

Ce repas d'origine mandingue est consommé sur toute l'étendue du territoire malien. Il est préparé et sert surtout de repas de midi (déjeuner). A digestion un peu lente, juste après ce repas, le consommateur s'invite à prendre quelque chose qui facilite la digestion. Un dessert par exemple ou un une tasse de thé « made » à la malienne (préparé en macération pour servir un 1<sup>er</sup> et un 2<sup>ème</sup> verre accompagné facultativement d'un 3<sup>ème</sup> pour une durée totale de 30 à 45 minutes). Les maliens de tout âge et toute ethnie confondue l'apprécient beaucoup comme plat de résistance.

**INGREDIENTS** : riz, pâte d'arachide, poisson (séché ou fumé) ou viande, tomate, oignon, ail, poudre de poivre, poivron, sel , aubergine, courge, feuilles de laurier, chou-pomme, gombo frais ou poudre de gombo sec .

Laver proprement les ingrédients qui le nécessitent avant de les mettre dans la marmite.

#### **ETAPE CUISSON DU RIZ**

- Allumer le feu
- Laver la marmite
- Laver le riz pour le débarrasser de toute impureté (2 kg)
- Mettre 3 litres d'eau dans la marmite qui sera posée ensuite sur le foyer (contenant la source d'énergie)
- Mettre le riz lavé proprement dans l'eau bouillante de la marmite pendant environ 15 minutes (10 minutes de cuisson à feu intense et 5 minutes de cuisson à feu doux).
- Arrêt cuisson du riz (faire descendre la marmite du foyer ou éteindre la source d'énergie). A ce niveau on peut enlever de la marmite le riz préparé et le mettre dans un plat (tasse ou tout contenant approprié) en attendant la fin de la préparation de la sauce à la pâte d'arachide.

#### **PREPARATION DE LA SAUCE A LA PATE D'ARACHIDE (avec du poisson séché/fumé ou avec de la viande)**

- Laver proprement la marmite devant servir à préparer la sauce
- Mettre 3 litres d'eau dans la marmite à poser ensuite sur le feu
- Entre temps la cuisinière et son équipe procèdent à :
  - découper en petits morceaux 3 à 4 tomates ;
  - découper en petits morceaux 3 bulbes d'ail ;
  - découper en petits morceaux un poivron ;
  - découper en petits morceaux une aubergine ;
  - découper en petits morceaux un quart (1/4) de courge ;
  - découper un chou-pomme en morceaux
- Au stade d'ébullition, mettre 500 g de pâte d'arachide dans l'eau bouillante
- Ajouter à la sauce en cuisson les différents ingrédients découpés ci-dessus
- Ajouter ensuite du sel (quantité à apprécier par le ou la responsable en charge de la cuisine), une cuillère à café de poudre de poivre, 3 feuilles de laurier, de la poudre de gombo sec.

- Remuer légèrement le mélange en cuisson

**NB : si la sauce à la pâte d'arachide se fait à base de poisson séché ou fumé ajouter environ un quart de kilo de poisson 30 minutes après les ingrédients**

**Si la sauce à la pâte d'arachide se fait à base de viande on met la viande qu'on fait cuire dans l'eau pendant un certain temps avant d'ajouter la pâte d'arachide et tous les autres ingrédients.**

L'annonce de l'arrivée à maturité de la sauce en cuisson se fait remarquer par la montée en surface de l'huile issue de la pâte d'arachide.

Au terme de cette cuisson, on fait descendre la marmite du foyer pour que la sauce se débarrasse en partie de sa chaleur acquise pendant sa préparation.

**Attention ! Prenez soin de servir les convives avec la sauce chaude avant son rafraîchissement total qui lui fait perdre un peu de son goût délicieux.**

**Bon appétit à toutes et à tous au tour de ce repas affectueusement appelé en bambara «tiga dèguè», appellation empruntée par la plupart des dialectes parlés au Mali.**

**Yacouba SIMBE**, coordinateur du jumelage-coopération de Kolokani avec Viroflay et Hassloch avec les précieux concours de Mme Traoré Fatoumata Sogodogo de la CAFOD de Kolokani et de Mme Mounkoro Saran Dougnon ONG CAEB à Kolokani.