

Vendredi 14 Janvier 2011

Concours de rédaction pour enfants d'Ascendance Africaine 2011 ; 7-10 ans

Nom : DAGA

Prénoms : Gracia Mahuna Gallilée

Age : 8 ans

Classe : CE2

Notes	Observations

« En dehors des exigences de ma foi ou religion, depuis l'année dernière, j'ai aidé la communauté africaine comme suit... ».

Sujet N°10:

Quel est votre plat traditionnel favori ? Quels sont les ingrédients qui le composent ?
Comment se prépare-t-il ?

Développement

Les habitudes alimentaires sont propres à chaque pays, à chaque communauté. Au Bénin, l'igname pilée à la sauce « kiyoyo » est le met principal des communautés des régions du centre (Collines) et du Nord Bénin. C'est mon aliment traditionnel favori étant donné que je suis moi-même ressortissante des Collines. Comment se plat se prépare-t-il ? Quels sont les ingrédients qui le composent ?

Pour préparer igname pilée accompagnée de la sauce, plusieurs ingrédients sont nécessaires. En effet, la réalisation de ce plat nécessite :

-des tubercules d'igname de grandes tailles cultivées en région des Collines et du Nord du Bénin ;

- du légume appelé « kiyoyo » et de l'arachide grillée moulue ;
- de la viande (de lapin de préférence), ou du poisson fumé ;
- de l'oignon, de la tomate fraîche, du poivre, de l'ail et du gingembre ;
- de l'huile rouge ;
- un mortier et deux pilons au moins.

La préparation proprement dite se déroule selon plusieurs étapes :

Il faut d'abord peler les ignames, les découper en des rondelles de 2 à 3 centimètres et les faire bouillir pendant environ 20 minutes dans une marmite. Après cuisson des tranches d'ignames, les piler dans un mortier en ajoutant de temps en temps de petites quantités d'eau jusqu'à obtenir une pâte bien tendre et élastique d'igname appelée « Agou ».

La préparation de la sauce qui accompagne le Agou se fait comme suit :

Bien laver tous les condiments. Ecraser la tomate, l'ail, l'oignon, le piment. Mettre la marmite au feu, verser la tomate dans la marmite, ajouter l'ail une à deux minute après puis les autres condiments écrasés également (poivre, piment). Et remuer avec une louche. Laisser cuire pendant 2 minutes puis ajouter d'eau. Ajouter les morceaux de viandes ou de poissons et laisser bouillir le mélange pendant 3 minutes puis ajouter l'arachide, une cuillère à soupe d'huile rouge et le légume « kiyoyo » avec du piment vert et du sel. Attendre 3 minutes et éteindre le feu.

Le "Agou" et la sauce sont préparés parallèlement de manière à servir le plat chaud.
Bon appétit aux invités.

355 mots