



La graine de fonio doit être décortiquée avant consommation. Ce travail laborieux qui revenait traditionnellement aux femmes était fait à la main, au pilon et mortier, mais des décortiqueuses électriques ont été mises au point ces dernières années.

## Utilisation

- Alimentation humaine : le fonio décortiqué entre dans de nombreuses recettes africaines : couscous, bouillie, boulettes, beignets, pain, etc. Sa valeur nutritionnelle est équivalente à celle du riz. Par rapport aux autres céréales, il contient plus de glucides (84 %), moins de lipides (4 %) et moins de protéines (10 %) mais sa teneur en méthionine et cystine est intéressante. Des travaux initiés par Stéphane Besançon et repris par la suite par l'ONG Santé Diabète ont aussi permis d'étudier les propriétés du fonio dans l'alimentation des personnes atteintes de diabète.
- Alimentation animale : on peut nourrir les animaux avec les grains mais aussi avec la paille.
- Paille : utilisée aussi comme matériau de construction (mélangée à de l'argile) et comme combustible pour la cuisine.

## Production

Production en tonnes. Chiffres 2003-2004				
Données de FAOSTAT (FAO)				
Guinée	135 000	51 %	135 000	51 %
Nigeria	82 000	31 %	82 000	31 %
Côte d'Ivoire	15 000	6 %	15 000	6 %
Mali	14 000	5 %	14 000	5 %
Burkina Faso	13 432	5 %	13 500	5 %
Bénin	2 079	1 %	2 100	1 %
Guinée-Bissau	1 500	1 %	1 500	1 %
Niger	1 000	0 %	1 000	0 %
<b>Total</b>	<b>264 011</b>	<b>100 %</b>	<b>264 100</b>	<b>100 %</b>

## Cuisine

Dans des sachets en poudre brune, se cuisine exactement comme les pâtes ou le riz (11 minutes). Consistance assez légère comparée aux pâtes ou au riz.

## Espèces voisines

D'autres espèces du genre *Digitaria* sont également cultivées, notamment :

- Digitaria iburua*, le fonio noir, cultivé dans l'Afrique de l'Ouest (Nigeria, Togo, Bénin, Burkina)



Récolte au Mali

### Fonio

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g

#### Apport énergétique

Joules	1535 kJ
(Calories)	(367 kcal)

#### Principaux composants

Glucides	75 g
- Amidon	? g
- Sucres	? g
- Fibres alimentaires	3,3 g
Protéines	9,0 g
Lipides	1,8 g
Eau	10 g
Cendres totales	3,40 g

#### Minéraux & Oligo-éléments

Calcium	44 mg
Fer	8,5 mg
Phosphore	177 mg

#### Vitamines

Vitamine B1	0,47 mg
Vitamine B2	0,10 mg
Vitamine B3 (ou PP)	1,9 mg

#### Acides aminés

Cystine	250 mg
Isoleucine	400 mg
Leucine	1050 mg
Lysine	250 mg
Méthionine	450 mg
Phénylalanine	570 mg
Thréonine	370 mg
Tryptophane	160 mg

- *Digitaria sanguinalis*, le millet sanguin ou manne rouge d'Europe, cultivé en Europe de l'Est ;
- *Digitaria cruciata* ou raishan, cultivé en Inde.

## Notes et références

1. Catherine Lasserre, *Le fonio, la céréale sans gluten qui détrônera le quinoa ?* ([https://www.academiedugout.fr/articles/le-fonio-detronera-t-il-le-quinoa\\_2113](https://www.academiedugout.fr/articles/le-fonio-detronera-t-il-le-quinoa_2113)), publié le 6 octobre 2014 sur le site *Académie du goût* (<https://www.academiedugout.fr/>), consulté le 8 décembre 2014
2. [http://www.santediabete.org/images/rapports/Bilan\\_activites\\_recherche\\_03\\_06.pdf](http://www.santediabete.org/images/rapports/Bilan_activites_recherche_03_06.pdf)

## Voir aussi

## Bibliographie

- Monique Chastanet, François-Xavier Fauvelle-Aymar et Dominique Juhé Beaulaton (dir.), « Valeur alimentaire et symbolique du fonio et du sorgho », in *Cuisine et société en Afrique : histoire, saveurs, savoir-faire*, Karthala, Paris, 2002, p. 91-92 (ISBN 2-84586-278-4)
- Jean-François Cruz, Famoï Beavogui et Djibril Dramé, *Le fonio, une céréale africaine*, Éditions Quae, Versailles ; Presses agronomiques de Gembloux, Gembloux (Belgique), CTA, Wageningen (Pays-Bas), 2011, 160 p. (ISBN 9782759210398)

## Liens externes

- Article Le Fonio, ancêtre des céréales d’Afrique (fr)
- Référence Catalogue of Life : *Digitaria exilis* (Kippist) Stapf (**en**)
- Référence ITIS : *Digitaria exilis* (Kippist) Stapf (**fr**) (+ version anglaise (**en**))
- Référence GRIN : espèce *Digitaria exilis* (Kippist) Stapf (**en**)

**Tyrosine** 650 mg

**Valine** 550 mg

**Acides gras**

*Source : Lost Crops of Africa, Vol I, Grains. Board on Science and Technology for International Development, National Research Council. National Academy Press, Washington, D.C., 1996. (ISBN 0-309-04990-3)*

---

Sur les autres projets Wikimedia :

 *Digitaria exilis*, sur Wikimedia Commons

 *Digitaria exilis*, sur Wikispecies

Ce document provient de « [https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Digitaria\\_exilis&oldid=139217500](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Digitaria_exilis&oldid=139217500) ».

La dernière modification de cette page a été faite le 25 juillet 2017 à 07:26.

Droit d'auteur : les textes sont disponibles sous licence Creative Commons attribution, partage dans les mêmes conditions ; d’autres conditions peuvent s’appliquer. Voyez les conditions d’utilisation pour plus de détails, ainsi que les crédits graphiques. En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez comment citer les auteurs et mentionner la licence.

Wikipedia® est une marque déposée de la Wikimedia Foundation, Inc., organisation de bienfaisance régie par le paragraphe 501(c)(3) du code fiscal des États-Unis.