



Un tantinet encombrant, le mortier à fufou (photo de gauche) est en revanche d'une efficacité redoutable.

## Fufou

# Savoir mettre les doigts dans le plat

Le fufou, plat national du Ghana, est un élément incontournable de l'alimentation de millions de personnes en Afrique de l'Ouest. Peu connue en Europe, cette pâte servie avec une sauce épicée ravit depuis plus de dix ans les papilles de Josef Kasper, responsable de programme de la Croix-Rouge suisse (CRS).

TEXTE: JOSEF KASPER PHOTOS: CASPAR MARTIG

**A**u Ghana, pas question de consommer le plat national avec des couverts: le fufou se mange avec les doigts, et plus précisément ceux de la main droite. Cette pâte, obtenue le plus souvent à partir de manioc et de bananes plantains vertes, a l'avantage de ne pas coller et se prête aisément à la confection de petites boules. Il faut néanmoins un peu d'exercice pour arriver à prendre la bonne quantité de sauce et à porter le mélange à sa bouche de façon à peu près élégante. D'ailleurs, les Ghanéens se sont beaucoup amusés de ma maladresse initiale.

J'adore le fufou, et j'en mange souvent quand je suis en Afrique de l'Ouest, dans l'idéal avec une sauce arachide (voir recette). Car c'est en fait plus un accompagnement qu'un plat principal. Au restaurant, vous avez systématiquement le choix entre plusieurs sauces ou «soupes». La cuisine est généralement juste à côté

du client; pour des raisons d'hygiène, les repas sont préparés directement sous ses yeux, sur plusieurs feux situés dans la pièce ou à l'extérieur.

Il existe différentes recettes de base. Au Ghana, on prend généralement deux racines de manioc pour une banane, ingrédients qui, une fois coupés en morceaux et cuits, sont broyés dans un mortier spécial, comme sur la photo. Etant donné que l'on ne trouve pas ce type «d'ustensile» en Suisse, le plus simple est d'acheter de la farine de fufou dans une épicerie asiatique ou africaine.

La plupart des Européens aiment le fufou – à votre tour d'essayer! Si vous n'avez pas envie de mettre les doigts dans le plat, rien ne vous interdit bien sûr d'utiliser une cuillère. Sachez en outre qu'au Ghana, on cuisine souvent avec de la viande ou du poisson, et rarement en suivant la recette: n'hésitez pas à être créatif!

➔ [magazine-humanite.ch/recettes](http://magazine-humanite.ch/recettes)

## RECETTE

### Fufou sauce arachide

Pour 3–4 personnes

#### Ingrédients

2 à 3 cs d'huile, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 piment si vous aimez manger épicé, 6 grosses cs de pâte d'arachide, 1 boîte de tomates, 10 mini-aubergines ou une aubergine normale, 12 gombos (que vous trouverez dans une épicerie asiatique ou africaine), sel, poivre, 1 tasse d'eau

#### Préparation

Chauffer l'huile dans une marmite et faire revenir les oignons émincés, l'ail finement haché et le piment. Couper l'extrémité des gombos et faire des tronçons d'environ 2 cm. Couper de même les aubergines en petits cubes et verser les légumes dans la marmite. Etuver brièvement, ajouter la pâte d'arachide et arroser d'eau. Porter à ébullition et remuer jusqu'à dissolution de la pâte. Ajouter les tomates avec le jus et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient suffisamment tendres. Saler et poivrer.

Préparation de la farine de fufou: suivre les instructions sur le paquet. Il faut pouvoir former facilement de petites boules. La sauce doit avoir une consistance crémeuse, ni trop liquide, ni trop épaisse.



La pâte sert de cuillère pour manger la sauce.