



L'ARACHIDE

L'arachide (*arapis hypogaea*) est une légumineuse originaire du Mexique. Son fruit oléagineux, la cacahuète, a la particularité de murir sous terre.

L'arachide est consommée sous forme de cacahuète, d'huile, de beurre de cacahuète et en Afrique de l'Ouest en sauce : le maffé pour les Sénégalais, le tiga dèguè pour les Maliens.

C'est une grande pourvoyeuse de calories. Son taux de protéines est quasiment égal à celui du steak haché cuit.

Mais attention, sa générosité a des limites. C'est aussi un aliment qui peut provoquer des allergies. Peu recommandé pour les petits enfants.



LE FONIO

Le fonio blanc (*digitaria exilis*) est une plante annuelle, herbacée de la famille des posceae (graminées) cultivée pour ses graines.

Plante rustique, le fonio pousse à l'état sauvage en Afrique de l'Ouest et y est cultivé depuis 5000 ans. Ses graines très fines sont préparées telles quelles et une fois cuites, prennent l'aspect d'une semoule semblable à un couscous.

C'est un plat très apprécié pour la finesse de son goût et souvent préparé à l'occasion des fêtes. Riche en sels minéraux et en fibres, le fonio est très digeste, notamment pour les personnes allergiques au gluten, dont il est dépourvu. Il possède de nombreuses vertus diététiques. Il est recommandé dans le cadre de régimes amincissants et constitue une source appréciable de magnésium, de calcium, de manganèse ou de zinc. Plusieurs études lui prêtent des qualités hypotensives et anti-diabétiques.

Théâtre de l'Arlequin

<https://theatrearlequin.morsang.net>

23 nov. 2019 19h30 - Dégustation proposée par l'association Falato au profit d'enfants démunis du Mali. Contact : Marie-Jeanne Keïta 06 37 65 32 08.



L'OSEILLE DE GUINEE

L'oseille de Guinée (*hibiscus sabdariffa*) également appelée roselle est une plante qui pousse en zone tropicale, notamment en Afrique de l'Ouest.

Sa fleur d'un rouge profond, séchée et jetée quelques minutes dans l'eau bouillante, puis sucrée, donne un boisson très appréciée, souvent nommée par son nom sénégalais, le bissap (dah bléni au Mali). On tire de sa tige des fibres utilisées pour faire des cordes et des sacs.

Le bissap est un anti-inflammatoire léger. Pris régulièrement, il fait baisser la tension. Il a des qualités revitalisantes (vitamine C) et de drainage.



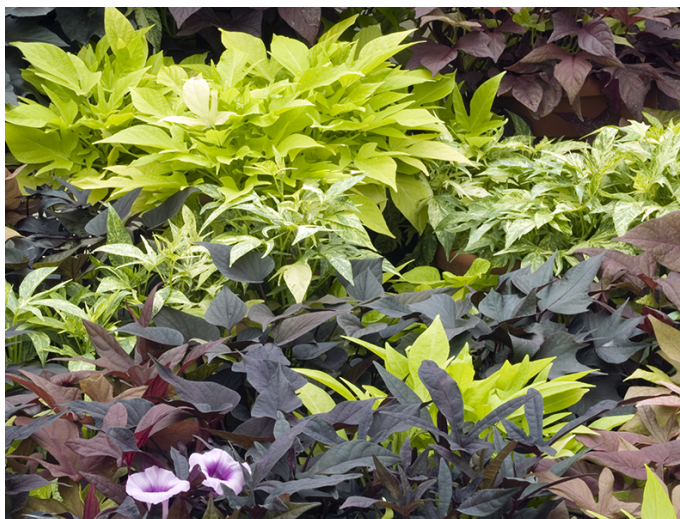
LA CORETTE POTAGERE

La corette potagère (*corchorus olitorius*) est une plante dont on tire le fakoye, une sauce noire très appréciée, fleuron de la cuisine sonraï.

Cette sauce emblématique de la gastronomie sonraï (Nord du Mali) fortifie la vue, protège les muqueuses, stimule l'estomac et les intestins. Elle renforce aussi le système immunitaire.

Ses qualités gustatives ont désormais convaincu une bonne partie de l'Afrique sahélienne.

En langue sonraï, *fako oye* signifie « sauce noire ».



LA PATATE DOUCE

La patate (*ipomoea batatas*) est une herbacée vivace cultivée en régions tropicales et subtropicales pour ses tubercules et ses feuilles dont on fait des sauces.

Les feuilles de la pomme de terre sont toxiques, mais celles de la patate sont... douces et succulentes, légèrement mucilagineuses et très fondantes tout en ayant un léger croquant.

En Afrique de l'Ouest, on en fait une sauce qui accompagne les plats de céréales, le sakasaka. Le sakasaka peut également être préparé avec des feuilles de manioc.

Les feuilles de patate douce, riches en fibres, aideraient à prévenir certains cancers. Elles contiennent davantage de calcium, de phosphore et de fer que l'épinard et fournissent davantage d'éléments nutritifs que la feuille de chou. Elles sont une source de vitamine A, B2 et C.

Théâtre de l'Arlequin

<https://theatrearlequin.morsang.net>

23 novembre 2019 – Film, conférence, gastronomie africaine et concert sur le thème « Décoloniser les plantes ». Festival La science de l'art – CC 91



LE GINGEMBRE

Le gingembre (*zingiber officinale*) est une plante d'origine indienne dont on utilise le rhizome en cuisine et en pharmacopée.

En Afrique de l'Ouest, on en fait une boisson pimentée très appréciée.

Les Indiens prescrivaient le gingembre contre l'asthme ou les hémorroïdes. Il est prouvé qu'il soulage la nausée. Mais sa réputation tient surtout à ses vertus aphrodisiaques supposées. Le kâmasûtra évoque son usage dans des pratiques sexuelles occultes. Madame du Barry, favorite du roi Louis XV, en donnait à chacun de ses amants.