

Publication

Délices de chez nous ou comment consommer "vert-jaune-bleu"

Olivier NDEMBI  
Libreville/Gabon

Des recettes de nos grands-mères, faites de produits frais et aux vertus diverses, sont contenues dans cet ouvrage sur l'art culinaire gabonais de Bèyi Corinne Sipamio-Berre, disponible dans les librairies et autres grandes surfaces commerciales.

LES exigences de la vie moderne sont devenues un prétexte à tout faire à la va-vite. Et si ce constat reste valable dans de nombreux domaines, il l'est aussi vrai dans ce qui touche aux plaisirs de la table. De nombreuses femmes, auxquelles incombe en priorité la responsabilité de faire bouillir la marmite, accusant de plus en plus un certain déficit dans la maîtrise de l'art culinaire de chez nous. Ce handicap, qui semble relever d'un manque ou d'un refus d'initiation à la cuisine gabonaise, conduit donc nombre de ces dames à opter pour des raccourcis, en nourrissant continuellement leur ménage de steaks, conserves, pizzas et autres hot dogs qui ne sont pas tous les jours du goût des

messieurs, et même des enfants.

Mais, convaincue de ce qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire, Bèyi Corinne Sipamio-Berre a pris sur elle d'effectuer un voyage dans plusieurs cuisines de ses mamans myènè, punu, téké, mbaama, fang, nzèbi, etc. encore dépositaires des secrets de la bonne cuisine locale.

Objectif : enrichir ses connaissances en la matière, certes, mais surtout pour les mettre à disposition de toutes celles et de tous ceux qui voudraient consommer "vert-jaune-bleu". C'est ce à quoi s'emploie son ouvrage estampillé « Délices de chez nous » dans lequel l'auteure, fervente défenseuse de la culture de son pays le Gabon, invite ses compatriotes et tous ceux qui le souhaitent, à se réapproprier et à adopter des habitudes alimentaires traditionnelles en voie de disparition. Habitudes qui ont toujours reposé « sur une consommation, à l'état frais, de nos aliments qui préservaient autrefois contre de nombreuses maladies, hélas, encore largement répandues de nos jours », déplore Bèyi Corinne Sipamio-Berre. Elle explique que « ces mets que nous consommons jadis



Photo : Olivier Ndembi

"Délices de chez nous" : une précieuse contribution à la connaissance de l'art culinaire gabonais.

tous les jours ou presque, étaient composés d'aliments naturels complétant parfaitement notre pharmacopée ». C'est pourquoi, "dans un pays où on consomme de plus

en plus de produits congelés, il nous paraît important de rappeler que les fruits et légumes (banane, manioc, feuilles de manioc, aubergine africaine, piment, etc.) constituent la base de la gastronomie gabonaise", lit-on dans l'avant-propos du livre.

D'une lecture très facile, celui-ci s'ouvre sur une cartographie de la gastronomie gabonaise avec, d'une part, les poissons, crustacés et fruits de mer constituant l'univers culinaire des Gabonais du littoral et, d'autre part, la viande de brousse (antilope, gazelle, hérisson, phacochère, porc-épic, pangolin, serpent, crocodile, singe, etc.) qui reste très appréciée des nationaux du continent. Il est vrai qu'au milieu de ce régime alimentaire, se trouve aussi la consommation de la volaille (poule, canard, pintade, etc.)

ainsi que celle du petit bétail fait de mouton, chèvre, porc, etc., qui intéresse tout type de Gabonais.

L'une des particularités du livre « Délices de chez nous » est de rappeler que chaque mets est préparé à des occasions bien spécifiques, à l'instar du nam ngon ou paquet de concombre chez les fang, pour l'initiation dans les différents rites traditionnels. A la femme qui vient d'accoucher, on préparera, parmi tant d'autres, le ndwakowo, un bouillon fait de poissons fumés, aubergines africaines, oseille, tchidjakolo, sel et d'une grande quantité d'eau pour favoriser la montée du lait maternel.

Mais l'évolution démographique et les brassages de populations ont mis en évidence des mets phares, devenus pratiquement

nationaux : feuilles de manioc, odika, boulette, nyèmbwè, etc.

« Délices de chez nous » présente, dans l'ordre alphabétique, les principaux aliments du Gabon. Cette présentation intègre la définition de l'aliment, son origine, son histoire, ses vertus culinaires et thérapeutiques, de même que quelques conseils, le cas échéant. Des recettes au bon fumet et au goût exquis telles que l'aubergine aux feuilles de taro, le phacochère aux feuilles de manioc, le paquet de coco fumé ou des chenilles fumées au nkumu, assorties d'accompagnements aux choix multiples et réalisées à partir de produits locaux, meublent également cet ouvrage en vente actuellement dans les librairies et autres grandes surfaces commerciales de Libreville.

Université Omar Bongo/Département d'études germaniques  
Les étudiants et l'interculturalité

JVE  
Libreville/Gabon

Dans le cadre de la clôture de l'année académique 2014-2015, le département d'études germaniques de l'Université Omar Bongo (UOB) a procédé vendredi dernier à la remise des prix du tournoi "Sixte", lancé l'année dernière.

REPOUSSÉ depuis deux ans en raison de grèves et autres troubles fréquents à l'Université Omar Bongo (UOB), "l'après-midi culturelle", activité annuelle du département d'études germaniques, a connu son épilogue vendredi dernier avec la cérémonie de remise de récompenses aux gagnants du concours culturel lancé l'année dernière sur la thématique de l'interculturalité. Cette compétition avait pour but de permettre aux étudiants d'allier le divertissement à l'académique et d'exprimer autrement que sur des copies, leurs acquis de la culture germanique à travers des œuvres artistiques originales et créatives. Les candidats devaient concourir exclusivement en langue allemande. Le champ d'expression des candidats était assez varié : photographie, art plastique, musique, etc. Il leur était recommandé d'allier dialectes, danses et chants gabonais à la langue,

aux mentalité et civilisation allemandes, dans un brassage bien harmonisé de ces deux cultures. Chaque participant a reçu comme geste d'encouragement, un polo à l'effigie de la maison de téléphonie mobile "Azur", partenaire de cette activité culturelle et académique.

Dans son propos de circonstance, le chef de département, Maryse Ndong, a sensibilisé les étudiants à la nécessité d'apprendre des langues universelles autres que le français et l'anglais, et a félicité les participants pour leur esprit d'initiative, avant de remettre le premier prix constitué, entre autres, d'un maillot dédié au footballeur gabonais Aubameyang et d'un pack Azur au candidat Yanguy Mavioghe Klaus Vava pour son œuvre photographique doublée d'une touche de peinture qui est une invite à la découverte de la diversité culturelle de notre pays.

Selon Mme Ndong, ce concours était également l'occasion pour les participants, d'approfondir leur apprentissage de la langue allemande et découvrir la culture germanique autrement que par des cours théoriques. D'autant que chaque année, il y a un échange d'étudiants entre l'Allemagne et le Gabon grâce à un partenariat avec l'université d'Augsburg. Un échange académique entièrement pris en charge par la coopération allemande.

**Heures Libertis**  
Vacances de Folie

Nouveau

Une raison de plus pour rester scotché à mon téléphone!

**300 F**

=

7 mn + 10 Mo + 10 SMS

500 F	15 mn - 15 Mo - 40 SMS - *108*20#
1000 F	30 mn - 50 Mo - 100 SMS - *108*30#
2000 F	60 mn - 100 Mo - 200 SMS - *108*60#

Gabon Telecom  
L'avenir vous appartient

Avec les Heures Libertis, choisis le forfait qu'il te faut. Découvre le nouveau forfait à 300 F CFA seulement et bénéficie de 7 mn vers Libertis, 10 Mo Internet 3G/4G et 10 SMS vers le réseau national.

Active au \*108\*7# ou via le menu \*222#.

www.gabontelecom.ga facebook.com/GabonTelecom infoline : 222/06 222 222.