

Fonio

Fonio



Fonio moissonné et entassé

Classification

Règne	Plantae
Sous-règne	Tracheobionta
Division	Magnoliophyta
Classe	Liliopsida
Sous-classe	Commelinidae
Ordre	Cyperales
Famille	Poaceae
Genre	Digitaria

Nom binominal

Digitaria exilis

(Kippist) Stapf, 1915

Classification phylogénétique

Classification phylogénétique

Ordre	Poales
Famille	Poaceae

Le **fonio blanc** (*Digitaria exilis*) est une plante annuelle herbacée de la famille des *Poaceae* (Graminées) cultivée pour ses graines. Le fonio est une céréale « mineure », qui n'a d'importance économique que dans quelques régions d'Afrique occidentale. La récolte annuelle dans ces régions est de l'ordre de 260 000 tonnes.

Nom scientifique : *Digitaria exilis* (Kippist) Stapf, famille des *Poaceae*, sous-famille des *Panicoideae*, tribu des *Paniceae*.

Distribution

Le fonio blanc est cultivé dans la zone de la savane depuis le Sénégal jusqu'à la région du lac Tchad, sauf au Libéria. C'est une culture très importante en Guinée et dans le Fouta-Djalon. Cette culture se contente de sols pauvres, non fumés et s'adapte aux pluviométries variables.



Récolte au Mali

Description

Fonio	
<i>Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g</i>	
Apport énergétique	
Joules	1535 kJ
<i>(Calories)</i>	<i>(367 kcal)</i>
Principaux composants	
Glucides	75 g
- Amidon	? g
- Sucres	? g
- Fibres alimentaires	3,3 g
Protides	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
Tyrosine	650 mg
Valine	550 mg
Acides gras	
<i>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</i>	

Le fonio blanc est une plante herbacée de 80 cm de haut. Son inflorescence composée est formée de racèmes regroupant des épillets à deux fleurs dont une seule fertile. La graine est un caryopse qui reste entouré de ses glumes et glumelles (c'est une céréale « vêtue » comme l'orge et le riz). Sa taille est très petite, à peine 1,5 mm (il faut 2 000 graines pour faire 1 gramme). Le fonio est de couleur blanche.

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.
- 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 %
Total	264 011	100 %	264 100	100 %

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

Sources et contributeurs de l'article

Fonio *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=92870293> *Contributeurs:* Callisto, EDUCA33E, Ediacara, Erasmus, Esprit Fugace, Jeantosti, Ji-Elle, Jplm, Kelson, Kilom691, Mahlerite, Nafio, Nono64, Olivierkeita, Orthogaffe, Paternel 1, Psilotum, Rhadamante, RémiH, Spedona, TwoWings, Valérie75, Vlaam, Zyzomys, 16 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Fonio moissonné et entassé au champ (Mali).jpg *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Fonio_moissonné_et_entassé_au_champ_\(Mali\).jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Fonio_moissonné_et_entassé_au_champ_(Mali).jpg) *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* Toujours Passages

File:Jeunes du village aidant une famille pour la moisson du fonio (Mali) 3.jpg *Source:* [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Jeunes_du_village_aidant_une_famille_pour_la_moisson_du_fonio_\(Mali\)_3.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Jeunes_du_village_aidant_une_famille_pour_la_moisson_du_fonio_(Mali)_3.jpg) *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* Toujours Passages

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)