



GASTRONOMIE *maliennne*



MALI TOURISME
Agence de Promotion Touristique du Mali



LA GASTRONOMIE

La gastronomie malienne est riche en mets, richesse due à la diversité culturelle de ses différentes ethnies, du brassage des races et civilisations, de l'étendue du pays.

Si le partage du plat commun en famille reste un moment solennel qui répond à des règles bien précises, en ville, «la cuisine du désir » nous tente à chaque coin de la rue, sous forme de brochettes, de beignets de haricots, de froufrou, d'arachides grillées ou de berlingots frais de jus de gingembre, de bissap ou de tamarin...

La cuisine malienne est une cuisine gourmande aux saveurs concentrées et puissantes, celle d'un pays où il fait chaud et sec la plus grande partie de l'année, où les petites céréales des zones arides telles que le mil, le sorgho ou le fonio, de texture fine et sableuse, donne un couscous d'une saveur exquise, et où les fruits (citron, banane, mangue ...) développent des fragrances douces et sucrées.

Deux cents soixante-quatorze (274) mets ont été identifiés A travers 100 professionnels de la restauration et 200 ménagères des 17 principales ethnies du Mali grâce à une étude de L'ANPE (Agence Nationale pour l'Emploi).



Laro



Fari



Tô



gingembre



Bissap



Bouillie de mil

La cuisine malienne est essentiellement préparée à base de mil et de riz auxquels on ajoute une sauce et parfois de la viande (boeuf, mouton et poulet) ou du poisson (carpe, capitaine...), si le budget de la famille le permet. A chaque région et ethnie correspondent un ou plusieurs plats typiques.

Bambara et Dogon se nourrissent surtout de galettes de mil, le tô, qu'on peut manger matin, midi et soir et qui est servi avec la sauce gombo, sauce gluante concoctée à partir du fruit pilé du gombo (grande plante).

Chez les Bambara, on trouve aussi le dégué, plat de mil et de lait caillé. Le tiga dégué, riz à la sauce arachide, est devenu le plat national du Mali.

Les Sarakolé (région de Kayes) affectionnent le bassi, couscous à base de mil, de poudre de feuilles de baobab, de sauce tomate, de lait et d'arachide, auxquels on ajoute de la viande ou du poisson.

Le plat préféré des Malinké est le niéniékini, repas à base de mil (petit mil et sorgho), de maïs et de gibier.

Les Peuls se nourrissent surtout de riz et de produits laitiers (bouillie, lait caillé, fromage...). Les habitants de la région de Sikasso ont la réputation d'avoir des goûts culinaires plutôt particuliers. Ils se nourrissent parfois d'insectes, de lézards, de serpents, de vers et de cervelle de singe.

Paradoxalement, la cuisine du nord du pays, zone désertique, est plus recherchée.

Les plats songhaï sont le fakouhoye, riz préparé avec une sauce verdâtre épaisse à base d'une herbe et associé à de la viande ou du poisson légèrement faisandé. Le toukassou est un plat de mouton servi avec des boules de farine et une sauce tomate. Le labédia, plat songhaï et touareg, se prépare avec de la viande de mouton ou de chèvre bien cuite, pilée dans du beurre et mélangée avec du riz.

Les Touareg se nourrissent surtout de beurre de chèvre, de viande séchée et de lait. La « viande sableuse » est un plat de viande préparé dans l'estomac d'un mouton et cuit à l'aide de pierres chaudes. Lors des grandes fêtes, les Touareg abattent un dromadaire, dont la viande est savoureuse.

Les Wolof du Sénégal ont introduit au Mali plusieurs spécialités dont le riz au gras (tiep), appelé aussi zamin en bambara, qui peut être associé au poisson (tieboudienne) ou à la viande (tiep yak) et le poulet yassa, poulet mariné dans une sauce à base d'oignon et de citron.

Le poulet kedjenou, d'origine ivoirienne, est un poulet cuit dans une sauce pimentée et accompagné d'attiéké (semoule de blé dur et de fonio).

Vous aurez surtout l'occasion de goûter à ces plats si vous êtes invité dans une famille, car la plupart des restaurants proposent une gastronomie beaucoup plus occidentale (poulet, brochette, steak, capitaine, couscous, frites...).

Sur le trottoir, les femmes préparent des poissons grillés, des brochettes de boeuf accompagnées d'alocho, de frites de bananes plantain, ou de beignets de farine de mil.

Les boissons locales sont le jus de tamarin, le dabléni (fruit rouge), le jus de gingembre (guinée-béré) et le pain de singe (lait et poudre de graine de baobab). Le kinkéliba est proposé séché, et vendu en bottes. Il est très prisé pour ses nombreuses propriétés. C'est bon contre la constipation, bon pour le tube digestif et l'appareil urinaire, ça agit sur le foie, ça facilite l'évacuation de la bile, entre autres vertus...

DJABADJI OU SOUMBALADJI

(Sauce Oignon)

INGREDIENT

- 1 kg de viande de bœuf ou de mouton;
- 1 kg d'échalote hachée;
- 5 tomates;
- 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate,
- 5 cuillerée à soupe d'huile d'arachide;
- 3 cuillerées à soupe de poudre d'oignon grille (djaba yirané;
- 2 cuillerée à soupe de poudre de soubala,
- 5 gombos émincée;
- du piment;
- poisson sec;
- 2 cuillerée a soupe de vermicelle,
- eau; sel; poivre.

MODE DE PREPARATION

Poser la marmite sur le feu, des qu'il n'y a plus d'eau mettre l'huile. Quand l'huile chauffe ajouter la viande coupée en morceau, du gros sel, le poivre moulu et le quart de l'oignon hachée. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau, ajouter la tomate écrasée dans l'eau et le concentré de tomate. Laisser encore mijoter jusqu'à ce que l'huile apparaisse au dessus, verser 2 l d'eau.

Quand la sauce commence a bouillir ajouter la poudre d'oignon grille, le soubala, le poisson sec, le gombo émincé, le reste de l'oignon hache. Laisser cuire jusqu'à l'apparition d'huile au dessus de la sauce, ajouter le piment et les vermicelles et assaisonner selon son gout. Laisser cuire sur feu doux. Des que les vermicelles et le piment sont cuits votre sauce est prête.

Cette sauce accompagne le riz blanc au Mali.

Vous pouvez l'assaisonner avec du bouillon

PRESENTATION

Nom du mets en Français : SAUCE OIGNON

Origine ethnique :

Usage social : Déjeuner généralement

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES :

3000 F pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Assaisonner en sel et poivre. Servir la sauce bien chaude, accompagnée de riz blanc.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn

TEMPS DE CUISSON : 2h



TIGA DEGUÈ

(Sauce arachide)

INGREDIENT

- 1 kg de viande de boeuf,
- 200g de pâte d'arachide,
- 70g de pâte concentrée de tomates,
- 1 gros oignon, 2 gousses d'ail,
- 40g de soumbala (ou 1 tablette de bouillon),
- 50g de poisson séché (on peut le remplacer par 2 anchois au sel),
- 2 grosses aubergines africaines (ngoyo), un petit piment vert,
- 1 cuillère à café d'huile d'arachide,
- du sel, poivre.

MODE DE PREPARATION

Eplucher et hacher l'oignon et l'ail. Laver et couper les aubergines en morceaux, Tailler la viande en petits cubes réguliers. Laver le piment, le fendre en deux et l'épépiner. Réserver le tout. Porter un litre d'eau en ébullition dans une grande cocotte. Ajouter les morceaux d'aubergines et de viande, baisser le feu et laisser frémir 15 mn en écumant. Incorporer le concentré de tomates, puis l'oignon et l'ail hachés. Piler le soumbala (ou la tablette de bouillon) dans un mortier avec le poisson séché. Ajouter l'huile et verser le mélange dans la cocotte en remuant, pour bien lier la sauce. Laisser mijoter 10 mn à feu doux, puis ajouter la pâte d'arachide, toujours en remuant. Laisser cuire 30 mn à feu doux,

Assaisonner en sel et poivre. Servir la sauce bien chaude, accompagnée de riz blanc.

PRESENTATION

Nom du mets en Français : SAUCE ARACHIDE

Origine ethnique : Bambara - Maninka

Usage social : Déjeuner généralement

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES :

3000 F pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Assaisonner en sel et poivre. Servir la sauce bien chaude, accompagnée de riz blanc.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn

TEMPS DE CUISSON : 2h



Tô

(Pâte de mil)

INGREDIENT TÔ

- 1 kg de farine mélangée : mil et manioc
- Une pincée de potasse

INGREDIENT TÔ DIEMAN

- 1 kg de farine de maïs
- 2 litres d'eau

MODE DE PREPARATION

TÔ

Délayer le mélange de farine dans trois quarts de litre d'eau froide pour obtenir une sorte de crème. Porter 2 litres d'eau à ébullition. Dès les premiers frémissements, y verser la farine délayée par petites quantités, en tournant avec la cuillère en bois. Réduire le feu pour éviter de se faire brûler la main par la préparation qui «clapote». Tourner continuellement pour aider cette crème lisse à cuire uniformément Elle doit épaissir petit à petit mais ne pas craquer. Ajouter au besoin un peu d'eau très chaude, La cuisson est complète quand on obtient une galette qui se détache des parois du récipient de cuisson. Mouler alors pour donner la forme que l'on désire et servir chaud avec une sauce d'accompagnement

TÔ DIEMAN

Mettre deux litres environ d'eau sur le feu, laisser bouillir. Diluer ensuite dans un récipient contenant de l'eau propre deux à trois mains pleines de farine de maïs. Verser la farine ainsi diluée dans l'eau bouillante et remuer constamment avec la spatule en bois. Laisser reprendre l'ébullition, Couvrir et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes. Découvrir le récipient et jeter en pluie le reste de la farine tout en remuant rapidement avec la spatule en bois jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Remuer quelque temps encore (15 à 20 minutes). La cuisson est terminée. Servir avec une louche trempée de temps en temps dans de l'eau froide.

NB : La préparation à base de farine de mil se cuit sans sel.

PRESENTATION

Origine ethnique : Bambara

Usage social : Déjeuner et Dîner

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3000 F pour 6 personnes



FAKOYE

(Sauce Songhai)

INGREDIENT

- 200 g de feuilles de fakuhoyi en poudre (nsobon) (on peut aussi utiliser
- 500 g d'épinards surgelés),
- 1 kg de sauté de mouton (collier) dégraissé,
- 30 g de soubala (1 cube de bouillon),
- 100 g de poisson séché,
- 100 g de beurre de karité,
- 1 cuillère à café de cumin en poudre,
- 1 cuillère à café d'anis en poudre,
- 1 cuillère à café de pois de terre et
- 1 bonne pincée kabé réduit en poudre (facultatif),
- 4 cuillérées à soupe d'huile d'arachidep
- Sel, poivre.

MODE DE PREPARATION

Découper la viande de mouton en petits morceaux. Les assaisonner de sel et poivre. Chauffer l'huile dans une grande cocotte. Saisir les morceaux de viande pour les colorer. Enlever l'huile de la cocotte. Ajouter le sunbala (ou le cube de bouillon), le poisson séché et les épices à la viande, Mouille, d'eau à hauteur et laisser mijoter 30 minutes à feu très doux. Mélanger k beurre de karité avec la poudre de fakuhoyi. Réserver, Verser 1,5 litres dans la cocotte et porter à ébullition, Ajouter alors le beurre malaxé (ou le beurre, puis les épinards), remueret laisser cuire 2 h, en remuantassezsowet f

PRESENTATION

Nom du mets en Français : SAUCE NOIRE DES SONGHAIS

Origine ethnique : Songhais

Provenance régionale: Tombouctou, Kidal

Usage social : Déjeuner, dîner

CONSERVATION : 12 h à température ambiante et 24 h au frigo

COUT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3000 F pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Servir cette sauce bouillante avec du riz blanc cuit à la vapeur,

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn

TEMPS DE CUISSON : 1h30 mn



YASSA

(Sauce Oignon)

INGREDIENT

- 4 morceaux de poulet avec os et peau,
- 5 gros oignons,
- 7 citrons verts
- 1 cube maggi poulet,
- 4 gosses d'ail,
- 5 cuillérées à soupe d'huile d'arachide,
- Sel poivre.

MODE DE PREPARATION

Eplucher et émincer les oignons. Eplucher et piler l'ail. Presser les citrons et réserver le jus. Mettre les morceaux de poulet préalablement salés et poivrés à mariner 1 h, à température ambiante, dans la moitié du jus de citron. Dans le même temps, mettre également à mariner les oignons émincer dans le reste du jus de citron, avec l'ail, le cube de bouillon, un peu de sel et du poivre. Chauffer l'huile dans une cocotte. Egoutter les morceaux de poulet (réserver la marinade) et les saisir dans l'huile fumante, pour bien les colorer. Les disposer sur une assiette, puis saisir les oignons, en réservant leur marinade, et les laisser cuire 10 minutes. Remettre les morceaux de poulet dans la cocotte, ajouter les deux marinades et laisser mijoter 1 h en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre, et servir les morceaux de poulet sur un grand plat recouvert de la fondue d'oignons.

PRESENTATION

Origine ethnique : SENEGAL

Usage social : Repas ordinaire, déjeuner

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24 h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3750 FCFA pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Déguster avec du riz blanc ou de la semoule de fonio

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 mn

TEMPS DE CUISSON : 1h30 mn



SAGA-SAGA

(Sauce Feuilles de Patates)

INGREDIENT

- 100g de Feuilles de patates coupées très fins,
- 1 kg de Viande de boeuf ou de poisson,
- 100g de poissons fumés (Dièguè woussou),
- 100g d'oignons
- Piment
- Une cuillerée de poisson séché pilé,
- Cubes Maggi,
- Sel,
- Gombos,
- Aubergine (facultatif)
- Huile de palme et de l'eau

MODE DE PREPARATION

Bien laver et saler les feuilles de patates puis les faire bouillir en même temps que la viande dans un peu d'eau ; Vérifier de temps en temps si les feuilles sont cuites. Lorsque ce sera le cas et que l'eau aura diminué, ajouter l'oignon, le piment, une cuillerée de poisson séché et les Maggi (au goût). Laisser cuire quelques minutes puis mettre le poisson fumé. Lorsqu'il n'y a plus d'eau, couper ou râper le gombo puis l'ajouter à la cuisson, avant d'y incorporer l'huile de palme. Laisser cuire quelques minutes puis ôter du feu.

PRESENTATION

Nom du mets en Français : Sauce avec feuilles de patates

Origine ethnique : MALINKE

Provenance régionale : Kayes, Koulikoro

Usage social : Repas ordinaire, déjeuner

CONSERVATION : 12 heures à température ambiante, 24 heures dans le réfrigérateur Coût du met selon

le nombre de personnes : 3000f pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : A déguster accompagné de riz ou du fonio bien chaud.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heures

TEMPS DE CUISSON : 2 heures



GAN NAH

(Sauce Gombo)

INGREDIENT

- 1 kg de gombo
- 2kg de viande d'agneau
- 2 oignons
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe de tomates concentrées
- 3 cuillères à soupe d'huile de palme (rouge)
- 6 cubes or maggi
- 2 sachets de riz long parfumé
- Poivre
- Sel

MODE DE PREPARATION

Découpez la viande en morceau. Émincez finement les gombos en retirant la tête et la queue des légumes. Faire revenir la viande, les oignons et la tomate fraîche pendant 10 min, en remuant de temps en temps, Rajoutez 3 cuillères à soupe de tomate concentré, laisser réduire environ 5 min. Rajoutez de l'eau jusqu'à la moitié de la casserole. Laissez bouillir, Incorporez le sel, le poivre et les cubes or émiettés. Rajoutez les gombos et laisser cuire environ 30 min

Préparez le riz dans une casserole et Servir chaud.

PRESENTATION

Nom du mets en Français : Sauce gombo

Origine ethnique : Malinké

Provenance régionale : KITA

usage social : Dîner et déjeuner

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3000 FCFA pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Préparez le riz dans une casserole et Servir chaud.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn

TEMPS DE CUISSON : 1h30 mn



Soupe Kandia (Sauce Gombo)

INGREDIENT

- 1/4 l d'huile de palme
- 1kg de gombo
- 1 bonne tranche de poisson
- 250 g de viande, un peu de crevettes, 4 crabes
- 1 tranche de poisson fumé,
- 1 morceau de yet,
- 1 morceau de poisson sec
- 1 piment frais, du piment sec,
- du nététou,
- 3 gousses d'ail, oignon vert, oignon
- 1 c à soupe de tomate concentrée,
- 2 c à soupe d'huile

MODE DE PREPARATION

Mettre les 2 c. à soupe d'huile sur le feu et y ajouter le yet et la viande et au bout de quelques instant l'oignon coupé en morceau et laisser rosir.
Ajouter la tomate et laisser cuire pendant 3 à 4 mn.
Ajouter de l'eau à la marmite et du sel et laisser bouillir pour cuire la viande.
Ajouter le poisson frais, le poisson sec, les crabes ouverts et nettoyés, les crevettes et le piment frais, puis laisser mijoter.
Laver les gombos, couper et réduire en purée
Faire le « nokoss » : piler le piment sec, le nététou, l'ail et l'oignon vert et l'ajouter à la cuisson
Ajouter le gombo et laisser mijoter. Remuer de temps en temps pour éviter que la sauce ne colle trop au fond de la marmite.
Ajouter l'huile de palme et laisser cuire. Vérifier l'assaisonnement et cuire à feu doux.t

PRESENTATION

Origine ethnique : SENEGAL

Usage social : Repas ordinaire, déjeuner

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24 h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3750 FCFA pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Déguster avec du riz blanc ou de la semoule de fonio

TEMPS DE PRÉPARATION : 60 mn

TEMPS DE CUISSON : 1h30 mn



ALMARGA MAFE

(Sauce Songhai)

INGREDIENT (Sauce)

- 1kg de viande de mouton de préférence ;
- 100g beurre de vache
- 2 cuillères à café de farine d'oignons séchés, grillés et pilés;
- oignons ;
- un peu de sel, une pincée de mousse de fougère, clou de girofle ;
- un petit de cannelle
- 1 cuillère à café d'anis et de cumin, 4 petits piments de Cayenne ; 20 grains de poivre ;
- 20 dattes sucrées bien mûres ;
- 100g de tomate fraîche ou concentrée

MODE DE PREPARATION

Dans une marmite, mettre kg de viande, une pincée de sel, une pincée de trousse de fougère, la tomate, les oignons, un clou de girofle.

Piler les autres condiment piment, poivre et cannelle),

les passer au tamis no 1 les délayer avec le jus des dattes sucrées cuites à l'eau ou à la vapeur.

*Ajouter à la préparation et laisser cuire.

«Quand l'huile commence à surnager, mettre le beurre et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter 2 litres d'eau et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes.

Peu se servir avec du pain alfinta sinasar « alfitaté couscous au blé ou au riz. Si on doit la servir avec un plat de riz cuit à Veau la lier avec cuillère à soupe de farine de blé ou de riz.

PRESENTATION

Nom du mets en Français :

Origine ethnique Sonrai

Provenance régionale ; Tombouctou

Usage social

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24 h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3000 F pour 6 personnes

MODE DE SERVICE servir à chaud

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn

TEMPS DE CUISSON : 1h30 m



TUKASU (Sauce Songhai)

INGREDIENT (Pâte)

- 500gr de farine
- 5gr de levure boulangère déshydratée ou 10gr de levure fraîche(en pâte)
- 1 oeuf (facultatif)
- 250mL d'eau
- Sel

INGREDIENT (Sauce)

- 500gr de farine
- 5gr de levure boulangère déshydratée ou 10gr de levure fraîche(en pâte)
- 1 oeuf (facultatif)
- 250mL d'eau
- Sel
- Viande (en gros morceaux) : j'ai utilisé du boeuf, mais à Tombouctou c'est de l'agneau qui est souvent utilisé.
- Huile (A vous de voir la quantité qui vous convient)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de tomate concentrée
- 1 cuillère à soupe de pâte de dattes (ou environ 7 ou 8 dattes)
- 1 cuillère à soupe de poudre d'oignon torréfiée (Djaba yiranin en Bambara)
- 1 cuillère à café de poudre de cannelle (Al Kalfa en Sonrai)
- 1 cuillère à café de poudre de cumin (Mafédjé en Sonrai)
- 1 cuillère à café de poudre d'anis vert (Al Halawa en Sonrai)
- 1 petite poignée de Kabé(voir photo), si vous en disposez pas remplacer le par 2 feuilles de lauriers
- Sel/poivre
- 1 à 1,5L d'eau (dépendant de la viande que vous avez choisi)

MODE DE PREPARATION

- Mettre la farine tamisée dans un bol.
- Ajouter le reste des ingrédients et pétrir. La pâte ne doit pas être collante.
- Former une boule, couvrir le bol et laisser la pâte doublée de volume.
- Commençons par le commencement, allumons d'abord le gaz ou le charbon
- Mettre l'huile dans la marmite et la faire chauffer légèrement.
- Ajouter tous les ingrédients sauf l'eau et la dattes.
- Mélanger le tout puis couvrir et laisser cuire environ 3 à 5min à feu moyen (le temps que la viande s'imprègne bien de toutes les épices).
- Pendant ce temps, dissoudre la pâte de dattes dans l'eau. Appelons ça jus de dattes
- Au bout des 5min, ajouter le jus à la préparation.
- Couvrir et laisser cuire jusqu'à tendreté de la viande.
- Lorsque la sauce est bien lisse et ferme, il est temps de mettre les pâtons.
- Après la pousse, fariner le plan de travail et y déposer la pâte.
- Etaler la pâte avec vos mains et à l'aide d'un disque faire des pâtons.
- Laisser à nouveau pousser les pâtons environ 10min ensuite les disposer délicatement dans la sauce (de préférence sur les morceaux de viande). Ne vous inquiétez pas, la pâte étant légère, elle ne risque pas de se retrouver au fond de la sauce.
- Couvrir hermétiquement et cuire à feu doux pendant 25 à 30min (dépendant de la taille de vos pains).

PRESENTATION

Nom du mets en Français :

Origine ethnique Sonrai

Provenance régionale ; Tombouctou

Usage social

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24 h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3000 F pour 6 personnes

MODE DE SERVICE servir à chaud

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn

TEMPS DE CUISSON : 1h30 m



JUGA

(FONIO ET POUDRE D'ARACHIDE CUITS A LA VAPEUR)

INGREDIENT

- 500 g de fonio précuit,
- 1 kg d'arachides fraîches décortiquées,
- 1 cuillère à café de poudre de potasse,
- 75 cl d'eau tiède,
- 1 cuillère à soupe de poudre de gombo tamisée,
- Sel, poivre

MODE DE PREPARATION

Cuire les arachides 30 minutes à la vapeur, dans le panier perforé d'un couscoussier. Les égoutter, les laisser refroidir puis les piler dans un mortier. Mélanger les arachides pilées et la potasse dans un grand saladier et réserver. Verser l'eau sur le fonio précuit et laisser reposer 10 minutes à couvert, Passer le fonio à la vapeur 5 minutes et laisser reposer de nouveau 5 minutes dans le panier perforé du couscoussier. Incorporer les arachides au fonio. Emietter le mélange du bout des doigts pour éviter la formation de boulettes, et réchauffer le tout 10 minutes à la vapeur.

PRESENTATION

Origine ethnique : Khassonké

Provenance régionale : Kayes

Usage social : Déjeuner ou dîner

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24 h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3250 FCFA pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Assaisonner de sel et servir avec la sauce naji

(sans légumes) avec viande, poisson ou poulet.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn

TEMPS DE CUISSON : 1h30 mn



ATTIEKE

(Couscous de manioc)

INGREDIENT

- 2 kg de manioc non épluchés
- 1 kg de manioc frais
- 3 cuillerées à soupe d'huile
- 2 pincées de sel

MODE DE PREPARATION

Brûler les morceaux de manioc non épluchés de manière modérée, puis laisser fermenter pendant 5 à 6 jours maximum. Eplucher le manioc et râper avec le manioc fermenté puis malaxer. Laisser la pâte se fermenter 2 jours, (elle doit être un peu aigre). Renverser la pâte dans un sac de riz, mettre le sac sous un gros caillou afin d'essorer l'eau. Une fois bien essorer, mettre 3 cuillerées à soupe d'huile et 2 pincées de sel. Bien mélanger la pâte, enlever les brindilles de manioc et faire les grains puis mettre au soleil pendant 10 mn. Une fois sèche, faire cuire au bain marie dans un couscoussier.

PRESENTATION

Origine : Côte d'Ivoire

Provenance régionale : Sikasso

Usage social : Déjeuner et dîner



BASSI

(Couscous)

INGREDIENT

- 1 cuiller à café de feuille de baobab
- 3 cuillers à soupe d'huile d'arachide
- sel
- 4 cuiller à soupe de farine de céréale
- mil, sorgho, maïs ou fonio

MODE DE PREPARATION

- Piler la farine issue de la céréale choisie dans un mortier en y ajoutant un peu d'eau. Verser dans unealebasse. Malaxer et tamiser plusieurs fois si nécessaire.
- Faire cuire dans un couscoussier pendant 20 à 30 minutes. Verser ensuite dans unealebasse tout en écrasant au fur et à mesure avec une louche.
- Ajouter un peu d'eau. Remettre à cuire dans le couscoussier.
- Répéter l'opération 2 à 3 fois, selon le degré de cuisson. A la deuxième opération mélanger au coucous la farine de feuilles de baobab bien tamisé, ceci pour rendre le coucous doux.
- Lorsque l'on utilise du maïs ou du riz, à la place de la farine de baobab mettre 3 cuillers à soupe d'huile d'arachide et une pincée de sel.
- Le basi se mange avec une sauce de légumes.

PRESENTATION

Nom Français : Couscous à base de fonio

Origine ethnique : Kasonké

Provenance régionale : Kayes

Usage social : Déjeuner, dîner

CONSERVATION : Au frais

COÛT DU MET : 2750f pour 6 personnes



FINI FOYO

(Couscous de Fonio)

INGREDIENT

- Le foyo est un produit étuvé. Les ingrédients sont :
- Le fonio décortiqué,
- La viande,
- La pâte d'arachide,
- La tomate fraîche ou concentrée
- Les légumes ; oignon et l'ail etc.

MODE DE PREPARATION

Le foyo est obtenu après trois cuissons à la vapeur du fonio lavé, dessalé et égoutté. Il est accompagné d'une sauce aux légumes ou à la pâte d'arachide.

PRESENTATION

Nom Français : Couscous à base de fonio

Origine ethnique : Sénoufo, Malinké

Provenance régionale : Sikasso, Ségou, koulikoro, Mopti

Usage social : Déjeuner, dîner

CONSERVATION : Au frais

COÛT DU MET : 2750f pour 6 personnes



NIOUGOUNA

(Sauce Feuille de Manioc)

INGREDIENT

- 500g de feuilles de manioc
- 3 aubergines africaines
- 2 gombos
- 1 oignon
- 3 tomates
- 200g de pâte d'arachide
- 1 tasse d'huile végétale
- 1 kg de viande découpée
- 3 gros poissons fumés
- 3 cuillerées à soupe de poudre de poisson
- 2 cubes d'assaisonnement aux mêmes aromes
- 6 piments frais

MODE DE PREPARATION

Pelez l'oignon et écrasez le avec la tomate. Dans une huile de votre choix, faites revenir la viande 5 mn. Ajoutez la poudre et du poisson séché, les légumes écrasés et une tasse d'eau. Laissez mijoter 15 à 20 minutes. Lavez les feuilles de patate, hachez les. Découpez les aubergines et les gombos, pelez et retirez les arêtes des poissons. Incorporez les feuilles de manioc à la sauce. Remuez bien pour leur donner du volume. Ajouter le poisson, la pâte d'arachide, les aubergines, les gombos et le piment. Laissez le tout mijoter pendant 45mn en ne mettant les cubes que 10 mn avant la fin de la cuisson si vous optez pour les cubes d'assaisonnement. La sauce n'est prête que lorsque vous obtenez une pâte consistante et que l'huile utilisée en début de préparation, suinte des feuilles,

MODE DE SERVICE : Servir avec du riz blanc, du fonio ou du Tô

PRESENTATION

Nom du mets en Français : Sauce avec feuilles de Manioc

Origine ethnique : SENOUFO

Provenance régionale : Sikasso

Usage social : Repas ordinaire, déjeuner

CONSERVATION : 12 heures à température ambiante, 24 heures dans le réfrigérateur Coût du met selon

le nombre de personnes : 3000f pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : A déguster accompagné de riz ou du fonio bien chaud.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 1 heures



NIEBE CHÔ (Haricot)

INGREDIENT

- 2 tasses de haricots secs, vous pouvez utiliser les haricots blancs, black eyed peas ou des haricots africains
- 4 morceaux de poulet, j'ai utilisé les jambes
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 tomates, écrasées
- 1 cuillère à soupe de tomate concentrée
- 1 gros oignon, émincé
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 cube de bouillon (maggi), facultatif
- ½ cuillère à café de gingembre râpé
- sel et poivre au goût
- Eau

MODE DE PREPARATION

Etape 1: Mettez les haricots dans une casserole, couvrir d'eau et ajouter une cuillère à café de sel, puis porter à ébullition.

Cuire jusqu'à ce que les haricots soient tendres, environ 2 ou 3h.

Une fois que les haricots sont tendres, les retirer de la casserole et mettre de côté.

Etape 2: Faites chauffer l'huile dans une autre casserole et ajouter le poulet, l'oignon, le cube de bouillon, l'ail, le gingembre râpé et le poivre noir. Faites sauter pendant 10 min.

Etape 3: Ajouter les tomates écrasées, la tomate concentrée et 2 tasses d'eau. Laisser mijoter pendant 15 min.

Étape 4: Ajouter les haricots cuits et salez selon votre goût. Puis cuire jusqu'à ce que le liquide soit Presque complètement absorbé.

Servez avec du pain si vous voulez.

PRESENTATION

Usage social : Repas ordinaire, déjeuner, dîner



LARÔ

(Sauce Feuille de Manioc)

INGREDIENT

- 25 kg de riz
- 250g de poisson sec,
- 250g de beurre de karité
- Une pincée de sel
- Une pincée de piment

MODE DE PREPARATION

Mettre dans le bouillon le riz ; laver bien le riz piler le piment laver très bien le poisson sec. Chauffer l'huile. Mettre dans le bouillon le riz ; ajouter le piment, le sel, le poisson sec. Laisser cuire à votre goût.

PRESENTATION

Origine ethnique : Bambara

Provenance régionale : Ségou

Usage social : Déjeuner et Dîner

TEMPS DE CUISSON 20 mn,

CONSERVATION : frais

CONSOMMATION : le repas est servi avec de l'huile chauffée,

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 2 500 F CFA/ 10 personnes

MODE DE SERVICE : Chaud



RAGOUT DE PATATE DOUCE

INGREDIENT

- 2 patates douces
- De la tomate en pâte concentrée (70g)
- 3 tomates fraîches
- 2 oignons
- Du sel
- 1 cube (Sassaisonement
- Du poisson séché
- Du laurier
- 1 Kg de viande
- De l'huile
- 4 piments verts

MODE DE PREPARATION

AU PRÉALABLE: Écraser les 3 tomates , l oignon et 2 piments, Découper en parts égales la viande et la patate douce, Chauffez l'huile dans une casserole faire frire la viande, puis ajoutez deux cuillerées à café de tomate pâte et remuez, ajouter ensuite la tomate fraîche, l'oignon et le piment préalablement

écrasés et ajoutez un 1 verre deau pour faire cuire la viande. La cuite et la sauce épaissit, ajouter la patate douce avec deux verres et laissez cuire 45 minutes maximum tout en laissant la sauce s'épaissit.

PRESENTATION

Origine ethnique : Sénoufo

Provenance Régionale : Sikasso

Usage social : Déjeuner ou diner

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24 h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3500f pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Servir avec du pain ou des pâtes.



RAGOUT DE POMME DE TERRE

INGREDIENT

- 1kg de pommes de terre
- De la tomate en pâte concentrée(70g)
- 3 tomates fraîches
- 2 oignons
- Du sel
- cube d'assaisonnement
- une cuillerée de poisson séché
- Du laurier
- 1 Kg de viande
- De l'huile végétale
- 4 piments verts

MODE DE PREPARATION

Ecraser 3 tomates , 1 oignon et 2 piments. Découper en parts égales la viande et la pomme de terre! Chauffez l'huile dans une casserole faire puis ajoutez deux cuillerées à café de tomate pâte et remuez, ajouter ensuite la tomate fraîche, l'oignon et le piment préalablement écrasés et ajoutez un 1 verre pour faire cuire la viande. La viande cuite et la sauce épaissit, ajouter la pomme de terre avec deux verres et laissez cuire 45 minutes maximum tout en laissant la sauce s'épaissir

PRESENTATION

Origine ethnique : France

Provenance régionale : Toutes les régions du Mali

Usage social : Déjeuner, dîner

CONSERVATION : 12 h à température ambiante et 24 h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES: 3500 F pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Servir avec du riz, du fonio, du couscous, du pain ou des pâtes



RAGOUT D'IGNAMES

INGREDIENT

- 1 kg d'igname
- De la tomate pâte
- 3 tomates fraîches
- 2 oignons
- Du sel
- 1 cube d'assaisonnement
- Du poisson séché
- Du laurier
- 1 Kg de viande de bœuf
- De l'huile
- 4 piments verts

MODE DE PREPARATION

Ecraser les 3 tomates, 1 oignon et 2 piments. Découper en parts égales la viande et l'igname! Chauffez l'huile dans une casserole, faire frire la viande, puis ajoutez deux cuillères à café de tomate pâte et remuez, ajouter ensuite la tomate, (l'oignon et le piment préalablement écrasés) et ajoutez un 1/2 verre d'eau pour faire cuire la viande. La viande cuite et la sauce épaissie ajoutée l'igname avec deux verres d'eau laissez cuire 45mn maximum tout en laissant la sauce s'épaissir,

PRESENTATION

Origine ethnique : Hôtel - Restaurant

Provenance régionale : Bamako

Usage social : Déjeuner ou dîner

CONSERVATION : 12h à température ambiante et 24 h au frigo

COÛT DU MET SELON LE NOMBRE DE PERSONNES : 3500f pour 6 personnes

MODE DE SERVICE : Servir avec du pain



DEGUE

INGREDIENT

- 200 gr de semoule de mil en graine,
- 1 kg de fromage blanc,
- 1 demi-citron vert,
- 400 gr de lait concentré,
- 1 sachet de sucre vanille,
- 1 demi-cuillère à café de muscade,
- 250 ml d'eau,
- à défaut de lait contré mettre du sucre en poudre.

MODE DE PREPARATION

Mettre les graines de mil dans un saladier. Faire bouillir la moitié de l'eau et verser sur les graines puis couvrir 5 mn. Bien mélanger et faire bouillir le reste de l'eau et le verser sur les graines. Couvrir de nouveau pendant 5mn puis bien mélanger. Faire cuire les graines pendant 3mn. Laisser bien refroidir puis arroser du jus d'un demi-citron. Pendant ce temps, mélanger dans un autre saladier, le lait concentré, le fromage blanc, le sucre vanillé et la muscade. Incorporer les graines de mil dans le mélange, mélanger délicatement le tout. Conserver au réfrigérateur et servir bien frais.

PRESENTATION

Provenance : SENEGAL

CONSERVATION : Se consomme frais.

COÛT DU MET : 1500 FCFA pour 6 personnes



SERI

INGREDIENT

- Les grains de sorgho, maïs, mil, blé ou de riz décortiqué brisure, le sucre et
- le sel,
- le lait caillé ou yaourt (facultatif).

MODE DE PREPARATION

Couvrir les grains de mil, sorgho, riz ou maïs, Faire bouillir les grains jusqu'à leur ramollissement. Ajouter le sucre et le lait-caillé à volonté.

PRESENTATION

Nom Langue Nationale : Séri

Nom Français : Boullie

Origine ethnique : Mali

Provenance : Mali

CONSERVATION :

Consommation immédiate à la température ambiante.

COÛT DU MET : 1250 FCFA pour 6 personnes



MONI

INGREDIENT

- La farine roulée ou granulée de mil, sorgho, maïs ou de riz,
- Le jus de citron ou de tamarin,
- le sucre ou le miel,
- le lait caillé (facultatif) et
- le gingembre,

MODE DE PREPARATION

Moudre le mil ou le sorgho afin d'obtenir de la farine fine, Faire rouler la farine avec de l'eau afin d'obtenir des granules, Faire cuire ces granules dans l'eau, Ajouter du jus de citron ou de tamarin avant la fin de la cuisson, Ajouter le sucre et /ou du lait caillé ou moment de la consommation.

PRESENTATION

Nom Langue Nationale : Moni

Nom du mets en Français : Bouillie

Origine ethnique : Mali

Provenance : Sud-Mali

CONSERVATION :

Se consomme immédiatement à la température ambiante.

COÛT DU MET : 1500 FCFA pour 6 personnes



WIRI

INGREDIENT

- La farine roulée ou granulée de mil, sorgho, maïs ou de riz,
- Le jus de citron ou de tamarin,
- le sucre ou le miel,
- le lait caillé (facultatif) et
- le gingembre,

MODE DE PREPARATION

Moudre le mil ou le sorgho afin d'obtenir de la farine fine, Faire cuire dans l'eau, Ajouter du jus de citron ou de tamarin avant la fin de la cuisson, Ajouter le sucre et /ou du lait caillé ou moment de la consommation.

PRESENTATION

Nom Langue Nationale : Moni

Nom du mets en Français : Bouillie

Origine ethnique : Mali

Provenance : Sud-Mali

CONSERVATION :

Se consomme immédiatement à la température ambiante.

COÛT DU MET : 1500 FCFA pour 6 personnes



TACOULA (Galette de riz)

INGREDIENT

- 1kg de farine ;
- 1/2 cuillère à café rase de levure boulangère ,
- Sel

MODE DE PREPARATION

- Mettre la farine dans une tasse creuse (plat creux). Faire une fontaine, ajouter un peu d'eau, du sel.
- Bien travailler pour obtenir une boule.
- Pétrir énergiquement, ajouter de temps en temps une petite quantité d'eau et en dernier lieu la levure.
- Laisser reposer la pâte obtenue une heure de temps.
- Etaler un linge très propre, le fariner, pétrir la pâte une dernière fois, la tordre sur le linge fariné.
- A l'aide d'un couteau, couper cette pâte en dix morceaux réguliers.
- Fariner les mains et travailler ces morceaux un à un pour en faire des boules que l'on va disposer sur un van ou un plateau fariné.
- Faire une petite pression sur ces ronds pour les aplatir, les laisser reposer quelques minutes et les recouvrir d'un linge.
- Pendant ce temps allumer un grand feu de bois dans le four traditionnel
- Cuire les pâtes de pain dans le four moins chaud,



N'GOMI (Galette de riz)

INGREDIENT

- 3 kg de farine de riz
- 1 kg de sucre
- 2 bananes (fruit) bien mûres
- Huile

MODE DE PREPARATION

Préparer une petite bouillie avec le mil. Laisser tiédir. Ecraser les bananes et y rajouter le sucre, Incorporer ce mélange dans la bouillie tiède. Malaxer afin d'obtenir un mélange homogène (un peu plus épais que la pâte à gâteau). Couvrir et laisser lever au moins 4h. La pâte doit subir une fermentation naturelle qui va la faire gonfler. Ne commencer à frire que si la pâte est bien enflée. Si vous avez une galettière y mettre l'huile et faire frire les beignets, sinon se servir d'une poêle ou d'une casserole à fond plat.

Dès que les beignets sont cuits, les déposer dans une assiette munie de papier absorbant.



FROU-FROU (Galette de mil)

INGREDIENT

- 1 kg de Sorgho
- 100g de sucre,
- une pincée de sel,
- 500g de riz,
- une pincée de bicarbonate de potassium
- 10 cl d'huile

MODE DE PREPARATION

PRÉPARATION ET CUISSON:

prenez en poudre le sorgho, bouillir le riz. Tamisez le sorgho

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn.

Mettre dans une marmite le sorgho plus le bicarbonate, plus le sel, plus le sucre, mélangez très bien avec la bouillie, puis de l'eau. Malaxer très bien et mettez le mélange sous le soleil pendant 15mn ; après commencez à frire la galette.

TEMPS DE CUISSON : 40 mn.



FARI

INGREDIENT

- 2kg de Haricot
- 25 cl d'huile

MODE DE PREPARATION

PRÉPARATION ET CUISSON: transformer haricot en poudre par hou mettez-le dans une tasse et prendre haricot par la main, petit à petit, mettez-les dans les feuilles une à une. Les feuilles sont proprement lavées à l'avance.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn

CUISSON : Mettez la marmite sur feu. Les feuilles d'arbres dans la marmite, renverser un peu d'eau. Après prenez un à un les feuilles contenant d'haricot et mettez dans la marmite ; pour qu'ils trouvent la vapeur. Après si c'est ok, le repas est servi à huile chauffée.



CHÔ FROU-FROU

INGREDIENT

- Farine d'haricot ou niébé
- Eau
- Sel

MODE DE PREPARATION

Une pâte homogène est formée à partir de la farine de haricot ou niébé et ensuite frite.

BEIGNET DE HARICOT

Nom du mets en langue nationale : Doungouri fourmé

Origine ethnique : Sonrai

Provenance régionale: Tombouctou

usage social : Déjeuner ou diner



ACCRA

INGREDIENT

- 2kg haricot, piment, ail, sel,
- 25 cl d'huile
- Une pincée de sel,
- Du piment,
- Du l'ail

MODE DE PREPARATION

PRÉPARATION ET CUISSON :

Passer le haricot en poudre par le « Hou ». Piler le piment et l'ail, 10g de cube maggi

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn.

CUISSON :

Malaxer le haricot avec le piment, l'ail, le sel et le maggi dans une tasse.

Faire frire en petite boule petit à petit.

TEMPS DE CUISSON : 30 mn.



JUS



Jus de Mangue



Bissap



Jus d'Orange



Jus de Gingembre



Jus d'Ananas



Jus de Zabban



Jus de Pois Sucrée



Jus de Tamarin



MALI TOURISME

Agence de Promotion Touristique du Mali

 +223 20 22 56 73

 Hamdallaye ACI 2000, Bamako - Mali

 www.officetourismemali.com

 info@officetourismemali.com

