Zeitschrift: Boissiera : mémoires de botanique systématique

Herausgeber: Conservatoire et Jardin Botaniques de la Ville de Genève

Band: 46 (1992)

Artikel: Plantes de cueillette alimentaires dans la Sud du V-Baoulé en Côte-d'Ivoire : description, écologie. consommation et production

Autor: Gautier-Béguin, Denise

Kapitel: Annexe 1 : recettes culinaires baoulées

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-895426

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

ANNEXE 1

RECETTES CULINAIRES BAOULÉES

La cuisine Baoulée est une affaire de femmes et celles-ci y consacrent une partie importante de leur journée. Cette activité est valorisante, une bonne épouse se reconnaissant à la finesse de son foutou et à la saveur de sa sauce. Chacune d'elles possède sa cuisine et prépare le repas pour une partie des habitants de sa cour, soit généralement pour une dizaine de personnes, dont une majorité d'enfants. Les recettes exposées ci-dessous ont été préparées pour ce nombre de convives. Une indication du temps de cuisson nécessaire n'a pas vraiment de sens, les marmites restant des heures sur le feu. Celui-ci est allumé la plus grande partie de la journée, ce qui nécessite une grande quantité de bois. Les ingrédients sont toujours nettoyés et les ustensiles fréquemment rincés, ce qui engendre aussi une grande consommation d'eau. Le ramassage du bois et la corvée d'eau étant des tâches féminines, cela accroît encore la part de temps consacrée à la préparation des repas.

Les ustensiles de cuisines sont simples. Autrefois de fabrication artisanale, ils sont actuellement souvent remplacés par du matériel industriel. Pour les recettes données ci-dessous, le matériel suivant est nécessaire:

- 2 ou 3 marmites en fonte ou en terre
- des cuvettes émaillées de tailles diverses
- un grand et un petit mortiers
- des pilons de tailles différentes
- un petit pilon pour écraser (alugbo)
- une boîte de conserve au fond percé (passoire)
- des louches, cuillères et spatules en bois.

Les recettes données ci-dessous correspondent à une possibilité parmi d'autres de la réalisation d'un met. Il existe mille et une variations pour une même préparation, chacune révélant le savoir-faire et la qualité de la cuisinière.

Fig. 79 et 80 – Femmes Baoulées dans leur cuisine.

A. LES PLATS DE BASE

LE FOUTOU

un gros igname (*Dioscorea* spp.)
une dizaine de bananes plantain (*Musa* spp.)

Enlever la peau de l'igname à l'aide de la machette, puis le couper en morceaux et rincer ces derniers.

Peler les bananes plantain, puis les couper en morceaux et les rincer.

Mettre une grande marmite remplie d'eau sur le feu, y plonger les morceaux d'igname et de bananes. Faire cuire environ une demi-heure. Egoutter les morceaux. Déposer un des morceaux dans un grand mortier et le piler, puis ajouter un à un les autres morceaux. De temps en temps, asperger le mélange avec de l'eau et tourner celui-ci avec une main mouillée, tout en continuant de piler de l'autre main. Poursuivre l'opération jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, compacte et homogène. Former ensuite avec celle-ci des "pains" de forme ovale et les lisser avec de l'eau.

Accompagnement: sauce

Remarques: le foutou peut se faire avec de l'igname, uniquement, ou de la banane, ou du manioc, ou encore en mélangeant ces différents ingrédients. Sa préparation est longue et fatigante. Une bonne cuisinière se reconnaît à sa façon de piler; un bon foutou doit être aussi lisse et homogène que possible, sans impuretés. Le choix des ingrédients est aussi important; selon la variété des produits et le degré de maturité de ceux-ci, le goût et la texture du foutou seront différents.

LE PLAKALI (à base de manioc)

1 [kg] de pâte de manioc

Acheter de la pâte de manioc au marché. La dissoudre dans environ deux litres d'eau froide. Passer ce mélange à travers une passoire en recueillant le liquide dans une marmite. Laisser reposer ce mélange; un dépôt de manioc se forme au fond du récipient et un liquide jaunâtre reste en surface. Jeter ce surnageant et mettre la marmite avec le dépôt de manioc sur le feu en remuant constamment avec une spatule en bois. Après environ une demi-heure de cuisson, le mélange devient compact et collant. A ce moment, le plakali est cuit.

L'ABLE-PLO (à base de maïs)

1 [kg] de farine de maïs

Dissoudre la farine de maïs dans de l'eau tiède. Verser ce mélange dans une marmite contenant environ un litre d'eau bouillante. Mettre sur le feu et faire cuire environ une demi-heure en mélangeant sans arrêt avec une grande spatule de bois. Si le mélange devient trop épais, rajouter de l'eau bouillante.

B. LES SAUCES

LA SAUCE AKPI (*Ricinodendron heudelotii*)

graines d'akpi (*R. heudelotii*)	300 [g]	soit	500 CFA (3/89)
2 pieds de cochon fumés	560 [g]		400 CFA
2 oignons	150 [g]		50 CFA
huile de palme	50 [cl]		25 CFA
12 piments secs	10 [g]		25 CFA

Mettre les graines d'akpi dans une assiette émaillée avec quelques braises bien rouges. Mélanger les graines et les braises avec un bâton. Lorsque les graines sont bien grillées, retirer les braises.

Couper les pieds de cochon fumés en morceaux. Les mettre dans une marmite et les recouvrir d'eau. Ajouter du sel et poser la marmite sur le feu.

Piler les graines d'akpi avec les piments pour obtenir une poudre bien fine. Couper l'oignon en morceaux et les écraser avec le petit pilon alugbo. Ajouter ces éléments dans la marmite où cuisent les morceaux de pied de cochon.

Laisser cuire un moment puis ajouter l'huile de palme et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.

Accompagnement: foutou igname ou foutou banane.

Remarques: cette sauce onctueuse et parfumée est très agréable. Son goût et sa texture rappellent la sauce arachide (*Arachis hypogea*). Personnellement, il s'agit de la sauce que nous avons préférée.

LA SAUCE ANANGOTRO (*Talinum fruticosum*)

environ 50 plantes de *T. fruticosum*	600 [g]		
5 poissons fumés	1000 [g]	soit	500 CFA (5/89)
tomates	500 [g]		100 CFA
3 oignons	75 [g]		50 CFA
huile d'arachide	25 [cl]		110 CFA
10 piments	10 [g]		25 CFA
une prise de potasse			

Retirer les feuilles, sans les pétioles, des plantes d'anangotro. Les laver. Les mettre dans une marmite avec un peu d'eau (environ un gobelet). Mettre la marmite sur le feu et faire cuire sous un couvercle. Après environ un quart d'heure, égoutter les feuilles, puis les écraser avec le pilon alugbo directement dans la marmite pour obtenir une pâte mucilagineuse.

Préparer 3 poissons fumés en retirant leurs arêtes et en les coupant en morceaux. Enlever la peau d'un oignon et le couper en morceaux. Ajouter ces deux ingrédients, ainsi que l'huile d'arachide à la pâte de feuilles écrasées. Laisser en attente.

Laver les tomates, les peler, les épépiner et les écraser avec les 2 oignons restants coupés en morceaux. Mettre la purée obtenue dans une marmite. Y ajouter les 2 poissons fumés restants entiers, les piments et la potasse. Recouvrir d'eau et mettre la marmite sur le feu.

Après environ une demi-heure de cuisson, prélever le jus de cette marmite et l'incorporer à la préparation laissée en attente. Bien mélanger avec la pâte de feuille. Lorsque ce mélange est bien homogène, le verser dans la marmite contenant les poissons fumés entiers. Remettre sur le feu et laisser mijoter sous un couvercle. Retirer le couvercle en fin de cuisson.

Accompagnement: foutou, ou plus simplement riz, banane plantain ou igname bouillis.

Remarques: cette sauce mucilagineuse se fait de préférence avec du poisson, mais peut aussi être préparée avec des feuilles de *Talinum fruticosum* uniquement.

LA SAUCE FOUÉ (*Solanum americanum*)

5 paquets de plantes de foué	600 [g]	soit	20 CFA (12/88)
graines de palme (*Elaeis guineensis*)	200 [g]		50 CFA
3 poissons fumés	500 [g]		300 CFA
tomates	200 [g]		25 CFA
1 oignon	100 [g]		10 CFA
10 piments			10 CFA
une prise de potasse			

Retirer les tiges et les fruits des plantes de foué pour ne conserver que les feuilles et les fleurs. Les laver et les mettre dans une marmite. Recouvrir d'eau et mettre sur le feu pendant environ une demi-heure. Egoutter les feuilles et laisser en attente.

Faire cuire les graines de palme à l'eau bouillante. Lorsque la pulpe est bien tendre, égoutter les graines. Les mettre dans un mortier et les piler pour séparer la pulpe du noyau. Recouvrir d'eau dans le mortier et pétrir énergiquement les fruits écrasés pour incorporer leur pulpe au liquide. Passer le tout à travers une passoire afin de retirer les fibres et les noyaux. Répéter cette opération jusqu'à ce qu'il ne reste aucune impureté dans le jus de palme de couleur rouge-orange ainsi

séparé. Mettre ce liquide dans une marmite en y ajoutant les poissons nettoyés, les tomates et les piments entiers, ainsi que l'oignon coupé en morceaux. Mettre sur le feu.

Après environ une heure de cuisson, extraire les tomates de cette marmite et les ajouter aux feuilles de foué laissées en attente. Ecraser ce mélange avec le pilon alugbo. Verser la purée ainsi obtenue dans la marmite laissée sur le feu. Ajouter une prise de potasse et laisser mijoter doucement encore un moment.

Accompagnement: foutou.

Remarques: Cette sauce peut se préparer sans l'adjonction des graines de palme ou encore en remplaçant les feuilles de foué par des feuilles de fiandron (*Sesamum radiatum*).

LA SAUCE GNAGNA (*Solanum indicum* subsp. *distichum*)

fruits de gnagna (*Solanum indicum*)	200 [g]	soit	25 CFA (1/89)
poisson frais	600 [g]		200 CFA
poisson fumé	175 [g]		100 CFA
1 oignon	80 [g]		50 CFA
piments			25 CFA
feuille de ngotro (*Thaumatococcus daniellii*)			
foliole de palmier à huile (*Elaeis guineensis*)			

Nettoyer les fruits de gnagna et enlever leurs calices. Les disposer dans une feuille de ngotro avec les piments. Replier les bords de la feuille de ngotro pour former une papillote qui sera fermée avec une attache constituée d'une foliole de palmier à huile. Mettre cette papillote dans une marmite d'eau bouillante.

Ecailler, vider et nettoyer les poissons. Nettoyer les tomates et les écraser. Mettre la purée de tomates ainsi obtenue et les poissons dans une marmite. Recouvrir d'eau et mettre sur le feu.

Retirer la papillote de l'eau bouillante. En extraire les fruits de gnagna et les piments et les mettre dans un mortier. Y ajouter l'oignon nettoyé et coupé en morceaux. Piler le tout afin d'obtenir une purée homogène. Incorporer ce mélange dans la marmite laissée sur le feu. Ajouter de la potasse et laisser cuire le tout encore un moment.

Accompagnement: foutou.

Remarques: cette sauce peut se préparer avec de la viande à la place du poisson, ou plus simplement avec uniquement des fruits de gnagna. Elle a un goût extrêmement amer, rappelant, comme le faisait remarquer notre cuisinière, le goût de la nivaquine (médicament couramment utilisé au village pour le traitement du paludisme). Ce goût, très recherché des villageois, est très inhabituel pour

un occidental. Nous avons eu de la peine à apprécier cette préparation.

LA SAUCE GRAINE (*Elaeis guineensis*)

graines de palme (*Elaeis guineensis*)	1000 [g]	soit	250 CFA (7/89)
12 poissons fumés	1200 [g]		400 CFA
tomates	350 [g]		100 CFA
3 oignons	200 [g]		50 CFA
piments			10 CFA

Nettoyer les graines de palme et les faire cuire dans de l'eau bouillante. Lorsque la pulpe est bien tendre, égoutter les graines. Les mettre dans un grand mortier et les piler pour séparer la pulpe des noyaux. Ajouter environ un litre d'eau et bien pétrir la pulpe puis la délayer dans l'eau. Filtrer à travers une passoire afin de bien séparer le liquide des fibres et des noyaux. Répéter l'opération jusqu'à ce que le jus de palme soit bien pur. Mettre ce liquide dans une marmite et poser celle-ci sur le feu.

Nettoyer les poissons fumés, les tomates et l'oignon. Epépiner les tomates et les écraser. Couper l'oignon en morceaux. Piler les piments afin de les réduire en poudre. Ajouter tous ces ingrédients à la marmite où cuit le jus de palme. Laisser mijoter jusqu'à l'apparition d'une nappe d'huile raffinée surnageant à la surface de la sauce.

Accompagnement: foutou igname ou foutou banane.

Remarques: cette sauce, à la couleur orange caractéristique, peut servir de base à la préparation d'autres sauces, telles que les sauces foué, korala, pouka-dio et sinzian.

LA SAUCE KAEN (*Cissus populnea*)

fruits de kaen (*Cissus populnea*)	500 [g]		
5 poissons fumés	1300 [g]	soit	500 CFA (6/89)
tomates	250 [g]		100 CFA
2 oignons	220 [g]		50 CFA
piments	80 [g]		10 CFA
2 louches d'huile de palme rouge	2 [dl]		110 CFA
potasse			

Laver les fruits de kaen et en retirer les pédoncules. Fruit par fruit séparer la pulpe du noyau. Pour ceci, déposer le fruit sur une pierre plate. Le fendre en tapant avec le manche d'un pilon. Laver la pulpe et la mettre dans une marmite. Recouvrir d'eau et mettre sur le feu avec un couvercle. Après environ un quart d'heure de cuisson, retirer le couvercle et ajouter une pincée de potasse. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la pulpe soit bien tendre. Retirer l'eau de la marmite. Piler la pulpe directement dans la casserole avec un pilon de petite taille. Ajouter une louche d'huile de palme, ainsi qu'une nouvelle pincée de potasse. Ecraser avec le pilon alugbo jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse extrêmement gluante. Cette opération est longue et il faut écraser le mélange durant près d'une heure. Laisser en attente.

Laver les poissons et les mettre dans une marmite. Les recouvrir d'eau et mettre sur le feu. Laver les tomates, les épépiner et les écraser. Nettoyer les oignons et les couper en morceaux. Ajouter ces deux ingrédients, ainsi que les piments à la marmite où cuisent les poissons. Mettre un couvercle et poursuivre la cuisson environ une demi-heure. Prélever deux louches du liquide de cette marmite et les incorporer à la pâte de kaen laissée en attente. Bien mélanger puis remettre ce mélange dans la marmite contenant le poisson.

Accompagnement: cette sauce extrêmement mucilagineuse se mange difficilement avec du foutou. Elle se sert de préférence avec un plat d'able plo (bouillie de maïs) ou de plakali (préparation à base de manioc).

LA SAUCE KORALA (*Corchorus olitorius*)

feuilles de korala (*C. olitorius*)	300 [g]	soit	25 CFA (11/88)
2 ailes de dindon fumé	400 [g]		500 CFA
4 poissons frais	600 [g]		400 CFA
graines de palme (*Elaeis guineensis*)	200 [g]		75 CFA
piments			25 CFA
tomates			20 CFA
potasse			15 CFA
sel			

Enlever les tiges des plantes de korala pour ne garder que les feuilles, les jeunes pousses et les fleurs. Les laver et les faire cuire dans une marmite avec un peu d'eau et de potasse. Après environ une demi-heure de cuisson, fouetter le contenu de la marmite avec un pilon pour obtenir une pâte un peu liquide et mucilagineuse. Laisser en attente.

Laver les graines de palme et les mettre dans une marmite. Les recouvrir d'eau et mettre la marmite sur le feu. Lorsque la pulpe devient bien tendre, égoutter les graines et les mettre dans un mortier. Piler pour séparer la pulpe des noyaux. Recouvrir d'eau et pétrir la pulpe pour la dissoudre dans le liquide. Passer ce jus de palme pour éliminer les fibres et les noyaux. Le mettre dans une

marmite que l'on dépose sur le feu. Ajouter les tomates nettoyées, le piment réduit en poudre et un peu de sel. Laisser mijoter.

Nettoyer les poissons, les écailler et les vider. Couper les ailes de dindon fumé en morceaux. Les ajouter à la marmite où cuit le jus de palme. Après environ une demi-heure de cuisson, ajouter un peu de potasse. Laisser mijoter un moment, puis prélever six louches du liquide de cette marmite pour l'incorporer à la pâte de korala laissée en attente. Bien mélanger et remettre le tout dans la marmite contenant le poisson et le dindon fumé.

Accompagnement: foutou.

Remarques: cette sauce mucilagineuse se prépare le plus volontiers avec de la viande ou du poisson. Préparée uniquement avec les feuilles de korala, notre cuisinière la trouve écœurante.
Cette sauce se prépare de la même façon en remplaçant les feuilles de korala par des feuilles de:

- nié (*Ceiba pentandra*)
- sansanmo (*Grewia carpinifolia*)
- wenzani-foto (*Hibiscus congestiflorus*)
- patabué (*Triplochiton scleroxylon*)

LA SAUCE POUKA-DIO (*Bombax buonopozense*)

calices secs pouka-dio	20 [g] ~ 125 [g] frais		
poissons fumés	800 [g]	soit	500 CFA (1/89)
graines de palme (*Elaeis guineensis*)	200 [g]		50 CFA
tomates	200 [g]		30 CFA
piments secs	10 [g]		15 CFA
potasse			
sel			

Laver les tomates et les écraser avec le petit pilon alugbo. Nettoyer les poissons fumés. Mettre ces deux ingrédients dans une marmite. Recouvrir d'eau et mettre la marmite sur le feu.

Dans une seconde marmite, faire cuire les graines de palme à l'eau bouillante. Lorsque la pulpe de celles-ci est bien tendre, les égoutter. Les mettre dans un mortier avec un peu d'eau et les piler. Pétrir la pulpe puis passer directement au dessus de la marmite où cuisent déjà les tomates et le poisson. Ajouter un peu de sel et les piments et poursuivre la cuisson.

Mettre les calices de pouka-dio dans un mortier et les piler pour obtenir une poudre fine brune. Ajouter celle-ci, ainsi que la potasse, à la marmite laissée sur le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse.

Accompagnement: foutou.

Remarques: cette sauce peut être préparée seulement avec des calices de pouka-dio, sans l'adjonction des graines de palme.

LA SAUCE SINZIAN (*Xylopia aethiopica*)

méricarpes verts et séchés de sinzian	20 [g]	soit	200 CFA (2/89)
4 poissons fumés	1000 [g]		500 CFA
aubergine (*Solanum melongena*)	500 [g]		300 CFA
tomates	500 [g]		50 CFA
oignons	280 [g]		75 CFA
piments frais	50 [g]		50 CFA

Faire braiser les méricarpes de sinzian dans une marmite posée sur le feu. Les retirer, les mettre dans un mortier et les piler pour les réduire en poudre.

Retirer les calices et les pédoncules des aubergines, des piments. Les nettoyer. Faire bouillir de l'eau pour y faire cuire ces deux ingrédients.

Nettoyer les tomates et les poissons. Couper les tomates en morceaux, les peler et les épépiner. Les réduire en purée avec le petit pilon alugbo. Mettre cette purée, avec les poissons fumés, dans une marmite. Recouvrir d'eau et mettre sur le feu.

Retirer la première marmite du feu et égoutter les aubergines et les piments. Retirer la peau des aubergines. Déposer la pulpe dans un mortier, avec les piments et les oignons nettoyés et coupés en morceaux. Ecraser le tout avec le petit pilon alugbo afin d'obtenir une purée homogène.

Ajouter cette purée et la poudre de sinzian à la marmite où cuisent les poissons et les tomates. Laisser mijoter encore un moment.

Accompagnement: foutou ou riz.

Remarques: cette sauce est préparée plus spécialement pour les femmes après un accouchement, mais elle est consommée par tout le monde. Elle peut se préparer pure, comme dans la recette donnée ci-dessus ou en mélange avec une autre sauce non mucilagineuse. Dans ce cas, la poudre de méricarpes peut, par exemple, être ajoutée à une préparation de sauce graine (*Elaeis guineensis*) ou de sauce foué (*Solanum americanum*).

C. PRÉPARATIONS DIVERSES

LE FOUÉ MGBO (*Solanum americanum* utilisé comme "épinard")

plantes de foué (*S. americanum*)	500 [g]	soit	20 CFA (12/89)
graines d'arachide (*Arachis hypogea*)	300 [g]		100 CFA
piments			10 CFA

Enlever les tiges et les fruits des plantes de foué pour ne conserver que les feuilles et les fleurs. Laver celles-ci et les faire cuire dans une marmite d'eau bouillante. Après environ une demi-heure de cuisson, égoutter les feuilles tout en conservant le liquide de cuisson qui sera consommé comme bouillon. Mettre les feuilles dans un mortier avec les piments et les écraser avec le petit pilon alugbo jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. Laisser en attente.

Mettre les arachides dans une marmite que l'on dépose sur le feu. Lorsqu'elles sont braisées, les retirer du feu et les frotter entre les mains pour en éliminer la peau. Mettre les graines dans un mortier et les piler pour obtenir une pâte. Ajouter celle-ci aux feuilles de foué écrasées et piler le mélange pour bien incorporer l'ensemble des ingrédients.

Accompagnement: se sert tel quel ou avec de la banane, de l'igname ou du manioc bouillis.

Remarques: cette préparation au goût très agréable peut se faire sans l'arachide. Cette recette est la seule où la plante est utilisée comme "épinards". Ce mode de préparation semble plus courant dans d'autres régions où le foutou n'est pas le plat de base.

L'HUILE DE PALME (*Elaeis guineensis*)

régimes de graines de palme

feuilles de bananier

Egrener le régime de palme. Envelopper les graines dans les feuilles de bananier et les laisser fermenter quelques jours. Dans une grande marmite, faire bouillir de l'eau. Y ajouter les graines fermentées, ainsi qu'une quantité équivalente de graines de palme fraîches. Lorsque la pulpe des graines devient tendre, les égoutter et les transvaser dans un mortier. Piler pour séparer les noyaux de la pulpe du fruit. Retirer les noyaux et mettre la bouillie de pulpe dans une marmite avec de l'eau. Faire cuire à petit feu. L'huile de couleur rouge qui monte à la surface est récupérée au fur et à mesure et mise en bouteilles.

LA POTASSE

peaux de banane

ou

bois du fromager (*Ceiba pentandra*) mort

Braiser les peaux de banane ou le bois de fromager jusqu'à ce qu'ils soient réduits en cendres. Mettre ces cendres dans un morceau d'étoffe que l'on place à l'intérieur d'une passoire. Placer la passoire au dessus d'un récipient et faire passer de l'eau à travers les cendres. Récupérer le filtrat avec lequel on répète plusieurs fois l'opération précédente. Faire bouillir le filtrat jusqu'à évaporation totale du liquide. La partie solide qui reste au fond du récipient est la potasse.

Remarques: la potasse est ajoutée à presque toutes les préparations culinaires traditionnelles comme aromate et liant. Elle peut être préparée à partir d'autres substances végétales que la banane ou le fromager. Actuellement, elle est parfois remplacée par du glutamate ou des cubes "Maggi" que les femmes achètent sur les marchés. Nous ne pouvons que regretter l'abandon du produit indigène, au profit de produits importés coûteux et probablement moins riches en éléments nutritifs de valeur, tels que les sels minéraux.