients. Dans une marmite ou casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir la viande. Ajouter les ingrédients, ajouter un litre d'eau. Cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes pour que le bouillon soit bien cuit. Verser la farine de petit mil dans un récipient avec 10 à 15 cuillerées d'eau, ajouter une pincée de sel, malaxer et former des boulettes. Verser les boulettes dans le bouillon et laisser mijoter pendant 15 minutes. Quand les boulettes sont cuites, les servir avec la viande.

Recette de Franceline Tranagda Wubda

L'eau de cuisson ne doit pas s'évaporer complètement, car le plat se sert avec un peu de bouillon !

LE PETIT MIL NYERI

Arche du Goût

Le petit mil fait partie de la base de l'alimentation burkinabée. Un proverbe du Sahel dit « la meilleure épouse est celle qui prépare bien la boule de mil ». Pourtant, dans les régions où les pluies sont plus importantes, il est substitué par le riz et le maïs, céréales plus faciles à conserver et transformer. La variété locale de petit mil N'yeri se cultive surtout dans l'Est du pays, dans la zone de Diapaga.

LÉGENDE DU NYERI

Une légende raconte qu'il y a bien longtemps, un homme a quitté sa maison à la recherche de nourriture pour sa famille durant une longue période de famine. Il marcha beaucoup, mais ne trouva rien à manger sur son chemin : il décida donc de rapporter du sable à sa famille afin de ne pas se sentir honteux auprès de ses voisins. Une fois arrivé chez lui, il remit le sac à sa femme et lorsque celle-ci l'ouvrit, elle trouva du millet, à la grande surprise de l'homme. Ils recueillirent une partie du millet qu'ils semèrent et l'autre partie fut mangée. À partir de ce jour, ils ne connurent plus la faim : afin que l'on n'oublie pas d'où provient le millet, les grains de millet contiennent toujours des grains de sable.

LE GNON DE FONIO AUX FEUILLES DE HARICOT

Réputée comme la céréale la plus savoureuse et la plus fine, elle constitue un met de choix lors des fêtes et des cérémonies. Un proverbe dit d'ailleurs à ce sujet ' Le fonio ne fait jamais honte à la cuisinière ».

Ingrédients pour 5 personnes

400 g de fonio étuvé
400 g de feuilles de haricot
200 g de poudre d'arachide
1 oignon
1 gousse d'ail
Huile
Sel
Potasse

Préparation

Laver les feuilles de haricots à grande eau, égoutter, piler ou malaxer dans un plat, rajouter la potasse. Ajouter le fonio étuvé, la poudre d'arachide, le sel, les oignons émincés et l'ail écrasé. Mélanger, laisser reposer, rajouter un peu d'eau.

Préparer le couscoussier, le mettre sur le feu, dès ébullition, faire des boules et les disposer dans le couscoussier, fermer hermétiquement et laisser cuire à point. Servir avec de l'huile d'arachide, du beurre de karité ou une sauce tomate.

Le fonio ne s'accompagne jamais de mil !

LE FONIO BLANC Arche du Goût

Nom scientifique : *Digitaria exilis*

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 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.

LE BEURRE DE KARITÉ

Le karité, ou *Vitellaria paradoxa*, est un arbre de la savane. On extrait de l'amande de ses fruits le célèbre beurre de karité. Selon le procédé traditionnel, l'amande est séchée au soleil après avoir été bouillie, grillée ou fumée. Elle est ensuite broyée jusqu'à obtention d'une pâte épaisse, à laquelle on ajoute de l'eau. Le tout est porté à ébullition puis filtré pour éliminer les différentes impuretés. Utilisée depuis toujours dans l'alimentation locale comme base de cuisson de différents produits, cette matière grasse végétale est aussi précieuse pour l'exportation vers les usines de confiserie et de cosmétiques.

LE RIZ YALA YALA AU SOUMBALA

Ingrédients pour 5 personnes

1 kg de riz yala yala
500 g de poisson fumé (vaquero ou sacha)
250 g de tomate
2 oignons
2 gousses d'ail
Une petite botte de persil
Trois carottes, un morceau de chou vert, une aubergine ou autres
Soumbala
Sel, poivre et piment (facultatif)

Préparation

Laver tous les ingrédients. Préparer le bouillon en mettant les ingrédients et verser un litre et demi d'eau. Lorsque l'eau bout, mettre le poisson fumé, les légumes et ajouter le soumbala en grumeaux sans piler, puis laisser cuire à feu moyen, bien ajuster la sauce. Quand les légumes sont cuits, les retirer de la sauce et mettre le riz après l'avoir bien lavé. Cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes pour que le riz soit bien cuit sans être pâteux. Servir le riz en mettant les légumes sur le riz.

Recette de Franceline Tranagda Wubda

LE RIZ YALA YALA Arche du Goût

Le « Yala-yala » ou « riz qui se promène », est une variété locale de riz blanc qui pousse dans la région des Cascades. Il se présente sous la forme de longs grains pouvant atteindre 3 centimètres. Généralement cultivé dans les bas-fonds gérés par les femmes, il suit un cycle long de 5 mois environ. Ce riz est appelé « yala-yala », car une fois semé, il pousse de manière éparpillée et remplit tout l'espace disponible.

LE TÔ DE RIZ ROUGE À LA SAUCE SÉSAME ET AU POISSON FUMÉ

Ingrédients pour 5 personnes

500 g de riz rouge
500 g de sésame
500 g de poisson fumé
2 oignons
Une cuillère à soupe de concentré de tomate
Sel
Huile végétale

Préparation du tô de riz rouge

Mettre l'eau à chauffer. À l'ébullition, laver le riz et le mettre dans la marmite. Laisser cuire le riz. Dès que le riz est cuit, le malaxer avec la spatule pour obtenir une pâte homogène. Couvrir la pâte ainsi obtenue quelques minutes avant de le mettre dans des petits pots préalablement badigeonnés d'huile.

Préparation de la sauce de sésame au poisson fumé

Torréfier le sésame et le moudre dans un mortier. Découper les oignons en petits morceaux. Mettre l'eau à chauffer dans la marmite. Une fois à ébullition, mettre les oignons et la pâte de sésame dans l'eau. Par la suite, ajouter le concentré de tomate, le sel et les morceaux de poisson fumé. Laisser mijoter environ une heure.

Recette d'Antoine Ouattara

LE RIZ ROUGE DE LA COMOÉ

Arche du Goût Sentinelle

Le riz rouge *(Oryza glaberrima)*, appelé "Cira – Mahingou" en langue cerma, est une variété de riz endémique de l'Afrique de l'Ouest, et est cultivée en petites quantités par les femmes dans les bas-fonds, dans les villages de Siniéna et de Ouangolodougou de la province de la Comoé. Il constitue un ingrédient incontournable des repas de cérémonies du peuple Cerma. Du fait de sa grande capacité d'absorption de l'eau, il est très prisé pour la préparation de la bouillie et du tô. De plus, il est beaucoup moins sucré au goût que le riz blanc et constitue donc un aliment idéal contre le diabète !

La Sentinelle du riz rouge est soutenue par la contribution de la Région Piémont.

ATTENTION !

Le riz rouge est aujourd'hui menacé de disparition au profit de variétés plus productives. Son cycle de culture de 6 mois, contre 3 mois pour les variétés hybrides aujourd'hui majoritairement cultivées et consommées au Burkina Faso.

LES TUBERCULES

Les tubercules tiennent une place importante dans la cuisine burkinabée. Contrairement aux céréales produites partout dans le pays, les tubercules poussent dans les zones où la pluviométrie est plus importante. Parmi les plus anciens tubercules présents sur le territoire, on peut citer l'igname et le fabirama.

L'IGNAME D'ARBOLLÉ AU RAGOUT

Ingrédients pour 5 personnes

1 igname de 1,5 à 2 kg
500 g de viande de mouton
100 g de concentré de tomate
150 g de tomate
2 oignons
2 gousses d'ail
Une petite botte de persil
Sel, poivre et piment (facultatif)
200 ml d'huile

Préparation

Nettoyer la viande et laver tous les ingrédients. Dans une marmite ou casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir la viande. Ajouter les ingrédients, ajouter un litre d'eau. Cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes pour que le bouillon soit bien cuit. Éplucher l'igname, couper en morceau, bien laver, ajouter ensuite au bouillon et laisser cuire pendant 15 minutes. Servir.

Recette de Franceline Traagda Wubda

" Ya noogo ! "
= c'est bon !
en langue Mooré.

L'IGNAME D'ARBOLLÉ

Arche du Goût Sentinelle

L'igname est un tubercule très apprécié par la population burkinabée. La variété de l'igname d'Arbollé est cultivée spécifiquement dans la commune d'Arbollé, à 50 kilomètres au nord de Ouagadougou, dans la province de Passoré. Particulièrement résistante à la sécheresse, elle ne pousse que sur les terres argilo-sablonneuses de Passoré et se distingue par sa forme longue et filiforme, par ses racines sans épines et par sa chair blanche et tendre. Elle est très recherchée pour ses qualités organoleptiques et peut être consommée crue, frite, mijotée ou bouillie. Elle est vendue par des femmes sur l'axe reliant Ouagadougou à Ouahigouya.

LE FABIRAMA

Arche du Goût

Le fabirama est un autre tubercule endémique du Burkina Faso, cultivé du sud du pays jusqu'au plateau mossi, et pourtant peu répandu dans les assiettes des Burkinabés. C'est un petit tubercule de 5 à 7 cm, à la peau noire et à la chair pourpre, et dont le goût rappelle celui de la pomme de terre.

Préparer le fabirama sous forme de ragoût est une manière moderne de le valoriser !

LES LÉGUMINEUSES

Les légumineuses occupent une place importante dans l'alimentation burkinabée après les céréales et offrent de nombreux bénéfices gastronomiques, économiques, salutaires et environnementaux. **Pourquoi s'en priver ?**

- Leur culture s'adapte même aux mauvaises conditions climatiques.
- En association avec d'autres céréales comme le mil, le sorgho ou le maïs, les légumineuses permettent de fixer l'azote de l'air dans les sols et agissent comme un engrais vert pour les cultures !
- Les variétés de légumineuses sont nombreuses et entrent dans la composition d'une grande diversité de mets : plats principaux, mais aussi beignets, crêpes, biscuits, etc.
- Leur prix est accessible
- Riches en amidon, en fibres et en protéines faciles à digérer, elles peuvent souvent remplacer la viande dans les repas.

LE GONRÉ À LA VIANDE

Ingrédients pour 5 personnes

1 kg de niébé
1 poivron
1 yaourt épais
3 gousses d'ail
50 g de potasse
Une botte de persil
300 g de fanes d'oignon
500 g de viande hachée
125 ml d'huile
Sel

Préparation

Enlever le son du niébé en le pilant dans un mortier avec un peu d'eau. Étaler le niébé à l'air libre ou au soleil pendant une heure. Vanner. Laver proprement. Plonger dans l'eau pendant 15 minutes. Soigneusement laver le niébé plusieurs fois avec beaucoup d'eau pour le débarrasser de son odeur, de son extrémité noire et des cailloux. Retirer le niébé de l'eau. Ajouter les fanes d'oignon, l'ail, le persil, mixer le tout, malaxer la pâte et ajouter petit à petit de l'eau. Ajouter le yaourt, asperger d'huile et passer 15 minutes à la vapeur. Servir avec l'huile ou avec la viande hachée.

Recette de Franceline Tranagda Wubda

Le niébé a été surnommé l'or blanc, car même semé dans des conditions difficiles, il produit toujours.

LE NIÉBÉ

Nom scientifique : *Vigna unguiculata*

Le niébé est l'une des plantes les plus anciennes d'Afrique de l'Ouest et se déguste dans de nombreux mets burkinabés. Aussi connu sous le nom de haricot de l'œil, il est récolté sous forme de gousses encore vertes ou jaunes, pour ensuite en prélever les graines qui seront mises à sécher. 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 (beignets, couscous, bouillies). Les feuilles intègrent quant à elles la préparation de sauces.

Il existe de nombreuses variétés de niébé, de formes et de couleurs, en voici quelques-unes :

LE HARICOT ROUGE SUCRÉ Arche du Goût

Comme son nom l'indique, ce haricot rouge pousse dans les zones sablonneuses de Gorom-Gorom et de Dori (Sahel) et est connu pour son goût légèrement sucré. Dans la tradition, il existe une parenté à plaisanterie entre les Mossé et les Peuls* : les Peuls envoient aux Mossé du niébé rouge, du lait et du beurre de vache, et en retour, les Mossé envoient du beurre de karité, de la cola, des pagnes tissés et du tabac. De même, lors d'un mariage dans la région du Sahel, le haricot rouge est cuisiné par la belle famille pour montrer à la famille de la mariée qu'elle ne manquera pas de nourriture. Ce met à base de haricot signifie l'abondance, la richesse de la famille.

** La parenté à discussion est une pratique sociale typiquement ouest-africaine qui autorise des membres de certaines ethnies, à se moquer ou s'insulter entre elles, de manière à renforcer les liens d'amitié et de fraternité, et assurer une bonne cohabitation. Comme ils aiment à le dire, « chaque bon Peul a son bon Mossi ». Ce qui signifie que toute personne de l'ethnie peule se doit d'avoir comme parent à plaisanterie une personne d'ethnie mossé*

LE HARICOT NOIR

Les grains présents à l'intérieur des gousses de haricot sont de couleur noire et se récoltent au même moment que le niébé de couleur blanche. Chez les Wara, une ethnie du sud-ouest du pays, le haricot noir est utilisé pour favoriser la fertilité des femmes qui ont des difficultés à enfanter.

ATTENTION !

Les variétés locales de niébé sont en danger ! Des variétés améliorées sont sans cesse créées pour résister aux insectes, augmenter les rendements, stabiliser la production et éventuellement promouvoir l'exportation. C'est ainsi que les variétés KVX, KN1 et IAR ont été vulgarisées en milieu rural, au détriment des variétés locales. Recherchez et sauvez les variétés locales !

LES OGM AU BURKINA FASO

En 2003, le Burkina Faso a été le premier pays à expérimenter le coton BT, génétiquement modifié. Toutefois, face à des résultats catastrophiques (stagnation du rendement, semences coûteuses, fibre de mauvaise qualité, etc.) les sociétés cotonnières sont revenues au coton conventionnel.

Et les cultures de subsistance ?

Aujourd'hui, le sorgho appelé «biofort», le maïs et le niébé font l'objet d'études financées par Monsanto, qui promeut la recherche sur les OGM dans le pays. Il s'agit d'une menace grave pour le Burkina Faso et sa souveraineté alimentaire. Le processus d'érosion d'un grand nombre de variétés locales, déjà en cours, risque de s'accélérer. Les variétés, liées au territoire, sont capables de s'adapter aux changements climatiques et font partie de la tradition gastronomique des communautés. Mais il reste un aspect encore plus inquiétant : la contamination des variétés locales par les variétés OGM pourrait compromettre les productions Bio et traditionnelles.

Il est important de sensibiliser la population sur ces risques, promouvoir les bonnes pratiques agroécologiques auprès des entreprises agricoles familiales et promouvoir la consommation de produits sains et de qualité.

Christian Legay, pour le Collectif Citoyen pour l'Agro-Écologie.
http://www.ccae-burkina.org/fr/

LE PAMPARA

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

500 g de farine de voandzou
Sel
3 cuillerées à soupe d'huile
Une cuillerée à soupe de poudre de gombo sec ou feuilles de baobab (éventuellement)
Piment (éventuellement)

Préparation

Mettre la farine dans une terrine. Ajouter l'eau petit à petit. Bien mélanger pour obtenir une consistance un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe. Ajouter éventuellement la poudre de gombo ou de baobab. Verser dans une poêle et mettre sur le feu en tournant dans tous les sens. Renverser la poêle pour griller l'autre face du pamparan. Lorsque les deux faces sont bien dorées, découper, mettre de l'huile et du sel (ou une sauce à base d'oignon et de viande hachée). Servir chaud.

LE VOANDZOU

Nom local : Pois pampara, Pois de terre

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.

LA LENTILLE DE TERRE

Arche du Goût

Nom scientifique : *Macrotyloma geocarpum*

C'est une légumineuse cultivée sur des sols sablonneux, généralement dans le sud-ouest du Burkina Faso, résistante à la sécheresse, et consommée pendant la saison pluvieuse quand les greniers sont vides. Deux variétés ont été répertoriées : l'une à graine noire et l'autre à graine blanche, quasiment introuvable. Les lentilles de terre ont une forte valeur historique et sont fréquemment utilisées au cours de rites animistes. Les graines de lentille de terre sont par exemple mélangées à d'autres graines et déposées sur la tombe des lépreux après leur enterrement, puis recouvertes d'un morceau de courge. La courge est ensuite écrasée, afin de conjurer le sort, et éviter les mauvaises récoltes.

LES BEIGNETS DE LENTILLES DE TERRE

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

500 g de lentilles de terre

Beurre de karité

Préparation

Les graines de lentilles sont écrasées afin d'obtenir une farine. On y ajoute de l'eau pour en faire une pâte qui sera frite sous forme de petites boules dans du beurre de karité pour obtenir des beignets.

koura-koura : son nom provient du bruit émis quand on le croque !

LE KOURA-KOURA

Arche du Goût

Le koura-koura est un biscuit, mais également un condiment à base d'arachide.

Ingrédient

1 kg d'arachides

Préparation

Décortiquer les gousses d'arachide sèches, ensuite les faire griller dans une marmite pour faciliter le décollement de la peau. Une fois cette étape terminée, sur une natte, faire passer délicatement un morceau de bois sur les graines pour enlever la peau toujours collée et les vanner. Écraser les graines d'arachides afin d'obtenir une pâte (cette dernière peut être utilisée pour faire de la sauce). Dans un récipient, verser la pâte d'arachide, ajouter de l'eau chaude et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène qui aura pour effet de faire remonter l'huile contenue dans la pâte.

Recueillir l'huile obtenue, celle-ci servira à faire cuire les anneaux de pâte d'arachide.

Une fois prêt, le biscuit se mange tel quel et les enfants le portent en bracelets à cause de leurs formes amusantes et le grignotent durant la matinée. Désormais peu d'enfants mangent cet en-cas, qui a laissé place aux biscuits industriels.

L'ARACHIDE

Nom scientifique : *Arachi hypogaea*

Cette légumineuse annuelle, originaire du Mexique, fut importée par les colonisateurs au Burkina Faso du fait de sa résistance à la chaleur et à la sécheresse. On en trouve majoritairement dans le Centre-Est et l'Est. Dans les années 1960, l'arachide était la première culture de rente. L'arachide est cultivée pour ces graines qui servent à la préparation des sauces, mais aussi à l'extraction de l'huile utilisée en cuisine et en savonnerie. Les tourteaux sont utilisés pour nourrir le bétail. La majorité des produits issus de l'arachide sont aujourd'hui industrialisés et il est difficile de trouver des produits artisanaux.

LES RACES ANIMALES

Au Burkina Faso, l'élevage artisanal est couramment pratiqué : nombreuses sont les familles à posséder quelques bovins, ovins ou volailles qui paissent en liberté autour des villages. Même en ville, la plupart des familles élèvent un ou deux poulets destinés à la consommation familiale. Cela permet de connaître l'origine de l'animal et de manger un produit de qualité.

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

POULET BICYCLETTE OU POULET DE CHAIR ?

Qui ne connaît pas le poulet bicyclette, ce petit poulet local aux longues pattes qui court partout dans le pays ? Le terme "poulet-bicyclette" aurait deux origines : il serait dû à sa façon de courir, propulsé sur ses longues pattes comme des tours de roue, mais ferait aussi référence aux vendeurs de poulets qui vont du village au marché à vélo. Élevé en plein air et nourri naturellement, sa chair en est savoureuse, et se distingue bien des poulets de chair ! Les « poulets de chair » quant à eux sont les poulets de races importées, élevés industriellement pour leur viande : ils sont certes plus gros, mais sont issus de l'élevage intensif, vivent entassés et enfermés, et sont nourris industriellement pour grossir en peu de temps. La viande est moins bonne, mais il s'agit aussi de considérer le bien-être de l'animal ! Et le consommateur peut choisir !

LES BOVINS, OVINS, CAPRINS

L'élevage occupe une place très importante dans la vie quotidienne des peuples de l'Afrique de l'Ouest, en particulier pour les communautés peules. Le Burkina Faso possède un patrimoine animalier très riche, particulièrement adapté aux conditions écologiques des différentes régions : les zébus se trouvent davantage vers le Nord ; les taurins vers le Centre ; les races forestières (N'dama, baoulé, méré) vers le Sud aux frontières avec le Mali et la Côte d'Ivoire.

Les communautés exploitent judicieusement ces différentes races en fonction de leur potentiel : les mâles sont mangés, les laits de chèvre et de brebis sont généralement bus par les enfants ; les laits de bovins sont fréquemment transformés en lait caillé ou en fromage pour accroitre sa conservation ; et le fromage constitue la principale source de protéines durant les voyages.

Chez les Peuls, l'animal est considéré comme un membre de la famille, il est également un signe extérieur de richesse et peut servir de monnaie d'échange pour des transactions commerciales, ou encore intégrer la dot !

L'élevage soulève de nombreuses problématiques, dont celle de la recherche de pâturages et l'accès à l'eau.

"Les éleveurs se définissent comme étant les fils des nuages. Ils vont là où la pluie tombe pour exploiter les meilleurs pâturages ".

Mohamed Tate, éleveur

LES PRODUITS LAITIERS

Les communautés peules considèrent le lait comme un miracle quotidien : c'est un don de la vache aux veaux – qui se servent les premiers, mais c'est aussi un don à la communauté, qui voit le lait comme un symbole d'abondance et de prospérité. Le lait est consommé frais, caillé, battu de manière à isoler le beurre ou bien transformé en fromage.

Le saviez-vous ?
Les vaches locales produisent en moyenne 7 litres de lait par tête en saison des pluies, 3 litres en saison sèche.

LE LAIT EN POUDRE

Par des stratégies commerciales bien développées, le lait en poudre occidental a envahi les tables africaines, mais plus grave, a substitué dans bien des cas le lait maternel pour les nourrissons. Pour l'IBFAN et l'Unicef, « les intérêts de la santé des enfants et les intérêts commerciaux de l'industrie agroalimentaire divergent profondément. »

LE GAPAL Arche du Goût

Le Gapal est une boisson typique des peuples de l'Oudalan, région au nord du Burkina Faso, et notamment des populations peules, traditionnellement nomades et pasteurs.

Ingrédients

Keiglega pilées (ou dattes du désert)
Petit mil jaune réduit en farine
Eau
Lait caillé
Gingembre (facultatif)

Préparation

Délayer la farine de petit mil et les dattes pilées dans de l'eau pour obtenir une pâte. Ajouter le lait caillé et éventuellement le gingembre.

LA TOME TOUAREG Arche du Goût

Au Burkina Faso les communautés touareg perpétuent la production traditionnelle de la tome touareg, un fromage sec ancestral dont le rôle est, aujourd'hui encore, de conserver le lait, même par des températures élevées.

Le fromage est fabriqué par les femmes à partir de lait de vache ou de chèvre. Les laits ne sont jamais mélangés. 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 à 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. Il se consomme après avoir été réduit en poudre dans un mortier, mélangé à des boissons ou à des plats en sauce.

LES INSECTES

La FAO, dans un rapport paru en 2014, explique pourquoi la consommation d'insectes comestibles peut être une possibilité durable pour nourrir la planète et diminuer l'insécurité alimentaire. Mais de nombreuses communautés au Burkina Faso, comme partout dans le monde, en consomment traditionnellement au quotidien. Les insectes comestibles sont très concentrés en protéines et acides gras, n'hésitez pas !

LA CHENILLE DU KARITÉ

Arche du Goût

Les chenilles du karité, ou shitumos en Moré, vivent sur les feuilles de Karité et ne sont pas nuisibles pour l'arbre. Au mois d'août, les cocons sont ramassés avant leur métamorphose, plongés dans de l'eau bouillante dans laquelle on ajoute de la potasse. Avec cette technique, la chenille éjecte tous les déchets de son organisme. Elles sont ensuite égouttées, séchées au soleil avant d'être frites dans de l'huile. Elles peuvent aussi être nettoyées et séchées au soleil pour une utilisation plus tardive. Elles servent d'accompagnement pour de nombreux plats, salades, soupes, etc.

LE TATABI

Arche du Goût

Le tatabi est un insecte de couleur verte ressemblant à un cafard. Il vit dans les grottes des montagnes verdoyantes du Boulgou, du Gounturet et du Tamarzé, et en sort vers les mois d'octobre novembre. Avant chaque récolte, la montagne réclame un sacrifice animal, et les sages des différents villages établissent le « tingassoba », un calendrier de récolte. La récolte se fait de nuit, vers 19h à la lumière des torches. Ainsi le Boulgou s'illumine les premiers jours, et les jours suivants c'est au tour du Gounturet et du Tamarzé. La récolte se fait en groupe, jamais seul. En effet, selon une légende, les génies profitent de la récolte des tatabi pour tendre des pièges aux chasseurs. Les tatabis sont ensuite consommés grillés lors des fêtes en l'honneur des chefs de villages.

LES PRODUITS FORESTIERS NON LIGNEUX

Le Burkina Faso bénéficie de ressources spontanées extrêmement bénéfiques sur le plan nutritionnel et environnemental : **les produits forestiers non ligneux**, qui font partie intégrante du patrimoine culturel et culinaire burkinabé. Bien qu'ils soient répandus sur les différents territoires, les communautés locales notent une diminution des arbres et arbustes : la surexploitation, les feux de brousse et la désertification sont responsables de leur disparition, de même que la baisse d'intérêt de la part des consommateurs et la perte des savoirs. La cueillette des PFNL répond à un grand niveau de connaissances des communautés locales qui savent reconnaître des centaines d'espèces différentes ! Ces produits constituent une véritable pharmacie naturelle avec une solution pour chaque type de maux, mais font également partie intégrante des mets locaux : feuilles, écorces, fruits et graines sont utilisés dans la

cuisine burkinabée, offrant une diversité incroyable de saveurs et de nutriments.

Au Burkina Faso, les produits forestiers non ligneux contribuent à la sécurité alimentaire d'au moins 80% de la population, d'après les chiffres de la FAO !

LE BAOBAB

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, constitue un réservoir d'eau naturel, résiste à tous les types de climats une fois qu'il est adulte et représente une ressource alimentaire immense :

- Les feuilles fraîches, bouillies et assaisonnées d'huile de palme, s'utilisent en soupe, ou bien sont réduites en poudre comme épaississant pour préparer le couscous de mil.
- Le fruit, communément appelé pain de singe, est riche en vitamines ; sa pulpe est acidulée et se mange fraîche, ou est mélangée à de l'eau et du sucre pour obtenir un jus tonifiant et rafraîchissant.
- La coque du fruit réduite en cendre remplace le sel.
- Les graines peuvent être écrasées jusqu'à obtenir une farine très nourrissante utilisée pour enrichir le tô et les boissons, ou bien préparer l'**otonpienou**, condiment utilisé pour la préparation de sauces. Elles peuvent également être grillées et réduites en crème.

LE 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 boisson désaltérante, obtenue en laissant macérer les grains dans de l'eau. Avec la farine obtenue en pilant les jujubes séchés, on prépare des biscuits que les enfants mangent trempés dans de la soupe ou du lait.

LE ZAMNÈ

Nom scientifique : *Acacia macrostachya*

Le zamenga est un arbuste bas et branchu, sur lequel poussent des gousses minces aux extrémités pointues. Elles contiennent chacune entre 7 et 8 graines de couleur brune. Ces graines, appelées zamnè, sont principalement exploitées par les ethnies Samo, Mossi et Gourounsi. On les rencontre sur les places du marché, où les femmes qui récoltent les graines les revendent en gardent une partie. Elles sont souvent cuisinées à l'occasion de cérémonies importantes comme les mariages ou les baptêmes, et leur préparation requiert beaucoup de temps : les graines doivent bouillir pendant au moins 5 heures !

LE KEIGLEGA

Nom scientifique : *Balanites aegyptiaca*

Le *balanites aegyptiaca*, également appelé dattier du désert, a des racines qui vont jusqu'à 7 mètres de profondeur pour puiser l'eau, ce qui le rend particulièrement résistant à la sécheresse ! Ses fruits de couleur jaune clair ont la forme de petites dattes à la pulpe amère. Les feuilles sont cuisinées en accompagnement du couscous de mil, et les amandes au cœur du fruit sont transformées en huile.

LE VEDGA

Nom scientifique : *Saba senegalensis*

Vedga est le nom commun d'une plante grimpante qui peut atteindre jusque 40 mètres, et qui produit un fruit appelé « maad » semblable à une petite orange. L'intérieur du fruit est composé de plusieurs graines recouvertes d'une pulpe jaune parfumée et savoureuse. Il est très apprécié des enfants qui s'adonnent à un rituel avant de le consommer, pour qu'il soit plus sucré : le fruit est tourné plusieurs fois dans les mains avant d'être ouvert et consommé. Le maad 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.

LE KAGEDGA

Nom scientifique : *Detarium microcarpum*

L'arbre kagedga, comme il est appelé en Mooré, avec son tronc brun rugueux, est facilement reconnaissable. Il pousse sur les sols secs des savanes boisées. Les fruits du Kagedga sont vert clair, petits et très doux, riches en vitamines A, K et C. Il est cueilli par les femmes et les enfants et constitue une importante source de revenus : il se mange frais et la pulpe peut également être utilisée dans des préparations culinaires telles que les gâteaux.

LA PRUNE NOIRE

Nom scientifique : *Vitex doniana*

La prune noire 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. Avec le jus des fruits bouillis, on peut obtenir un alcool ainsi qu'un vin. Les feuilles peuvent être utilisées pour assaisonner des sauces à base de légumes et sont aussi exploitées pour leurs vertus thérapeutiques.

LE PUSGA

Nom scientifique : *Tamarindus indica*

L'arbre du tamarin a un tronc assez bas, mais un feuillage très fourni, il offre donc un abri idéal. 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. Les feuilles séchées ou la pulpe sont par exemple utilisées comme condiment lors de la préparation de la pâte de tô, afin de lui donner un goût aigre. La pulpe, laissée à macérer dans de l'eau sucrée, permet d'obtenir un jus très apprécié.

LE NOBEGA

Nom scientifique : *Sclenocarya birréa*

Lorsqu'il est mûr, le fruit du Nobga a la peau jaune clair et la chair blanche, et est alors très riche en vitamine C. Ce fruit charnu a un goût âpre et peut être consommé frais ou utilisé pour son jus qui, fermenté, donne une boisson agréable appréciée des enfants. À l'intérieur du fruit, on trouve un noyau qui, une fois séché, laisse s'échapper deux ou trois graines au goût délicat de noisette.

LE SUBUBGA Arche du Goût

Nom scientifique : *Gardénia erubescens*

Au bout des rameaux tortueux de l'arbuste sububga poussent des fruits en forme de poire de couleur gris-vert, puis jaune à maturité. Le sububga joue un rôle culturel important pour au moins deux ethnies : pour les Gourmantché à l'Est, lors d'un mariage, l'arbuste doit faire partie du cadeau à la future épouse, de la part de la famille du fiancé. En revanche en pays mossi, les femmes qui sont enceintes ou encore en âge d'avoir des enfants ne doivent pas utiliser son bois, sous risque d'être frappées d'une malédiction. Le fruit est consommé frais, mais peut aussi être bouilli avec une légumineuse.

LE LENGHA

Nom scientifique : *Ximenia americana*

Le fruit de l'arbuste appelé lengha est consommé aussi bien pour sa pulpe que pour l'huile qui peut être extraite de son noyau. C'est un fruit rond qui prend une couleur rouge orangé lorsqu'il est mûr, et est apprécié frais ou en jus, tandis que l'huile a un goût délicat et peut être utilisée aussi bien en cuisine que pour ses vertus cosmétiques.

LE SILKOITGA

Arche du Goût

Nom scientifique : *Capparis corymbosa*

Les baies globuleuses qui poussent sur cet arbuste épineux sont lisses et de couleur verte, mais tendent vers le rouge voire le violet foncé une fois à maturité. La pulpe juteuse a une couleur orange et peut être consommée crue ou bouillie. Les feuilles et les fleurs de l'arbuste sont utilisées en sauces et les graines, pour assaisonner certains plats. En médecine traditionnelle, la poudre des racines est utilisée pour soigner les plaies.

LE LAMBOUÉ

Nom scientifique : *Boscia senegalensis*

L'arbrisseau Boscia senegalensis, appelé localement lamboitga, est rarement visible sur les marchés, car il est utilisé surtout pour la consommation personnelle. On mange les fruits, de petites baies jaunes à la surface grumeleuse regroupées en petits bouquets, crus ou bouillis, ou encore écrasés en galettes. Les graines fraîches sont utilisées comme des lentilles et les feuilles comme légumes dans les sauces. L'écorce elle aussi est trempée dans l'eau pour être sucrée.

LA DÉSERTIFICATION DU TERRITOIRE

La désertification au Burkina Faso est le fruit de plusieurs facteurs combinés, dont la croissance de la population, l'augmentation de la taille des troupeaux, une agriculture de type intensif et de revenus et l'exploitation croissante des ressources forestières pour l'exportation des bois précieux. Le modèle traditionnel de gestion du pouvoir et des relations entre éleveurs et agriculteurs, qui avaient développé un système efficace et durable de gestion des ressources communes, a été abandonné ces dernières années. De plus, les précipitations ont chuté de 25% et la saison des pluies s'est raccourcie ces 30 dernières années. Pourtant, des preuves concrètes attestent que c'est justement dans ces zones fortement asséchées qu'un modèle d'agriculture durable, basée sur des pratiques agroécologiques, peut reverdir le paysage, en réduisant les risques de choc et en améliorant la sécurité alimentaire des petits agriculteurs.

Souleymane Diallo, association Dunia permaculture.
https://duniapermaculturedotorg.wordpress.com/

LES BOISSONS

Comme dans toutes les cultures gastronomiques, le Burkina Faso compte une grande variété de boissons traditionnelles et naturelles : des jus à base des fruits sauvages tels que le raisin sauvage, le baobab, le tamarin ou encore le bissap, mais aussi des boissons fermentées à base de céréales locales.

LE DOLO

Le dolo, bière de mil ou de sorgho rouge, est aussi bien présent dans la vie quotidienne que dans les occasions exceptionnelles. C'est une boisson conviviale, surtout consommée dans les cabarets, et servie dans une calebasse. Les dolotières sont les femmes qui préparent le Dolo ; la fabrication requiert un long processus de germination-séchage-fermentation, et surtout un grand savoir-faire pour obtenir un produit de qualité !

Le saviez-vous ?
Chez les Gourmantché, le miel est un signe d'amour. Lors des fiançailles par exemple, les pots de miel étaient inclus dans la dot. Le miel entre aussi dans les rites religieux quotidiens comme la consultation des dieux. Il est également très utilisé en médecine traditionnelle pour soigner les morsures de serpent, les brulures ou encore des maux de ventre comme les ulcères.

L'EAU BLANCHE, EAU DE BIENVENUE !

L'accueil est sacré au Burkina Faso, et lorsqu'un étranger arrive dans un village, il est reçu avec une boisson sucrée, le Zoom Koom, qui signifie « eau farineuse » en moré.

Ingrédients

1 litre de décoction de tamarin
300 g de farine de petit mil
2 morceaux de gingembre
Miel à volonté

Préparation

Mélanger le gingembre râpé à la farine de petit mil. Ajouter la décoction de tamarin et le miel.

LE MIEL DE LA TAPOA

La région de la Tapoa est également une grande région apicole du fait de sa vaste forêt et de son parc naturel. Dans les temps anciens, la récolte du miel se faisait de façon sauvage directement dans les ruchers des falaises. Puis au fur et à mesure, les apiculteurs se sont mis à faire leurs ruches d'abord avec de vieux meubles en bois, puis avec du bois récolté dans la réserve, et ensuite avec de la paille. Les ruches traditionnelles sont posées dans les arbres et non sur le sol. Il s'agissait d'une mesure de protection vis-à-vis des feux de brousse. La diversité de la flore de Tapoa offre une grande diversité de miels : miel d'euphorbe, de karité, Tamarin, ou encore de Nucléa qui est un miel très rare avec un parfum bien spécifique.

LE MIEL DE LA COMOÉ

Arche du Goût

L'apiculture est une pratique très ancienne dans la région de la Comoé. Il ne s'agit pas d'une activité principale, mais d'une activité complémentaire à d'autres activités agricoles. Et du fait de la grande biodiversité dans la région, on enregistre une grande diversité de miels ! La zone de savane abrite des espèces comme le néré, le karité, le kapokier et le baobab, et la zone forestière abrite des espèces telles que l'*Afzelia africana*, le *Daniellia oliveri*, l'*Acacia sheyal* ou le *Khaya senegalensis*. Les apiculteurs récoltent donc des miels mille fleurs, mais aussi des monofloraux tels que le miel de mangue, d'anacarde, de néré ou encore de karité. Il entre dans la composition de nombreuses boissons et mets locaux.

COMMENT AGIR POUR PRÉSERVER ET VALORISER LES PRODUITS LOCAUX ?

√ **Goûtez aux produits traditionnels et redécouvrez des saveurs oubliées !**

- Remplacez votre bouillon cube par une pincée de soumbala ou d'otonpienou ;
- le riz d'importation par le riz rouge ;
- le sucre blanc par le miel ;
- la bière industrielle par le dolo ;
- ou encore l'arachide par le voandzou !

√ **Cherchez autour de vous quels sont les produits de votre territoire et de votre mémoire, et signalez-les sur le catalogue de l'Arche du Goût !**

√ **Apprenez et éduquez ! Renseignez-vous sur les usages culturels et médicaux des plantes, mais aussi leurs valeurs nutritionnelles et gastronomiques ! Partagez votre savoir, c'est la richesse de tous !**

√ **Soutenez les petites productions locales en achetant directement chez le producteur et évitez les intermédiaires : plus la filière est courte, plus le prix est intéressant pour tous, et mieux vous connaissez l'origine du produit !**

LES COMMUNAUTÉS DE LA NOURRITURE

Les communautés de la nourriture où découvrir et consommer les produits locaux évoqués ci-dessus :

Communauté de la nourriture de la Saisonnière, Ouagadougou
Fruits et légumes naturels, biscuits de baobab, savons
Sophie Salamata Sedgho
+226 70268417 – sedghosophie@gmail.com

Communauté de la nourriture «Amicale des Forestières du Burkina Faso», Ouagadougou
Fruits et légumes naturels, produits forestiers non ligneux
Cécilia Some
+226 70269999 / 78665445
somececilia@yahoo.fr, amifob_bf@yahoo.fr

Communauté de la nourriture de Koubri, Koubri
Fruits et légumes naturels, produits artisanaux
Hado Ima
+226 76 59 88 24 – info@watinoma.info

Sentinelle de l'igname d'Arbollé, Arbollé
Bonsouindé Ouedraogo
+226 70 22 33 35 – bonsouinde@yahoo.fr

Communauté de la nourriture de Yako, Yako
Transformation des produits forestiers non ligneux, biscuits, savons
Mady Sankara
+226 75298822 – sankymady@gmail.com

Communauté de la nourriture de l'Oudalan, Dori
Tome Touareg
Boubacar Cisse
+226 74103609 / 78977555
crus@fasonet.bf, bolimam@yahoo.fr

Communauté de la nourriture de Garongo, Garongo
Beurre de karité
Fatimata Bernadette Monné Guingani
+226 50436421 / 76694440 – asvt_dollebou@yahoo.fr

Communauté de la nourriture Boyaba, Diapaga
Transformation de produits forestiers non ligneux, huile de balanites, otonpienou, savons
Marie Therese Tissolgo
+226 70 43 20 47

Communauté de la nourriture de la Tapoa, Fada N'Gourma
Miel
Alain Lankoande
+226 70703752 – alainlankoande@yahoo.fr

Sentinelle du riz rouge de la Comoé
Antoine Ouattara
+226 70260694 – antonio_ouatt@yahoo.fr

Communauté de la nourriture de la Comoé, Banfora
Miel, beurre de karité
Antoine Ouattara
+226 70260694 – antonio_ouatt@yahoo.fr

Communauté de la nourriture d'Irwal, Bobo-Dioulasso
Pâte d'arachide, beurre, savons peuls
Aminata Diallo
+226 76622789 – dialloaminata13@gmail.com

OÙ MANGER « BON, PROPRE ET JUSTE » ?

A la Saisonnière, Ouagadougou
Sophie Salamata Sedgho
+226 70268417 – sedghosophie@gmail.com

A la Jardinière, Ouagadougou
Moulaye Traoré
+226 71548883 / 78038656 – traore_m83@yahoo.fr

Ferme "Napoko" , Ouagadougou
Moussa Ouedraogo
+226 70250711 / 0022676040139
moussasegnam50@gmail.com

À Stone house
Hado Ima
+226 76 59 88 24 – info@watinoma.info

Les merveilles de la Savane
Mady Sankara
+226 75298822 – sankymady@gmail.com

BIBLIOGRAPHIE

« Recettes locales des plats à base de mil, sorgho ou maïs et de leurs sauces fréquemment consommés par les jeunes enfants au Burkina Faso et au Bénin », INSTAPA, Mai 2010

« Profil des Régions du Burkina Faso », Ministère de l'Économie et du Développement, 2005

« Les pratiques alimentaires à Ouagadougou, Burkina Faso », Yaméogo Charlotte KONKOBO Abdoul Rachidi KARIMOU Sophie KABORE Karim DIASSO, CNRST, CIRAD, 2002

« Etude ethnobotanique de la Lentille de Terre au Burkina Faso », Zoumbiéssé Tamini, Journal d'agriculture traditionnelle et de botanique appliquée, 1995

PROTÉGEONS LA BIODIVERSITÉ !

La nuit tombe dans mon village (bis)
Slow Food dans mon village
Le bon dans mon village
Le propre dans mon village
Le juste dans mon village

Je plante, j'arrose je protège la nature
Arzintiga,moringa oleifera en latin
Je protège les arbres sans les arbres on ne peut pas vivre

La nuit tombe dans mon village (bis)
Pas d'OGM dans mon jardin
Pas d'engrais chimiques dans mon jardin
Pas d'herbicides dans mon jardin

Je plante, j'arrose, je protège la nature
Arzintiga moringa oleifera en latin
Je protège les arbres sans les arbres on ne peut pas vivre

La nuit tombe dans mon village (bis)
Les mets locaux dans mon village
C'est la santé dans mon village
Aimer la terre dans mon village

Je plante, j'arrose, je protège la nature
Arzintiga moringa oleifera en latin
Je protège les arbres sans les arbres on ne peut pas vivre

Après cela : elle nous permet de nous nourrir
Respirer, manger nous laver et nous soigner
La déforestation apporte les maladies
La déforestation apporte la sécheresse

Papa, maman ne brûlez pas la nature
Grand frère, petit frère ne brûlez pas la nature

La nuit tombe dans mon village (bis)

Mady Sankara
Enseignant et membre actif de Slow Food

REJOIGNEZ SLOW FOOD

www.slowfood.com