

Fonio

« Le fonio (*Digitaria exilis*) est cultivé en Afrique de l'Ouest depuis des siècles. Longtemps réduit à l'état de céréale marginale à cause de la petitesse de ses grains, le fonio connaît aujourd'hui un regain d'intérêt en raison des qualités gustatives et nutritionnelles que lui reconnaissent les consommateurs. Des recherches récentes ont permis de mécaniser plusieurs étapes de sa transformation pour mieux le valoriser sur les marchés urbains locaux ou à l'exportation vers l'Europe ou les Etats Unis. » *Source : fonio.cirad.fr*



Et le fonio est facile à préparer. On peut ajouter du fonio à une soupe ou en faire une bouille. Ou, pour le manger avec le yaourt, ou (comme du couscous) avec une sauce, il suffit de rincer le fonio, verser de l'eau tiède et salée sur le fonio (à peu près 0,25 litre d'eau pour 167 grammes de fonio), laisser pendant 15 minutes, puis faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes (ou plus).

Pour les recettes, i.e. salade de fonio, gâteau de fonio, consultez www.ucodal.com. L'Unité de transformations et de conditionnement des denrées alimentaires (UCODEL) est une entreprise fondée par une femme malienne.

* * * * *



Fonio (*Digitaria exilis*) has been grown in West Africa for centuries. Long time reduced to a marginal cereal because of its small grains, fonio is currently experiencing resurgence due to taste and nutritional qualities recognized by its consumers. Recent research has helped mechanize several stages of processing to facilitate the promotion of fonio in local

urban markets and for export to Europe and the United States.

Source: fonio.cirad.fr



And fonio is easy to prepare. Fonio can be added to soup or boiled to make a porridge for breakfast. Or, to eat with yoghurt, or (like couscous) with a sauce, just rinse the fonio, pour warm water with salt over it (about 1 cup of water or to one cup of fonio), leave for 15 minutes, then steam for another 15 minutes (or more).

For recipes, i.e. fonio salad, fonio cake, see www.ucodal.com. UCODAL is a food processing company founded by a Malian woman.

13 janvier 2013

www.kathryntoure.net