



Granit Marbre sur Mesure

www.athismarbres.com

Façonnage 100% Français Qualité Prix Exceptionnel plan de travail


[RECETTES](#)
[RESTAURANTS](#)
[BOUTIQUES](#)
[HISTOIRE ET PRODUITS](#)
[LIVRES](#)
[SITES](#)
[COMMUNAUTÉ](#)
[LE COIN DES CHEFS](#)

jeudi 27 février

PRODUITS

Le Fonio, ancêtre des céréales d'Afrique

DIMANCHE 20 JANVIER 2013 / PAR ANTOINE GANNE

PARTAGER

Tweet

30

J'aime

202



Le Fonio, de son nom scientifique *Digitaria iburua* (fonio blanc) ou *Digitaria iburua* (fonio noir), est considéré comme la céréale la plus ancienne d'Afrique. Longtemps délaissée, elle est depuis quelques années réintroduite dans la culture africaine en raison de sa croissance rapide et de ses grandes qualités nutritionnelles.

Dans la cosmogonie du peuple Dogon, au Mali, la graine de fonio, appelée pô, constitue le « germe du monde ».

En couscous, beignets ou farines, le fonio est l'une des céréales les plus courantes en Afrique de l'Ouest. Elle a des vertus nutritionnelles importantes et, facile à digérer, elle est même recommandée aux diabétiques ! Pourtant sa culture a longtemps été freinée car jusqu'à l'introduction de nouvelles machines, il fallait près de deux heures pour piler deux kilos de graines. A compter du début des années 90, le fonio a connu une véritable démocratisation avec l'invention par Sanoussi Diakité, un enseignant de Dakar, du « décortiqueur ». Cette machine qui coûte environ 1000-1500 € permet d'épargner le long labeur du pilage en augmentant la productivité et le rendement à 75 kg en 2 heures.

Se contentant de sols pauvres, non fumés et adaptée aux pluviométries variables, la culture du Fonio a redémarré avec la mécanisation et le soutien financier de l'Union européenne (UE) pour le développement de la compétitivité de la filière. Cela doit permettre, en plus de l'utilisation sur les marchés locaux, de pouvoir exporter les surplus vers l'Europe ou les Etats-Unis.

La Guinée reste le premier producteur avec 222 000 tonnes, devant le Nigeria, 80 000 tonnes, le Mali, 26 000 tonnes, la Côte d'Ivoire 14 000 tonnes et le Burkina Faso 9 500 tonnes. Au total, un peu moins de 500 000 hectares sont exploités.

Une céréale bien adaptée à la cuisine

Le fonio est une denrée de grande qualité au plan culinaire et diététique. Elle est plébiscitée pour ses propriétés gustatives et nutritionnelles exceptionnelles. « Plus riche que les autres graines en calcium, magnésium, zinc et manganèse, il contient également deux fois plus d'acides aminés que les autres céréales » annonce *Top Santé*. Très digeste, il est en outre parfaitement recommandé pour l'alimentation des enfants, des personnes âgées et pour les personnes souffrant de surpoids.

Le plus souvent consommé sous forme de couscous ou de bouillie épaisse, le fonio peut également être cuisiné en salade, beignets ou même en dessert. Le Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement (Cirad) qui lui a même consacré un [site](#) conclut par un proverbe populaire qui résume bien son utilité : « Le fonio ne fait jamais honte à la cuisinière ».

- Découvrez quelques [recettes à base de Fonio](#)
- Lire aussi : [L'Afrique et son haricot magique, le niébé](#)

• Vos commentaires



RECHERCHE

SÉLECTION D'AFRIK

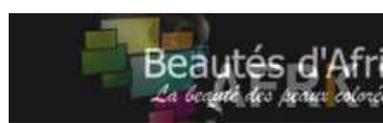
- RECETTES
- Maffé
 - Tiéboudin
 - Queue de Boeuf au Pinon
- RESTAURANTS
- O Mafé
 - Biggy Bokit
 - Pero
- BOUTIQUES
- La boutique du Souk
 - Der Gewürz-Laden
 - Alter Africa



NEWSLETTER

ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER !

- L'ACTU D'AFRIK.COM
- Cristiano Ronaldo humilie Joël Matip
 - Eto'o répond à José Mourinho
 - Autisme, schizophrénie : les enfants de père âgé plus exposés !



Mini In The Box Online

www.miniinthebox.co...

Prix Imbattable et Grand Discount, Livraison Gratuite Dans le Monde!



Recette

Envie d'un évier noir ?

Farines Spéciales

Recettes Gratuites

9 commentaires

[Ajouter un commentaire](#)



Yaro Seydou · Fondateur à La Voix Des Drépanocytaires

Ha oui, je veux en déguster.

Répondre · J'aime · S'abonner à la publication · 20 janvier 2013, 15:03



Bérengère Leverrier · Jardin d'enfant "Le Petit Palais"

cela change du riz, des pates, de l'orge & du millet

Répondre · 1 · J'aime · S'abonner à la publication · 23 janvier 2013, 18:26



Inda Wadou · Meilleur commentateur · Denpasar

Surtout bien meilleur!

Répondre · J'aime · 5 janvier, 08:24

[Voir 6 de plus](#)

Module social Facebook

[Recettes](#) / [Restaurants](#) / [Boutiques](#) / [Histoire et produits](#) / [Livres](#) / [Sites](#) / [Communauté](#) / [Le coin des chefs](#)

[Choisir sa pub](#)

[Cuisine recette](#)

[Afrique](#)

[Céréales](#)

[Cuisine facile](#)



© Afrik-cuisine.com - 2011 - tous droits réservés