

Frugalité

Le repas en Côte d'Ivoire

PAR ANTOINETTE PHELIPPEAU



Je suis rentrée en juillet, après 3 ans de coopération missionnaire en Côte d'Ivoire. Je voudrais témoigner de ce que j'ai vécu et qui me touche en ce qui concerne la nourriture.

En Côte d'Ivoire, le repas consiste en **un plat**, le plat de résistance ; pas d'entrée, pas de dessert. Dans la région où j'ai vécu, c'est surtout **l'igname** (sorte de patate de chez nous) qui est cultivée et consommée.

On fait bouillir le tubercule dans une marmite posée sur le foyer de trois pierres. Le bois est trouvé dans la brousse et transporté par les femmes et les enfants. Puis, le tubercule est pilé pour faire du foutou que l'on trempe dans la sauce faite de tomates,

d'aubergines, de courgettes, de gombo, de graines de palme... et de **piment**. Il peut y avoir de la viande (gibier, bœuf, porc, ou volaille), ou bien du poisson pour donner du goût à la sauce !

Le matin ce n'est pas le chocolat au lait et les tartines beurrées, c'est le riz "couché" c'est-à-dire le riz de la veille !

Le pain est considéré presque comme du gâteau. Il m'est arrivé de prendre un repas dans une famille, le premier janvier, et nous avions **du pain au dessert** !

Les hommes mangent ensemble et avec les convives, les femmes à part, puis les enfants ont souvent ce qui reste. On mange sur de petites tables basses, assis dans des chaises basses bien sûr. Il se peut que l'on partage l'assiette avec son voisin, soit avec une cuillère, soit avec la

main (droite, en ayant lavé ses mains dans une cuvette). On mange aussi un peu dans la journée, entre les repas : du baka (riz avec du sucre et quelquefois du lait), de l'alocco (banane plantain)... En tout cas c'est simple.

Ce qui m'a choquée le plus en revenant en France, c'est que nous étions "gros" et les étalages des super, hypermarchés ! C'est l'abondance, c'est trop !

Mais je ne renie pas mes racines françaises de gastronome, car il faut savoir aussi apprécier les bonnes choses simples : le pot au feu, les pommes de terre nouvelles avec une salade aillée... !

Mais impossible d'oublier ceux qui vivraient largement de nos surplus, devant certains repas où l'abondance des calories absorbées dépasse largement nos besoins. ▲