



L'AFRIQUE
FRANCOPHONE

MANGER ET BOIRE
EN AFRIQUE

Table des matières

Avant-propos			3
Fiche 1	Découverte de la francophonie culinaire	B1/B2/C1	7
Fiche 2	« Dis-moi ce que tu manges et je te dis qui tu es » - vrai ou faux ?	B1/B2/C1	13
Fiche 3	La cuisine africaine, existe-t-elle ? Interview avec une spécialiste	B2/C1/C2	16
Fiche 4	En route pour le Maghreb et ses spécialités alimentaires !	A2/B1/B2	24
Fiche 5	En route pour l’Afrique de l’Ouest et ses spécialités alimentaires !	A2/B1/B2	29
Fiche 6	En route pour l’Afrique centrale, l’Afrique des Grands Lacs, Djibouti et leurs spécialités alimentaires !	A2/B1/B2	38

Avant-propos

Découvrir une nouvelle région du monde, cela implique toujours aussi la découverte d'autres produits alimentaires, d'autres plats et spécialités, d'autres combinaisons de goûts et d'autres pratiques de manger ou de boire des aliments qu'on connaît déjà...

Mais, au-delà de tout exotisme gastronomique accompagné souvent de clichés culinaires (« tous les Africains et toutes les Africaines aiment le manioc... »), l'approche culturelle des pratiques alimentaires permet de développer des compétences fondamentales d'observer, de décrire, d'expérimenter, de comparer et, surtout, de discerner au lieu de dire simplement « j'aime ou j'aime pas ! ».

À une époque où, sous la pression de l'industrie agro-alimentaire mondialisée, la standardisation des goûts et des pratiques alimentaires est en train de détruire la richesse des cultures culinaires, le cadre de la francophonie mondiale nous ouvre une porte vers le développement de compétences culturelles et interculturelles parfaitement adaptées aux objectifs formulés par le PER, le nouveau « piano di studio » et le Lehrplan 21.

Cette collection de fiches pédagogiques a été réalisée pour la *Semaine de la langue française et de la francophonie 2019* (SLFF) consacrée aux francophonies d'Afrique.

Dans ce dossier, vous trouverez une collection de fiches destinées en premier lieu à des élèves de français langue étrangère des niveaux A2 à C1/C2. Certaines d'entre elles pourraient toutefois susciter l'intérêt des élèves de français langue première.

Il est important de rappeler aux élèves non-francophones d'utiliser des stratégies de compréhension écrite et orale en appréhendant des documents écrits et oraux destinés à un public francophone.

Le présent dossier comprend neuf fiches pédagogiques consacrées aux pratiques culinaires des différentes régions de l'Afrique francophone. Les indications de niveau sont approximatives dans la mesure où il est possible de traiter les fiches de manière intégrale ou de sélectionner l'une ou l'autre des activités proposées en tenant compte du niveau des apprenants. La plupart d'entre elles permettent aussi une différenciation au sein d'une même classe.

Pour certaines activités, des (propositions de) solutions se trouvent à la fin de la fiche.

En travaillant sur les différentes fiches, les apprenants seront appelé.e.s à établir des liens et à faire des comparaisons entre les pays africains et la Suisse. Ceci leur permettra de découvrir – à travers le manger et le boire – une partie inconnue de la francophonie tout en se référant au contexte suisse qui leur est bien familier.

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.

Crédits Photos

AfricanBites.com.jpeg / Slideplayer.fr.jpeg / Letelegramm.fr.jpeg / Alicepegie.com.jpeg / Amazinggabon.com.jpeg / Belafrikamedia.com.jpeg / Youtube.com.jpeg / Sendiroo.fr.jpeg / Femundo.com.jpeg / Notreplanete.info.jpeg / Weforum.org.jpeg / Algeriepyrenees.com.jpeg / Cuisinetchadien-nemoderne.skyrock.jpeg / Visiterlafrique.com.jpeg / Wardheernews.com.jpeg / Wikihow.com.jpeg / Expat.com.jpeg / Globaladventure.com.jpeg / Papillesetpupilles.fr.jpeg / Cuisine.abidjan.net.jpeg / Rfi.fr.jpeg / E-visas.fr.jpeg / Guinee.over-blog.net.jpeg / Triadvisor.fr.jpeg / Travelbystove.blogstop.jpeg / Diakadi.com.jpeg / De.wikipedia.com.jpeg / Bdnews24.com.jpeg / Viator.com.jpeg / Ivorian.net.jpeg / Fr.wikipedia.org.jpeg / Compagniedutrek.com.jpeg / Worldview.stratfor.jpeg / Latunisienne.fr.jpeg / Wewantveggies.com.jpeg / Alamy.stock.photo.jpeg / Diconimoz.com.jpeg / Intothechic.com.jpeg / Adf.fr.jpeg / Istockphoto.com.jpeg / Sandrainwandablog.jpeg / Yovoo.skyrock.com.jpeg / Touring-afrika.de.jpeg / Meilleurduchef.com.jpeg / Croqnature.com.jpeg / Republicoftogo.com.jpeg / Planet.fr.jpeg / Afp/ed.oudenaarden.com.jpeg /

Fiche 1

Découverte de la francophonie culinaire

Manger et boire en Afrique	B1 / B2 / C1
Découverte de la francophonie culinaire	Secondaire I et II
Activités de compréhension audio-visuelle et écrite, de production écrite, d'interaction orale et de médiation	 Env. 45 min par activité
Victor Saudan HEP de Lucerne	PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Objectifs

1. Je peux trouver sur internet des informations utiles par rapport aux spécialités culinaires proposées.
2. Je peux prendre des notes en mots-clés utiles pour remplir le tableau et pour la discussion en classe.
3. Je peux présenter des spécialités culinaires de toutes les régions de la francophonie mondiale et citer les principaux ingrédients de leurs recettes.
4. Je peux répondre aux questions posées et discuter avec les autres élèves sur les thématiques proposées.

Activités

Activité 1

Vous savez sûrement qu'il y a des régions francophones partout dans le monde (en Europe, en Afrique, en Asie, en Amérique, etc.). Chaque région a ses spécialités culinaires. Voici, au tableau suivant, une liste de spécialités de la francophonie mondiale. A l'aide d'Internet, cherchez à savoir

- a) la région d'origine,
- b) les principaux ingrédients de chaque spécialité.
- c) Notez les informations trouvées dans le tableau et comparez avec les autres élèves de la classe.

Activité 2

Discutez ensuite avec les autres élèves les questions suivantes :

- Qui parmi vous a déjà mangé l'une ou l'autre de ces spécialités ?
- Où et à quelle occasion ?
- Comment avez-vous apprécié cette spécialité ?
- Aimerez-vous cuisiner la spécialité vous-mêmes ?
- Est-ce que ces spécialités existent uniquement dans leur pays d'origine ?
- Qui dans les pays d'origine de ces spécialités mange ces plats ? A quelle occasion ?
- En conclusion : que pensez-vous de l'habitude touristique de définir « LE » plat typique d'une région, d'un pays ? Est-ce que cela correspond à la réalité des pratiques culinaires du pays ? Pensez aussi aux plats typiques suisses... les röstis, la fondue, le muesli – font-ils partie de votre vie ?

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
1. la POUTINE  1		
2. le TAGINE  2		
3. la CUCHAULE  3		
4. le N'DOLÉ  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>5. le PLANTAIN FRIT</p> 		
<p>6. le CASSOULET</p>  <p>4</p>		
<p>7. le PATÉ CHINOIS</p>  <p>5</p>		
<p>8. le MAFFÉ</p>  <p>6</p>		
<p>9. le MANIOC en FOUFOU</p> 		
<p>10. le TABOULÉ</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	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
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)	Feuilles amères d'un arbuste cuisinées avec du poisson fumé et des crevettes
5. le PLANTAIN FRIT	Afrique de l'ouest, Afrique Centrale et des Grands Lacs	Tranches de bananes à cuisiner frites dans de l'huile (de palme ou d'arachides) qui se mangent salées ou sucrées
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

8. le MAFFÉ	le SÉNÉGAL (Afrique de l'Ouest)	Ragout de bœuf ou de poulet cuisiné longtemps dans une sauce épaisse aux cacahuètes et servi avec du riz ou du fofou
9. le MANIOC en FOUFOU	Afrique de l'Ouest, Afrique Centrale et des Grands Lacs	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
10. le TABOULÉ	MAGHREB, LIBAN	Salade froide de semoule de blé (cous-cous), 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

Fiche 2

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es » (Brillat-Savarin) – vrai ou faux ?

Manger et boire en Afrique « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es » (Brillat-Savarin) – vrai ou faux ?	B1 / B2 / C1 Secondaire I et II
Activités de production écrite, d'interaction orale et de médiation	 Env. 45 min
Victor Saudan HEP de Lucerne	PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Objectifs

- 1 Je peux discuter sur le rôle symbolique que le manger et boire peut jouer dans la société. Je peux expliquer en quoi certaines habitudes culinaires peuvent nous dire quelque chose sur les personnes qui les ont.
- 2 Je peux expliquer pourquoi les plats traditionnels sont si différents d'une région à l'autre et quels étaient les facteurs qui déterminaient autrefois le manger et boire des gens.
- 3 Je peux comparer ces facteurs avec ceux d'aujourd'hui à partir de mes propres expériences culinaires et celles des autres élèves de ma classe.



1

1 <http://www.lifestyle-conseil.com/que-peut-on-manger-aujourd'hui/>

Activités

Discutez les quatre questions suivantes à deux avec votre voisin.e et ensuite en classe. Prenez des notes lors du travail en binômes. Vous les présenterez lors de la discussion finale en classe.

Première question : Discutez la fameuse phrase du gastronome J.-A. Brillat-Savarin (1755-1826) : *Qu'en pensez-vous ?* Trouvez des arguments pour et contre.

Deuxième question : Pourquoi les spécialités culinaires traditionnelles des régions du monde sont-elles si différentes ? Quels facteurs influençaient autrefois le manger et le boire des gens ? Donnez des exemples à partir des spécialités décrites dans les activités précédentes. Pensez aussi aux plats traditionnels que vous connaissez.

Troisième question : Comment ça se passe aujourd'hui ? Quels sont les principaux critères qui influencent les gens dans leur choix de ce qu'ils mangent ou boivent ? Est-ce que les facteurs/critères qui influencent le manger et le boire des gens ont changé ? Et si oui pourquoi ?


Quatrième question : Quels sont les critères qui influencent ce que vous mangez et buvez dans vos familles ? Comment mangeriez-vous si vous viviez seul(e)s ? Expliquez vos réponses.

Annexe pour les enseignants.e.s:

La discussion des réponses à la quatrième question peut conduire à la prise de conscience chez les élèves des multiples critères individuels (et systèmes de valeur sous-jacents impliqués) qui gouvernent aujourd’hui le choix alimentaire dans notre société : santé, économie, religion, tradition familiale, écologie, curiosité, créativité, exotisme, émotion, appartenance sociale et d’autres encore peut-être.

Fiche 3

La cuisine africaine, existe-t-elle ? Interview avec une spécialiste

Manger et boire en Afrique La cuisine africaine, existe-t-elle ? Interview avec une spécialiste	B1 / C1 / C2 Secondaire I et II
Activités de compréhension écrite, de production écrite, d'interaction orale et de médiation	 45 min
Victor Saudan HEP de Lucerne	PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Objectifs

- 1 Je peux comprendre un texte sur les cuisines africaines et identifier les mots-clés pour résumer les principaux aspects des cuisines africaines et de leur histoire.
- 2 Je peux présenter aux autres élèves un court résumé d'une partie d'un texte lu à l'aide de mots-clés.
- 3 Je peux comparer quelques aspects importants des cuisines africaines avec les cuisines que je connais moi-même.



Activités

Quelles sont les caractéristiques des pratiques culinaires en Afrique francophone ? Quelle est leur histoire ? Quels sont les facteurs qui les influencent aujourd'hui ? Quels sont les points semblables et les points différents par rapport aux cuisines que vous connaissez ? Dans quelle mesure certaines thématiques traitées dépassent les cuisines africaines et peuvent être discutées de manière plus générale ?

Divisez-vous en huit groupes d'élèves. Chaque groupe lit une partie du texte proposé et note une liste de mots-clés pour résumer la partie du texte lu (pour les questions 4 et 6, plus grandes que les autres, il faut peut-être créer deux sous-groupes de lecture). Ensuite chaque élève prépare le résumé de la partie lue. Quand vous êtes prêt(e)s (env. 30 minutes), vous remixez les groupes : dans chaque nouveau groupe toutes les parties du texte doivent être présentes. Chaque élève présente aux autres son résumé en utilisant les mots-clés. Les présentations suivent l'ordre du texte (1-8). A la fin tous/toutes les élèves connaissent tout le texte et peuvent participer à la discussion des thématiques proposées en bas de la page.

Interview de Victor Saudan avec Marie-Thérèse Ambassa Betoko, professeure de français langue étrangère à l'Université de Yaoundé au Cameroun et écrivaine.

(M.-Th. Ambassa Betoko s'intéresse aux traditions culturelles populaires du Cameroun et des autres régions africaines. Dans ses cours, elle parle aussi des traditions culinaires africaines.)

Chère Madame Ambassa, merci de répondre aux questions suivantes :

Question 1 : La cuisine africaine, existe-t-elle ?

Marie-Thérèse Ambassa-Betoko : (elle rit) Quelle question d'Occidental ! Imaginez-vous quand même : l'immensité du continent africain, sa diversité incroyable ! Comment pourrait-il y avoir UNE cuisine africaine. Pardonnez-moi ! Je ne veux pas vous vexer, mais votre question montre que vous ne savez pas grand chose sur l'Afrique et ses régions ! Mais le problème est plus grave : l'idée même de l'Afrique, en tant qu'un tout, un continent, cette idée, elle est occidentale, européenne surtout. Les Africains eux-mêmes n'ont longtemps pas du tout pensé habiter un même continent. Ils habitaient certaines régions, certains lieux. Mais ce sont les voyageurs européens, quand ils ont fait le tour du Cap de la Bonne Espérance au 15^e siècle qui ont créé l'idée d'un continent africain comme un tout isolé ! On ne peut donc pas parler d'UNE cuisine africaine. Il en existe une multitude.

Et chacune de ces cuisines dépend de beaucoup de différents facteurs historiques, géographiques et socio-culturels.

Question 2 : Alors comment définir les principaux facteurs qui influencent les différentes cuisines des régions africaines où l'on parle aussi le français ?

Marie-Thérèse Ambassa-Betoko : Tout d'abord la diversité géographique et climatique : il y a de tout en Afrique : des régions méditerranéennes comme en Italie ou en Espagne, la haute montagne comme dans les Alpes, le désert de pierre, le désert de sable, la savane herbeuse, la savane humide avec des arbres, les côtes maritimes, la forêt équatoriale tropicale et les hauts plateaux tempérés... et tout cela combiné avec des climats qui vont du climat tempéré des hauts plateaux et du climat méditerranéen jusqu'au climat tropical sous l'équateur... d'où une richesse incroyable de produits et de pratiques culinaires très différentes.

Les pratiques humaines sont en lien direct avec ces paysages : nomades éleveurs de bétails ou nomades commerçants, pêcheurs, agriculteurs ou chasseurs-cueilleurs (par exemple les pygmées dans la forêt tropicale). Ces pratiques ont donné naissance à des regroupements socio-culturels qu'on a ensuite appelés (encore une influence occidentale) des « peuples » : les Maures, les Dogons, les Peuls, les Yoruba, les Pygmées, les Kongo, etc. Les cuisines africaines sont surtout liées aux cultures de ses « peuples ». Beaucoup plus qu'aux nations qui sont souvent des unités assez artificielles, créées il n'y a pas très longtemps pendant la colonisation et qui regroupent différents « peuples », cultures et langues.

Question 3 : Les cuisines africaines sont donc extrêmement marquées par le caractère de la nature des différentes régions. Mais existe-t-il aussi des influences venues de l'extérieur ?

Marie-Thérèse Ambassa-Betoko : (Grand rire) La plupart des fruits et légumes considérés comme typiquement africains sont venus d'ailleurs : le manioc, les arachides (cacahuètes), le piment, le riz, les haricots, les tomates, les aubergines, l'oignon, l'épinard, le safran, le cumin et le poivre, tout cela vient d'ailleurs, notamment d'Amérique ou d'Asie ! L'Europe aussi a laissé des traces : un pilier de la cuisine camerounaise par exemple, ces sont les cubes Maggi ! Alors qu'en Europe on les utilise de moins en moins, en Afrique on en rafolle. Mais depuis vingt ans tout change de plus en plus vite : la mondialisation et surtout l'urbanisation est en train de bouleverser toutes nos habitudes culturelles, aussi la façon de manger et de boire, le fast-food sous forme de street-food est né en Afrique et les anciens féculents sont de plus en plus remplacés par le riz et le maïs...

Question 4 : J'ai bien compris : il n'existe pas UNE cuisine africaine. Mais peut-on quand même définir certains aspects un peu particuliers et spécifiques à travers les différentes traditions culinaires en Afrique francophone ? Et y-a-t-il des aliments typiques ?

Marie-Thérèse Ambassa-Betoko : Oui, bien sûr ! Même si les habitudes changent, il y a dans les cuisines africaines certains aspects qui les distinguent d'autres cuisines, comme par exemple les cuisines en France ou en Suisse. Voici certains de ces aspects :

Il y a peu de temps la famine était fréquente presque partout en Afrique. Et encore aujourd'hui des millions d'Africains manquent de quoi manger ou boire. Il est évident que, sous ces conditions, l'essentiel de l'alimentation concerne la survie et non pas la recherche gastronomique.

La pauvreté explique également que 80% de l'alimentation est faite de légumes, céréales, tubercules et fruits. Le véritable pilier de l'alimentation, surtout en Afrique de l'ouest et en Afrique centrale, c'est le fofou, sorte de bouillie plus ou moins liquide (une sorte de « polenta ») fait à base de manioc, de mil, de banane-plantain ou d'autres céréales ou tubercules.

Dans le domaine des légumes, les feuilles jouent un rôle important. En Europe je ne connais qu'un seul plat comparable, ce sont les épinards qu'on mange comme plat principal. En Afrique il existe une multitude de plats cuisinés avec des feuilles cultivées ou sauvages : feuilles de facouhoye, haco, patates douces, manioc, ndolé, oseille, taro, etc.

Un grand problème concerne la conservation des aliments. La chaleur extrême, l'humidité, l'immensité des espaces à parcourir et l'absence d'électricité nécessitent des méthodes adaptées pour garder viandes, poissons, produits laitiers, légumes et fruits. D'où l'habitude de sécher, de fumer et/ou de saler les aliments.

Un aspect vraiment intéressant c'est que les critères pour définir la qualité et la richesse d'un repas sont très différents de ceux en Occident. Ce qui apparaît aux Occidentaux souvent comme pauvreté ou monotonie de la cuisine africaine est en fait une autre manière de différencier le plaisir culinaire. La différence (et le plaisir !) se situe moins au niveau du nombre de plats (en Europe on mange soupe, entrée, plats et dessert alors qu'en Afrique on sert souvent un plat unique) qu'au niveau de la cuisson et de la diversité des ingrédients et des épices. Un critère important est par exemple la cuisson du fofou (plus ou moins liquide ou ramolli) ou la composition du tajine (type de viande, de fruits, légumes et la composition des épices...).

Assez étrange pour les Occidentaux, ce sont les plats uniques dans lesquels sont mélangés viandes, poissons et crustacés. Ce sont bien entendu des plats de fête car ces ingrédients sont chers.

Un autre aspect exotique pour les occidentaux sont les plats avec insectes, larves ou animaux sauvages comme le porc épic, le crocodile, les serpents ou les singes...

Question 5 : Dans quelle mesure le manger et boire joue un rôle important pour la construction identitaire dans les différentes régions africaines ?

Marie-Thérèse Ambassa-Betoko : C'est peut-être la plus grande nuance culturelle (pas différence !) par rapport aux pratiques occidentales du manger et du boire. La dimension symbolique du manger et du boire (qui existe aussi en Europe bien sûr) est beaucoup plus explicite, plus consciente, plus présente dans le quotidien, surtout à la campagne : il y a une grande richesse de rituels, de tabous, d'aspects presque magiques dans la cuisine, il y a surtout la culture de l'hospitalité et du partage: même si on a pas grand chose à manger, on va toujours inviter l'étranger à le partager. L'hospitalité est sacrée pour les Africains ! Les symboles de cet aspect sacré, c'est par exemple le manger ensemble du même plat avec les mains, le rituel du thé à la menthe ou le rituel de boire la bière de mil du même récipient...

Question 6 : Quelle est votre cuisine africaine préférée ?

Marie-Thérèse Ambassa-Betoko : Evidemment la meilleure cuisine africaine est celle de mon pays, le Cameroun ! (grand rire) Sans blague, la cuisine camerounaise est d'une richesse exceptionnelle grâce à la richesse et diversité de ses régions. On dit souvent que le Cameroun est une Afrique en miniature. On y trouve tous les types de paysage et de climat du continent africain à part le désert de sable ! Poissons de mer, fruits et légumes, manioc, plantain, feuilles multiples, animaux domestiques et sauvages, bières de grande qualité, tout cela fait du Cameroun un véritable paradis gastronomique ! Le plat le plus célèbre s'appelle le N'dolé : ce sont des feuilles un peu amères (une sorte d'épinards) qu'on coupe en petits morceaux et qu'on fait cuisiner longtemps avec des crevettes séchées et de la viande séchée ou du poisson séché. On mange le N'dolé avec du manioc ou du fofou.

Question 7 : et à part la cuisine camerounaise ?

Marie-Thérèse Ambassa-Betoko : J'aime aussi beaucoup deux autres cuisines africaines en particulier : la cuisine marocaine et la cuisine sénégalaise.

La cuisine marocaine est une des meilleures au monde ! Rien que la multitude des épices et leur mélange : par exemple le légendaire Raz el Hanout, un mélange de 38 épices qui existe dans une version pour viandes rouges et une autre pour poissons et viandes blanches. Mais tout bon épicier a une recette de famille secrète pour la composition du mélange. La cuisine marocaine est très ancienne et elle combine en fait trois traditions culinaires : les racines de cette cuisine sont berbères (aujourd'hui on dit « amazhir »), des plats simples et rustiques, comme par exemple le couscous (« seksu » en amazhir). Les Arabes ont apporté au huitième siècle surtout les épices

(gingembre, noix de muscade, poivre et safran) et l'art de la pâtisserie à base de miel, d'amandes et de pistaches. Mais c'est surtout l'influence de la culture judéo-andalouse (une culture très raffinée qui mélangeait des éléments juifs, musulmans et chrétiens, mais chassée d'Espagne lors de la Reconquista en 1492 et intégrée au Maroc par la suite) qui donne à cette cuisine son aspect unique : combinaison de sucré et de salé, du doux et de l'aigre, raffinement des plats et complexité des saveurs viennent de là : tajine d'agneau aux pruneaux et amandes, tajine de poulet au citron confit et olives vertes, etc.

La cuisine sénégalaise, de son côté, a porté à la perfection un type de plat qu'on trouve dans toutes les cuisines africaines : c'est le ragoût (de viande ou de poisson) mijoté en sauce. Le mafé (viande et légumes cuisinés dans une sauce d'arachides avec du riz), le yassa (viande cuisinée dans une sauce de citron vert, vinaigre, oignons et huile d'arachide) sont ainsi devenus de véritables classiques de la cuisine mondiale ! La cuisine sénégalaise est une cuisine de partage. On se retrouve autour d'un plat unique, riche et parfumé, que l'on déguste avec une cuillère ou à l'aide d'un morceau de pain. Le Sénégal étant un pays au bord de la mer, le poisson occupe une place plus importante que la viande dans la cuisine sénégalaise. Cabillaud, carpe rouge, thon, sole, lotte, baracuda, espadon qui sont séchés, braisés, fumés ou même fermentés. Les plats sénégalais contiennent normalement des céréales comme du mil, du fonio ou du riz. Ils comportent aussi beaucoup de légumes comme la tomate, le chou, la carotte, l'aubergine, ou des légumes moins habituels comme les gombos (légume vert et fibreux), les niébés (haricots) ou des racines de manioc. Enfin, les fruits sont importants: délicieuses mangues jaunes ou vertes, mandarines, dattes, papayes, goyaves, noix de coco, ananas, bananes plantains ou avocats, tout comme les arachides (cacaahuètes sous toutes les formes).

Question 8 : Comment les cuisines africaines se développent actuellement et quelles sont leurs perspectives ?

Marie-Thérèse Ambassa-Betoko : Nous vivons actuellement une phase de grand changement des habitudes et des traditions dans tous les domaines de la vie :

Longtemps la plupart de la population africaine vivait à la campagne. Les villes étaient souvent des créations du colonialisme. Les restaurants étaient presque exclusivement fréquentés par les Occidentaux. Depuis la situation s'est inversée et la plupart des gens habitent désormais dans des méga-villes très pauvres. La vie des gens se passe surtout dans la rue.

L'urbanisation n'est qu'un aspect de ce qu'on appelle la mondialisation. D'autres aspects de la mondialisation très visibles en Afrique sont a) le remplacement de l'ancienne agriculture locale par une agriculture-mono-

culture industrielle qui détruit souvent l'équilibre écologique d'une région (par exemple production de l'huile de palme, du café ou de bananes...) et b) l'imposition de produits standardisés par les industries agro-alimentaires multinationales.

Beaucoup de gens n'ont pas de cuisine chez eux et ils sont obligés de se nourrir dans la rue. Voilà le point de départ de la création d'un phénomène typiquement africain : le street-food ou casse-croûte de rue... Partout dans la rue des cuisiniers plus ou moins professionnels vendent des choses à manger : grillades, fritures, pâtés, etc. Selon le pays ces lieux d'alimentation rapide portent des noms différents. Au Cameroun, il en existe même plusieurs types : les chantiers, les circuits et les tourne-dos. Les chantiers sont souvent à l'intérieur d'une cour et les clients peuvent s'asseoir. Les circuits sont dans la rue, mais avec un buffet autour duquel les clients mangent. Les tourne-dos, ce sont juste des cuisiniers dans la rue qui tournent le dos contre la circulation et vendent leurs aliments très simples de main en main...

Parallèlement on peut observer actuellement la véritable naissance d'une gastronomie et d'une haute-cuisine africaine !

Au départ les cuisines africaines sont des cuisines familiales, cuisines de femmes, liées à un quotidien souvent difficile et avec peu de moyens et transmises oralement de génération en génération.

A ma connaissance, il n'existait jusqu'à présent pas de tradition gastronomique écrite en Afrique qui permettait la circulation des informations au niveau international.

Ainsi jusqu'à une date très récente, une haute-cuisine africaine n'existait pas. Mais tout cela change très vite maintenant et on trouve désormais parmi les meilleurs restaurants du monde également des restaurants de cuisine africaine, cependant très peu en Afrique ! Il y a également de jeunes grands-chefs et grandes-chefes d'origine africaine qui deviennent des stars internationales de la haute-cuisine mondiale, comme Christian Abéga, Pierre Nya Njike et Pierre Kitenge Disashi.


Annexe pour les enseignants.e.s:

Voici quelques pistes thématiques sous formes de questions ouvertes pour une discussion plus approfondie des contenus traités dans l'interview :

1. Comparez les types géographico-climatiques (et leurs conséquences pour les pratiques humaines) avec ceux sur votre continent. Quelles sont les ressemblances, quelles sont les différences ?
2. D'où viennent les légumes et fruits traditionnels dans votre région ?
3. Le street-food existe-t-il chez vous ? Quels sont ses plats typiques ? Qui mange le street-food dans votre région et pour quelle raison ? Comparez avec l'origine du street-food en Afrique.
4. Est-ce que la famine (le fait d'avoir faim, de ne pas avoir assez à manger) influence les pratiques alimentaires chez vous ? Aujourd'hui ? Autrefois ? Connaissez-vous des plats traditionnels qui sont là avant tout pour bien remplir le ventre pour peu d'argent ?
5. Quelles sont les formes de conservation des aliments que vous connaissez et qu'on pratique chez vous à la maison ? Pourquoi est-ce qu'on les utilise chez vous ? Est-ce que pour les mêmes raisons qu'en Afrique ?
6. Quels sont VOS critères pour trouver un plat ou un repas varié et particulièrement délicieux ?
7. Avez-vous chez vous à la maison des plats en lien avec l'histoire et les traditions de votre famille ? Pouvez-vous raconter une histoire ou une anecdote en lien avec ces plats ?
8. Connaissez-vous/ consommez-vous des plats ou des boissons de partage que l'on mange/boit toujours en groupe et de manière conviviale mais jamais tout seul pour soi ?
9. Quels sont les plats typiquement suisses que vous connaissez ? Peut-on parler d'une cuisine suisse ou de plusieurs cuisines suisses ? Comment décrire la situation actuelle des pratiques culinaires en Suisse ? Quelles sont les traditions ? Quelles sont les modes, tendances actuelles ? Pourquoi ? Quelles pourraient être les perspectives ? Comment allons nous manger en 2050 ?

Fiche 4

En route pour le Maghreb et ses spécialités alimentaires !

Manger et boire en Afrique En route pour le Maghreb et ses spécialités alimentaires !	B1 / B2 / A1 Secondaire I et II
Activités de compréhension audio-visuelle et écrite, de production écrite, d'interaction orale et de médiation	 Variable : activités 1, 2, 3 > env. 60 min / activité 4 > env. 60 min
Victor Saudan HEP de Lucerne	PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Objectifs

- 1 Je peux situer les différents pays africains où l'on parle aussi le français sur une carte géographique.
- 2 Je peux présenter les spécialités culinaires de chaque pays de l'Afrique francophone en les situant sur une carte géographique.
- 3 Je peux identifier les spécialités représentées en photo par leur nom.
- 4 Je peux présenter aux autres élèves une recette découverte sur internet que j'apprécie particulièrement (ou qui m'intéresse particulièrement).
- 5 Je peux préparer un véritable thé à la menthe.
- 6 Je peux parler de l'huile d'argan, l'or liquide du Maroc.

Activités

Activité 1

Créez des groupes. Chaque groupe s'occupe d'un descriptif concernant un pays de la région africaine choisie. Regardez les images, lisez les textes. Cherchez la correspondance entre les images et les noms indiqués (pour vous faciliter le travail nous avons mis en gras les noms des spécialités auxquelles correspondent une photo). Avec l'aide d'internet, cherchez à comprendre les mets (les recettes des plats) et les mots (le vocabulaire) des spécialités présentées. Le but est que chaque groupe arrive à parler de « son » pays : le paysage, les spécialités alimentaires en général, certains plats en particulier.

Activité 2

Cherchez ensuite sur internet une carte géographique avec les différentes régions de l'Afrique.

À partir de ces informations, dessinez sur une grande affiche un plan de l'Afrique avec les régions et pays où l'on parle aussi le français (Maghreb, Afrique de l'Ouest, Afrique centrale, Afrique des Grands Lacs, Djibouti) et inscrivez sur cette carte les noms des pays et les noms de certaines de leurs spécialités (ajoutez les photographies découpées ou encore mieux : des dessins faits par vous-mêmes des spécialités choisies).

Activité 3

Approfondissez votre découverte des régions gastronomiques de l'Afrique en navigant sur le site suivant :

<https://www.recettesafricaine.com>

Notez les nouvelles informations par mots-clés et présentez aux autres élèves la découverte culinaire qui vous donne le plus envie de goûter.

Activité 4

Approfondissez votre découverte des régions gastronomiques de l'Afrique en navigant sur le site suivant :

a) Faisons un thé à la menthe comme à Marrakech : Tout un rituel...

Il vous faut :

- De l'eau bouillante
- Une théière
- Du thé vert
- De la menthe fraîche
- Du sucre
- Des petites tasses ou verres assez solides pour résister à la chaleur

Au Maroc, les cafés ne servent pas d'alcool. Il est interdit par la religion musulmane. La boisson nationale est le thé à la menthe qui est préparé avec du thé vert, des feuilles de menthe fraîche et du sucre. Il est servi dans de petits verres souvent joliment décorés. On verse le liquide de très haut pour le faire mousser. On boit le thé du matin au soir et en toutes circonstances. Entre amis ou quand on reçoit des invités il est servi selon un véritable rituel. Voici un petit film qui vous montre comment faire le thé à la menthe :

<https://youtu.be/U4Ln1qllak>

À vous maintenant de faire un thé à la menthe comme à Marrakech !

b) À la découverte de l'huile d'Argan – l'or liquide du Maroc

L'huile d'Argan existe seulement au Maroc, dans la région d'Agadir. Elle est très précieuse. Elle est faite par des femmes à partir des noix de l'arganier, un magnifique arbre de la région. L'huile, très bonne pour la santé, est utilisée pour la cuisine et pour les soins de la peau.

Consultez le site suivant, pour savoir plus sur l'or liquide du Maroc. Vous allez regarder le site en deux étapes. Lors de la première visite, essayez de comprendre l'essentiel et notez les mots que vous n'avez pas compris et qui vous semblent importants pour la compréhension. Ensuite cherchez les mots sur internet pour comprendre plus de détails. Lors de la deuxième visite du site prenez des notes pour créer ensuite une affiche de publicité concernant l'huile d'argan. Imaginez-vous être responsable pour une campagne de publicité dans votre région et devoir créer une affiche pour cela.

https://youtu.be/wv2_IQWUtgI

Pour aller plus loin : cherchez à trouver de l'huile d'argan dans les magasins de votre région et faites une dégustation de comparaison entre l'huile d'olive, de tournesol, de colza et d'argan : comparez la couleur, l'odeur et le goût de chaque huile (attention ! uniquement quelques gouttes par personne !). Pourriez-vous vous imaginer d'utiliser l'huile d'argan plus souvent ? Pourquoi oui, pourquoi non ? Pour quel usage ?

Région/ Pays	photo	Spécialités communes aux 3 pays	photo
Le MAGHREB		Le couscous , le thé à la menthe, les pâtisseries, les épices, les fines herbes ¹	
1) le Maroc		Le Tajine , la pastilla (un gâteau de viande sucré/salé à la cannelle), le raz el hanout (un mélange d'épices), l'huile d'argan, le smen (du vieux beurre rance épicé)	
2) l'Algérie		La Kémia (une sorte de tapas), l'harissa (une purée de piment rouge très épicée)	
3) la Tunisie		Pâtes fines („pasta“) de blé cuites à la vapeur servies avec des pois-chiches ²	

1 Küchenkräuter

2 Kichererbsen

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.

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

Fiche 5

La cuisine africaine, existe-t-elle ?

Interview avec une spécialiste

Manger et boire en Afrique La cuisine africaine, existe-t-elle ? Interview avec une spécialiste	A2 / B1 / B2 Secondaire I et II
Activités de compréhension audio-visuelle et écrite, de production écrite, d'interaction orale et de médiation	 Variable : activités 1, 2, 3 > env. 60 min / activité 4 > env. 45 min
Victor Saudan HEP de Lucerne	PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Objectifs

- 1 Je peux situer les différents pays africains où l'on parle aussi le français sur une carte géographique.
- 2 Je peux présenter les spécialités culinaires de chaque pays de l'Afrique francophone en les situant sur une carte géographique.
- 3 Je peux identifier les spécialités représentées en photo par leurs noms.
- 4 Je peux présenter aux autres élèves une recette découverte sur internet que j'apprécie particulièrement (ou qui m'intéresse particulièrement).
- 5 Je peux mentionner et caractériser quelques légumes et céréales traditionnels de la cuisine africaine.

Activités

Activité 1

Créez des groupes. Chaque groupe s'occupe d'un descriptif concernant un pays de la région africaine choisie. Regardez les images, lisez les textes. Cherchez la correspondance entre les images et les noms indiqués (pour vous faciliter le travail nous avons mis en gras les noms des spécialités auxquelles correspondent une photo). Avec l'aide d'internet, cherchez à comprendre les mets (les recettes des plats) et les mots (le vocabulaire) des spécialités présentées. Le but est que chaque groupe arrive à parler de « son » pays : le paysage, les spécialités alimentaires en général, certains plats en particulier.

Activité 2

Cherchez ensuite sur internet une carte géographique avec les différentes régions de l'Afrique.

À partir de ces informations, dessinez sur une grande affiche un plan de l'Afrique francophone et de ses régions (Maghreb, Afrique de l'Ouest, Afrique centrale, Afrique des Grands Lacs, Afrique de l'Est) et inscrivez sur cette carte les noms des pays et les noms de leurs spécialités (ajoutez les photographies découpées ou encore mieux : des dessins faits par vous-mêmes).

Activité 3

Approfondissez votre découverte des régions gastronomiques de l'Afrique en navigant sur le site suivant :

<https://www.recettesafricaine.com>

Notez les nouvelles informations par mots-clés et présentez aux autres élèves la découverte culinaire qui vous donne le plus envie de goûter.

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 ?
CEREALES	
Mil/ millet	
Fonio	
Sorgho	
Amaranthe	
TUBERCULES	
Manioc	
Igname	
Taro	
Patate douce	
FRUITS-LEGUMES	
Banane plantain	
Gombo	
FEUILLES comestibles de...	
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>L'AFRIQUE DE L'OUEST</p>	 	<p>Céréales¹ ou tubercules² transformés en pâte (« le fofou ») : mil³, fonio, sorgo, mais, riz ou manioc, igname (tubercule), banane plantain⁴;</p> <p>mélange de viande, poisson et crustacés⁵ combinés dans un seul plat ;</p> <p>escargots géants, poissons, crustacés ; fruits exotiques,</p> <p>feuilles (oseille⁶, manioc, facouhoye),</p> <p>gombos, aubergine africaine,</p> <p>pâte d'arachides (cacahuètes),</p> <p>huile de palme.</p>	   
<p>4) Mauritanie</p>		<p>Dattes, 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>5) Mali</p>		<p>Feuilles de facou-hoye, le laro, la bière de mil, les poissons du Niger</p>	
<p>6) Burkina Faso</p>		<p>Le nyiiri (pâte de mil), poulet au gingembre.</p>	
<p>7) Niger</p>		<p>Le kodé (pâte de mil sucré), le haco (sauce aux feuilles de haricots).</p>	
<p>8) Sénégal</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 semoule⁸ de mil), le bissap (boisson à la fleur de l'hibiscus).</p>	
<p>9) Guinée</p>		<p>Le sorgho (céréale), la sauce aux feuilles de patate douce avec du riz, le kossan (du lait caillé⁹).</p>	
<p>10) Côte d'Ivoire</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>11) Togo</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 sauce gombo (un mélange d'épices) avec du riz.</p>	
<p>12) Bénin</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.

Annexe pour les enseignants.e.s:


Pour l'activité 4 :

	Définition ? Caractéristiques ? Recettes ?
CEREALES	
Mil/ millet	Millet est un terme générique qui désigne en français plusieurs espèces de plantes de la famille des graminées. Ce sont des céréales à très petites graines, cultivées principalement dans les zones sèches, notamment en Afrique. Elles sont souvent aussi appelées mil.
Fonio	« Mil africain », une céréale très ancienne sans gluten, actuellement très à la mode.
Sorgho	Autre espèce de la famille du mil, plante d'origine africaine.
Amaranthe	Graines de fleur d'origine d'Amérique du Sud qu'on utilise pour faire une sorte de couscous.
TUBERCULES	
Manioc	Tubercule d'origine d'Amérique du Sud, un aliment de base en Afrique, utilisé pour le fofou, les beignets, le couscous, la farine, de l'alcool, etc.
Igname	Tubercule comparable au manioc, mais d'origine africaine, utilisé pour des recettes traditionnelles.
Taro	Tubercule rond d'origine africaine, comme la pomme de terre, le taro doit être cuit pour être mangé, aliment de base en Afrique.
Patate douce	Tubercule de la famille des salsifis (Schwarzwurzel), comme une pomme de terre mais avec une chair très sucrée, peut être utilisé pour des plats salés ou sucrés.
FRUITS-LEGUMES	
Banane plantain	Banane à chair ferme qu'on mange grillée, frite ou cuisinée en fofou.
Gombo	Fruit-légume en forme de longue capsule verte, chair fibreuse qui se transforme en consistance gluante quand on la cuit ; utilisé cru ou cuit surtout dans des ragouts avec de la viande.

FEUILLES comestibles de...	
Facouhoye	Feuilles cuisinées avec de la viande en ragout, mangées avec couscous ou fougou ; grande spécialité du Mali mais utilisé partout en Afrique de l'ouest.
Haco	Feuilles de plantes d'haricots.
Patates douces	On peut utiliser les tubercules et les feuilles.
Ndolé	La « star » de la cuisine camerounaise, type d'épinards mais de goût amer ; cuisiné avec des crevettes, de la viande fumée ou du poisson fumé.
Oseille	Même famille que l'oseille européenne mais plus volumineuse, légèrement acide.
Taro	Les feuilles des tubercules sont mangeables mais seulement après cuisson, sinon elles sont toxiques.
Manioc	Les feuilles de la fameuse tubercule peuvent également être cuisinées.

Fiche 6

En route pour l'Afrique centrale, l'Afrique des Grands Lacs, Djibouti et leurs spécialités alimentaires !

Manger et boire en Afrique En route pour l'Afrique centrale, l'Afrique des Grands Lacs, Djibouti et leurs spécialités alimentaires !	Activité 1,2,3 : A2 / B1 / B2 Activité 4 : B2 Secondaire I et II
Activités de compréhension audio-visuelle et écrite, de production écrite, d'interaction orale et de médiation	 Variable : activités 1, 2, 3 > env. 60 min / activité 4 > env. 90 min
Victor Saudan HEP de Lucerne	PH LUZERN PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE

Objectifs

- 1 Je peux situer les différents pays africains où l'on parle aussi le français sur une carte géographique.
- 2 Je peux présenter quelques spécialités culinaires de chaque pays de l'Afrique francophone en les situant sur une carte géographique.
- 3 Je peux identifier les spécialités représentées en photo par leur nom.
- 4 Je peux présenter aux autres élèves une recette découverte sur internet que j'apprécie particulièrement (ou qui m'intéresse particulièrement).
- 5 Je peux argumenter pour ou contre l'introduction des insectes dans notre alimentation.
- 6 Je peux parler des produits alimentaires africains qu'on trouve en Suisse.

Activités

Activité 1

Créez des groupes. Chaque groupe s'occupe d'un descriptif concernant un pays de la région africaine choisie. Regardez les images, lisez les textes. Cherchez la correspondance entre les images et les noms indiqués (pour vous faciliter le travail nous avons mis en gras les noms des spécialités auxquelles correspondent une photo). Avec l'aide d'internet, cherchez à comprendre les mets (les recettes des plats) et les mots (le vocabulaire) des spécialités présentées. Le but est que chaque groupe arrive à parler de « son » pays : le paysage, les spécialités alimentaires en général, certains plats en particulier.

Activité 2

Cherchez ensuite sur internet une carte géographique avec les différentes régions d'Afrique.

A partir de ces informations, dessinez sur une grande affiche un plan de l'Afrique francophone et de ses régions (Maghreb, Afrique de l'Ouest, Afrique centrale, Afrique des Grands Lacs, Afrique de l'Est) et inscrivez sur cette carte les noms des pays et les noms de leurs spécialités (ajoutez les photographies découpées ou encore mieux : des dessins faits par vous-mêmes).

Activité 3

Approfondissez votre découverte des régions gastronomiques de l'Afrique en navigant sur le site suivant :

<https://www.recettesafricaine.com>

Notez les nouvelles informations par mots-clés et présentez aux autres élèves votre plus belle découverte culinaire.

Activité 4

a) Manger des insectes – l'alimentation de l'avenir ?



L'organisation des Nations-Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) conseille pour l'avenir de privilégier la consommation des insectes à la place d'autres animaux: „*les insectes sont nutritifs*¹, avec une teneur² élevée en protéines, matières grasses et minéraux" et ils "*peuvent être consommés entiers ou réduits en poudre ou pâte et incorporés à d'autres aliments*". Le rapport du FAO renvoie aux pratiques alimentaires africaines et asiatiques comme exemples à suivre dans l'avenir partout dans le monde.

Discutez en classe les questions suivantes:

- Avez-vous déjà mangé des insectes? Si oui: décrivez votre expérience.
- Quels sont les arguments pour ou contre l'introduction des insectes plus largement dans l'alimentation? Cherchez éventuellement des arguments sur internet.
- Que pourrait-on faire pour promouvoir plus cette pratique alimentaire?

b) L'Afrique centrale chez nous : à la découverte de produits africains dans les magasins de ma région : chocolat, café, avocat, ananas, bananes, man-gue et fruits de la passion, etc.

À part dans les grandes villes où existent quelques magasins africains, il n'est pas facile de trouver en Suisse du manioc, des bananes plantains ou des gom-bos...Et pourtant pas mal de produits d'origine africaine sont en vente chez nous. Faites une petite recherche dans votre commune : quels produits décrits dans le présent dossier sont en vente chez vous ? Dans quel type de magasin ? Qui achète ces produits ? Comment ces produits sont distribués en Suisse ? Faites une petite interview avec le vendeur / la vendeuse ou le/la propriétaire du magasin.

Dans la partie alimentaire des magasins Coop vous trouvez sur certains

1 nahrhaft

2 Gehalt

produits (« Fair trade ») le portrait d'un producteur ou d'une productrice des produits vendus. Y-trouvez-vous des producteurs africains ? Demandez éventuellement à un vendeur ou une vendeuse des informations concernant les produits d'origine africaine dans le magasin.

Avec les informations recueillies vous pouvez faire une affiche en classe : « L'Afrique chez nous ! Manger africain en Suisse... » avec la liste des produits trouvés, les pays de production, une photo du produit et éventuellement les informations obtenues lors de la petite interview avec le vendeur/la vendeuse.

<p>AFRIQUE CENTRALE, des GRANDS LACS et DJIBOUTI</p>		<p>Le manioc, l'igname, la banane plantain, la patate douce, fruits tropicaux, le gibier³, les insectes (f), le piment, les feuilles (f).</p>	
<p>le Tchad</p>		<p>Les kissar (crêpes), les feuilles d'oseille, le poisson séché.</p>	
<p>La République Centrafricaine</p>		<p>La patate douce, le taro.</p>	
<p>Le Cameroun</p>		<p>Le ndolé aux crevettes, le manioc, l'igname, le poulet directeur général, les cubes Maggi, le njansan (épice), le poisson grillé, la queue de bœuf sauce ndo'o (amande de mangue sauvage), le pili pili (beignets fourrés à la viande hachée), le koki (gâteau aux haricots blancs), la bière.</p>	

<p>Le Gabon</p>		<p>Le manioc, la banane plantain, le rat palmiste, l'antilope, le porc-épic, le serpent, le crocodile, le singe, les larves (f), les insectes (m), le nkoumou (soupe).</p>	
<p>La République du Congo</p>		<p>Le vin de palme, les feuilles de manioc, le piment sauvage, le porc épic à l'étouffée.</p>	
<p>La République démocratique du Congo</p>		<p>La noix de kola, les grillons, les insectes, la mangue, le singe en ragoût.</p>	
<p>Le Burundi</p>		<p>L'avocat (m), le fruit de la passion, la mangue sauvage, la papaye, le sorgho, l'eleusine, le tamarillo (céréales), l'anas, les haricots rouges.</p>	
<p>Le Rwanda</p>		<p>wTaro, la patate douce, la banane plantain, la citrouille, l'amarante, les haricots, le fruit de la passion, la mangue sauvage, la papaye.</p>	
<p>Afrique de l'Est Djibouti</p>		<p>Le laho (pain-crêpe), le fah-fah: soupe de bœuf aux épices (safran, canelle).</p>	