

VOYAGER

Sénégal

ITINÉRAIRE GOURMAND

En Afrique de l'Ouest, le Sénégal est probablement l'un des pays dont la cuisine est la plus réputée et la plus diversifiée.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.

La gastronomie est une affaire de femmes au Sénégal!



Parmi les plats nationaux, le tieboudien, ou riz au poisson. On commence en pilant les herbes.



1

1. Livraison quotidienne de poissons et crustacés à la Résidence. 2. Une danseuse en tenue traditionnelle, sur l'île de Gorée. 3. Un travail ardu : le ramassage du sel.



3



Avant de quitter l'hôtel, le lendemain de notre arrivée au Sénégal, nous avons changé quelques euros en francs CFA. La personne qui s'est occupée de la transaction nous demanda si l'on acceptait de changer un peu plus que prévu afin d'obtenir un compte rond. Elle ajouta : « On est trop fatigué avec la monnaie. » Cette remarque nous fit sourire. Bienvenu en Afrique, pensa-t-on.

Depuis l'Europe, l'Afrique est une entité comme si tous les comportements y étaient semblables. La colonisation a tracé des frontières qui ne correspondent pas à la réalité culturelle. L'Afrique est composée de nombreuses ethnies souvent réparties sur plusieurs pays mais ayant chacune leurs spécificités. Un voyage au Sénégal vous invite à la rencontre des Peuhls, des Sérères, des Toucouleurs, des Wolofs... À chaque culture, son mode de vie : les Peuhls étaient éleveurs et donc nomades, les Sérères, agriculteurs, les Toucouleurs, guerriers, et les Wolofs, marchands. Ceci explique peut-être que le wolof ait été largement diffusé et soit devenu la langue véhiculaire au Sénégal tandis que le français est la langue officielle, enseignée à l'école.

L'âme d'une ville

Outre la langue, la colonisation a laissé quelques autres traces, notamment architecturales. Après des heures de voyage sur une route approximative et monotone, bordée de maisons aux toits ondulés de tôle et tapissée par endroits de sacs plastiques, nous arrivons à Saint-Louis. Ancienne capitale de l'Afrique occidentale française, la ville a une âme. Nous nous y sentons immédiatement à l'aise, peut-être parce son agencement nous est familier, contrairement à celui des villages de cases : un quadrillage de rues, des maisons basses au toit de tuiles rouges ou bien hautes et surmontées d'une terrasse. Au centre de toutes les demeures, les cours intérieures sont des puits de lumière et de fraîcheur.

Toutes ces bâtisses parlent en silence. La narration est visuelle. Saint-Louis-du-Sénégal, ville de confins, a vu passer les siècles et les explorateurs. Mermoz et l'aéropostale ou ■■■



POISSON YASSA

Fraîcheur marine

Préparation : 30 mn + 2-3 h de marinade.

Cuisson : 25 mn. Pour 6/8 personnes :

- 1 poisson de 1,5/2 kg (type daurade) ■ 8 petits oignons
- 4 citrons verts ■ 6 c. à soupe d'huile d'arachide
- 2 c. à soupe de moutarde ■ 2 piments séchés
- 1 tomate et 2 branches de coriandre (facultatif) ■ Sel et poivre

■ Pressez les citrons verts. Mélangez la moutarde avec 4 c. d'huile d'arachide et le jus des citrons. Salez et poivrez.

■ Badigeonnez le poisson avec cette préparation. Laissez reposer 2 à 3 h au réfrigérateur.

■ Émincez les oignons. Mélangez-les dans un bol avec le reste de la marinade et laissez reposer au réfrigérateur.

■ Dans une cocotte, versez 2 c. à soupe d'huile d'arachide.

Faites revenir les oignons et la marinade. Ajoutez les piments.

■ Lorsque les oignons commencent à ramollir, ajoutez le poisson et sa marinade.

■ Laissez cuire 15-20 mn à feu moyen, à couvert, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson (ajoutez de l'eau si besoin).

■ Servez avec des brisures de riz (dans les épiceries exotiques) ou bien du riz, et des morceaux de tomates fraîches mélangées à de la coriandre hachée grossièrement.

Notre conseil vin : un vin-de-pays-des-portes-de-la-méditerranée.

Les repas sont synonymes de partage. Au Sénégal, l'hospitalité porte un nom : *teranga*.



■■■ Pierre Loti qui écrit en 1881, « quand on a dépassé l'extrémité sud du Maroc, on suit pendant des jours et des nuits un interminable pays désolé. C'est le Sahara, la grande mer sans eau... Et puis enfin apparaît au-dessus des sables, une vieille cité blanche, plantée de rares palmiers jaunes. » Inscrite aujourd'hui au patrimoine mondial de l'Unesco, ce sont les touristes qui la visitent notamment pour ses à-côtés, la Langue de Barbarie, une bande de sable qui semble tanguer entre l'océan et le fleuve.

Le poisson plexiglas

Classé parc national, le lieu est connu pour ses richesses ornithologiques. Sous l'eau également, les pêcheurs y trouvent des trésors, les gambas tigrées, le capitaine du fleuve. Ce poisson nage aussi dans la mer, et devient le "capitaine plexiglas", un nom qui décrit son étrange tête translucide. Ils ont fait la richesse de la cuisine et celle des femmes de pêcheurs. À l'hôtel La Résidence, Aby Ndiaye, couverte de bijoux en or, a apporté les prises de son époux afin que le chef nous prépare un poisson farci à la saint-louisienne. Elle propose également une bassine de petites langoustes et de cigales que les propriétaires de l'hôtel nous invitent à partager le soir autour d'une brazérade – un petit barbecue de table au feu de bois. L'hospitalité n'est pas un vain mot au Sénégal, elle porte un nom, la *teranga*. Les repas se partagent mais aussi le thé à toute heure de la journée, proposé en trois services. Il n'y a pas de lieu pour cela. Un salon ou une pause sur la route qui nous emmène dans le Sine Saloum. Du moment qu'on puisse poser la théière quelque part.

Situé au sud de Dakar et au nord de la Gambie – ce pays tout en longueur coupe le Sénégal en deux – le Sine Saloum est une région de lagune et de delta, où l'eau s'imisce dans la terre. De nombreux villages se sont construits le long des bolongs, les bras de fleuve où pousse la mangrove. Dans le village de Moundé, un apiculteur vend du miel de palétuvier. Ces arbres servent également de support à de petites huîtres que les femmes ramassent, tout comme les coques qu'elles fument ensuite avec du ■■■



FICHE
PAGE 137

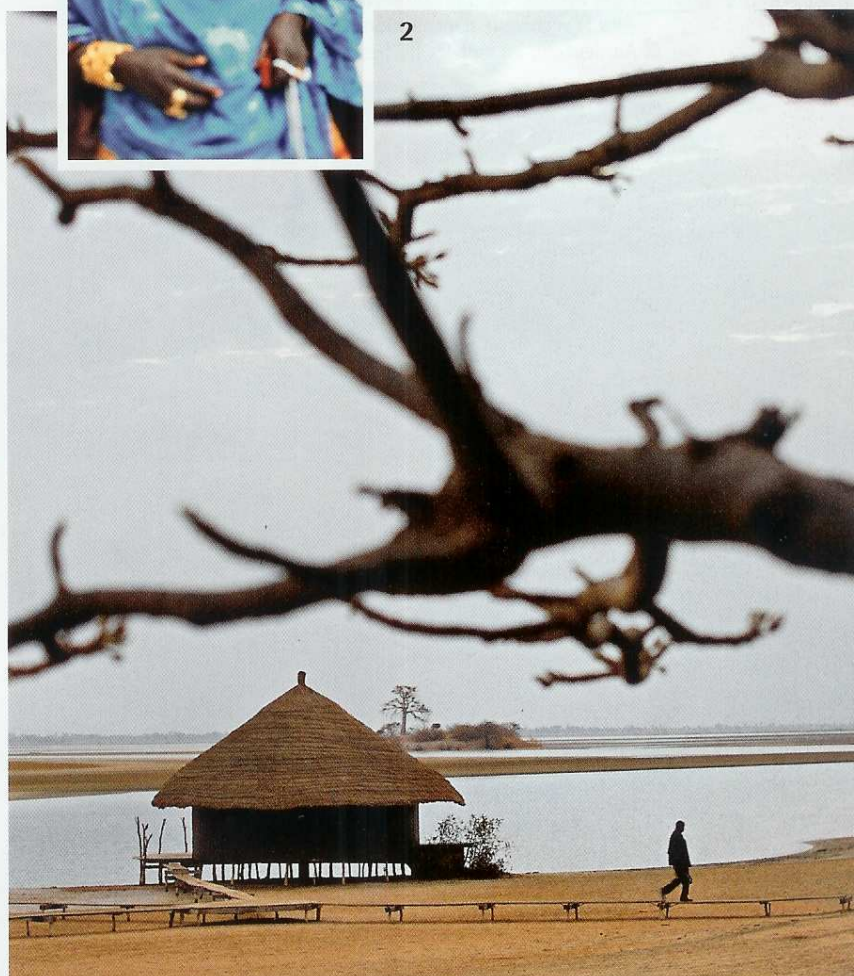
TIEBOUDIEN

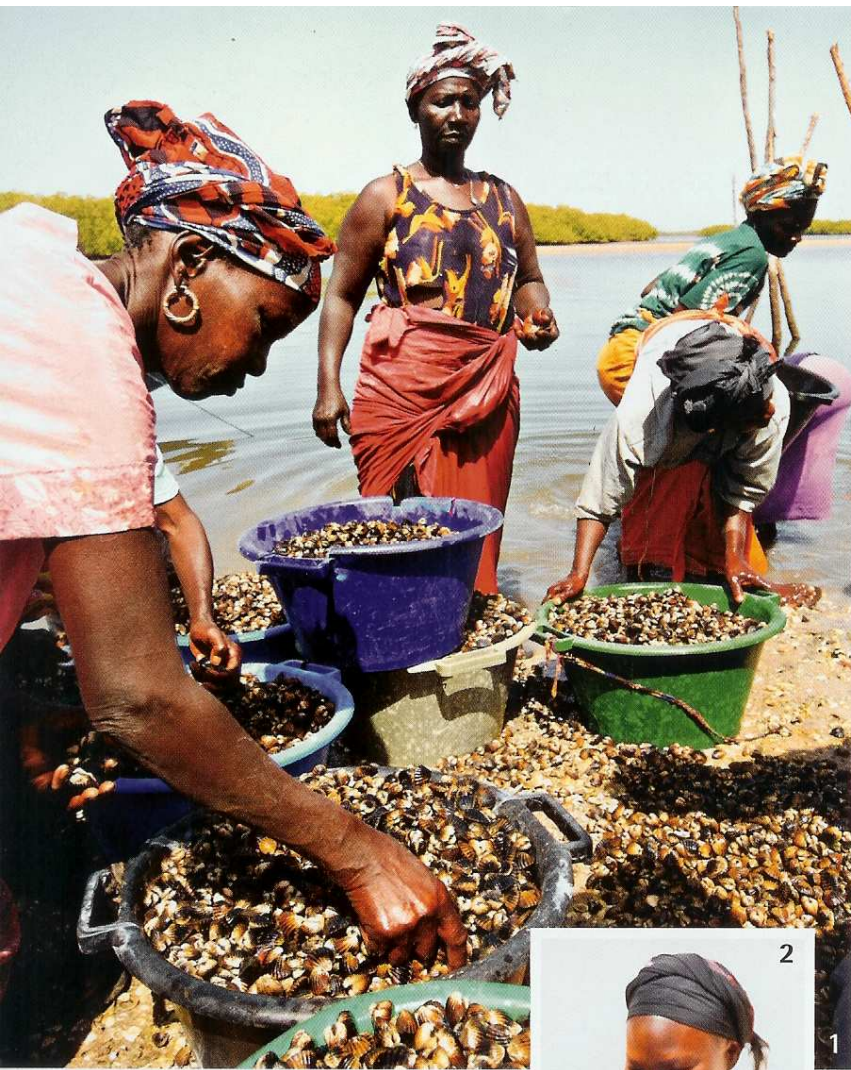


1

1. Les femmes de pêcheurs, parées de leurs bijoux en or, se retrouvent sur le marché. 2. Les fameux *bolongs*, ces bras de mer qui s'enfoncent dans les terres.

2





1. Le long des mangroves, les femmes récoltent des coques. 2. Une cuisinière à la recherche d'inspiration ! 3. Au Sénégal, on cuit les huîtres.



■■■ bois mort de palétuvier – protégé, il est interdit d'en couper les branches.

Les crustacés et les poissons sont la base de la cuisine du Sénégal. En bordure de lagune, les collines de Niassam sont des « amas coquillés ». Au fil des siècles, des monts de coquillages se sont formés témoignant de la grande consommation qu'en faisaient autrefois les habitants de cette région entre terre et mer.

L'arbre qui a poussé à l'envers

À l'heure où la lumière est entre chien et loup, le long de la route qui se perd dans l'immensité plane du Sine Saloum, seulement animée par les ombres de baobabs, ces arbres dont on dit qu'ils ont poussé à l'envers, les racines vers le ciel, nous croisons une procession lente de zébus. L'animal est élevé notamment pour sa viande qu'on consomme grillée. Si la cuisine sénégalaise s'inspire plutôt de la mer, le yassa, un des trois plats nationaux avec le tieboudien et le mafé (plat à base de pâte d'arachide), est souvent préparé avec du poulet qu'on appelle bicyclette quand il est élevé en plein air. Plus rarement mais tout aussi savoureusement, on déguste de la soupe de gombo à l'huile de palme avec des crevettes ou du crabe, du cous-cous de mil, du pain de singe, fruit du baobab, des jus de bissap, des pastels (petits beignets farcis au poisson) achetés en bordure de route. C'est en sillonnant les chemins, en s'arrêtant dans les villages peulhs comme Gue Laka, en naviguant vers les grandes îles, Gorée, Ngor ou celles plus petites du Sine Saloum, que l'on découvre le vrai goût du Sénégal. ❖

ITINÉRAIRES

Terre Autentik propose un circuit alliant la découverte de la cuisine sénégalaise, des traditions culinaires et une plongée dans les plus beaux paysages du pays. La mythique île de Gorée, Saint-Louis la coloniale, le village de pêcheurs de M'bour ou encore le Sine Saloum et ses bolongs. Un itinéraire mêlant nature, culture et gastronomie. Vous aurez l'occasion d'élaborer les plats typiques, de goûter aux spécialités de la cuisine sénégalaise et de découvrir la préparation des produits locaux. Vous serez logés dans des hébergements de charme durant cet itinéraire haut en couleur et en parfum.



POISSON À LA SAINT-LOUISIENNE

Original et bon

Préparation : 20 mn. Cuisson : 40 mn. Pour 6 personnes :

- 1 mulot (de 1,5 à 2 kg) ■ 2 c. à soupe de persil plat haché
- 2 oignons blancs ■ 1/2 c. à café de piment en poudre
- 2 c. à café de crème fraîche ■ 80 g de petites crevettes
- Sel, poivre ■ Un peu d'huile

- Ouvrez le poisson. Ôtez l'arête centrale. Prélevez la chair du poisson en veillant à ne pas déchirer la peau.
- Pelez les oignons. Mixez tous les ingrédients ensemble, sauf l'huile, dans un robot avec la chair du poisson.
- Farcissez le poisson en lui redonnant sa forme initiale.
- Disposez le mulot dans un plat allant au four, et badigeonnez d'huile.
- Faites cuire à 200°C, pendant 40 mn env.
- Dégustez avec des tomates cuites au four par exemple.

Notre conseil vin : un vin du Jura
L'Étoile, en blanc.



Scène de la vie quotidienne dans la brousse.

PRATIQUE

Y aller

■ **Terre Autentik** : ce voyageur spécialiste du Sénégal et aussi du Cap-Vert, de Cuba, de la Polynésie et de Madagascar... propose une approche différente de chaque pays. Que ce soit en groupe ou en voyage individuel, Terre Autentik monte des circuits thématiques adaptés à la destination choisie. Les spécialistes sont à votre écoute pour concevoir votre voyage sur mesure. Circuit "Cultures et saveurs du Sénégal", 8j/7n, à partir de 1 850 € TTC. www.terreaumentik.com ou au 01.53.20.08.83.

■ **Tap Portugal** assure un vol quotidien au départ de Paris, Lyon, Marseille, Nice et Toulouse. À partir de 573 € en classe économique et 1 898 € en classe affaires TTC. Réservations au 0820.319.320 ou www.flytap.fr

À savoir

Change : 1 € = 655 francs CFA. 2 h de décalage en moins par rapport à la France en été.

LES HÔTELS

✓ Hôtel La Résidence

159, rue Blaise-Diagne, Saint-Louis.

Tél. : 00.221.33.961.12.60. www.hoteldelaresidence.com

C'est un vrai coup de cœur que cet hôtel au charme d'antan, tenu par un couple franco-sénégalais formidable, qui connaît le pays en profondeur et en parle avec une vraie intelligence. Il règne dans cet hôtel une atmosphère de gaieté et de partage. La cuisine est remarquable. Le service est exceptionnel de sourire et de gentillesse. Salade de fromage de chèvre peulh, poisson en papillote ou tatin de mangues. À ne pas manquer : dîner « brazérade » en terrasse sur réservation. Chambre à partir de 55 €.

Tama Lodge

Avenue de la mer, Plage des cocotiers, Mbour.

Tél. : 00.221.33.957.00.40. www.tamalodge.com

En bordure de plage, l'hôtel propose de belles cases disposant de tout le confort souhaité. Le propriétaire, amateur d'art africain, a disposé de nombreuses sculptures sur la plage et dans les chambres. Restaurant de grillades. À partir de 55 €/pers. avec le petit déjeuner.

Souimanga Lodge

Fimela. Tél. : 00.221.776.387.601.

www.souimanga-lodge.com

De luxueux bungalows situés dans un magnifique jardin de fleurs d'hibiscus et d'arbres à cajou. Cuisine étudiée et possibilité d'organiser une sortie en pirogue dans les bolongs avec pique-nique. Piscine, air conditionné. 122 €/pers.

Océan & Savane

Île de Gandiol - Saint-Louis. Tél. : 00.221.77.637.47.90.

Entre le fleuve Sénégal et l'océan Atlantique sur la langue de Barbarie, un campement de tentes maures et de deux cabanons sur pilotis avec terrasse et vue sur le fleuve. À partir de 25 €/pers.

Lodge des Collines de Niassam

Palmarin Ngallou. Tél. : 00.221.77.639.06.39.

www.niassam.com

D'abord il y a le cadre : au bout de la piste, en bordure de lagune. Ensuite il y a l'idée : des bungalows posés au bord de l'eau, accrochés dans les branches de baobabs ou plus ancrés dans la terre. Enfin il y a l'esprit, le supplément d'âme : faire travailler les gens du village, favoriser le commerce équitable et préserver l'environnement. À cela s'ajoute une cuisine remarquable de femmes, élaborée avec des produits locaux et des idées métissées. Piscine. Multiples activités. À noter pour les fins de soirée ou les après-midis lascifs, une chouette bibliothèque où l'on trouve l'*Afrique fantôme*, de Michel Leiris. À partir de 90 €/pers. en demi-pension.

LES TABLES

Hostellerie du Chevalier de Boufflers

Île de Gorée, Dakar. Tél. : 00.221.33.822.53.64.

Repris depuis quelques mois par un couple de Français installé depuis fort longtemps en Afrique de l'Ouest, le restaurant propose des plats traditionnels sénégalais. Bon espadon fumé. À l'avenir, le propriétaire souhaite élargir sa carte et proposer une cuisine teintée de saveurs européennes.

Chez Seck

Île de Ngor. Tél. : 00.221.77.647.81.66.

Excellent restaurant de poissons grillés (langouste, cigale, gambas...) ou de plats sénégalais comme le poulet ou le poisson yassa. Grande fraîcheur des produits avec vue sur la mer et Dakar en face. Possibilité de louer des chambres ou des maisons.

Galaxie

265, rue Abdoulaye-Seck-M. Parsine, Saint-Louis Nord.

Tél. : 00.221.33.961.24.68.

Très bon restaurant de cuisine traditionnelle. Le tieboudien est excellent ainsi que le poulet yassa. On devine que toute la carte est d'égale qualité. Cadre simple. Accueil sympathique.

Et aussi

Nous n'avons pas testé mais de source sûre, on nous a dit qu'à la pointe des Almadies, à Dakar, se trouvent de petits cabanons proposant des dégustations d'huîtres de palétuviers. Les femmes font également griller quelques poissons et fruits de mer.



ZOOM

■ Mainouna Piron

200, rue Paul-Holle, Saint-Louis Nord.

Tél. : 00.221.77.546.84.22.

Pour ses poissons fumés...

■ **Ne manquez pas la journée en pirogue** pour aller visiter le village de Moundé et sa production de miel et de crustacés (coques, huîtres) séchés (rens. au Souimanga Lodge).

■ **Visitez un village peulh**, ses ateliers d'artisanat, sa fromagerie et assistez à la préparation du tieboudien qu'on vous invitera probablement à partager à l'heure du déjeuner (rens. à l'hôtel La Résidence).

■ Si vous restez une journée à Dakar, ne manquez pas la visite de son marché. Enfin renseignez-vous sur les tournois de lutte que l'on peut trouver dans différents villages. À ne pas manquer.

■ Naaj, art de la table

66, rue St-Michel

(croisement Félix-Faure),

Dakar. Tél. : 634.03.26.

Jolies assiettes en verre, peintes de motifs évoquant la vie sénégalaise. En France, on trouve ces assiettes et de nombreux autres objets « art de la table » sénégalais chez CSAO (9 bis, rue Elzévir, 75004 Paris).

■ Plusieurs excursions sont possibles à partir des hôtels que nous vous proposons ci-contre.



On prend pension à l'hôtel La Résidence.



Grillades sur la plage au Tama Lodge.