

LE LIVRE

DE RECETTES

DES



LE SINE SALOUM

Le Sine Saloum est situé au nord de la Gambie et au sud de la Petite-Côte au Sénégal.

C'est une des plus belles régions de ce pays où se trouve le Parc National du delta du Saloum. Les marigots, les forêts, les mangroves forment une variété riche de paysages.

L'histoire du Royaume du Sine remonte à l'an 1400. Au cours des années, des personnalités ont forgé son identité. Certaines d'entre elles ont leur nom gravé sur la fresque du centre Xam Xamlé à Fimela créé par l'Association Terres et Cultures solidaires, ah si tous les gars du monde...

La cuisine sénégalaise est variée et inventive, conséquence d'une histoire riche en métissage tant par l'influence arabe et européenne.

Le repas traditionnel sénégalais doit beaucoup à la proximité de la mer et des fleuves. Le poisson occupe donc une place prépondérante dans l'alimentation quotidienne auquel s'ajoutent le riz et les céréales comme le mil ou le fonio.



SOMMAIRE

Les quantités des ingrédients sont estimées
pour 4 PERSONNES

ENTREES	P.10
PLATS	P.16
DESSERTS	P.30
BOISSONS	P.36

FRUITS SECHES

Le procédé consiste, après le découpage manuel des fruits, à les passer dans les séchoirs solaires, pour qu'ils conservent toute la valeur nutritive.

Les mangues, les bananes, et autres ressortent gorgés de soleil. Rien n'est ajouté, pas de sucre, pas de conservateur, juste du pur fruit concentré en vitamines, en oligo-éléments et en minéraux.

Environ 9 à 10 kg de fruits frais produisent 1 kg de fruits séchés !



En 2015 Terres et Cultures Solidaires réfléchit à la façon dont pourraient être transformés les fruits en surproduction, qui pourrissent faute de débouchés. L'idée est d'utiliser des ressources naturelles du terroir pour créer des emplois et des rémunérations en achetant des fruits à des locaux. Ainsi sont nées les Gourmandises du Sine Saloum.

C'est dans cette optique que le représentant local de Terres et Cultures Solidaires, Boura Sarr suit, en France, diverses formations dans une école d'agriculture de Lozère, à la CCI de Lyon, à Annecy (Permaculture).

Quatre séchoirs ont depuis été mis en service permettant de lancer en 2018 une opération noix de cajou. Le but est de cuire sur place les amandes très prisées au lieu de laisser les acheteurs étrangers les envoyer au Brésil ou en Inde où elles sont traitées avec des procédés souvent pas très écologiques, privant d'emplois les locaux.

Ces emplois directs créés, à plein temps ou à temps partiel, sont occupés par les femmes mais une seule personne qui travaille au Sénégal fait vivre une très grande famille !

Un pari qui pourrait se transformer en un grand projet pour 2019.

LE MORINGA



Le Moringa oleifera est un arbuste renfermant de nombreuses vertus. Il est utilisé depuis des centaines d'années en médecine traditionnelle par les populations locales. Originaire d'Inde, il est désormais répandu dans l'ensemble des zones tropicales. Il se développe dans des conditions climatiques très hostiles, ce qui lui vaut le surnom d'Arbre de la vie.

Les feuilles, la partie la plus consommée, sont composées à 25% de protéines végétales. Elles contiennent de grandes quantités de vitamines (A, B1, B2, B3, C), de fer, de potassium, des acides aminés et de zinc. Il s'agit donc d'un cocktail nutritionnel détonnant ! On les trouve sous forme de poudre, d'infusions ou de gélules.

La consommation du moringa contribue à améliorer les problèmes d'hypertension artérielle, de diabète, à réguler le stress et les problèmes digestifs. C'est aussi un puissant anti-inflammatoire naturel.

Les feuilles de Moringa biologique ont 4 fois plus de protéines que le lait, 7 fois plus de potassium que les bananes.



BISSAP

L'Hibiscus sabdariffa ou bissap (en wolof sénégalais) est une plante herbacée de la famille des Malvacées qui l'on trouve dans toute l'Afrique de l'ouest.

Le bissap est préparé à partir des fleurs d'hibiscus rouges. Les feuilles sont utilisées dans la cuisine sénégalaise pour donner un côté plus relevé au thiéboudiène (thiof ou mérou), un plat traditionnel à base de riz.

Il peut aussi parfumer d'autres boissons ou des cocktails de fruits. Il peut être transformé en confiture. En cosmétique, mélangées à du henné, du vinaigre de pomme et à de l'eau bien chaude, les feuilles réduites en poudre colorent les cheveux d'un rouge vif naturel et les fait briller.

Rajouté à une pâtisserie à base de chocolat noir, le bissap donnera une petite pointe d'acidité à votre dessert.

Petit conseil : Préférez un jus de bissap que vous ferez vous-mêmes en choisissant les fleurs d'un rouge foncé tirant sur le noir. Il sera bien plus parfumé.



Des ressources naturelles du terroir pour créer des emplois.

Pour un développement durable et respectueux de l'environnement.



Des fruits et des plantes cueillis à la main puis séchés naturellement.

Pour un achat gourmand et solidaire.



FRUITS - 200 g	
Bananes	5 euros
Mangues	6 euros



INFUSIONS	
Bissap	3 euros
Moringa	5 euros



ARACHIDES - 200 g	
Noix de cajou	6 euros
Cacahuètes	3 euros

NOUVEAU.....

Bonbon pommes de cajou (200 g) 6 euros

Tranches de pommes de cajou cuites au sirop puis séchées

BON DE COMMANDE

	Nb paquets	Coût unitaire	Total
Bananes		5.00	
Mangues		6.00	
Bissap		3.00	
Moringa		5.00	
Noix de Cajou		6.00	
Bonbon pomme de cajou		6.00	
Cacahuètes		3.00	
Total			

Frais d'expédition selon les tarifs en vigueur en France

A consommer tel quel ou dans des recettes de cuisine et de pâtisserie.

Passez votre commande à

boura.sarr@yahoo.fr

Terresetculturessolidaires.fr

Boura Sarr : +221 77 446 73 53

Sans sucre ajouté
100 % de fruit
Sans conservateur

SALADE GOURMANDE COLOREE

INGREDIENTS Préparation : 20 mn Cuisson : 15 mn

- 4 petites courgettes bien fermes
- 400 g de champignons de Paris frais
- 1 poivron rouge
- 100 g de graines de courge
- 1 poivron orange ou jaune
- 100 g de mangues séchées
- 1 petit paquet de truite fumée
- 2 citrons verts
- 100 g de noix de cajou
- 2 cs de ciboulette



PREPARATION

- Faire des tagliatelles avec les courgettes (garder la peau) et réserver. Faire griller les poivrons au four, les éplucher et les couper en petites lamelles
- Hacher grossièrement les noix de cajou
- Couper les champignons de Paris en lamelles
- Presser le citron vert
- Ajouter les graines de courges et la mangue séchée coupée en petit morceaux
- Rajouter les champignons de Paris crus
- Dans un saladier, mettre tous les ingrédients et le jus de citron. Mélanger et mettre au frais.
- Préparer la sauce : mettre dans un bol un pot de fromage blanc frais. Le fouetter avec la ciboulette coupée en petit morceaux. Rajouter une cuillère à café d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.
- Servir.

GUACAMOLE FRUITE

INGREDIENTS Préparation : 20 mn Cuisson : 0 mn

- 2 avocats murs
 - 1 sachet d'épices pour guacamole
 - 1/2 mangue mûre
- ou Guacamole à faire soi-même avec
- Un peu de poivre
 - 1 petit oignon—tabasco—cumin
 - 2 citrons verts
 - Huile—sel—poivre
 - 50 g de mangue séchée
 - 3-4 branches de coriandre



PREPARATION

Guacamole :

Éplucher et hacher finement l'oignon. Ajouter le sel, le poivre, la coriandre coupée en petit morceau, le cumin et l'huile, verser quelques gouttes de tabasco selon votre goût.

Cake

- Ecraser à la fourchette les avocats et rajouter le jus des citrons
- Couper la mangue séchée en petit morceaux et la rajouter à la purée d'avocats
- Ecraser à la fourchette une demi-mangue mûre et la mélanger à la purée d'avocat
- Rajouter un paquet d'épices pour guacamole (on en trouve dans les supermarchés français)
- Goûter et rectifier en rajoutant un peu de poivre et une pointe de piment

Servir à l'apéritif avec des toasts de pains grillés

SALADE METISSEE DE COURGETTES

INGREDIENTS Préparation : 15 mn Cuisson : 0 mn

- 3 belles courgettes bien fermes
- 5 cs d'huile d'olive
- 1 petit paquet de noix de cajou naturelle
- 200 g de parmesan en copeaux
- Pignon de pin (option)
- Tomates confites
- 2 citrons verts
- 1 cc de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre



PREPARATION

- Laver les courgettes, enlever les grosses graines et couper les en tagliatelles (couteau économe). Réserver dans un saladier
- Ajouter les noix de cajou en petits morceaux et les pignons de pin (option)
- Parsemer les copeaux de parmesan
- Rajouter les tomates confites coupées en petits morceaux
- Piler l'ail et le mélanger aux restes des ingrédients
- Ajouter le jus des citrons vert et l'huile d'olive
- Terminer avec le sel, le poivre et le gingembre pilé
- Servir frais.

CREVETTE SAUCE MANGUE ET GINGEMBRE

INGREDIENTS Préparation : 20 mn Cuisson : 15 mn

- 16 grosses crevettes crues
- 2 cuillères à soupe de farine de maïs
- 3 œufs
- 200 g de chapelure
- Huile végétale pour la cuisson des crevettes
- 2 belles mangues pas trop mures
- 80g de mangues séchées
- 1 cc de vinaigre balsamique
- 1 cc de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cc sucre
- 1 gingembre



PREPARATION

- Décortiquer les crevettes en conservant la queue intacte.
- Les rouler dans la farine, puis dans les œufs battus et la chapelure. Réserver.
- Après les avoir épluchées, couper les mangues fraîches en morceaux. Mixer pour obtenir une purée épaisse
- Ajouter le vinaigre, une pincée de sel et la mangue séchée coupée en petits morceaux
- Piler le gingembre (quantité selon les goûts), avec 1 cc de sucre puis l'ajouter à la purée de mangue.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les crevettes jusqu'à ce que la panure soit dorée
- Présenter la purée de mangue dans un petit ramequin posé au centre d'une assiette entouré des crevettes.

Variante : pour donner un côté croquant, ajouter quelques noix de cajou mixées dans la purée de mangue.

Suggestion : en entrée petite verrine pour un apéritif gourmand

FILET DE CANARD EN CROUTE AUX MANGUES SECHÉES

INGREDIENTS Préparation : 20 mn Cuisson : 45 mn

- 2 pâte feuilletée
- 400 g de lard fumé ou viande de bœuf séchée
- 200 g de mangues séchées
- 2 jaunes d'œuf
- 150 g de beurre
- Sel, poivre, épices



PREPARATION

- Etaler une pâte feuilletée
- Couvrir avec les tranches de lard fumé ou viande de bœuf séchée
- Rajouter une couche de mangues séchées
- Poser le filet de canard
- Couvrir ce filet du reste des mangues et du lard
- Recouvrir avec la seconde pâte feuilletée
- Faire des dessins sur cette pâte et la badigeonner avec le jaune d'œuf
- Préchauffer le four, enfourner à 160° pendant 30 mn
- Après cuisson, couper en tranches

Suggestion : Servir accompagné d'une salade verte ou d'une purée de patate douce

POULET AUX NOIX DE CAJOU

INGREDIENTS

Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

- 4 blancs de poulet
- 3 cc de sauce soja
- 150 g de noix de cajou naturelles
- 1 petite lamelle de gingembre
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 1 oignon –2 gousses d’ail
- 1 cc de fécule de maïs
- Huile d’arachide
- Sel
- Poivre



PREPARATION

- Faire dorer les noix de cajou dans un peu d’huile très chaude en remuant régulièrement. Réserver
- Emincer les blancs de poulet, les faire cuire 3 à 4 minutes à feu vif. Réserver.
- Peler et émincer l’oignon et l’ail. Les faire revenir pendant 10 minutes avec le gingembre
- Délayer le bouillon de volaille dans 1/2 verre d’au chaude et verser dans la poêle
- Délayer la fécule dans un peu d’eau froide
- Verser la sauce soja dans la poêle, porter à ébullition et ajouter la fécule. Faire cuire en remuant pour épaissir la sauce
- Rectifier la sauce avec le sel et le poivre, parsemer de noix de cajou et de coriandre ciselée.
- Servir sans attendre.

THIOFS (MEROU) AUX AUBERGINES ET MANGUES

INGREDIENTS

Préparation : 30 mn Cuisson : 20 mn

- 4 petits thiofs (mérrou) ou poisson maigre
- 6 cs d'huile
- Sel
- Poivre
- 3 belles aubergines
- 3 carottes (option)
- 50 g de beurre
- 3 belles mangues pas trop mûres
- Piment et vinaigre balsamique (facultatifs)
- 1 petit bouquet de coriandre
- 100 g de noix de cajou



PREPARATION

- Laver et couper les aubergines en petits cubes sans les éplucher. Les faire cuire pendant 15 mn à feu doux dans 2 cs d'huile. Saler et poivrer
- Après les avoir épluchées, couper les mangues en cubes et les rajouter aux aubergines cuites. Rajouter le piment (option)
- Mixer en purée les feuilles du bouquet de coriandre et faire des petites boulettes. Réserver
- Ajouter la coriandre au mélange aubergine/mangues—Mélanger délicatement—Réserver au chaud
- Saler et poivrer les poissons et les cuire dans une grande poêle très chaude (vous pouvez aussi les fariner) à feu doux et laisser cuire 3 mn environ chaque côté.
- Dresser les poissons dans chaque assiette accompagnés de la poêlée aubergines/mangues chaudes/noix de cajou et du vinaigre balsamique

Suggestions : possibilité d'ajouter 200 g de bonbons de cajou

S'il vous reste des boulettes de coriandre, possibilité de les congeler pour l'élaboration d'un autre plat.

FILETS DE POISSONS AUX PETITS LEGUMES

INGREDIENTS Préparation : 20 mn Cuisson : 10 mn

- 4 beaux filets de poissons au choix ou un gros poisson entier coupé en 4 tronçons
- 1 poivron
- 1 boîte de lait de coco
- 2 gros oignons
- 100 g de mangues séchées
- 400 g de lentilles
- 3 grosses carottes
- Sel, poivre,
- Piment, gingembre, curry



PREPARATION

- Porter l'eau salée à ébullition avec un oignon coupé en morceaux
- Rajouter les lentilles et cuire 20 mn environ (à surveiller pour qu'elles ne s'écrasent pas).
- Eplucher les carottes et les couper en petites lamelles
- Faire griller le poivron au four, enlever la peau et couper en petits morceaux
- Dans une casserole mélanger le lait de coco, le curry, le gingembre, les carottes, la mangue séchée et le 2me oignon coupé en petits morceaux. Assaisonner selon les goûts
- Mettre à feu doux pendant 20 mn, rajouter un peu d'eau si nécessaire et rectifier l'assaisonnement
- Plonger les poissons dans le lait bouillant et laisser cuire 5 à 10 mn selon le poisson
- Verser les lentilles cuites dans un grand plat et déposer délicatement le poisson par-dessus.

Suggestion : Poissons à choisir : haddock—cabillaud—colin

COURGETTES A LA CHAPELURE DE NOIX DE CAJOU

INGREDIENTS

Préparation : 20 mn Cuisson : 25 mn

- 3 courgettes
- Huile pour friture
- Chapelure faite maison
- Pain rassis ou biscotte
- Jaune d'œufs
- Noix de cajou



PREPARATION

Chapelure :

- Mettre le pain rassis et les noix de cajou dans le mixer et réduire en poudre très fine
- Découper les courgettes en fines rondelles (rapidité de cuisson)
- Tremper les rondelles dans le jaune d'œuf battu, les rouler dans la chapelure et recommencer plusieurs fois

Cuisson

- Au four : poser les rondelles sur la plaque et laisser cuire 20 mn environ
- A la poêle : mettre de la matière grasse dans une poêle et cuire à feux doux
- A la friteuse : c'est cette cuisson qui donnera la meilleure texture.

TARTE AU BOUDIN, POMME ET MANGUE SECHEE

INGREDIENTS

Préparation : 25 mn Cuisson : 20 mn

- 1 pate feuilletée
- 2 tranches de pain d'épices rassis
- 3 boudins noirs
- 1 oignon
- 1 mangue
- 15 g de beurre
- 1 grosse pomme
- Sel, poivre,
- Cannelle



PREPARATION

- Préchauffer le four th 6 (180°)
- Eplucher la mangue et la couper en dés
- Eplucher la pomme et la couper en lamelles
- Faire revenir les fruits dans une poêle très chaude avec le beurre, l'oignon haché et la cannelle (option). Saler et poivrer.
- Détailler le boudin en rondelles assez épaisses
- Etaler la pate avec son papier de cuisson. La piquer.
- Emietter le pain d'épices et garnir avec mangue. Enfourner 10 mn
- Rajouter ensuite les rondelles de boudin et prolonger la cuisson de 10 mn
- Servir bien chaud

BAKLAWA AUX NOIX DE CAJOU

INGREDIENTS Préparation : 20 mn Cuisson : 20 mn

- 9 feuilles de filo (pate feuilletée très fine)
- 125 g de noix de cajou
- 30 g d'amande
- 250 g de miel liquide
- 1 cc de cannelle
- 70 g beurre
- 50 g de sucre semoule
- 125 ml d'eau
- 2 cs d'eau de fleur d'oranger
- 100 g de miel liquide



PREPARATION

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6.) Mixer les noix de cajou et les amandes (attention ne pas réduire en poudre!). Dans un récipient, mélanger cette préparation avec l'eau de fleur d'orange et de l'eau. Brasser pour obtenir une pâte non collante. Rajouter la cannelle, remuer à nouveau. Réserver.
- Découper 3 feuilles de pâte filo aux dimensions du plat (conserver les autres dans un torchon humide). Les beurrer une à une, les mettre au fond du moule et verser un tiers du mélange de fruits secs. Couvrir avec les 3 autres feuilles, également beurrées, puis un nouveau tiers de farce.
- Enfin répéter une troisième fois l'opération. Saupoudrer de cannelle.
- Enfourner 20 mn
- Après cuisson, faire chauffer le miel dans une petite casserole et le verser sur le baklava. Laisser refroidir et sécher au moins une journée entière avant de le déguster.

CAKE AUX MANGUES ET BANANES SECHEES

INGREDIENTS Préparation : 20 mn Cuisson : 5 mn

- 200 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 80 tranches de mangues séchées
- 150 g de beurre
- 80 g de bananes séchées
- 120 g de sucre
- 1 pincée de gingembre moulu



PREPARATION

- Couper les fruits séchés en petits morceaux et les fariner légèrement
- Fouetter le sucre et le beurre jusqu'au blanchiment de la préparation
- Ajouter la farine, la levure, les œufs battus et la pincée de sel
- Incorporer les morceaux de fruits séchés
- Versez la préparation dans le moule préalablement beurré et faire cuire environ 40mn à 50mn dans un four pré chauffé à 180° (th6)
- Laisser reposer 15mn et ensuite démouler
- Servir à température ambiante

Suggestion : Pour rendre le cake plus léger vous pouvez monter les blancs d'œuf en neige, les incorporez ensuite délicatement au reste de la préparation.

BANANE AU COULIS DE CHOCOLAT CHAUD ET BISSAP

INGREDIENTS Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

- 4 belles bananes
- 2 cs de crème fraîche
- 100/150 g de fleur de bissap séché
- 150 g de beurre
- 2 à 3 branches de menthe fraîche
- 200 g de sucre
- 1 cs d'huile
- 1 tablette de chocolat noir



PREPARATION

- Jus de bissap : verser le sachet de feuilles de bissap dans 1/2 l d'eau. Ajouter la menthe fraîche. Porter à ébullition puis retirer du feu et laisser infuser pendant 20 mn (le jus peut être préparé la veille)
- Filtrer le jus et réserver. Selon les goûts, ajouter le sucre
- Faire fondre le chocolat coupé en morceaux dans un peu d'eau puis rajouter le jus de bissap
- Eplucher les bananes. Faire chauffer dans une poêle un mélange beurre/huile. Rajouter les bananes coupées en deux dans le sens de la longueur. Couvrir et laisser cuire doucement
- Une fois les bananes cuites et dorées, les poser sur papier absorbant pour enlever l'excédent de graisse
- Dresser une banane dans chaque assiette et arroser avec le coulis de chocolat chaud au bissap.
- Servir aussitôt.

JUS DE BISSAP

INGREDIENTS Préparation : 25 mn Cuisson : 20 mn

- 1 sachet de fleurs d'hibiscus rouge séchées
- 1 branche de menthe
- 100 g de sucre semoule
- 2 rondelles de citron
- 2 sachets de sucre vanillé
- Gingembre (option)

POUR UN LITRE



PREPARATION

- Rincer les feuilles de bissap
- Chauffer un litre d'eau puis mettre les feuilles d'hibiscus
- Porter à ébullition jusqu'à ce que l'eau soit rouge
- Laisser reposer au minimum une heure
- Passer le liquide pour séparer le jus des feuilles
- Ajouter le sucre semoule (quantité selon les goûts) et le sucre vanillé, la menthe et le citron
- Mélanger
- Verser dans une bouteille en verre de préférence et placer au réfrigérateur pendant 4-5 heures
- Déguster frais sans modération

Suggestion : 100 g de fleurs suffisent pour 5 à 6 litres d'eau.

APERITIF AU PARFUM DE MANGUE *

INGREDIENTS

Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

- 1 belle tranche de mangue
- Vin blanc ou crémant

*à consommer avec modération tout en savourant
chaque gorgée



PREPARATION

- Verser du vin blanc ou du crémant dans un beau verre à apéritif
- Rajouter la tranche de mangue dont le parfum se diffusera peu à peu

Servez frais

Effet esthétique assuré

Suggestion : Pour accompagner l'apéritif : des petites brochettes de mangues séchées et de magrets de canards séchés.

RHUM ARRANGE *

INGREDIENTS Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

- Rhum blanc
- 1 bâton de vanille
- 200 g de mangues séchées
- 1 pincée de gingembre moulu
- Sucre de canne ou miel

***à consommer avec modération tout en savourant
chaque gorgée**



PREPARATION

- Verser le rhum blanc sur les mangues (juste les couvrir) dans une bouteille au large goulot (bouteille jus de fruits)
- Ajouter la vanille
- Laisser macérer pendant 8 jours en mélangeant régulièrement

Après une semaine :

- Faire un sirop avec du sucre de canne ou du miel et rajouter une pincée de gingembre moulu
- Verser 15 cl de ce sirop refroidi dans la bouteille de rhum et rajouter du rhum jusqu'au 3/4
- Laisser encore macérer 3 jours et suivant les goûts recommencer l'opération
- Patienter encore 2 semaines

Suggestion : N'hésitez pas à refaire un 2eme rhum arrangé pour une bonne demi bouteille avec les mêmes mangues. Pour varier la rajouter un peu de 4 épices, du lait de coco par exemple.

INFUSION DE NEBEDAYE OU MORINGA OLEIFERA

INGREDIENTS Préparation : 5 mn Cuisson : 0 mn

- Feuilles de moringa
- Feuilles de menthe ou basilic selon les goûts



PREPARATION

- Faire frémir l'eau avec une bonne cuillère de moringa séché
- Rajouter selon les goûts de la menthe ou du basilic

Suggestion : Les feuilles de moringa peuvent être réduites en poudre à utiliser en saupoudrant vos plats.

RENSEIGNEMENTS UTILES

Terres et Cultures Solidaires
www.terresetculturessolidaires.fr
terresetculturessolidaires@gmail.com
Tél. France 0033 6.70.53.82.78
Sénégal 00221 77 446 73 53

Le Flamboyant Tourisme solidaire
flamboyanttourismesolidaire@gmail.com

Les Gourmandises du Sine Saloum
www.terresetculturessolidaires.fr

Philippe Comte
Tél. 0621292767
comtephil@gmail.com
www.graphiste.com/comtephil

REMERCIEMENTS

Le contenu de ce livret de cuisine n'aurait pas été possible sans Chantal, qui vit entre la France et le Sénégal depuis des années. Au fil de ces voyages, elle a élaboré des recettes, en a transformé ou amélioré d'autres toujours à base de produits locaux de saison.

Ce livret n'aurait pas vu le jour sans l'Association Terres et Cultures Solidaires. TCS oeuvre depuis 2013 sur le terrain, dans le Sine Saloum pour mettre en place des projets pérennes avec des objectifs solidaires et écologiques, s'appuyant sur les compétences et les savoir-faire de chacun à partir des besoins exprimés par les acteurs locaux.

Il faut ajouter aussi le Flamboyant Tourisme Solidaire, notre partenaire et soutien depuis le début, qui met en contact les voyageurs avec des locaux, pour leur organiser un voyage loin des clichés et des a priori.

Les Gourmandises du Sine Saloum, - dont le logo (comme celui de TCS) a été élaboré par Philippe Comte, graphiste en Haute-Savoie -, sont la résultante d'un projet mené en parfaite synergie avec des femmes et des hommes désirant valoriser des fruits et légumes de leur région pour les transformer en des gourmandises gorgées de soleil. Elles permettent ainsi à de nombreuses familles de travailler sur des périodes beaucoup plus longues et donc de se projeter dans l'avenir.

Tous les fruits séchés et autres arachides rentrant dans la composition des recettes proviennent bien entendu des Gourmandises du Sine Saloum.



La cuisine sénégalaise est une cuisine conviviale. La téranga (hospitalité) en est sa base.

C'est autour d'un plat unique que se regroupent les familles, les amis, les invités. Elle est l'une des plus riches et variées de l'Afrique de l'ouest.

Les repas sont, le plus souvent, élaborés à base de poissons. Le plus connu est le thiof ou mérrou. Le poulet, les huîtres des palétu- viers cuites à la braise, les crabes, les gam- bas et autres coquillages viennent varier le quotidien.

Les céréales comme le mil ou le fonio (cé- réale rustique et peu exigeante) complètent le menu. Les mangues, les papayes, les noix de coco le pain de singe (fruit du baobab) et autres fruits que l'on trouve en grand nombre sur les marchés, terminent le repas.

Le Sine Saloum cultive aussi les arachides comme les cacahuètes et les noix de cajou.

Le bissap (fleur d'hibiscus), ainsi que les in- fusions à base de feuilles de Kinkéliba et de moringa sont des boissons rafraîchissantes très populaires.

Le thé fait, lui, l'objet d'un véritable rituel.