

LE FONIO

C'était bientôt Noël à Bamako (Mali). Tous se réjouissaient de manger du fonio accompagné d'une sauce aux légumes et au poulet. Un vrai délice! C'était notre repas de fête préféré. Plus cher que les autres céréales, le fonio était uniquement au menu des grandes occasions. Pour moi, manger du fonio était le plus beau des cadeaux. De plus, on le partageait avec nos voisins musulmans.

Le fonio demande beaucoup de travail pour le préparer. Comme les chercheurs d'or, il faut le rincer plusieurs fois pour éliminer les impuretés. Pour laver 50 kg de fonio, ma mère se levait à 5h du matin en espérant servir le plat à 13h. A force de laver, de rincer, de passer la céréale d'une baignoire à une autre, son dos lui faisait mal mais elle ne se plaignait jamais.

Du haut de mes 8 ans, je ne comprenais pas pourquoi elle se donnait tant de peine à préparer un repas si astreignant. Je lui demandais: "Pourquoi partages-tu notre repas avec tous nos voisins musulmans?" Sa réponse était: « Tu sais ma fille, il n'y a pas besoin de dire aux gens qu'on les aime, il suffit de donner sans compter!" Convaincue de son amour envers nous tous, à chaque bouchée je repensais à ce qu'elle m'avait dit les larmes dans les yeux.

Le fonio est la plus ancienne céréale d'Afrique occidentale. Quant on la regarde, on dirait du sable. Elle est cultivée du Mali au lac Tchad. Encore récemment, sa transformation artisanale, longue et fastidieuse, condamnait sa culture à brève échéance. Aujourd'hui, grâce aux travaux du Cirad (Centre international de recherche et développement sur l'élevage en zone subhumide) et de ses partenaires sur la mécanisation du décorticage et la modernisation du séchage, le fonio connaît un regain d'intérêt. De nouvelles filières d'exportation se développent autour de ce produit innovant.

Voici la recette de ma mère pour préparer du fonio façon malienne

Ingrédients pour 8 à 10 personnes:

- 1 poulet entier
- 1 bouteille de coulis de tomate (750g)
- 5 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre
- 2 cs d'huile
- 2 grosses carottes
- 1 aubergine
- 1 fenouil
- 1 céleri
- 1kg de fonio précuit (sachet)
- 4 gombos
- 1cc de curcuma
- 1cc de curry doux
- sel, poivre.

Préparation de la sauce :

Laver et découper le poulet. Eplucher les oignons, l'ail et les légumes. Dans une poêle, mettre 1cs d'huile, laisser chauffer et ensuite mettre les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Réservez-les. Couper en tous petits dés les oignons, les carottes, l'aubergine et le fenouil. Dans une casserole, mettre l'huile (1cs) et la faire chauffer. Ajouter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis ajouter le reste des légumes, la bouteille de tomate, le curcuma et le curry doux. Ajouter un verre d'eau (2 dl), laisser mijoter 15 min à feu doux, saler et poivrer. Ajouter le poulet et le gingembre. Après 30 minutes de cuisson à feu doux, votre sauce est prête !

Préparation du fonio:

Ajouter au fonio 2 verres (4dl) d'eau tiède, puis laisser gonfler pendant 15 min et faire passer à la vapeur. Conseil: mettez un linge au fond de la couscoussière pour éviter que le fonio passe à travers les trous ! Dans une petite casserole, faire bouillir les gombos et les écraser. Mélanger les gombos écrasés au fonio cuit, saler et servir chaud.

BON APPÉTIT !

Mireille Keita Gilgien

