

Cuisine et recettes

Le Fondé

Le Fondé est un plat typiquement Soninké consommé au petit-déjeuner. Le fondé est consommé par d'autres communautés tels que Bambara, Peul, Toucouleur, Wollof, Diakhanké, Khassonké, etc. D'habitude, on le consomme au petit-déjeuner, mais il arrive aussi qu'on le prenne au dîner parce qu'il est léger et très facile à digérer. Le fondé est préparé aussi à l'occasion des cérémonies de mariage ou de funérailles.



Le Sombi, ou bouillie

La bouillie locale appelée sombi est un plat typiquement Soninké consommé au petit-déjeuner.

Comme le fondé, le sombi est consommé par d'autres communautés tels que Bambara, Peul, Toucouleur, Wollof, Diakhanké, Khassonké, etc. D'habitude, on le consomme au petit-déjeuner, mais il arrive aussi qu'on le prenne au dîner parce qu'il est léger et très facile à digérer.



C'est l'un des plats les plus faciles à préparer. Il est préparé à base de mil ou de maïs concassé finement. Avec un tamis ou sas, on sépare la farine des grains cassés. C'est avec ces grains cassés finement qu'on en fait du sombi (bouillie). On y ajoute du lait caillé et du sucre.

Une autre variante du sombi est préparée à base de riz rouge local. Cette variante de sombi est de loin le plus savoureux par rapport au sombi à base de mil. Cette variante de sombi est surtout préparée à l'occasion des cérémonies de mariage. La nouvelle mariée le consomme régulièrement le matin et le soir car il est réputé léger et nourrissant.

Le Déré

Le Déré est un plat soninké. C'est un des plats de base car on le prend au dîner et au bawouya (9h-10h). C'est un mets très consistant et délicat à préparer. En réalité, le déré est une sauce et on l'utilise avec le couscous qui est fait à base de farine de mil (de préférence), ou de semoule. Ainsi quand on dit déré, on sous-entend également la préparation du couscous local. Au soninkara, pour faire du déré, il faut disposer des feuilles d'haricot (de préférence), ou de kassé (surtout pendant la



saison d'hivernage quand les feuilles d'haricot se font rares), du sounamé (un arbuste d'Afrique, il est très délicat). Jadis on utilisait aussi des feuilles de séfété (arbuste d'Afrique). Comme il est souvent difficile de trouver des feuilles d'haricot vert dans les villes, on utilise des épinards ou du chou pommé. Il est à noter que le connaisseur sait faire la différence entre ces différentes sauces de déré.

Le thiéb ou maro en Soninké

Le thiéb est un nom wolof qui signifie maro (riz) en Soninké. Ce plat est considéré comme le plat national au Mali. Il existe le Thieboudieune (riz au poisson) et thiebouyap (riz à la viande). Ce mets est cuisiné de plus en plus au Soninkara, principalement au Gadiaga, Haïré, Fouta, Guidimakha. La préparation du thieb est assez facile. Il faut compter 2 à 3 heures pour la préparation de ce plat.

