

LA CUISINE BENOISE

1. Présentation des mets

Des pays d'Afrique de l'Ouest, le Bénin occupe une bonne position en matière de gastronomie locale. Si les plats sont essentiellement constitués de féculents, ils n'en demeurent pas moins d'une grande variété.

- **La pâte de maïs** (= **wo** en fon) : c'est ce que l'on appelle la pâte blanche. Elle s'accompagne d'une sauce (tomate, arachide, légume avec de la viande, du poisson ou du fromage). C'est le met de prédilection des béninois.
- **Akassa** : c'est de la pâte de maïs fermenté. C'est un des mets que les européens ont le plus de mal à apprécier. Très digeste, l'akassa se mange avec une sauce moyo (tomate, oignon, piment et poisson).
- **La pâte rouge** (= **amiwo**) : c'est la pâte rouge, à base de farine de maïs, mais préparée avec des condiments (tomate, crevette séchée et moulue, oignon, huile ...) (d'où la couleur). Elle se mange avec du poulet (frit ou braisé).
- **La pâte de cossette d'igname** (= **telibô** en fon) : c'est la pâte dite « noire », mais elle a plus une couleur chocolat au lait. Elle se mange avec toutes les sauces et particulièrement avec la sauce légume et du poisson.
- **Gari** : délayé dans l'eau, en saupoudrage sur les plats, humidifié avec de l'eau et un peu d'huile pimenté, préparé en pâte (**éba ou piron**)... il y a mille et une façons de manger du gari, qui est considéré comme le plat de l'étudiant pour ne pas dire du pauvre.
- **Igname** : pilée, bouillie, frite, écrasée, l'igname se mange de nombreuses manières avec des prédilections de préparation par région. Les gens du nord la préfèrent pilée et les gens du sud bouillie.

Les sauces

***Vocabulaire** : ce que les béninois appellent « sauce » n'est en fait pas le liquide mais le contenu de la sauce. Ex : sauce de mouton, viande, poisson..., cela ne renseigne pas sur la base liquide de la « sauce », qui peut être aussi bien tomate ou arachide.*

Les sauces les plus couramment servies dans les maquis et restaurants sont à la viande de bœuf, de mouton / cabri, de poisson et de fromage avec de la sauce tomate, arachide, légumes (certains appellent cela « feuille ») et sésame.

Les sauces gluantes : gombo et crinrin (= **ninnou**). Elles peuvent être incorporées (selon la demande) en petite quantité dans votre sauce de tomate, arachide... ou servies seules.

Les bouillies et les gâteaux (idéal pour les petites faims) :

- **Bouillie de Tapioca** : vendue chaude ou froide et servie avec du lait concentré sucré.
- **Bouillie de mil** : de couleur rose, elle se mange le plus souvent chaude.
- **Bouillie de maïs** : ces bouillies se présentent de différentes manières, chaudes ou froides, acides ou non.
- **Gâteaux** (terme employé pour parler des beignets) : **ata** (beignets de haricot), **tévi** (beignets d'igname frite), **aloko** (beignets de banane plantain), **talétalé** (beignets de banane avec de la farine de blé).

2. Spécialités par région

Région de Porto Novo (et plus particulièrement Adjarra) : porc grillé servi avec du piron (éba) ou de l'akassa. Autre spécialité de la région : le sodabi préparé à base de vin de raphia. Le sodabi de raphia est plus fruité.

Mono / Couffo : spécialités à base de manioc : **agbéli** (pâte de manioc fermenté), **dakouin** (préparé avec du gari). C'est aussi une région de poissons et de gâteaux à base de crevettes. Autre spécialité de la région (Comè) : **ablo** (beignets de pâte de riz).

Collines : Ce sont « les » producteurs de gari / tapioca au Bénin. Autre spécialité, l'igname pilée sauce arachide ou encore la pâte noire.

A partir des Collines on pourra trouver facilement la viande de brousse (agouti, lapin, biche...) et le fromage peul. (c'est peut être aussi l'orthographe mais on écrira peul, c'est le plus courant ; les peuls, les peules ; rarement les peulhes)

Atacora, Donga et Borgou : zone de l'igname pilée et du fromage peul. Attention, la part d'igname servie dans ces régions est plus grande, ainsi un plat de 200F (ou 300F) équivaut à un plat de 500F sur Cotonou, Bohicon...

3. Boissons

Eau de bienvenue : traditionnellement quand un visiteur arrive chez quelqu'un, on lui présente de l'eau pour lui souhaiter la « bonne arrivée ».

Sodabi : alcool à base de vin de palme ou vin de raphia, distillé de manière artisanale. Le sodabi est présent dans tous les moments de la vie béninoise, en milieu rural essentiellement (cérémonies, célébrations de naissance, pour souhaiter la bienvenue à un ami...).

Tchoukoutou (dit le Tchouk') est la bière locale, fabriquée à base de mil. Servie dans desalebasses, on en trouve essentiellement dans le Nord du pays.

4. Quelques conseils

Soyez vigilant. On peut trouver des bouteilles d'alcool frelaté très facilement dans le commerce. Un conseil : vérifiez bien que la bouteille n'a pas encore été ouverte et soyez attentif à l'origine des étiquettes.

Autre mise en garde, les sauces, elles sont dans la majeure partie des cas pimentées, plus ou moins fort.

