



**HAL**  
open science

“ Sauces et autres produits gluants dans les cuisines  
africaines, entre choix et nécessité ”

Monique Chastanet

► **To cite this version:**

Monique Chastanet. “ Sauces et autres produits gluants dans les cuisines africaines, entre choix et nécessité ”. Papilles, 2022, “ Les cuisines africaines ”, Mayalen Zubillaga (dir.), 57, pp.54-58. halshs-03825955

**HAL Id: halshs-03825955**

**<https://shs.hal.science/halshs-03825955v1>**

Submitted on 23 Oct 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# *PAPILLES*

n° 57

---

STIRRING THE POT

---



Association des Bibliothèques gourmandes

# *PAPILLES*



Culture & Patrimoine gourmands

n° 57

*Réalisé sous la direction de Mayalen Zubillaga*

Association des Bibliothèques gourmandes

**Directeur de la publication :** Gérard Allemandou

**Comité des éditions :** Gérard Allemandou, Bénédicte Beaugé, Astrid Bouygues,  
Monique Calinon, Georges Carantino, Julia Csergo, Sophie Danis,  
Katherine Khodorowsky, Dr Hervé Robert †, Philippe Bourguignon,  
Patricia Moréreau, Matthieu Aussudre

**Édition et relecture :** Patricia Moréreau, Sophie Danis

**Graphisme :** Sandrine Duvillier

Les biographies des auteurs sont consultables sur [www.bibliothequesgourmandes.com](http://www.bibliothequesgourmandes.com)



**Association des Bibliothèques gourmandes**

Bibliothèque municipale

3-7, rue de l'École-de-Droit

21000 Dijon

<http://bibliothequesgourmandes.com>

[bibliotheques.gourmandes@gmail.com](mailto:bibliotheques.gourmandes@gmail.com)

**Président :** Gérard Allemandou

**Conseil d'administration :** Gérard Allemandou,  
Matthieu Aussudre, Patrice Baveux †, Astrid Bouygues,  
Monique Calinon, Antoine Canque, Bénédicte Cartelier,  
Marc Combier, Julia Csergo, Sophie Danis, Éric Gaudet,  
Anne-Sophie Lambert, Alain Lewinger,  
Marie-Claude Maddaloni, Patricia Moréreau



*PAPILLES* est publié avec le soutien de la Ville de Dijon.

**Abonnement, adhésion, achat de numéros :**

[www.bibliothequesgourmandes.com](http://www.bibliothequesgourmandes.com)

Retrouvez-nous sur



: [bibligourmandes](http://bibligourmandes)

Couverture : création de Manetov pour *Les Cuisines Africaines*.

4<sup>e</sup> de couverture : le grand marché d'été des *Cuisines Africaines*, le 28 juin 2021

à la Friche la Belle de Mai, photographié par Caroline Dutrey.

# Sauces et autres produits gluants dans les cuisines africaines, entre choix et nécessité

---

MONIQUE CHASTANET,  
*historienne*

Une des caractéristiques des cuisines africaines, qu'on retrouve rarement ailleurs, c'est la consistance gluante de certains plats. À des degrés divers cependant, selon les produits, les recettes et les régions. Repas et collations associent en général une « sauce » ou un laitage avec des céréales – ou d'autres nourritures de base (ignames, bananes plantain, manioc, etc., à côté de graminées, fruits et tubercules de cueillette). Les sauces représentent un élément essentiel, au niveau du modèle alimentaire et de l'apport nutritionnel. Elles contribuent à singulariser, voire à désigner des mets. Dans ce cas, la présence d'un aliment de base – en plus grande quantité – est sous-entendue. Quant aux laitages, ils sont surtout consommés avec des céréales, le lait frais ou caillé jouant le rôle de liant.

L'usage de produits mucilagineux procède à la fois d'un choix et d'une nécessité. On pense d'emblée à des légumes fruits ou légumes feuilles entrant dans la composition de sauces gluantes : le gombo, *Abelmoschus esculentus*, la corète potagère cultivée et de cueillette ou *muluxiya* en arabe, *Corchorus sp.*, les feuilles de niébé, *Vigna unguiculata*, ou de haricot, *Phaseolus vulgaris*, etc. Dans certains cas, ces sauces vont de pair avec une autre, composée de viande, de poisson, de condiments et d'épices, pour accom-

pagner le plat de base. Nécessité aussi de ces produits mucilagineux, liée à une certaine sécheresse des céréales d'Afrique subsaharienne, par rapport aux céréales d'Europe et du Maghreb, ainsi qu'à la relative rareté des matières grasses, dont la fonction peut se rapprocher de celle des mucilages, mais dont la disponibilité varie beaucoup selon les régions et les saisons.

Les bouillies épaisses de céréales – appelées « pâte » ou « boule » en français local, et même « gâteau » au Mali par rapprochement avec le terme bambara *tau* – sont très consistantes et difficiles à consommer seules. Aussi ces sortes de polentas, à base de farine, de brisures, etc. – on en connaît diverses recettes, certaines visant à les rendre moins compactes –, sont-elles servies avec une sauce gluante. Il existe, par ailleurs, d'autres modes de cuisson des céréales, qui font intervenir différemment des produits mucilagineux.

En Afrique soudano-sahélienne, dans le couscous de mil, *Penisetum glaucum*, ou de sorgho, *Sorghum bicolor*, c'est le plus souvent de la poudre de feuilles de baobab séchées, *Adansonia digitata*, ou de fruits de gombo séchés, qu'on mélange à la « graine » avant la dernière cuisson. Les mucilages procurent une sensation d'onctuosité, comparable à celle que donneraient des lipides, et facilitent l'ingestion de la céréale. Ce qu'exprime ce proverbe sérère du Sénégal : « Tu es désagréable comme un couscous sans *laalo* ! », le *laalo* désignant la poudre de feuilles de baobab en wolof, en peul, etc. Mais il existe des variations selon les régions et les types de préparation. En milieu peul, dans la vallée du Sénégal, on met moins de *laalo* car on termine le couscous du soir, mangé d'abord avec une sauce, en versant du lait frais sur la « graine », celle qui reste dans le plat et qu'on augmente de quelques poignées. En général, on n'utilise pas de mucilage dans des couscous de plus gros calibre, consommés avec des laitages : en pays soninké

– Sénégal, Mali, Mauritanie –, il s’agit du *soose*, passé deux fois à la vapeur, et du *fonde*, cuit dans de l’eau bouillante.

On peut également cuisiner les céréales avec la sauce qui les accompagne. Au Sahel et au Maghreb, il existe des recettes où la sauce et le couscous sont cuits ensemble à la vapeur. En Afrique subsaharienne, même chose avec de la semoule (non roulée). Chez les Soninkés, il s’agit du *soola* avec du couscous, du *futti* et du *jukka* avec de la semoule. Des mucilages ou des matières grasses font partie des ingrédients : gombo coupé en petits morceaux, arachides pilées, *Arachis hypogaea*, poudre de feuilles de baobab ou de gombos séchés.

En Sénégal, les brisures de céréales bouillies dans de l’eau sont mangées avec un laitage. On peut aussi les faire cuire dans une sauce, avec de la poudre de feuilles de baobab ou des arachides, ou bien arroser l’ensemble de beurre de vache au moment du repas. En soninké, on parle alors d’une « cuisine à une seule marmite ». Autrefois dévalorisée par rapport aux mets où céréale et sauce sont préparées séparément, cette façon de procéder a conquis ses lettres de noblesse avec le « riz au poisson » sénégalais. Mis au point au tournant du xx<sup>e</sup> siècle, considéré par la suite comme « plat national », il vient d’être inscrit au patrimoine immatériel de l’UNESCO en 2021 – c’est l’huile d’arachide qui assure ici l’essentiel du liant. Ce mode de cuisson est assez répandu en Afrique : dans le bassin du lac Tchad, par exemple, on faisait une bouillie d’éleusine, *Eleusine coracana*, mélangée avec du sésame, *Sesamum sp.*, ou de l’arachide, le tout additionné d’un fruit de cueillette sucré, *Vitex doniana*. De nos jours, le riz s’est substitué à cette ancienne céréale, mais la préparation s’est maintenue. Si, dans ces recettes, la sensation gluante est moins prononcée qu’avec une sauce au gombo ou à la corète, des mucilages ou des corps gras sont bien présents.

En plus de leur qualité gustative propre et de leur fonction de liant, les produits mucilagineux sont riches sur le plan nutritionnel, apportant vitamines et minéraux, ainsi que des protéines végétales dans le cas de la poudre de feuilles de baobab, le séchage favorisant le développement de ces nutriments. Sans parler du rôle de nourritures de sevrage que ces sauces gluantes peuvent jouer, ou d'aliment reconstituant après un accouchement, comme l'évoque Mayalen Zubillaga. Une part d'empirisme est sans doute intervenue dans ces choix et dans la mise au point de ces techniques culinaires. À noter, enfin, que ces produits proviennent de l'agriculture ou de la cueillette, activité qui est restée importante en Afrique en période de suffisance et de pénurie.

Mucilages et matières grasses peuvent être interchangeables dans certaines recettes d'Afrique subsaharienne, malgré leur nette distinction sur le plan linguistique : il existe, en effet, un véritable continuum entre le gras et le gluant au niveau des goûts et des textures recherchés. Les matières grasses, végétales ou animales, sont très variées mais assez rares et soumises à des rythmes saisonniers, même si certaines se conservent et font l'objet d'échanges locaux. On peut citer le beurre de vache, l'huile de poisson, le beurre de karité, l'huile de palme, des protéagineux comme le sésame et l'arachide, etc. Cette saisonnalité renforce le recours à des produits mucilagineux. Toutefois les cuisinières avaient ou ont encore d'autres choix à leur disposition, en privilégiant une matière grasse quand c'est possible. En zone sahélienne, des graines de pastèque, *Citrullus sp.*, ou des graines de coton, *Gossypium sp.*, donnent des sauces très grasses : à Tombouctou, ce sont des plats énergétiques de saison froide, servis avec du riz arrosé de beurre de vache. Autre cas de figure en pays soninké, dans la haute vallée du Sénégal : on pouvait mettre de l'huile de sésame dans la « graine » de couscous, notamment de fonio, *Digitaria exilis*. On se

servait alors de sésame cultivé, *Sesamum indicum*, plus riche en huile que les espèces spontanées. Ou bien d'huile d'un fruit de cueillette, le *Balanites aegyptiaca*, arbre caractéristique du Sahel. Ou encore d'arachides pilées. Cependant cette culture du sésame et donc cet usage ont disparu au milieu du xx<sup>e</sup> siècle, face au succès de l'arachide. Et le fonio ne fait plus partie des céréales locales.

Au Maghreb, le couscous appelle aussi la présence d'un liant même si le blé dur et l'orge sont des céréales plus hydratées que celles d'Afrique subsaharienne. Ce sont des corps gras qui jouent ce rôle en général : beurre (frais, salé ou fondu), huile d'olive, huile d'argan. Selon les recettes, les produits et les régions, on les ajoute avant la dernière cuisson du couscous ou dans le plat de service, différentes matières grasses pouvant ainsi être associées à la « graine ». Sans parler de l'huile d'olive ou de la graisse de mouton utilisées dans le bouillon, et qui contribuent à lier le tout au moment du repas. On peut parfois utiliser un mucilage : dans la région aride de Biskra (Algérie), on mélange à la céréale – comme on le fait en Afrique soudano-sahélienne – du gombo ou du pourpier, *Portulaca oleraceae*.

Ce goût pour le gluant, ou pour une substance grasse et liante, fait donc intervenir plusieurs stratégies culinaires, qui reposent sur une grande diversité d'ingrédients et de techniques. Sans oublier la dimension culturelle de ces pratiques, quand il s'agit de gluant en particulier, et sur laquelle Mayalen Zubillaga attire notre attention. Cette appétence, plus ou moins développée selon les régions, établit néanmoins des points communs entre les cuisines africaines à l'échelle du continent.