LA CUISINE AFRICAINE

Vocabulaire : mil, igname, arachide, boubou

Le mil et l'igname

Les ingrédients principaux de la cuisine africaine sont le mil et l'igname.

En général, le paysan ne mange pas de plats très variés et souvent, il ne mange pas de viande.

Des plats africains traditionnels

La **boule** est la bouille de mil préparée dans la savane, avec des herbes sauvages, des champignons et des baies que les femmes vont chercher.

Le **gari** est du manioc râpé.

Le **tiéboudienne** est un plat composé de riz pilé.

Le **yassa** est un poulet au citron vert.

Des plats accompagnés de sauce

La sauce permet d'accommoder les céréales et les légumes.

Elle est faite avec du poisson fumé mijoté à l'huile de palme ou au beurre de karité.

Sources : Nantet, Bernard. Au cœur de l'Afrique. Milan Jeunesse
http://residence-belvedere.com/tieboudienne/index.html
http://www.watradehub.com/fr/activites/tradewinds/jul11/taste-africa-saveur-d%E2%80%99afrique-quel-point-est-ce-doux-et-epice

NOM : CHARMONT Prénom : Ameline