

## Activité 3

Comparez à deux les différents plats proposés et essayez de trouver des ressemblances / différences au niveau alimentaire (type d'ingrédients, de composition, de cuisson, de valeur nutritive, etc.), historique (plat ancien ou moderne, anecdotes), social (plat riche ou pauvre, lié à une certaine couche sociale), symbolique (plat lié à une fête, à un événement spécial, etc.) ? Trouvez-vous des points communs dans les plats africains ?

Nom de la spécialité	Région de la francophonie	Principaux ingrédients
<b>1. la POUTINE</b>  1		
<b>2. le TAGINE</b>  2		
<b>3. la CUCHAULE</b>  3		
<b>4. le N'DOLÉ</b>  3		

1 <http://monipag.com/alice-neel/2017/05/15/la-poutine-or-how-to-taste-montreal-in-a-bite/>

2 <http://www.taste.com.au/recipes/beef-pear-tagine/b4e10216-7c4d-4deb-a0b2-bd5658da5eac>

3 <https://www.gastronomiac.com/glossaire-des-produits/safran/>

<p><b>5. le PLANTAIN FRIT</b></p> 		
<p><b>6. le CASSOULET</b></p>  <p>4</p>		
<p><b>7. le PATÉ CHINOIS</b></p>  <p>5</p>		
<p><b>8. le MAFFÉ</b></p>  <p>6</p>		
<p><b>9. le MANIOC en FOUFOU</b></p> 		
<p><b>10. le TABOULÉ</b></p>  <p>7</p>		

4 <http://chefsimon.lemonde.fr/recettes/tag/cassoulet>

5 <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/pate-chinois-91>

6 <http://tabouencuisine.over-blog.com/article-le-mafe-senegalais-85577053.html>

7 <http://www.nadiet.fr/recettes/taboule-a-la-menthe/>

## Annexe pour les enseignant.e.s:

Nom de la spécialité	Région de la francophonie	Principaux ingrédients
1. la POUTINE	le QUÉBEC	Des frites couvertes de sauce de viande et gratinées avec des morceaux de fromage – un plat légendaire après les sorties en boîte de nuit !
2. le TAGINE	le MAROC / le MAGHREB	<b>Viandes avec légumes et/ou fruits cuisinés longtemps avec beaucoup d'épices orientales dans une poterie spéciale qui a la forme d'un chapeau et qui remplace le four</b>
3. la CUCHAULE	la SUISSE ROMANDE (le canton de Fribourg)	Un pain brioché au safran qu'on mange avec une confiture aigre-douce, « la moutarde de Bénichon », lors de la fête de la Bénichon
4. le N'DOLÉ	le CAMEROUN (Afrique Centrale)	<b>Feuilles amères d'un arbuste cuisinées avec du poisson fumé et des crevettes</b>
5. le PLANTAIN FRIT	Afrique de l'ouest, Afrique Centrale et des Grands Lacs	<b>Tranches de bananes à cuisiner frites dans de l'huile (de palme ou d'arachides) qui se mangent salées ou sucrées</b>
6. le CASSOULET	la FRANCE (l'Aquitaine (f), le Sud-Ouest)	Fricassée de haricots blancs, légumes, viandes (canard, agneau) et saucisson, parfumée au vin blanc et gratinée longtemps au four
7. le PATÉ CHINOIS	le QUÉBEC	Gratin en couches de purée de pommes de terre, graines de maïs et viande hachée

<b>8. le MAFFÉ</b>	<b>le SÉNÉGAL</b> (Afrique de l'Ouest)	<b>Ragout de bœuf ou de poulet cuit longtemps dans une sauce épaisse aux cacahuètes et servi avec du riz ou du fofou</b>
<b>9. le MANIOC en FOUFOU</b>	Afrique de l'Ouest, Afrique Centrale et des Grands Lacs	<b>Pâte plus ou moins liquide, faite à partir de farines bouillies et pilées ; aliment de base qui se mange avec une sauce ou un ragout</b>
<b>10. le TABOULÉ</b>	<b>MAGHREB, LIBAN</b>	<b>Salade froide de semoule de blé (couscous), jus de citron, huile d'olive, petits morceaux de légumes et beaucoup de fines herbes hachées (persil, menthe) ; cuisson au froid dans le jus de citron</b>

## Activité 4

Étude des céréales, tubercules, fruits-légumes et feuilles comestibles cuisinés en Afrique de l'Ouest :

En Afrique de l'Ouest une grande partie de l'alimentation est végétale. Voici les aliments les plus utilisés et presque inconnus en Occident. Faites une petite recherche sur internet pour remplir le tableau suivant :

	Définition ? Caractéristiques ? Recettes ?
<b>CEREALES</b>	
Mil/ millet	
Fonio	
Sorgho	
Amaranthe	
<b>TUBERCULES</b>	
Manioc	
Igname	
Taro	
Patate douce	
<b>FRUITS-LEGUMES</b>	
Banane plantain	
Gombo	
<b>FEUILLES comestibles de...</b>	
Facouhoye	
Haco	
Patates douces	
Ndolé	
Oseille	
Taro	
Manioc	

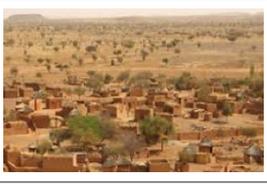
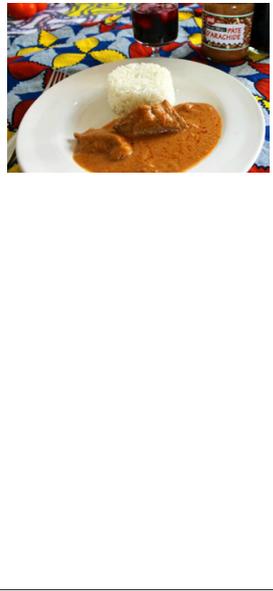
La base de l'alimentation, en Afrique de l'ouest, c'est le fofou, une sorte de pâte faite avec des céréales, tubercules ou fruits-légumes. Il accompagne les sauces et ragouts de viande ou de poisson. Existe-t-il des plats comparables dans les cuisines que vous connaissez ?

Le film suivant vous montre le début de la préparation d'un fofou de céréales au Togo : <https://youtu.be/RoYgLPcE6XA>

Faites ensuite un dessin qui montre la pratique de la préparation d'un fofou.

<p><b>L'AFRIQUE DE L'OUEST</b></p>	 	<p><b>Céréales<sup>1</sup> ou tubercules<sup>2</sup> transformées en pâte (« le fofou ») :</b>  <b>mil<sup>3</sup>, fonio, sorgo, mais, riz ou manioc, igname (tubercule), banane plantain<sup>4</sup>;</b></p> <p>mélange de viande, poisson et crustacés<sup>5</sup> combinés dans un seul plat ;</p> <p>escargots géants, poissons, crustacés ; fruits exotiques,</p> <p>feuilles (oseille<sup>6</sup>, <b>manioc</b>, facouhoye),</p> <p><b>gombos</b>, aubergine africaine,</p> <p>pâte d'arachides (cacahuètes),</p> <p>huile de palme.</p>	   
<p><b>4) Mauritanie</b></p>		<p><b>Dattes</b>, viande de chameau , le henné, le fromage de chamelle, le méchoui.</p>	

1 Getreide  
2 Wurzelgemüse  
3 Hirse  
4 Kochbanane  
5 Meerfrüchte  
6 Sauerampfer  
7 Kamel

<p><b>5) Mali</b></p>		<p>Feuilles de facouhoye, le laro, la bière de mil, les poissons du Niger</p>	
<p><b>6) Burkina Faso</b></p>		<p>Le nyiiri (pâte de mil), poulet au gingembre.</p>	
<p><b>7) Niger</b></p>		<p>Le kodé (pâte de mil sucré), le haco (sauce aux feuilles de haricots).</p>	
<p><b>8) Sénégal</b></p>		<p>Le mafé, le yassa, le colombo (des ragouts épicés), le soupou kandia (huile de palme et crustacés), l'aloco (la banane-plantain frite), l'attieke (farine de manioc) ; le thiakry (dessert de yaourt à la semoule<sup>8</sup> de mil), le bissap (boisson à la fleur de l'hibiscus).</p>	
<p><b>9) Guinée</b></p>		<p>Le sorgho (céréale), la sauce aux feuilles de patate douce avec du riz, le kossan (du lait caillé<sup>9</sup>).</p>	
<p><b>10) Côte d'Ivoire</b></p>		<p>Le gouagouassou (ragout de différentes viandes, poissons, légumes), escargots géants en ragout, le fonio, le soumala (épice).</p>	

8 Gries

9 Sauermilch

<p><b>11) Togo</b></p>		<p>Le watché (mélange de riz, haricots rouges, friture de tomate/ de piment, viande ou poisson frit, le djécoumé (pâte de maïs en sauce), le ablo (gâteau au maïs), la <b>sauce gombo (un mélange d'épices) avec du riz.</b></p>	
<p><b>12) Bénin</b></p>		<p>Le wassawassa (couscous d'igname avec friture de poisson), poissons fumés et séchés, ananas, beignets (m) de bananes, le maïs.</p>	

8 Gries

9 Sauermilch

## Bibliographie

---

*A toi le Maroc!* J'explore le monde. Editions Milan.

Bionet, S.&H. & Godefroy, J. (2014): *Le Maroc des enfants*. Les éditions bonhomme de chemin.

Boillot, J.-J. & Idrissa, R. (2015) : *L'Afrique pour les nuls. First*.

Chastanet, M. et al. (2002): *Cuisine et société en Afrique. Histoire, saveurs, savoir-faire*. Karthala.

Coquery-Vidrovitch, C. (2016): *Petite histoire de l'Afrique*. La Découverte/ Poche.

Ekoué, S. (2003): *Cuisine et Traditions. Recettes d'Afrique*. Cauris Editions.

Mallen-Barret, P. (2010): *Le Maroc de A à Z*. André Versaille éditeur.

Nya Njike, P. (1997): *L'art culinaire camerounais*. L'Harmattan.

Villiers, A. & Delarozière, M.-F. (2010) : *Cuisines d'Afrique*. Edisud.