

A LA DECOUVERTE DE LA GASTRONOMIE IVOIRIENNE





**MERCREDI 02 AVRIL
2025**



CHANDELIER D'OR

LE FONIO

LE FONIO est une culture de la savane de la Côte d'Ivoire, plus particulièrement dans le centre-nord et au nord où il est considéré comme la plus ancienne céréale d'Afrique occidentale . Longtemps considérée comme un aliment pauvre, la céréale gagne aujourd'hui ses lettres de noblesse et est particulièrement appréciée pour ses qualités gustatives et nourrissantes.

Riche en sels minéraux et en acides aminés, le fonio constitue une alternative alimentaire intéressante pour les intolérants au gluten. Sa composition, proche de celle du sorgho ou du riz est adaptée au régime alimentaire des personnes atteintes de la maladie cœliaque. Ses petits grains se préparent généralement sous forme de couscous ou de bouillie et accompagnent certains types de plats. En Afrique de l'Ouest où on le cuisine comme de la semoule, il est un met particulièrement apprécié et compose les menus de fêtes. Riche en fibres, le fonio est très digeste. Aussi, il convient à l'alimentation des intestins fragiles, des enfants ou des personnes âgées. On le recommande également dans le cadre d'un régime amincissant.

Source : agroforesterie.org



LE SERUM

PLACALI

A LA DECOUVERTE DU PLACALI OU PÂTE DE MANIOC FERMENTÉ

Selon la légende, le nom Placali tire son origine des peuples AKAN de Côte d'Ivoire plus précisément du peuple Baoulé. Le nom serait une déformation du mot baoulé " Placa-aliê " qui signifie nourriture molle.

Pour la petite histoire, le placali ou pâte de manioc fermentée était un mets qui se consommait avant de prendre la route du champ à cause de sa grande digestibilité. Réservé aux agriculteurs qui avaient pour boisson préférée le Bangui (vin obtenu par fermentation naturelle de sève de palmier), le placali fut accompagné pour la première fois avec la sauce faite à base d'huile de palme. Cette combinaison a donné au plat une saveur agréable mais le placali restait difficile à avaler. Pour régler ce souci, les agriculteurs décidaient d'ajouter à la sauce faite à base d'huile de palme une sauce gluante. Ainsi, leur choix s'est porté sur la sauce corète potagère appelée communément klouala ou la sauce gombo gluante appelée communément kopê. Cette dernière combinaison a été parfaite pour eux. Depuis ce jour, le placali se déguste en général avec la sauce faite à base d'huile de palme mélangée à la sauce gluante klouala ou kopê. Pour d'autres peuples tels que les bétés, le placali se déguste avec la sauce graine par exemple.

Source : Facebook/cote d'ivoire manioc



Sauce djoumgbélé

Le djoumgbélé (chez les baoulés) est obtenu à partir du gombo séché et moulu pour en faire une poudre. C'est un incontournable pour les passionnés de cuisine africaine qui souhaitent recréer à la maison des plats riches en goût et en histoire. Il peut s'accommoder avec d'autres sauces notamment la sauce graine. Son goût subtil et sa texture parfaite en font l'accompagnement idéal pour un foutou de banane, d'igname, de placali et même de riz.





**JEUDI 03 AVRIL
2025**



CHANDELIER D'OR

BIEKOSSEU



La sauce Biékosseu nous vient du sud-est de la Côte d'Ivoire. C'est un plat typiquement Attié. Biékosseu en Attié signifie piment donc c'est une sauce bien épicée.

Le biékosseu se cuisine généralement avec du bon poisson frais, mais on peut le faire aussi avec du poulet et même de l'escargot.

Il est servi séparément: la protéine utilisée pour la cuisson à part et la sauce dans un autre récipient. La garniture principale de cette sauce est le foutou banane.

Source : recette africa



LE SERUM

LOKO SOUKOUE

Plat légendaire du centre ouest de la Côte d'Ivoire, le « sioko » ou « loko soukouè » est un plat traditionnel bété fait à base de l'amande séchée (*Irvingia gabonensis*) qui une sorte de mangue sauvage. Cette sauce, accompagnée d'une purée de bananes bien mûres est un véritable délice pour les papilles

Cette amande est utilisée dans de nombreux plats non seulement en Afrique de l'ouest mais aussi en Afrique centrale. Elle se décline sous plusieurs appellations kaklou ou kplé en Côte d'Ivoire, au Bénin on le nomme Assrokouin et ailleurs on peut l'appeler N'do, Ogbono ou encore noix Dika ou odika.



O'BADOULI

SAUCE DAH

La sauce dah est un plat savoureux dégusté en Côte d'Ivoire particulièrement au Nord. Elle l'est également pour d'autres peuples comme les guinéens et les maliens.

Les feuilles de Dah (feuilles d'oseille) riches en nutriments, sont utilisées depuis des générations dans la réalisation de nos plats traditionnels.

Le Dah apporte une touche acidulée et fraîche à vos sauces et soupes (la sauce arachide). En plus de son goût unique, il regorge de bienfaits pour la santé : riches en vitamines, elles sont excellentes pour renforcer l'immunité et améliorer la digestion.

Source : recette africa /facebook poro tourisme





**VENDREDI 04 AVRIL
2025**



CHANDELIER D'OR

SOUPE DU PECHEUR

La soupe du pêcheur tire son origine des communautés côtières où la pêche est une activité essentielle. À l'époque, les pêcheurs utilisaient les poissons invendus ou les morceaux moins prisés pour cuisiner une soupe riche et nourrissante. En Côte d'Ivoire, la soupe des pêcheurs est souvent associée aux peuples vivant le long du littoral, notamment les Ebriés, les avikam, les alladjan, ahizi, akouré et bien d'autres. Elle est préparée avec du poisson frais, parfois des fruits de mer, mijotés dans une sauce parfumée à base de tomates, d'ail, de gingembre, de piment et parfois de vin de palme ou de citron pour rehausser le goût.

Cette soupe se déguste avec de :

- L'attiéké, qui est un accompagnement de base en Côte d'Ivoire et qui se marie parfaitement avec les plats de poisson.
- Le riz blanc, une alternative plus simple, qui est devenue populaire avec le temps.

Source : restaurant ibee instagram



LE SERUM

KABATO

Le kabato est une spécialité culinaire du Burkina Faso, pâte faite à partir de maïs. Il est notamment consommé par plusieurs peuples dont les nordistes de la Côte d'Ivoire (koyaka, sénoufo, mahoka, djimini, tagbana, etc). Il est communément appelé tôh.

Cette céréale est cultivée dans le département de Katiola. D'après une enquête, le kabato est le principal mode de préparation du maïs dans ce département : consommé par tous les habitants interrogés (alors que 56% d'entre eux consomment le maïs en bouillie, par exemple), il s'accompagne souvent de soupe. Dans d'autres régions comme celle de l'Agneby, le maïs, qui donne le kabato sous forme de farine, est traditionnellement considéré comme de la nourriture des étrangers et des Dioulas.

Le kabato est qualifié de léger et de digeste par un journal ivoirien. Il s'accompagne de sauces comme la sauce gombo fraîche ou sèche et la sauce Dah ou des sauces aux champignons.

Source : Wikipédia



SAUCE BAWIN

La sauce bawin (nom tiré du guéré « ba » : manioc et « win » : feuilles) est un plat traditionnel originaire de l'ouest de la Côte d'Ivoire. C'est une spécialité du peuple guéré. Elle est essentiellement constituée de feuilles fraîches de manioc. Ce mets fait office de plat principal et se consomme exclusivement avec du riz.

De l'origine du bawin

Le manioc est une plante originaire d'Amérique latine. Si son introduction en Côte d'Ivoire s'est faite autour des XVIIe et XVIIIe siècles avec le peuple Akan, c'est seulement en 1979 qu'une étude a prouvé l'utilisation des feuilles de manioc dans les foyers urbains. Même si leur usage dans la cuisine ivoirienne en général et dans la gastronomie guéré en particulier pourrait remonter à plus tôt dans le milieu rural... Et pour cause, dès le XVIIIe siècle, le peuple guéré vivait déjà de l'agriculture, de la pêche, de la chasse, etc. Quant au palmier à huile dont les graines constituent l'un des ingrédients principaux pour le bawin, il existerait depuis 3000 ans dans le pourtour du Golfe de Guinée.

Comme le bawin en Côte d'Ivoire, la sauce feuille de manioc est aussi consommée dans d'autres régions d'Afrique. À la différence, hormis la feuille de manioc qu'elles ont en commun, les autres ingrédients, la préparation et même l'appellation diffèrent. C'est le cas du Saka saka en Afrique centrale ou du Borokhé au Mali ou en Guinée Conakry.





**SAMEDI 05 AVRIL
2025**



CHANDELIER D'OR

SAUCE CACAO

Spécialité du peuple Abbey la sauce cacao est un plat qui se fait à base de jeunes fèves de cacao.

Ces fèves sont cuites et écrasées dans un talié qu'on rajoute à la principale sauce. Elle se cuisine très souvent avec le gibier (viande de brousse autorisée et même du poisson fumé).

Il s'accompagne de riz et foutou et est servi à des occasions très spéciales.



LE SERUM

SAUCE PISTACHE

La sauce pistache, connue pour sa richesse gustative et son onctuosité, est profondément ancrée dans la culture culinaire de l'Afrique de l'Ouest et du centre. Préparée principalement à partir des graines de courge, cette sauce est non seulement un délice mais aussi une source importante de protéines et de matières grasses.

Histoire de la sauce en Afrique de l'Ouest et du Centre

En Afrique de l'Ouest, la sauce pistache tient une place prépondérante dans la tradition gastronomique, spécialement au Cameroun et au Togo. C'est un plat qui se transmet de génération en génération, chacune préservant l'authenticité du goût tout en y ajoutant parfois sa propre touche. Historiquement, cette sauce s'accompagne de divers types d'aliments de base, notamment le riz, les plantains à vapeur, de différents tubercules, rendant chaque repas exceptionnellement nourrissant et savoureux.

Source : hubafrica



O'BADOULI

FOUFOU + ET SA SAUCE

Le fougou est une purée solide réalisée à partir de tubercules bouillis et écrasés (banane plantain ou igname) et se mange avec une sauce en accompagnement.

C'est un plat très apprécié en Afrique de l'Ouest.

En Côte d'Ivoire, on le distingue du foutou; le fougou a son mortier spécial dans le quel sont mélangés la purée de bananes bouillies à de l'huile rouge. C'est un mets très apprécié en pays akan. D'après une enquête de 1989, le fougou banane est particulièrement populaire en Côte d'Ivoire à Abidjan et dans l'Est, le fougou igname dans l'Est et le Nord. Dans la capitale, le fougou constitue l'un des « invariants de la gastronomie populaire abidjanaise ».

Source :Wikipédia





**DIMANCHE 06 AVRIL
2025**



CHANDELIER D'OR

SAUCE SIOKO + PLACALI

Plat légendaire du centre ouest de la Côte d'Ivoire, le « sioko » ou « loko soukouè » est un plat traditionnel bété fait à base de l'amande séchée (*Irvingia gabonensis*) qui une sorte de mangue sauvage. Cette sauce, accompagnée d'une purée de bananes bien mûres est un véritable délice pour les papilles

Cette amande est utilisée dans de nombreux plats non seulement en Afrique de l'ouest mais aussi en Afrique centrale. Elle se décline sous plusieurs appellations **kaklou** ou kplé en Côte d'Ivoire, au Bénin on le nomme Assrokouin et ailleurs on peut l'appeler N'do, Ogbono ou encore noix Dika ou odika.



LE SERUM

SAUCE GRAINE

La sauce graine une sauce épicée et onctueuse qui est préparée à partir de la pulpe du fruit du palmier à huile, un condiment populaire en Afrique de l'Ouest, en particulier en Côte d'Ivoire, au Ghana, au Nigéria ou encore en Guinée.

Les graines du fruit du palmier sont cuites et pilées . La chair extraite est diluée dans de l'eau puis filtrée est utilisée pour préparer la sauce. A cela on rajoute des tomates, de l'oignon et du piment. Elle peut être ajustée en fonction des préférences personnelles en matière de saveurs et d'épices.

Elle est servie en général accompagnée d'un foutou de banane ou d'igname . Elle est appréciée pour son goût distinctif et pour les nombreux nutriments qu'elle apporte à ceux qui la consomment.

Source : Sénégal taste



O'BADOULI

SAUCE PISTACHE AKPI

La sauce pistache, connue pour sa richesse gustative et son onctuosité, est profondément ancrée dans la culture culinaire de l'Afrique de l'Ouest et du centre. Préparée principalement à partir des graines de courge, cette sauce est non seulement un délice mais aussi une source importante de protéines et de matières grasses. L'ajout de l'akpi (ricinodendron heudelotii) confère également à cette sauce un goût particulier par son parfum.

Histoire de la Sauce en Afrique de l'Ouest et du Centre

En Afrique de l'Ouest, la sauce pistache tient une place prépondérante dans la tradition gastronomique, spécialement au Cameroun et au Togo. C'est un plat qui se transmet de génération en génération, chacune préservant l'authenticité du goût tou. Elle se sert avec du riz, du foutou d'igname et de banane.

Source : hubafrica



**BONNE
DEGUSTATION !!**

