

Recueil de recettes nutritives, médicinales, artisanales des palmiers à huile traditionnels



LE PALMIER A HUILE
TRADITIONNEL
NOTRE GRENIER
ALIMENTAIRE
MEDICINAL ET CULTUREL

ENSEMBLE OEUVRONS
POUR LA GESTION DURABLE
DU PALMIER A HUILE TRADITIONNEL
POUR LES GENERATIONS PRESENTES
ET FUTURES

Une résistance féminine à l'expansionnisme des
grandes plantations de monoculture de palmier
à huile industriel en Afrique



Sommaire

Avant-propos	3
Introduction	6
1- Gérer de façon durable le palmier à huile traditionnel, un impératif vital pour les communautés locales	8
2 - Les usages nutritifs du palmier à huile traditionnel	14
3 - Les usages médicaux du palmier à huile traditionnel	34
4 - Les usages artisanaux du palmier à huile traditionnel	44
5- Quelques alternatives pour une gestion durable du palmier à huile traditionnel	52
Conclusion	53
Remerciements	54
Album photo	56

Avant-propos

Les femmes qui vivent dans les régions forestières d'Afrique, d'Asie et d'Amérique latine où l'on peut trouver des palmiers à huile racontent deux histoires très différentes sur cet arbre.

La première est la triste histoire de leurs communautés qui perdent le contrôle de leurs terres coutumières et des forêts dont elles dépendent. Ces femmes racontent la façon dont des entreprises sont arrivées dans leurs villages et leur ont fait miroiter de multiples promesses pour obtenir l'adhésion des communautés à des projets de création de grandes plantations de palmiers à huile sur leurs terres. La plupart de ces promesses n'ont pas été tenues par la suite. Ces femmes soutiennent souvent que ces entreprises ont obtenu le ralliement des chefs de village qui ont ensuite accepté que les territoires, jadis utilisés par les communautés soient transformés en vastes plantations industrielles entièrement occupées par des palmiers à huile, ce qu'on appelle des monocultures.

Elles racontent comment les forêts qui offrent à leurs communautés toute une diversité d'aliments ont été détruites, et comment de nombreux problèmes ont rapidement surgi. Les puits, les ruisseaux et les

zones de pêche ont commencé à s'assécher du fait de ces palmiers à huile à croissance rapide plantés par les entreprises, le long des berges des rivières et dans les marécages asséchés. Les sols et l'eau utilisés par les villageois ont été contaminés par les engrais chimiques et les pesticides toxiques utilisés dans les plantations. Des problèmes de santé ont également surgi, particulièrement chez les enfants, parce que les plantations ont occupé les terres qui, autrefois, étaient réservées aux cultures de subsistance. Maintenant, la faim sévit dans leurs communautés.

Cette histoire révèle aussi les violences et les sévices à l'encontre des femmes à l'intérieur et autour des plantations, où se sont installés un grand nombre d'agents de sécurité des entreprises et de travailleurs migrants de sexe masculin.

C'est l'histoire très triste des communautés qui ont été encerclées par un nouveau paysage monotone de plantations de palmiers à huile, subissant des violations des droits humains et une misère croissante. Tout cela pour les profits d'une poignée de propriétaires de quelques grandes entreprises, souvent étrangères, qui exportent cette huile de palme.

La seconde histoire que les femmes, particulièrement celles d'Afrique, racontent sur le palmier à huile, est complètement différente. C'est l'histoire passionnante d'une plante originaire d'Afrique occidentale et centrale que les femmes utilisent depuis des générations, pour produire une huile de haute qualité qui ajoute aux plats locaux un goût, une texture et un arôme délicieux. C'est l'histoire d'un arbre utilisé pour combattre un certain nombre de problèmes de santé. Ce qui est particulièrement important pour des villages éloignés des établissements médicaux. C'est aussi le récit des expériences collectives des familles et des voisins qui se sont réunis pour utiliser des palmiers à huile et produire de nombreux biens utiles aux membres des communautés et les centres urbains. C'est l'histoire d'un travail ou d'activités rémunératrices de revenus pour des millions de femmes, parce que le plus souvent, ce sont ces femmes qui s'occupent de la production de l'huile de palme dans les 23 pays d'Afrique occidentale et centrale dans lesquels on cultive et entretient les palmiers à huile traditionnels. Dans certaines régions, ce sont principalement les femmes qui cultivent les palmier à huile traditionnelle. C'est finalement l'histoire d'un arbre qui revêt une très grande importance pour les communautés dont le palmier à huile est au cœur des coutumes religieuses, spirituelles et des chansons locales. Pour ces

femmes et leurs communautés, le palmier à huile traditionnel est une source de vie et de culture.

À partir de ces deux histoires contradictoires, nous pouvons clairement constater que les problèmes entraînés par les plantations en monoculture de palmiers à huile ou d'autres plantes ou arbres, comme l'eucalyptus, l'acacia, la canne à sucre ou l'hévéa, ne sont pas des problèmes causés par l'arbre ou la plante elle-même. Le palmier à huile peut être une plante très utile et une source d'avantages pour les communautés locales, particulièrement pour les femmes. Cependant, il peut aussi être à l'origine d'impacts négatifs graves et des violations des droits humains. Tout dépend du modèle dans le cadre duquel cet arbre est cultivé, pour qui et pourquoi il est cultivé. L'histoire qui est racontée dépend de qui contrôle les décisions sur ce qui est cultivé sur les terres.

Une bonne partie de l'importance de ce livret tient à la façon dont ce point essentiel est mis en lumière. D'une part, ce livret est une véritable ode au palmier à huile traditionnel et de ceux qui en prennent soin depuis des générations. Il montre son importance fondamentale pour les femmes africaines, les communautés entières et les nombreuses recettes basées sur cette essence, explique comment cet arbre est enraciné dans de nombreuses cultures, dans la préparation des aliments, dans les

soins de santé, la construction des maisons, les textiles et bien d'autres choses, au Cameroun et dans de nombreux pays d'Afrique occidentale et centrale ainsi qu'à Bahia, au Brésil.

D'autres parts, ce livret est un appel urgent à reconnaître et à préserver l'importante valeur des variétés traditionnelles de palmier à huile. Les réunions avec les femmes ayant participé à la conception de ce livret font apparaître les préoccupations des communautés sur les pratiques de gestion néfastes et la nécessité pour elles de débattre et d'identifier les façons de conserver leurs variétés traditionnelles de palmier à huile. De plus, on observe une dangereuse tendance accrue à utiliser des variétés industrielles prétendument « améliorées » de palmier à huile, parce qu'elles sont accompagnées de la promesse d'une production plus élevée d'huile. L'utilisation accrue de ces variétés contribue à la disparition des variétés traditionnelles, qui deviennent rares. Les variétés traditionnelles, même si elles sont moins productives en termes de quantité, aboutissent à une qualité d'huile et d'autres sous produits incomparablement supérieure à celle des produits issus du palmier industriel.

Dans l'ensemble de l'Afrique, les communautés sont frappées par une forte expansion de plantations industrielles de palmiers à huile qui les pousse hors de leurs terres et détruit leurs forêts. Les grandes

plantations de palmiers à huile ont été tout d'abord mises en place sur le continent par des gouvernements coloniaux. Mais, l'impulsion de cette deuxième vague, depuis 10-15 ans, vient de grandes entreprises privées d'Asie, d'Europe et des États-Unis. Elles ciblent les terres fertiles et les forêts qui appartiennent encore aux communautés locales pour produire plus d'huile de palme destinée à l'exportation parce qu'elle est l'huile végétale acquise à bon marché au monde. Cette huile fait l'objet d'une forte demande des multinationales agroalimentaires. Ces dernières l'utilisent pour fabriquer des aliments transformés bon marché, très souvent nocifs pour la santé et sont vendus dans les supermarchés du monde entier. Des millions de tonnes d'huile de palme bon marché sont maintenant importées par des pays comme la Chine et l'Inde et remplacent les huiles végétales traditionnelles produites par les agriculteurs locaux. Les importations en Europe sont également en hausse du fait de l'utilisation de l'huile de palme en tant que substitut « vert » et « durable » du pétrole – une huile fossile – pour le transport et la production d'électricité. Pour ces raisons, les plantations de palmiers à huile en monoculture se sont développées plus qu'aucune autre culture dans le monde au cours des vingt-cinq dernières années, et le rythme de ce développement se poursuit aujourd'hui.

Ce livret représente une importante contribution à la résistance contre les plantations industrielles de palmiers à huile, la misère et les violations des droits humains qu'elles entraînent. C'est un outil utile, pour les femmes et leurs communautés, qui sensibilise à l'importance de valoriser, de privilégier l'huile de palme traditionnelle et de diffuser les savoirs sur les autres avantages des variétés traditionnelles de palmier à huile. Cette promotion des usages traditionnels du palmier à huile est une façon de renforcer les liens que les communautés entretiennent avec leurs territoires et leur culture, de développer leur souveraineté alimentaire et de renforcer leur résistance à la présence des entreprises privées qui « frappent à la porte » avec de fausses promesses d'une meilleure vie pour les communautés.

Il souligne également l'urgence et la nécessité de renforcer les alliances et la résistance des communautés à cette nouvelle vague d'expansion des plantations de palmiers à huile qui touche le continent africain.

GRAIN et WRM

Introduction

Au cours des dernières années, GRAIN, WRM et de nombreux groupes africains se sont employés à renforcer la solidarité et les échanges sur les luttes pour la défense des intérêts des riverains de grandes exploitations de monoculture de palmier à huile. Les débats et ces échanges se sont construits sur les stratégies et les tactiques le plus souvent utilisées par les entreprises d'huile de palme lorsqu'elles cherchent à s'emparer des terres communautaires pour leurs plantations. Les femmes participent activement à ce processus, d'abord parce qu'elles jouent un rôle essentiel dans la culture et l'entretien des palmiers à huile traditionnels, et aussi parce que ce sont elles qui sont le plus violemment touchées par l'expansion de l'industrie de l'huile de palme.

Le premier atelier des femmes s'est tenu en janvier 2016 à Mundemba au Cameroun et a regroupé des femmes d'Afrique occidentale et centrale. Ces dernières ont débattu des impacts sur leur vie de grandes plantations de palmiers à huile. Les femmes se sont engagées à s'organiser entre elles et avec d'autres femmes pour s'investir, avec les hommes, dans les luttes contre les plantations industrielles de palmiers à huile et d'autres actions visant le respect des droits des communautés riveraines de ces

grandes exploitations agricoles. Elles se sont engagées à déployer des efforts pour promouvoir et soutenir le palmier à huile traditionnel. Ce livret est donc le résultat concret de l'une des actions programmées pour cette fin.

Souvent, les gouvernements et les entreprises posent la question suivante aux communautés locales et à ceux qui les soutiennent dans l'opposition aux grandes plantations de palmiers à huile en monoculture : « Mais si vous ne voulez pas de cette entreprise d'huile de palme et de son projet de plantation, quelle est votre alternative ? ». Ce livret, qui fait le tour des avantages et des utilisations du palmier à huile traditionnel, montre que des alternatives existent. Elles existent déjà au sein des communautés. Ce sont elles et surtout les femmes qui, le plus souvent, protègent, cultivent et assurent la transformation des palmiers à huile. Elles doivent être soutenues par leurs gouvernements et non par les entreprises privées d'huile de palme. Nous soutenons donc complètement l'appel des femmes si bien exprimé dans ce livret. Le palmier à huile traditionnel a besoin d'être valorisé et reconnu, développé et protégé pour les générations futures.

La présente brochure comprend trois parties. La première expose les spécificités qui caractérisent chacune des régions où ces recettes ont été collectées. La seconde est consacrée

aux recettes nutritives, médicinales et artisanales du palmier à huile traditionnel. La dernière instruit le lecteur sur les propositions d'actions émises par les femmes pour une gestion durable du palmier à huile traditionnel.



Une qualité appréciée par toutes les générations.

1 – Gérer de façon durable le palmier à huile traditionnel, un impératif vital pour les communautés locales

De Libamba au Cameroun à Portloko en Sierra Léone en passant par Bikoué, Nkolto-mo, Sangmélina, Dibombari au Cameroun et Mouila au Gabon, les communautés qui ont contribué à l'élaboration de ce livret de recettes ont démontré que le palmier à huile traditionnel regorge de multiples

vertus. Le rôle que cette essence joue dans le maintien de la sérénité socio-économique de la famille est irremplaçable. Non seulement il nourrit, il soigne, permet de fabriquer les objets d'art utiles à la vie quotidienne, mais il ne saurait être substitué par le palmier à huile industriel dans de nombreux rites traditionnels et

culturels qui constituent le socle vital de ces communautés. Il devient une nécessité que cette essence soit gérée de façon durable et de pouvoir l'éloigner des menaces de la disparition.

Au Cameroun, cinq communautés ont été parcourues par la caravane de la valorisation du palmier à huile traditionnel. Les ateliers pratiques et théoriques organisés à Libamba, Nkoltomo, Bikoué, Sangmélina et Dibombari ont permis aux communautés locales et particulièrement aux femmes de ramener en surface tous les usages du palmier à huile traditionnel depuis les temps anciens. Ce qui a provoqué une prise de conscience sur la nécessité de préserver cette essence.

À **Libamba**, les deux variétés de palmier à huile se côtoient au bénéfice des communautés. Elles ont planté le palmier amélioré sur des superficies comprises entre 0.5 et 20 hectares et développé des unités artisanales de transformation dont elles sont propriétaires. Et chaque famille s'arrange à garder les terres qui serviront au développement des cultures vivrières. Malgré la prédominance du palmier à huile industriel du fait de son importance économique, les populations locales entretiennent le désir de connaître toujours le goût authentique des mets traditionnels locaux qui ne peut s'obtenir qu'avec des produits issus du palmier à huile local. Elles

doivent continuer à manger cette huile bien rouge au goût exquis dont seules les noix traditionnelles détiennent le secret. Les femmes ont d'ailleurs exprimé le vœu que cette qualité soit davantage valorisée dans le cadre d'une boutique spécialisée où elles pourront offrir aux consommateurs urbains des produits authentiques issus exclusivement du palmier à huile traditionnel.

Nkoltomo ne connaît pas une forte influence du palmier à huile amélioré. Les communautés ont gardé les bonnes habitudes traditionnelles d'exploitation qui sont durables. Ainsi, le meilleur vin de palme demeure celui cueilli dans un palmier à huile traditionnel sur pied et ce n'est que ce vin qui s'utilise dans la médecine traditionnelle si on veut obtenir la guérison. Très souvent, à travers ce traitement, des cas d'infertilité qui n'ont pas pu trouver de solutions dans la médecine moderne y sont traités. Un résultat qui ne peut être possible qu'avec le palmier à huile traditionnel. Les dames traiteuses affirment, sans risque de se tromper, que ni le vin issu du palmier industriel, ni celui issu du palmier traditionnel coupé ou déraciné ne pourront être utilisés et ne pourront donner lieu à un tel résultat. Pour cette raison fondamentale, les femmes de ce village, gardiennes de la biodiversité, n'accepteraient pas que cette essence de palmier à huile disparaisse et saisissent l'opportunité qui leur est

offerte par ce projet pour s'engager dans des dynamiques de gestion durable du palmier à huile traditionnel ou local.

Bikoué est un village de l'arrondissement d'Esse, situé à une soixantaine de kilomètres au Nord-Est de Yaoundé. Plus de soixante femmes ont permis la collecte de nombreuses recettes médicinales à base du palmier à huile traditionnel. Bikoué aussi ne connaît pas l'expansion des exploitations industrielles de palmiers à huile. Mais le palmier à huile traditionnel connaît une menace réelle due à une exploitation non durable du palmier à huile traditionnel. Ce dernier est déraciné ou coupé pour extraire le vin. Un vin qui est consommé à l'état et aussi, utilisé à la production de l'alcool appelé odontol.

Cette communauté subit doublement les conséquences de la gestion abusive du palmier à huile traditionnel. En plus du fait que le palmier amélioré n'y est pas développé, la destruction du palmier traditionnel engendre la faim et l'alcoolisme. Les palmiers sont précocement déracinés, les noix de palme qui sont la base de l'alimentation dans le village parce que utilisées dans une pléiade de mets traditionnelles deviennent rares, l'huile de palme aussi. Encore pire, le taux de consommation de l'alcool augmente et ceci devient un véritable fléau.

La promotion du palmier à huile

traditionnelle a été l'occasion pour ces femmes de prendre conscience de leur rôle dans la gestion durable de cette essence. Durant la rencontre, elles ont été sensibilisées sur la nécessité de défendre leurs terres contre les accapareurs autour du slogan 'Ma TERRE, c'est ma VIE'.

Sangmélina est le chef-lieu d'un département de la Région du Sud-Cameroun, qui a abrité la journée de réflexion des femmes autour des enjeux liés à la préservation du palmier à huile traditionnel. Dans cette région, des projets gouvernementaux ont fait la promotion du palmier amélioré et les populations adhèrent massivement. La menace sur le palmier à huile traditionnel vient d'une part de l'expansion des exploitations du palmier industriel promue par les élites locales qui démultiplient les unités artisanales de transformation. Et, d'autres parts, de l'exploitation abusive de l'essence par les populations locales qui déracinent les arbres pour extraire le vin destiné soit à être consommé directement, soit à servir de matière première pour la fabrication d'un alcool local très prisé par les populations à revenu faible dans les communautés.

Cette double pression a pour conséquence directe, la disparition progressive de l'essence et la rareté des sous-produits du palmier à huile traditionnel. Cet atelier d'échanges autour du palmier à



La reconnaissance de l'importance du palmier à huile traditionnel.

huile a permis de faire comprendre aux femmes qu'elles peuvent construire des alliances pour défendre cette essence. Les femmes présentes à cet atelier ont saisi l'opportunité de s'exprimer qui leur était offerte pour tendre la main aux partenaires, afin qu'ils les accompagnent dans la lutte pour la préservation de cette essence qui leur est précieuse.

Ainsi, pendant l'atelier non seulement elles ont recensé les différents usages du palmier à huile traditionnel, mais aussi, elles ont exprimé le vœu de voir l'atelier se décentraliser dans les villages. Une campagne de proximité qui va toucher directement les hommes

qui sont les premiers responsables de la destruction du palmier à huile traditionnel.

A **Mouila**, au Gabon, la menace sur le palmier à huile traditionnel est réelle du fait de l'expansion du palmier à huile industriel. Les noix traditionnelles deviennent rares. Les lieux où poussait le palmier à huile traditionnel sont totalement occupés par le palmier industriel. En conséquence, tout ce qui était fait avec le palmier traditionnel ne se pratique plus du fait de la rareté de cette essence.

A **Dibombari**, depuis l'expansion du palmier industriel, les modes de

consommation ont littéralement changé. La détention par les femmes des noix de palme ou de l'huile de palme les expose à des menaces voire des poursuites judiciaires. Les femmes déclarent qu'elles ne parviennent plus à cuisiner les recettes locales avec le palmier à huile parce que le produit devient rare.

In Sierra Leone, we identified many uses with local palm trees:

- Food
- Oil (palm oil, kernel oil, cooking oil)
- Fire wood
- Broom
- Brush
- Basket
- Bath room
- Decoration
- Picture mat
- Shelter
- Bridges
- Fences
- Bed
- Mattress
- Trap
- Fishing net
- Fishing pot
- Mat
- Toy
- Benches
- Fuel
- Poyo
- Spirit (onde)



L'intérêt d'une gestion durable du palmier à huile traditionnel.



Les femmes engagées dans le développement durable du palmier à huile traditionnel.

- Ropefalse hair
- Soap making
- Grease
- Cultural custume
- Medicine
- Polish
- Nut oil
- Black soap
- Palm wine
- Bridges
- Roof
- Fance
- Tobacco
- Manure for garden
- hammack

All of this uses help women to build up their families, do business or trade and finally to grow and develop the country. The traditional palm tree is very important for the women because she is the one who processes us and create revenue for the whole family.



Une cuisine faite en branches de palmier.

2 - Les usages nutritifs du palmier à huile traditionnel

Les recettes proposées dans ce document peuvent se consommer directement de même les sous-produits du palmier à huile traditionnel peuvent être conservés et utilisés en temps opportun. Ces recettes s'accompagnent d'autres ingrédients que l'on retrouve dans les terroirs indiqués. Et, il a été difficile de traduire les noms de certaines plantes dans une langue connue par tous.

2.1 – L'huile de palme traditionnel et ses sous-produits

Après avoir présenté le processus d'extraction de l'huile de palme qui est courant dans ces communautés, nous traiterons des recettes traditionnelles issues de cette huile.

L'extraction de l'huile de palme traditionnel

Elle est appelée huile de palme naturelle à côté de l'huile 'Socapalm' issue des palmiers sélectionnés. Les



Les sous-produits de l'huile de palme.

méthodes d'extraction d'huile sont déjà améliorées dans certaines communautés. A Libamba, on obtient l'huile rouge par pressage dans des pressoirs manuels ou motorisés. Il en est de même à Sangmélima, à Nkoltomo et à Esse. L'extraction de l'huile se fait par malaxage des noix préparées et pilées. Par la suite, va survenir un processus de séparation de l'huile et de l'eau. Habituellement, le processus d'extraction des noix naturelles ne diffère pas de celui utilisé pour les noix sélectionnées.

La cueillette des noix de palme, bitong

Elle se fait par des grimpeurs spécialisés connus dans le village et qui sont rémunérés à la tâche.

Egrappage des régimes

Lorsque les régimes sont récoltés de l'arbre, une première phase consiste toujours à égrapper les fruits, c'est-à-dire à les séparer de la rafle, support fibreux (axe central, épis...) du régime. Il est exécuté manuellement à la machette ou à la hachette, généralement.

Cuisson des fruits

Les noix ainsi obtenues sont mises en cuisson. Elle se fait dans une marmite ou un fût de 200 litres chauffé au bois sur un foyer du type trois pierres, amélioré par un socle qui facilite ainsi les manipulations de remplissage, de vidange et de brassage des fruits pendant la cuisson.



Egrappage de noix de palme par NJEBE Amos - Libamba.

Malaxage-dépulpage

Une fois les noix cuites, elles sont enlevées dans les fûts à l'aide des paniers et déversées dans un appareil, afin de séparer la pulpe des noix. Le malaxage est effectué par un malaxeur artisanal composé d'un conteneur percé et garni de pointes sur ses flancs un axe mobile en bois, lui aussi garni de pointes, joue un rôle de déchiqueteur et d'entraîneur de la masse de fruits qui sera déposée dans le conteneur. Le pressurage de la noix de palme laisse des fibres, ce sont les bikakang, puissant combustible (feu). On peut aussi en faire le koussa, fleur de douche (eau).

Clarification de l'huile

Le produit recueilli lors du malaxage sera mélangé à de l'eau afin d'être clarifié. La clarification s'effectue généralement dans des marmites ou des fûts, chauffés jusqu'à ébullition contrôlée. Une fois la séparation atteinte, l'huile flottant au-dessus de l'eau est récoltée à la louche et conservée dans des seaux, puis transférée dans des bidons.

Ntyan Yvette Tel : 00 237 671182902

Préparation traditionnelle de l'huile de palme (Gabon)

Préparer les noix en grande quantité dans une grosse marmite chauffée au bois sur un foyer.

Après la cuisson des produits avec de l'eau, passer au malaxage à l'aide d'un mortier et d'un pilon le plus souvent fait par les femmes (Gabon). Après malaxage des produits, l'eau est ajoutée au magma de manière à doubler le volume et diluer la pâte, afin de pouvoir séparer les noix et les fibres. Les noix et les fibres sont puisées par un tamis ou passoire. Après cette opération, la crème huileuse qui flotte en surface est récupérée par une louche ; elle se fait après un certain temps de repos. Cette dernière est mise dans une autre marmite, l'huile est surnageant, et soumis à un chauffage modéré sous agitation permettant d'évaporer l'eau. Cette opération est délicate,

elle exige une parfaite maîtrise de l'allure du foyer de manière à éviter la calcination de l'huile. Après refroidissement, l'huile est mise dans les bouteilles.

Kogou Fatoumata Tel : 07547019

Moussavou Mouity Béatrice : 06 57 45 52

Production of palm oil (Bis) Sierra Leone

Harvest the ripe palm fruits, you chuck the fruit from the bunch stem. You wait until all the chucked fruit to ferment, let you to be able to remove the fruit shell easily. You collect fruit shell and dry it for 4 days. You boiled the dry fruit shell. Some people use mortal and pestle to smash the fruit



Cuisson des noix de palmes.

from the nut while others use their feet to smash it in a dug and cemented pit. After smashing, you add water to it in a bowl and start to stir until the concentrated thick oil floats on top of the water. You collect the concentrated floated oil and put it in a pot to allow it to boil for 6-7 hours. When you are satisfied with the boiling, you will see the refined palm oil floated above the water and you collect it.

*Elisabeth Jye Seiwoh, Bonthe Island,
Southern Region 076312525*

2.2 Les usages nutritifs de l'huile de palme

L'huile de palme traditionnelle sert à la cuisson des mets traditionnels locaux. Elle est exclusivement utilisée pour certains rites et traitements traditionnels. Des mets représentant le cœur de la tradition culinaire des villages concernés ont été préparés au cours des ateliers.

Préparation du Mbongo Tchobi

Ingrédients

Huile de palme traditionnelle bien



Cuisson du jus extrait pour obtenir une huile filtrée.

rouge, le poisson sec ou frais, la viande sèche ou fraîche, le Mbongo, le hiomi, l'oignon, l'ail, la tomate, le djansan, les jeunes pousses de plantes (cacao, orange, citron, papayer, ...), le sel et le piment à volonté.

Préparation

Bien nettoyer le poisson, le couper en morceaux et le saler ou attendrir la viande. Brûler légèrement le mbongo, pas complètement pour éviter que la sauce soit complètement noire, et le râper. Écraser finement le hiomi, l'oignon, l'ail et les jeunes pousses de certaines plantes cueillies en forêt. Mixer le tout avec le sel d'assaisonnement (jusqu'à l'obtention d'une purée) et mélanger avec le poisson. Mettre ce mélange dans une marmite avec un peu d'eau, laisser bouillir et y ajouter

de l'huile de palme naturelle. Vérifier l'assaisonnement et la cuisson du poisson ou de la viande.

Le mbongo est un met traditionnel des Bassa, la tribu d'origine de populations de Libamba. C'est une sauce noire très épicée. L'huile de palme naturelle lui donne un goût amélioré et authentique.

Le mfian essugui ou la sauce de pulpe de noix de palme

Ingrédients

La pulpe de noix de palme naturelle, la viande ou le poisson frais ou séché, oignon, ail, sel piment à volonté, hiomi, mbongo, djansan, arachide et piment à volonté.

Préparation



Les sous produits du palmier à huile traditionnel et l'extraction de l'huile avec un moulin mécanique

Faire cuire les noix de palme naturel, les piler, séparer la pulpe des noix, mélanger la pulpe avec de l'eau pour obtenir un liquide léger. Mettre ce liquide dans une marmite, y ajouter le sel, le jus de la viande, de la viande ou le poisson, les oignons écrasés. Laisser cuire jusqu'à ce que la viande devienne tendre ou la cuisson du poisson. Vers la fin de la cuisson, ajouter l'ail écrasé et apprécier le sel. Laisser mijoter et enlever du feu. Râper le hiomi, mettre le Mbongo court et le long, un peu de ndjansan. Ajouter l'odjom, le mesep, la tomate à volonté.

Messobo- Nkoltomo1 00 237 699085169

Nya'abe Eliette Tel: 00 237 672168770

Ntyan Yvette- Nkoltomo1 Tel: 00 237 671182902

Le gâteau des noix de palme

Ingrédients

Noix de palme, sucre ou miel, sel

Préparation

Prendre les noix de palme naturel, les cuire, une fois tendre, les enlever du feu. Séparer les noix cuites de l'eau de cuisson avec un tamis ou une passoire. Piler finement ces noix à l'aide d'un pilon et d'un mortier, séparer les noix de la pulpe, repiler la pulpe en ajoutant soit le sucre, soit le sel ou le miel, bien mélanger. Prendre les feuilles de bananier ramollies au feu doux, emballer les petites parts de pulpe sucrée ou salée,

attacher avec une petite corde. Ces petits paquets sont disposés sur la claie au dessus du feu. Une fois secs, ces gâteaux peuvent durer environ six mois. Ils constituent des coupe-faim pour la famille, un paysan au champ ou du retour du champ, un élève du retour des classes en mange en attendant le repas du jour qu'on apprête pour la maison.

Ce met est meilleur lorsqu'il est fait avec les noix de palme traditionnelle parce qu'elles sont très peu pulpeuses. Elles sont faciles à digérer et cela donne plus de goût au met.

Um Colette, tel :00 237 676880058

Le champignon au Mbongo

Ingrédients

Sel, oignon, ail, iomi, l'huile rouge issu des palmes traditionnelles, champignon

Préparation

Laver bien les champignons, les couper en petits morceaux, écraser tous les condiments et ajouter aux champignons, poser l'huile au feu le laisser chauffer un peu y ajouter les champignons mélangés aux condiments, laisser cuire 45mn

Ce plat est riche en protéines (champignons), en vitamine A et avec le Mbongo qui a la propriété de réguler la digestion et éviter la constipation.

Um Colette, tel :00 237 676880058

Le plantain à l'huile rouge

Ingrédients

Le plantain à maturité pas jaune, l'huile de palme naturelle, sel, mbon-go, hiomi, sel, piment à volonté.

Préparation

Eplucher les bananes, les placer dans la marmite, ajouter une grande quantité d'huile et d'eau. Mettre au feu et laisser cuire pendant une nuit. Jusqu'à ce que l'eau tarisse.

Ntoye Odile

Le mets de maïs à l'huile de palme traditionnelle

Ingrédients

Maïs frais ou sec, huile de palme naturelle, sel, arachide et piment à volonté, les feuilles de manioc ramollies.

Préparation

Prendre le maïs frais ou sec, l'écraser, mettre la pâte ou la poudre dans une cuvette, former une fontaine, ajouter l'eau, le sel, les arachides et le piment à volonté, mélanger le tout jusqu'à ce que le mélange devienne homogène ;

ajouter l'huile de palme naturelle. La solution obtenue n'est pas très liquide ;

prendre les feuilles de bananes ramollies, emballer des portions de pâte obtenue ;

poser les mets au feu et laisser cuire entre 30mn et 1h30mn en fonction

du volume et de la quantité des mets emballés.

Enlevés du feu, les mets sont prêts à être consommé comme accompagnement.

Dans ce mets l'huile de palme naturelle joue un double rôle donner la couleur rouge au met et aussi le rendre souple et léger. Alors l'huile doit être de très bonne qualité. Il faut respecter les caractéristiques que ne peut remplir que l'huile de palme issue des palmiers naturels.

Um Colette : 00 237 67688005

Le gâteau de manioc à l'huile de palme traditionnelle - Mintoumba

Ingrédients

Manioc, huile de palme naturelle, sel, piment

Préparation

Prendre le manioc frais et doux, l'éplucher, le laver et le tremper pour le rouissoir, extraire les racines écraser à la pierre ou piler au mortier. Mélanger la pâte avec de l'eau, le sel et l'huile de palme naturelle. Mélanger le tout même à l'aide des mains jusqu'à ce que la pâte soit homogène et peu liquide, goûter le sel. Emballer cette pâte dans des feuilles de dikombol, Laisser pendant au minimum deux heures. Une fois cuits, les Mintoumba sont séchés sur les braises. Le bon mintoumba s'obtient à partir d'une bonne huile de palme bien rouge. Le meilleur

mintoumba doit être bien rouge. La meilleure huile ne peut être produite que par le palmier à huile traditionnel.

Le mimtumba est consommé à tout moment et à toute occasion comme coupe-faim, comme accompagnement. C'est une spécialité des populations de Libamba. Il peut se conserver pendant plus de 6 (six) mois disposés sur une claie au -dessus de feu.

Manioc sauté

Ingrédients

Manioc, poisson fumé, oignon, tomate en fruits, piment, sel, huile rouge, marmite

Préparation

Eplucher le manioc bien frais, le laver et le mettre à cuire au feu, après cuisson, le découper en dés pas trop petit ; écraser les oignons, le piment ; laver le poisson fumé préalablement trempé, le saler. Mettre la marmite au feu ; verser l'huile de palme chauffée, l'huile ne doit pas trop blanchir, verser les oignons, la tomate écrasée et le poisson salé, laisser cuire le poisson et verser à la fin le manioc découpé, tourner avec une spatule, laisser mijoter, apprécier le goût et servir.

*Jamine Mendela Elle Tel. : 00237
677532986*

L'ero

Ingrédients



Les mets de noix de palme

le eru ou l'okok , le piment, l'épinard,

Préparation

Laver le eru, le mettre au feu pendant 30 mn, ajouter la viande préalablement attendrie ou le poisson fumé ou le bifaca, l'épinard, le piment et l'huile de palme, le sel.

Eba'a Eya'a Fleurette Tel. : 698625214

l'arachide, les crevettes, mélanger le tout ;

emballer cette pâte dans des feuilles naturelles et faire cuire pendant une heure.

Le mets se mange sans complément.

*Bengobesse Peggy : 00 237696789848/
242652070*

Nkonda

Ingrédients

Manioc, huile rouge, sel, crevettes ou écrevisses, pâte d'arachide

Préparation

Prendre le manioc, l'éplucher, le râper, l'écraser finement à la pierre ; prendre cette pâte, ajouter le sel,

Feuilles de taro à l'huile de palme

Ingrédients

Chocolat (pâte de mangue sauvage) râpé, 1 à 2 bottes de jeunes feuilles de taro, oignon, sel, piment entier, poisson, fumé/crevettes fumées/ poisson frais (au choix), huile de palme.



La préparation du mets de plantain au palmier à huile

Préparation

Couper les feuilles de taro, les nettoyer, couper les oignons ;

mettre à cuire dans l'eau : les feuilles de taro, oignon coupé, sel, piment, poisson frais ou fumé ou crevettes fumées (au choix). Après 15 mn de cuisson, ajouter le chocolat râpé 10 mn dès que l'eau diminue. Faire chauffer l'huile de palme et sauter les oignons, le tout à verser dans la marmite et tourner jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Couvrir pendant 10 mn et le repas est prêt. Servir chaud.

Accompagnement : banane plantain, manioc, taro ou tubercules de manioc

Mme Jeanne Monthe Minkoue-Mi-Ella

TEL : 06 62 66 93/ 07 29 27 53 (00241)

Email : assoafi@gmail.com

(Gabon) BP 16504 4BV

Le koki manioc

Ingrédients

L'huile de noix de palme traditionnelle, manioc râpé, feuilles de macabo rouge, les écrevisses, le poisson fumé, le sel, le piment et le cube à volonté

Préparation

Mélanger tous ces ingrédients et les attacher avec les feuilles de banane plantain, les poser au feu et laisser cuire pendant 1h 30 mn



Les mamans préparant le met de maïs au palmier à huile

Se mange avec les taros

Koutou Eline 00237 696 77 92 18

Penda Pauline 00 237690 58 38 69

Penda Jacqueline 00237 699 7922 79

Ndongo Dorette 00 237 695 38 56 13

Ewandje Juliette 00 237 694 41 83 94

Palm oil soup

Ingredients

Palm oil, garden eggs, onions, pepper, salt, fish, some seasons, Skill using to cook the palm oil soup

Preparation

Frying the fish if it is raw or wash the fish well and put it in clean pot,

Place the garden eggs into the pot after cleaning it well

Pepe, onions, and seasons into the pot after pounding it in the moter

Put small salt palm oil and allow it to boil well for like thirty minutes to make sure all the items place in the pot is well cooked.

To make sure the palm oil soup is cooked one has to make sure to see the palm oil is on top with less water in the pot

*Hannah Deen Putehun District,
Malen Chiefdom 07 6482126*

Palm oil and mango

Ingredients

Strong mango, salt, pepper, onions, fish, magi

Preparation

Peal mango and put it in pot to boil

If sour away the water put small water to boil, put palm oil, beat pepper, onion, fish, add to boiled mango, put salt and maggi to taste. When the water is dried up dish and eat

*Ramatu M Fornah – Sierre Leone
Wahd-makeni +232 76 88 97 98*

Palm nut Jelly (sugar Banga)

Ingredients

Fesh palm fruit, sugar, or salt;

Preparation

Collection of fresh palm fruits;

washing the palm fruits and put it in a clean pot to boil;

allow to boil for 30 minutes to soften the nut fresh;

Some people separate the nuts from the fresh while other don't;

You take a clean pot and put it on fire to warm thoroughly;

after which you reasonable sugar and minute salt is put into the warm pot to melt;

after the sugar is had been melted completely, you add the boiled separated nut fresh in to the pot and stired;

allow it to heat to give the requires taste and brounished colour;

remove the pot from fire and share.

*Fautu Koroma
07 6943102 Zimmi Makpela, Piyehun
District southern region*

Sugar palm

Collect the palm nuts and wash it clean, put it in a pot to boil. After boiling you remove the water and add sugar to the palm mix it well and eat.

Valeria Pucker 078411801

Isata Bonthe 079206920

*Mamusu Kabia Makend Lol, Tsonkolili 076
20 7703*

Palm butter

You boil the palm and bloom it well, after that you add some water and shifter, it you then put the palm water in a pot and put it over a fire live it to boil and then add all you cooking equipment and it boil very well to become a suap to eat.

Valeria Pucker 078411801

Potato leaves

Ingredients

Fish, palm oil, beans Maggie, peper, onions, potato leaves

Preparation

you put the fish first, put palm oi, Maggie, orgerie, beans pepper finally potato leaves.

Isata Bonthe 079206920

*Amie K Fabba Pujehun- Sarh malen
009 415 961*

One pot rice

Ingredients

Rice, maggi, pepper, onions, palm oil.

Préparation

Put the palm oil to boil fist.

Later, put the rice, maggi, pepper, onions, all together and live it to boil well to a point that the water will dry and the rice will dry, dish and eat.

Hawa Koroma Form Kenema District

Satta bockarie Kailahun Dru 078 44 58 72

Fasia vandy Pujehun District 076 11 3228

Boil soup

You put the oil on the pot to warm then, you fried the fish after that you put your Gebrox tomato Maggie anions pepper later the fried fish

Fasia vandy Pujehun District 076 11 3228

Acarajé complet

Ingrédients

Pour l'acarajé 500g de haricots noires ou rouges, 5 cuillères (potage) d'oignons râpés, sel au goût, 3 tasses (de thé) d'huile de palme, 200g de crevettes secces, dessalées pour garnir

Ingrédients pour vinaigrette

3 tomates hachées, 1 oignon haché, 1 cuillère (de potage) de coriandre haché, sel, poivre et huile au goût.

Ingrédients pour vatapá (remplissage)

2 baguettes frais, 3 verres (600ml) de lait de coco, 1/2 tasse (thé) de farine de blé, 1/2 tasse (thé) d'arachides grillées et décortiquées, 1/2 tasse (thé) de noix de cajou grillées, 1 cuillère (de potage) de copeaux de gingembre, 1 oignon haché, 2



Acarajé

clous d'ail, 500g de crevettes sèches dessalées, sel, poivre et de coriandre haché au goût, 1 piment avec des graines au goût, 1 cuillère (de potage) de sauce de piments rouges, 1/2 tasse (thé) de farine de blé, 1/2 tasse (thé) d'huile de palme

Mode de préparation

Pour l'acarajé:

faire tremper les haricots la veille ;

éplucher et battre dans le processeur pour transformer une masse ;

ajouter l'oignon, le sel et battre ;

transférer dans un grand bol et battre avec une cuillère jusqu'à doubler de volume ;

faire frire dans l'huile de palme

chaude, par cuillerées ;

égoutter sur du papier absorbant et réserver ;

Vinaigrette

Mélanger les ingrédients de la vinaigrette dans un bol et mettre de côté.

Vatapá :

Pour le vatapá, tremper le pain dans la moitié du lait de coco et laisser reposer pendant 2 heures.

Dans le processeur, battre le pain avec le reste des ingrédients, sauf la farine et l'huile de palme, jusqu'à moudre.

mettre sur le feu et ajouter lentement le reste du lait de coco, la farine et l'huile de palme.

assaisonner avec le sel et cuire pen-

dant 20 minutes ou jusqu'à consistance ferme.

découper les acarajés réservés en deux et remplir avec le vatapá, la vinaigrette et garnir de crevettes et comme vous le souhaitez.

Servir immédiatement.

Winnie Overbeek - Bresil

Feuilles de taro à l'huile de palme

Ingrédients

Chocolat râpé, 1 à 2 bottes de jeunes feuilles de taro, oignon, sel, piment entier, poisson fumé/crevettes fumées/poisson frais (au choix), huile de palme

Préparation

Couper les feuilles de taro, les nettoyer, couper les oignons ;

mettre à cuire dans de l'eau les feuilles de taro, oignon coupé, sel, piment, poisson frais ou fumé ou crevettes fumées (au choix). Après 15 mn de cuisson, ajouter le chocolat râpé 10 mn dès que l'eau diminue. Faire chauffer l'huile de palme et sauter les oignons, le tout à verser dans la marmite et tourner jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Couvrir pendant 10 mn et le repas est prêt. Servir chaud

Il s'accompagne de la banane plantain, manioc, taro ou tubercules de manioc

*Mme Jeanne Monthe Minkoue-Mi-Ella
(Gabon)*

TEL : 06 62 66 93/ 07 29 27 53 (00241)

Email : assoafi@gmail.com

BP 16504 4BV

Mets à base de pulpe de noix de palme

Il s'agit très particulièrement des mets faits avec la pulpe de noix de palme.

Zom aux noix de palme

Ingrédients

Noix de palme, sucre ou la banane mure, feuille d'amarante (zom).

Préparation

Prendre les noix, les laver, mettre dans une marmite propre et poser au feu, laisser cuire pendant 30 mn, piler les noix cuites ; les mélanger dans de l'eau pour obtenir un jus, prendre le zom ou l'amarante, le laver à grande eau et le découper ; mettre ce zom dans une marmite propre et poser au feu ; laisser cuire jusqu'à ce que l'eau tarisse ; ajouter le jus de noix tamisé, cuire pendant une heure, ajouter le sucre ou la banane mure, le piment et les aubergines à volonté.

Ayolo Ebale Lakene Yvana

Le sanga à la noix de palme traditionnelle

Ingrédients

Noix de palme, zom, le folon, les feuilles de manioc ou les feuilles de melon, mais frais.

Préparation

Préparer le jus de noix de palme après avoir pilé les noix de palme cuites, apprêter les légumes (le zom , le folon, les feuilles de manioc ou les feuilles de melon), les découper et les laver à grande eau, mettre dans la marmite propre, prendre le maïs, le découper pour obtenir les graines, ajouter ces graines dans la marmite contenant les légumes, poser la marmite au feu, le laisser cuire jusqu'au tarissement de l'eau, ajouter le jus de palme tamisé et laisser cuire 30 mn à une heure.

Ayolo Ebale Lakene Yvana

Feuilles de gombo à la noix de palme traditionnel

Ingrédients

Feuilles de gombo, noix de palme traditionnelle, pâte d'arachide.

Préparation

Extraire les noix de palme traditionnelle du régime, les trier, les laver, les poser au feu ;

une fois cuites, piler et verser de l'eau pour obtenir le jus de noix de palme ;

Prendre le tege, le nettoyer, le couper finement ;

Poser au feu avec le jus de noix de palme, laisser mijoter pendant 15 mn.

Le repas est prêt et s'accompagne du manioc cuit, du macabo, des ignames ou des patates sucrées.

Ngah Bernadette, tél. : 00237 695 08 51 69

Le kpem ou feuilles de

manioc sans sel

Ingrédients

Feuilles de manioc, noix de palme, aubergine, bananes douces, piments.

Préparation

Prendre le mortier et le pilon pour piler les feuilles de manioc ;

cuire les noix de palme traditionnelles, les piler et les mélanger avec de l'eau pour obtenir un jus ;

mettre la pâte de manioc, les aubergines, les épis de maïs frais, le piment et les faire cuire dans une marmite ouverte pendant 15 mn ;

mélanger le tout, ajouter le jus de noix de palme traditionnelle et laisser cuire pendant plus d'une heure.

Ajouter le sucre ou de la purée de banane douce. Enlever du feu.

Se mange avec le manioc bouilli, le bâton de manioc, le macabo, les patates.

Il est aussi possible de cuire ce met avec les feuilles de manioc séchées,

Ngobo marie crescence

tel 00 237 699 90 19 84

Ebo'o engamba georgina

tel: 00 237 660199171

Le poulet au ngemboué

Ingrédients

Un poulet entier, 500 g de noix de palme naturelles, aubergine ou champignon, oignons (02), sel, ndjindja, ail, piment.

Préparation

Découper le poulet en 15 morceaux et le faire revenir dans l'huile chaude avec les oignons ;

faire bouillir les noix de palme, piler y mettre de l'eau, laver et recueillir le jus ;

écraser oignons, piment, ail, ndjindja ;

découper les aubergines en dés ;

mettre le jus de noix au feu, (qu'il soit léger) quand le jus commence à bouillir y mettre tout ce qu'on a écrasé avec les aubergines et le poulet ;

faire bouillir le tout pendant 20 à 30mn à feu moyen, enlever du feu ;

NB : La sauce ne doit pas être très épaisse.

servir avec la banane plantain, du riz, des frites de banane plantain.

*Ada Michele Charlotte,
tél. : 00 237 696789848/ 242652070*

La sauce de Ndo'o aux noix de palme

Ingrédients

Noix de palme, mangue sauvage, tomates, piment, viande boucanée, sel,

Préparation

Préparer les noix, les piler, verser de l'eau pour extraire le jus des noix.

Griller un peu de ndo'o ou l'amande de la mangue sauvage, l'écraser.

Découper les tomates en fruits.

Écraser un piment. Nettoyer la viande

de boucanée, mettre le sel. Verser tout dans une marmite, laisser au feu pendant 45 mn ;

Se mange avec le plantain pilé, le manioc, le couscous etc....

*Nkou'mou Florence,
Tél. : 00 237 691167681*

Emak

Ingrédients

Noix de palme, sel, poisson tomate

Préparation

Préparer les noix, les piler et extraire le jus. Nettoyer le poisson fumé.

Découper la tomate en fruits. Ecraser le piment. Ajouter le sel. Tout mélanger dans une marmite, faire cuire pendant 30 mn. Se mange avec le manioc bouilli, le plantain pilé.

*Nkou'mou Florence, Tél. : 00 237
691167681*

Ndolé au jus de noix de palme

Ingrédients

5 boules de ndolé lavé, 5g d'arachide blanc, 2 tomates, écrevisses, ndjindja, oignons (5), piment, poireau (1), viande ou poisson fumé.

Préparation

Faire bouillir les arachides et les écraser (ne pas trop serrer la machine) avec la tomate, les 4 oignons, le poireau, le ndjindja, le piment ;

mettre les noix au feu, les piler, malaxer avec l'eau pour recueillir le jus ;

faire revenir la viande dans l'huile avec les oignons et le poireau, puis y mettre de l'eau, laisser cuire (pendant 45mn à 1h) ;

mettre le jus de noix dans la viande déjà cuite ;

mettre l'arachide écrasée dans le jus de noix et laisser bouillir en remuant constamment pour que l'arachide ne colle et noircisse le fond de la marmite. Quand l'arachide est cuite y mettre le ndolé déjà découpé, tourner constamment, y mettre les écrevisses écrasés, saler. A la fin y mettre tout simplement les oignons hachés, car le jus de noix de palme à ressorti l'huile.

Servir chaud avec le manioc, mi-ondo, plantain à vapeur ou frites, macabo, bâtons de manioc.

*Ada Michele Charlotte, tél. : 00 237
696789848/ 242652070*

Safono

Ingrédients

Feuilles de manioc pilées, des noix de palme, du maïs sec déjà bouilli et un peu de sucre ou de la banane douce, des aubergines, du piment.

Préparation

Mettre les feuilles de manioc dans la marmite et les poser au feu, laisser cuire pendant 15 mn ; cuire les noix de palme naturelle, les piler, les mélanger avec de l'eau et extraire le jus ;

ajouter ce jus dans les feuilles de

manioc et le maïs sec déjà bouilli ; laisser mijoter pendant 30 mn en tournant avec une spatule ;

ajouter le sel, le piment, l'aubergine à volonté.

*Nne'Embah Charlene Tel. : 00 237
699960653*

Womba

Composition

Noix de palme, jeunes feuilles de macabo rouge, deux bol d'arachides, le poisson frais ou fumé, pistache, sel, piment et cube à volonté

Préparation

Découper les jeunes feuilles de macabo rouge, mélanger le jus des noix avec ces feuilles de macabo et l'arachide, le poisson, le pistache, le piment, le sel, les crevettes et cuire pendant une heure.

Se mange avec le couscous.

*Koutou Eline 00237 696 77 92 18
Penda Pauline 00 237690 58 38 69
Penda Jacqueline 00237 699 7922 79
Ndongo Dorette 00 237 695 38 56 13
Ewandje Juliette 00 237 694 41 83 94*

Palm Butter soup

Ingredients

Fresh palm fruit, salt, paper, fish, onion.

Preparation

Collect the fresh palm fruit; washed and boil the fruit ;

put the boil fruit in a mortal and pestle, use a pestle to hit the fruit so that it mashed:

after the mashing, you collect it the mortar and put in clear bowl with water

You start to stir till the concentration of the oil settle on top of the water

You collect the concentrated oil and uses it as an ingredient for the palm butter soup

The collect concentrated allow to boil for a while and you start to add condiments such as salt, pepper, fish, onion, etc to get required taste and serve it as soup to be eaten with rice, cassava or foo-foo.

*Bintu TAMU – Jalloh ZImmi Makpale Piyehun Distnet Souther Région , 076305494
Bernadette Dassama – Kadahun- Daru village 076 977417/077403039*

Palm butter soup 2

Ingredients

Fish, meat, salt, pepper, seasons, maggi

Préparation

Boil the palm kaneh with water beat it and sieve palm kaneh put fish or meat in the pot and boil it, add salt, pepper, seasons, maggi, some water, garden egg to boil until the soup reduce to some level.

Baundu Konneh – Kailahuu 077 25 53 26

Le vin de palme « Mo'ock »

Le vin de palme est produit au niveau de la cime du palmier à huile. Cette boisson se cueille soit en grim pant sur le palmier, soit en faisant l'extraction à partir d'un palmier déraciné ou coupé au niveau du tronc. Ce vin de palme est la boisson la plus accessible pour les communautés locales. Il est bu à toutes les occasions. Le vin de palme provenant des palmiers traditionnels est préféré pour des usages médicinaux.

Extraction des larves du palmier à huile

Après l'abattage et l'extraction du vin de palme, il se développe au niveau du tronc tout une faune. L'étape de développement des mouches qui passent par les larves. Ces larves appelées 'Di nyet' sont un produit très prisé et entouré de mille tabous. Il est interdit aux femmes et adolescents dans certaines communautés. Il contiendrait des puissances aphrodisiaques. Ces insectes sont pleins de protéines et très appréciés par les consommateurs.

Palm weevil

You have to kill the palm tree by cutting it down either for palm wine collection

The fallen palm allowed it to start decompose

During the period of decomposition

of the palm tree weevil or maggots develop inside the trunk

You open up the fallening palm trunk ans start to collect the weevil or maggot

This weevil or maggot are edible for food. There are collected and use for food.

Musu Massaguoi

Zimmi Makpale Peyehun District Southern

Région 07 6 88 583

Les verres blancs

Ingrédients

Verres blanc, feuilles de macabo, huile de palme, oignons, tomate, sel,

Préparation

Récolter les verres blanc dans un tronc de palmier traditionnel pourri, prendre l'huile de palme traditionnel, prendre les feuilles de macabo, les découper, versez les verres blancs, mélanger les feuilles et le verre blancs, mettre dans une marmite ajouter les tomates, les oignons, le cube, faire cuire pendant plus de 30mn et ensuite mettre l'huile.

Ce met se mange avec le manioc, le macabo, la patate à votre choix.

Nyangono Agnes, Tél. : 00 237650992805

Recettes à base du cœur du palmier

Esôn alen

Ingrédients

Des noix de palme, le sel, le piment, l'eau de Esôn.

Préparation

Fendre le tronc d'un jeune palmier pour avoir l'Esôn ou moelle du palmier, découper cette moelle en morceaux, la laver, mettre dans la marmite, ajouter du jus de noix de palme, du sel, mettre au feu. Se mange avec du manioc

Cette sauce est riche en glucide et lipide, nécessaire pour les femmes qui allaitent.

nne'embah charlene, tel. : 00 237

699960653

L'essong

Ingrédients

pâte d'arachide, sel, cœur du palmier

Préparation

Extraire la moelle du palmier à huile traditionnel, la bouillir, enlever son eau et récupérer la pâte, la mélanger avec la pate d'arachides, du sel. Laisser mijoter pendant 5 mn. Ce mets s'accompagne de toutes sortes de compléments surtout le manioc ou le plantain bouillis.

Ekombo Regine, tél. : 00 237 682 20 92 85



Préparation du sel gemme.

3 - Les usages médicaux du palmier à huile traditionnel

Il s'agit d'un ensemble de remèdes indigènes composés à base de sous-produits du palmier à huile traditionnel.

Fabrication du sel gemme (Nku Utum)

Ingrédients

Branches sèches de palmiers à huile traditionnel

Préparation

Prendre les tiges fraîches de palmiers à huile traditionnel, les couper en menus morceaux, les brûler et recueillir la cendre ;

fabriquer l'entonnoir avec les grosses feuilles vertes (Akon) ;

verser la cendre dans cet entonnoir que vous avez préalablement perforé

verser de l'eau au dessus de la cendre et recueillir de l'eau qui coule en dessous ;

poser cette eau au feu et remuer

jusqu'à obtenir la patte ;
emballer cette patte dans les feuilles
de bananiers ramollies.

Les femmes ont insisté sur le fait que
cette recette ne pourra être efficace
que si elle est faite avec du palmier
à huile traditionnel exclusivement.
Les matières premières issues du
palmier à huile sont constituées de
palmes ou des régimes dépouillés
de noix et surtout de régimes mâles.
Ces matières premières sèches sont
brulées jusqu'à l'obtention de la
cendre. Cette cendre est versée dans
une passoire. Sur cette poudre est
versée de l'eau. Cette eau est recueilli
dans une marmite. Cette dernière
est portée à ébullition jusqu'à ce que
l'eau tarisse. La poudre obtenue est
légèrement salée.

C'est un sel gemme naturel qui est
utilisé dans la cuisson des aliments
pour accélérer l'attendrissement des
viandes, légumes feuilles et pour fixer
la couleur de ces aliments. Ce sel
gemme sert aussi dans le traitement
de certaines maladies de l'enfant
surtout et parfois celles de l'adulte.

-soigne la tension

-soigne également la teigne, la fontanelle
chez l'enfant et le poison.

Tama rita : 00 237 662 44 56 51 ; NGOA

MARIE 00 237 660 73 88 69

Mbassa dorothée Tel : 00 237 674382577

Maifra Rosalie- Libamba

3.1 Traitement à base de noix de palme

Traitement de mal d'estomac à base des noix de palme

Prendre les noix des palmiers tradi-
tionnelles, enlever la pulpe, casser
les noix et récupérer les coques,
rassembler plusieurs coques, puis les
bruler longtemps jusqu'à ce que les
deviennent le charbon. Laisser
refroidir cette cendre et ensuite
l'écraser finement jusqu'à l'obtention
de la poudre. Mélanger cette poudre
avec un peu de sel gemme issu des
branches, des régimes dépouillés de
noix ou de régimes mâles brûlés.

Chaque matin et chaque soir, con-
sommer une pincée de la poudre
avec un petit morceau de manioc
pendant 2 semaines ; elle sert à trait-
er les blessures au niveau de l'esto-
mac et à calmer les brûlures. Après le
traitement, le malade n'aura plus de
problème d'estomac.

Nyaba Ellartine, Tel. : 00 237 653 65 39 05

Hémorragie nasale chez les enfants

Faire cuire les noix, recueillir de l'eau
après cuisson, soigne l'hémorragie
nasale chez les enfants ; faire une
inhalation avec quelques gouttes aux
narines jusqu'à la guérison finale.

L'épine du palmier

Si l'épine du palmier vous pique ce

qui est parfois dangereux, prendre la noix de palme traditionnelle, la brûler au feu, puis masser la partie piquée le même jour. Cela plusieurs fois par jour jusqu'à la guérison.

Nkoumou Juliette

Améliorer la qualité du lait maternel

Laver les noix de palme traditionnelles, les mettre dans une marmite propre, y ajouter de l'eau et faire cuire ; après cuisson, les piler, les malaxer dans de l'eau propre extraire les noix, filtrer et faire boire la bouillie obtenue à la maman pendant 3 à 5 jours, à volonté, jusqu'à l'amélioration du lait.

Jamine Mendela, tél. : 00 237 677532986

3.2 Traitement à base de feuilles et de racines de palmiers à huile

Traitement du mal estomac et essoufflement

Prendre les jeunes feuilles de palmier, les piler dans le mortier, mélanger avec deux (2) litres d'eau, filtrer ce jus et le poser au soleil pendant deux heures, boire pendant 4 jours un verre par jour.

Engoulou Anastasie

Noah Delphine, Tél. : 00237 652295633

Mme Angoni Madeleine, Tél. : 00 237 651960467

Fièvre jaune

Prendre les jeunes feuilles du palmier à huile, les piler, extraire le jus ; boire un verre, matin, midi, soir contre la fièvre jaune.

Akono Bernadette, tél. : 677 04 52 76

Fièvre typhoïde

La fleur male sec du palmier à huile traditionnel, on brûle cette fleur, tamiser la cendre, Prendre une cuillère à soupe et boire dans un demi verre d'eau boire matin, midi, soir contre la typhoïde.

Akono Bernadette, tél. 00237 677 04 52 76

Hémorragie nasale

Prendre l'écorce du palmier à huile traditionnel, le mettre dans de l'eau froide, Mettre une cuillère à café dans le nez matin et soir contre l'hémorragie nasale.

faire bouillir les noix, retirer l'eau qui reste dans le fond de la marmite, mettre quelques gouttes dans les narines de l'enfant.

Akono Bernadette, tél. : 677 04 52 76,

Nga, tél. : 00237 685 53 00 49

Ntyam Yvette

Hernie ombilicale

On coupe les racines du palmier, ensuite, on les lave, on les pile, on les trempe dans de l'eau, après on fait boire à l'enfant, ce qui soigne la hernie ombilicale.

NGIVELE CHANTAL 00 670 66 52 87

Le traitement du mal des dents

Prendre les racines du palmier à huile, bien les laver et faire bouillir, verser cette eau chaude dans une boîte propre ; bien envelopper les bords avec un torchon propre ; laisser une petite ouverture pour exposer la bouche pour que la vapeur frappe correctement à l'intérieur de la bouche. Cette vapeur fait sortir le pus des dents infectées.

Prendre la racine du palmier à huile, la laver et poser au feu. Avec cette eau chaude, rincer la bouche 3 fois par jour contre la carie dentaire.

Mbida Pulcherie ; tél. : 00 237 680 05 60 72

L'impuissance chez l'homme

Laver proprement les racines de palmier à huile traditionnel et les écraser ; ajouter l'atanga ou le ndon ; mettre une quantité de piment indigène, verser du vin de palme recueilli en haut de l'arbre, mélanger le tout, faire boire au patient.

Menye Marceline, tél. : 00 237 697 68 45 54

Sinusite

Couper un petit palmier, le nettoyer. Prendre la partie appelée okub, racler son intérieur. La pâte raclée, la mélanger avec l'abalkada, prendre ces fleurs, les brûler dans la poêle et les écraser finement et tamiser, aspirer dans les narines, matin et soir ou une fois par jour pour soigner la sinusite.

Ngoa Brigitte, tél. : 00 237 660 58 17 54

La toux

Prendre le petit palmier qui n'est pas encore grand, le laver proprement, le piler tout entièrement, le mélanger dans l'eau et commencer à boire matin et soir pendant deux jours pour soigner la toux.

Ekombo Regine, tél. : 00 237 682 20 92 85

La piqure d'une épine de palmier à huile traditionnel

Les feuilles du palmier on les écraser quand le piquant du palmier a blessé quelqu'un on pose cette pate sur la plaie comme un pansement et la plaie guérie.

Quand une épine d'un arbre appelé assas vous pique , vous cette épine et allez porter plainte sur le tronc du palmier , lorsque vous pique cette épine vous et ce palmier je viens vous dire que vous voyez ce que ce palmier m'a fait , rien ne peu plus vous arrivez vis versa .

Nguele Germaine, tél. : 00 237 697220872

Ekombo Regine, tél. : 00 237 682 20 92 85

Protection pendant le deuil

Pour protéger son bébé contre les mauvais esprits pendant le deuil, la femme enceinte attache une branche de palmier à huile traditionnel sur un de ses orteils avant d'aller au lieu du deuil.

Manga félicité, tél. : 00 237 680 05 70 00

Descente du lait maternel

Extraire l'intérieur du palmier à huile traditionnel, qu'on appelle ESONG ALENE, la poser au feu une fois cuite, filtrer l'eau. Faire boire cette eau à la femme qui vient d'accoucher avant une semaine. Cette boisson facilite une descente rapide du lait maternel. Prendre la pâte restante, y ajouter les arachides en pâte. Faire asseoir la femme par terre au milieu de la maison, tendre sa main droite par derrière, lui poser la pâte avec un marceau de banane gros doigt, le lui faire manger par la bouche. Poser la main gauche sur le genou, la poser la pâte et la lui faire manger également ceci améliore la qualité de son lait.

Zanga Felicite, tél. : 00 237 680 05 70 00
Ekombo Regine, tél.: 00 237 682 20 92 85

Contre la dysenterie amibienne

Les jeunes feuilles vertes et jaunes sont des antibiotiques. Lorsque vous avez la dysenterie amibienne, prenez ces jeunes feuilles, les broyer dans une assiette jusqu'à obtenir un jus. Boire un demi verre matin et soir jusqu'à la guérison.

3 - Prendre les feuilles de palmiers, les séparer des tiges, les laver et les piler tendrement. Presser cette pâte et tamiser. Recueillir le liquide, faire boire au malade de dysenterie.

Nguele Germaine, tél. : 00 237 697220872

Traitement de l'oligo spermi

Cueillir les jeunes feuilles de palmier à huile traditionnel, de préférence très tôt le matin, bien les laver, les piler légèrement puis mélanger la composition obtenue à 1 litre d'eau. Poser quelques minutes au soleil. Faire boire au patient un grand bol la matin à jeun pendant une semaine.

NB : Renouveler les feuilles chaque jour, bien frotter avant d'exposer le mélange au soleil

Ankeuh épse Ndongo Zinga Luzette,
tel.00237 677524901

3.3 Recettes médicinales à base de vin de palme

Chlamydia

Prendre la cola, les bikui, le ndon, l'eyami le sel gemme indigène fait à base de branches de palmiers à huile traditionnel brûlées, écraser tout et mélanger avec le vin de palme. Laver son corps avec cette solution. Ce médicament soigne la stérilité chez les hommes et les femmes. Il suffit de se laver le corps tous les deux jours pendant six mois

Ce vin de palme à huile traditionnel cueilli à la cime de l'arbre, mélangé avec les herbes, est un traitement efficace contre les chlamydia.

Akono Bernadette,
tél.00 237 677 04 52 76
Zobo Jeanne - Nkoltomo 1,
tél. : 00237 675 49 51 90



Contre l'infertilité de la femme

Ingrédients

vin de palme, herbe ewowo
Préparation du traitement contre les chlamydias.

Préparation

Prendre le vin de palme traditionnel cueilli à la cime ; Prendre l'herbe appelée EWOWO rouge, le faire passer à la flamme ou faire un mbom et passer

dans les braises ; Faire une infusion, nettoie le ventre pour les femmes qui veulent accoucher en se purgeant matin et soir.

Akamba Solange, tél.: 00 237 680 05 70 00

3.4 Recettes à base d'huile de palme traditionnel

Anémie

Mélanger 5 cuillérées d'huile de palme traditionnelle, 1 jaune d'œuf du village et les fouetter énergétiquement ;

Les boire deux fois par semaine pendant 3 semaines

*Um Colette- Libamba,
tél.: 00 237 6768 80 05,
Angoni Madeleine- Nkoltomo1*

Occlusion intestinale

Chauffer légèrement l'huile ;

A l'aide d'une poire, aspirez cette huile et purger le malade qui a mal au ventre.

Après 2 heures de temps, le malade va faire les selles et les intestins seront dégagés.

*Um Colette,
tél.: 00 237 67688005*

La montée du lait maternel

Mélanger le vin de palme et l'écorce d'ekuk et donner à boire à la jeune

maman, ce vin lave et augmente le lait dans le sein.

*Essiane Valentine,
tél. : 696435502*

Blindage du bébé contre les maladies

Mélanger le vin de palme cueillit avec les racines de palmier à huile traditionnel, la cola et d'autres plantes médicinales ; quand l'enfant vient de naître, le déshabiller, verser ce vin sur sa tête, la bouche, le nez et tout le corps pour que l'enfant ne soit pas trop malade.

*Nguele Germaine,
tél.: 00 237 697220872*

Rougeole

Malaxer les feuilles avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte ; mélanger avec le matango ou le vin de palme ;

faire purger l'enfant 3 fois par jour jusqu'à obtention de la guérison.

NB : le mélange doit être renouvelé chaque jour.

Nkoumou Juliette

Fabrication de la poudre de tabac encore appelée 'prise'

Faire émietter les feuilles de tabac séchées ;

brûler les bikan (les tourteaux dépourvues de noix de palme) pour obtenir de la cendre ;

écraser finement les feuilles de tabac



Une maman à l'œuvre pour la production de l'huile de palmiste.

en tamisant avec un tamis fin ;
ajouter à cette poudre, la cendre de bikan et un peu d'huile de palme traditionnel
craser à nouveau en remuant à l'aide d'une plume de poule, la prise est prête et peut être prise par les consommateurs.

*Noah Delphine - Nkoltomo 1,
tél. : 00237 652295633*

3.5 Recettes à base d'huile de palmiste

Extraction de l'huile de palmistes « Lang » 'Meyengue''Mayanga'

Une fois les fibres séparées des noix, il reste les palmistes. Ces palmistes sont concassées entre deux pierres, tout en précisant que le travail est l'apanage des vieilles femmes et des fillettes pour qui il constitue une activité de distraction. A ce niveau, il faut distinguer deux choses: La coquille, puis l'amande qui se trouve à l'intérieur. La coquille sert aussi bien comme combustible (feu) et matériau de construction, et plus spécialement pour les fondations des maisons. Les amandes obtenues après concassage des noix sont ensuite séchées au soleil pendant plusieurs jours. Une fois séchées, ces amandes sont mises dans une marmite dans laquelle on y ajoute de l'eau et portées à ébullition. Le contenu sera remué de temps en temps jusqu'à l'obtention de l'huile qui sera recueillie dans une assiette

puis, refroidie, elle est transférée dans des bouteilles.

L'huile de palmiste ainsi recueillie est de couleur noire. Elle dégage une forte odeur dans tout le village pendant le processus de transformation.

Méthode 2 - Huile de palmiste

Faire sécher les palmistes. Casser et retirer la noix, la faire sécher. Mettre la noix séchée dans une casserole, couvrir avec les feuilles de voakanga. Poser au feu doux et griller les palmistes, les verser dans une passoire posée sur une autre marmite qui va recueillir l'huile. Allumer le feu sous ces noix et les laisser brûler. Au fur et à mesure que les noix se brûlent, l'huile noire tombe dans la marmite de dessous.

*Nyangono Agnes, tél. : 00237 650 99 28 05
Edzoa Rose- Nkoltomo 1, tél. : 00 237 699 09
66 44*

*Ebene Gertrude- Nkoltomo 1, tél. : 00 237
699 12 91 92*

*Menye Marceline- Nkoltomo 1, tél. :
00 237 697 68 45 54*

Préparation traditionnelle d'huile d'amandes (Gabon)

L'huile d'amandes est obtenue à partir de la pulpe de noix de palme. Elle s'obtient en trois phases :

Tout d'abord nous récoltons les noix de palmes, en un mot, nous les cassons à l'aide d'un marteau et d'une enclume puis nous retirons les

noyaux que nous conservons.

Ensuite, il faut griller les noyaux obtenus dans une grande marmite que nous aspergeons légèrement de l'eau, que nous fermons avec une feuille de taro, avec l'effet de la chaleur nous obtiendrons un liquide de couleur noir, c'est l'huile d'amandes brute.

En fin, il faut filtrer. Ce filtrage se fait à l'aide d'un filtre, soit à l'aide d'un filtre appelé passoire, soit à l'aide d'un morceau de tissu propre. Cette huile peut également être associée à une autre crème sans problème, à l'aide de cette huile, nous soignons, elle entretient le teint et garantit la santé. Après refroidissement, nous mettons dans des flacons.

Kogou Fatoumata, tél.: 07 54 70 19 MOUILA

Vertus de l'huile de palmiste « Lang », « Meyengue »

Cette huile est utilisée dans la cosmétique comme lait de toilette pour le corps et particulièrement le corps du bébé et sur ses cheveux. Elle est aussi utilisée en pharmacopée pour le traitement des maladies infantiles telles que : la rougeole, la fontanelle. Les enfants qui adoptent cette huile dès la naissance sont à l'abri du paludisme. Elle est mélangée à d'autres feuilles pour immuniser les enfants contre le paludisme.

Pour les enfants très brins qui sont très malades, quand l'enfant ou le bébé chauffe, on lui fait boire une cuillère à café de mayanga. Cette

huile soigne aussi la teigne en l'appliquant sur la tête attaquée.

Si un enfant a mal à l'oreille, on met légèrement ce liquide et si le bébé ne respire pas bien, on lui met cette huile qui est riche en vitamine E.

Diminuer l'intensité des pleurs du bébé dans la nuit

Le soir avant le coucher, laver le bébé à l'eau tiède, mélanger l'huile de palmiste, le beurre de cacao et les 2 citrons, tourner. Poser le bébé sur une serviette sombre, le oindre sous forme de massage, puis le rhabiller et le mettre au lit.

En Afrique, au Cameroun, surtout dans plusieurs villages chez les betis, quand un bébé qui ne parle pas encore pleure abondamment dans la nuit cela peut signifier plusieurs choses :

le bébé voit les mauvais esprits, les gens du village sont allés chasser, un patriarche ou un membre de la famille va mourir. L'huile de palmistes aux noix de palme traditionnelles, aidés par le beurre de cacao et le citron vont chasser ces mauvais esprits.

*GISÈLE IRÈNE BILOA NÉE OBAMA DES DAMES
Actives de Batchenga 00237 699643271*

Rougeur des fesses du bébé

Faire brûler les peaux de plantain mûr sur une tôle avec de la braise ; écraser tendrement les feuilles d'herbe de Marie ; y ajouter la poudre de

peaux de plantain brûlées ; écraser le tout jusqu'à ce que le mélange soit opaque ; ajouter à cette pâte les 2 cuillères à soupe d'huile de palmiste noire ; bien mélanger le tout ; appliquer sur les fesses du bébé deux fois par jour.

Nkoa Lamy – Nkoltomo1: 00237 696517021

Un corps étranger dans l'œil

Vous avez les problèmes dans l'œil par exemple les filaires ou bien la blessure dans l'œil, mettez les palmistes dans du feu, prenez la feuille, tournez bien la feuille pour obtenir une sorte d'entonnoir, mettez le palmiste qui brûle et fume, ouvrez l'œil dessus, que la fumée y entre.

Nyangono Agnes, tél. : 00 237 650992805

Constipation

Pour un adulte, consommer 3 cuillères à soupe d'huile de palmistes noire

Pour les enfants, donner 1 cuillère à soupe le matin et le soir.

Contre la fièvre d'un bébé

Lorsqu'un nouveau-né a la fièvre, avant de l'amener à l'hôpital, mettre de l'eau dans une baignoire, de l'eau froide.

-laver l'enfant c'est-à-dire lui verser de l'eau sur le corps pour baisser la chaleur.

-retirer l'enfant de l'eau et le masser avec beaucoup d'huile de palmiste,

l'habiller légèrement et l'amener à l'hôpital. NB : la fièvre va baisser.

Faire boire au nouveau-né l'huile de palmistes noire, tamise au préalable avec une compresse, une couche, du coton, un tamis.

*Ada Michele Charlotte, tél. : 00237
696789848/242652070*

Traitement pour femmes enceintes

Posologie : ½ cuillère à café /jour 3 à 4 fois par semaine pendant 4 mois cela apaise les coliques et fait ressortir rapidement les premiers selles et nettoie le ventre.

Oindre la fontanelle du nouveau-né avec l'huile de palmiste noire et les cheveux.

L'huile de palmiste (noire ou blanche) est bonne pour la peau et les cheveux : s'oindre et mettre sur les cheveux avant de se coiffer.

*Ada Michele Charlotte, tél. : 00237
696789848/242652070*

Douleur du mal d'oreille

L'huile d'amandes chauffée calme la douleur du mal d'oreille. Mettre une ou deux gouttes matin et soir.

*Maganga Pélagie (GABON)
Tel : 06 76 76 68/ 07566060*

Tache dans l'œil

Couper les rameaux, faire des nœuds, rassembler les feuilles, attacher, mettre un seau d'eau au feu, plonger



Fabrication de chasse-mouches.

les rameaux dans l'eau à moitié et faire couler des gouttes dans l'œil pour que la tache de sang disparaisse, le faire matin et soir jusqu'à disparition complète de la tache.

*Maganga Pélagie (GABON)
Tel: 06 76 76 68/ 07566060*

traditionnel dont on a déjà recueilli l'huile. Rincer à grande eau.

Nourrir les porcs avec cette sauce dans le cas où on n'a pas de moyens conséquents pour acheter la proven-

Essola Isaac - Libamba

La protection des femmes enceintes

L'or d'un deuil, la femme enceinte doit attacher une feuille de palmier à huile traditionnel au pied cela la protège des maux de tête et mauvais sorts que les jaloux pourront lui jeter.

Traitement des chiens et des porcs

Si un chien souffre des poux, le laver avec une sauce de noix de palme



Fabrication du bouquet de fleur.

4 - Les usages artisanaux du palmier à huile traditionnel

Les feuilles ou pennées, mesurent de 5 à 7 m de long, à pétiole très robuste et épineux. Elles forment une couronne symétrique en haut du stipe, entourant et protégeant

le bourgeon végétatif. Ces feuilles servent à la fabrication de plusieurs objets à usages artisanaux tels que :



Fabrication de la claie.



4.1 Objets à base de feuilles

Des nasses « Ntet »

Les nasses sont fabriquées à partir des feuilles de palmier à huile traditionnels. Deux feuilles sont mises



Fabrication du bouquet de fleur.

cote à cote. Les bords de ces feuilles sont ensuite nattés et attachés au bout de la natte. Les feuilles peuvent être fraîches ou sèches. Celles qui sont fraîches sont largement préférées.

Les nasses sont des sacs qui peuvent transporter tout type de colis : poulet, régime de plantain qui a mûri, igname, manioc, etc.

Um Agathe - Libamba

Les balais

Les balais sont fabriqués à l'aide des nervures des feuilles de palmier à huile traditionnels. Celles des palmiers modernes sont cassantes et ne



Cuisson de l'huile de palmiste.

peuvent résister. Les nervures sont pliées en deux, puis tressées sur une corde. Ce tissage est ensuite enroulé sur lui-même. Et les bords sont coupés pour constituer des bouts durs, capables de déplacer la saleté et de la regrouper lors du balayage. Ce balai sert au nettoyage des sols pleins (cour, toilette, maisons, etc.).

Ngo Bilon Sara- Libamba

Les chasse-mouches

Les chasse-mouches sont fabriqués à l'aide des nervures des feuilles de palmier à huile traditionnel. Des dizaines de nervures dures des feuilles sont retirées des feuilles, puis rassemblées puis attachées à l'aide

d'une corde. Ce chasse-mouche comme son nom l'indique aide à éloigner les insectes des habitats humains. Il est aussi utilisé comme symbole pour matérialiser l'adage selon lequel, l'union fait la force. C'est aussi un symbole du pouvoir remis à des chefs traditionnels ou à des personnes influentes qui doivent conduire une communauté. Une chasse mouche leur est remis par les notables et jamais elles ne s'en débarrassent. La personne qui reçoit un chasse-mouches se doit de le garder sur elle à tout moment lors des assemblées.

*Ekassi Germaine- Nkoltomo1, tél.:
00 237 671 16 85 23
Nkoumou Juliette*



Les pièges

Les pièges sont fabriqués à l'aide des feuilles de palmier à huile tressées.

Ces feuilles servent à bloquer le passage des animaux tout autour du piège et les obliger à passer exclusivement là où le piège est installé.

Ces pièges sont placés dans les contours des champs ou des maisons d'habitation et servent à empêcher l'entrée des animaux dans les champs ou des concessions soit pour détruire les cultures, soit pour kidnapper les bêtes domestiques.

Essola Isaac - libamba

La haie pour les cérémonies

C'est avec ce feuillage qu'on fabrique des abris lors des cérémonies (deuil, fêtes...), des haies d'honneur.

Le bouquet de fleurs

Prendre un limbe de palmier, le tisser en nattes ;

Cueillir les fleurs dans le jardin et les greffer sur une grande feuille de palmier à huile nattée, tissée.

Le bouquet sert pour les placages dans les murs et aussi peut être remis à l'autorité lors de sa visite au village.

Fonngono Ekani,

tél. : 00 237 699 09 66 44 – Nkoltomo1

Le sac à main

Tout simplement incroyable !

4.2 - Autres parties du palmier à huile traditionnel

Les claies

Elles sont construites avec le bambou du palmier à huile traditionnel de préférence. Les bambous sont séchés ou frais. La liane de bambou est alors débarrassée de sa mie et l'artiste la découpe en fonction des dimensions voulues pour sa claie. Il tisse une base et les bords surélevés pour constituer une grande assiette avec un creux à l'intérieur. C'est dans ce creux que l'on dispose les aliments destinés au séchage voir à la conservation. La particularité de cette œuvre d'art est qu'elle est confectionnée par des jeunes garçons du village. Ces derniers sont conscients du fait que les palmiers Socapalm ne fabriquent pas de bonnes claies.

Les claies sont suspendues au-dessus du feu dans la cuisine traditionnelle. Les femmes y mettent leurs provisions qu'elles conservent par le





Fabrication de la nasse.

séchage. Poissons, viandes, légumes y passent et peuvent se conserver pendant des mois.

Teinture des bâtons de manioc

Les jeunes feuilles de palmiers à huile traditionnel servent de teinture, quand le bâton de manioc est emballé, on place ces feuilles sous la marmite et sur ces feuilles sont disposés des bâtons de manioc y verser de l'eau et fermer la marmite jusqu'à la cuisson. Les bâtons de manioc ont une bonne couleur jaunâtre et verdâtre et sont appréciés sur le marché.

La fabrication du savon

Ingrédients

Deux litres d'huile de palme, trois litres d'eau, un demi-kg de soude caustique, une cuillère de moussan, un bleu à linge à votre choix.

Préparation

Poser votre huile au feu, faire blanchir, enlever du feu, laisser l'huile se refroidir complètement. Verser dans le récipient en plastique, à l'aide d'un bâton en bois, tourner votre huile longtemps jusqu'à obtenir une masse épaisse puis ajouter de l'eau au fur et à mesure que vous tournez jusqu'à l'obtention d'un bon mélange homogène, verser la soude caustique



Fabrication du balai.



Pièges.

et continuer à tourner dans un même sens. Lorsque ce mélange commence à peser, verser dans le moule à savon de votre choix et après refroidissement, démoulez vos morceaux de savon.

Nguele Germaine, tél. : 00 237 697220872

Lait de toilette à l'huile de palme

Faire chauffer l'huile de palme jusqu'à ce qu'elle se change de couleur, ajouter du jus de citron lorsque l'huile est encore au feu et un parfum de votre choix.

Palm tree as Bridge

In some villages there are no big trees and their use palm tree trunks to made bridges over streams. Four to Five trunks are cut down. All the leaves are cut off and the trunk is left to dry for one or two weeks to get it lighter. Young strong men are asked to roll the trunks near the river and one by one the trunk is stretched across the stream until it is wide enough for a car or lorry to drive across. Bridges like this may last up to five years because the fibres in the trunk of palm trees are strong and compact.

Mary BUNDU

Wemen's forum Mayamba

Maryhbundu@gmail.com 00 232 76-689071/232 77 42 62 99

Entretien des marmites macocotte

Après l'achat de la marmite, la oindre

avec l'huile de palme traditionnelle, l'installer au soleil pendant deux jours et enfin la laver pour qu'elle soit toujours brillante.

Jeanne Houba (Libamba)

La communication et l'indication

Les feuilles du palmier à huile traditionnel aident à indiquer certains évènements.

Le deuil : les véhicules, les motos accrochent une branche de palmier à huile devant ;

Une cérémonie, la haie de palmier annonce l'évènement

Um Hermine-Libamba

Conservation de la viande sèche

Prendre les tiges de palmier à huile traditionnel, les sécher et les brûler pour recueillir la cendre. Oindre la viande fumée avec cette cendre et la conserver dans un bocal. Elle peut y durer un an bien conservée.

Adda Marlyse – Libamba

L'entretien des plants de plantain

Verser la sauce obtenue après avoir recueilli l'huile de palme traditionnelle au pied du plant de banane plantain. Elle fertilise le sol et améliore le rendement, lutte contre les taches noires sur la banane plantain.

Ngo Otou Jeanne Irène – Libamba

5- Quelques alternatives pour une gestion durable du palmier à huile traditionnel

Pendant les ateliers de collecte des recettes sur le palmier à huile traditionnel, les femmes ont fait des recommandations destinées à atténuer ou lutter contre la disparition de cette importante essence.

Elles ont pris l'engagement :

- d'accompagner la régénération naturelle en apprivoisant ce palmier naturel qui poussent naturellement dans leurs champs parce qu'elles avaient l'habitude de déraciner systématiquement les plus jeunes ;
- de sensibiliser contre les coupes ou le déracinement des palmiers naturels par des personnes qui cueillent le vin ;
- de sensibiliser ou d'agir contre une gestion destructive de l'essence comme le refus de consommer ou d'acheter les sous-produits issus des arbres coupés ou déracinés ;
- d'initier des projets de création des palmeraies avec l'essence locale.

Elles ont émis le vœu que :

- les campagnes de sensibilisation sur les conséquences de la monoculture soient densifiées dans les communautés, afin d'éviter toutes les conséquences liées à ce mode de

développement. Les modèles d'installation de grandes exploitations de monoculture de palmier à huile actuelle conduisent inévitablement à la disparition des essences de palmier locales ;

- les projets, les programmes gouvernementaux et privés encouragent le développement des initiatives qui œuvrent pour la protection des essences de palmier à huile local comme la création des palmeraies d'essence locale, la réglementation des modes d'exploitation de cette essence importante menacée de disparition;
- soient créés des espaces de promotion des sous-produits du palmier à huile traditionnel dans des centres urbains. Parce que de qualité supérieure à ceux du palmier à huile dit amélioré, les sous-produits du palmier traditionnel seront disponibles à des prix qui reflètent cette qualité.

Conclusion

Le palmier à huile traditionnel est véritablement en danger, car menacé de disparition. Cette menace est plus forte et cause des famines, des déracinements culturels sérieux aux populations riveraines de grandes exploitations industrielles de monoculture de palmier à huile gérées par les compagnies étrangères. Il est aussi menacé par certaines communautés locales qui déracinent ou coupent systématiquement les plants de tout âge pour extraire le vin. La campagne de collecte des recettes a été une alerte sur cette situation et les communautés ont pensé fortement à sa gestion durable.

Lorsqu'on fait le tour des acquis de cette entreprise, nous recensons :

- la transcription d'une centaine de recettes nutritives, médicinales et artisanales avec le palmier traditionnel pratiquées depuis toujours par les communautés pour leur épanouissement. Ce passage de la tradition orale à la tradition écrite va faciliter la pérennisation de ces pratiques pour les générations présentes et futures.
- les communautés ont été sensibilisées et sont conscientes du fait qu'elles sont interpellées sur le rôle déterminant qu'elles devraient jouer. Elles doivent songer à la planification des actions destinées à gérer durablement le palmier à huile traditionnel.

- les femmes ont aussi déblayé des pistes d'actions concrètes pouvant leur permettre de s'investir dans la sauvegarde et la gestion durable du palmier à huile traditionnel. Pour elles, il est important de créer ou de construire un marché de niche où les produits du palmier à huile traditionnel seront vendus à des prix supérieurs à ceux du palmier amélioré. Ce marché existe de façon potentielle et peut se développer parce qu'il y a une catégorie de personnes qui préfèrent les noix, les huiles ou le vin provenant des palmiers naturels.

En développant ces différentes missions, les chemins de l'exploitation durable du palmier à huile traditionnel se fraient petit à petit, et l'espoir de sauvegarder l'essence naît. Le devoir solidaire d'assurer et de renforcer la sécurité et la souveraineté alimentaires des communautés locales l'exige. La sauvegarde du palmier à huile traditionnel, contribue à l'atteinte de cette finalité. Parce que les multiples usages consignés dans ce livret participent inévitablement au bien être des populations locales. L'urgence et l'importance de l'implication des politiques dans les dynamiques de préservation de cette essence se révèlent.

A travers cette problématique se pose la question fondamentale des stratégies d'accompagnement du

développement local dans un environnement marqué par la course à l'émergence dans les pays africains. Ces modèles de cession de grandes étendues de terre aux compagnies étrangères, pour développer les monocultures agricoles, constituent un échec parce qu'ils se traduisent par une multiplication des famines, des frustrations, des conflits, des abus en tous genres, des haines au sein des communautés riveraines et ne satisfont qu'une minorité qui parfois, est déjà très aisée. Ces agribusiness portés par des compagnies étrangères créent de nouvelles générations d'appauvris en lieu et place du développement qu'ils annoncent. Il est temps de penser aux pratiques de développement agricole inclusives qui doivent assurer le plein épanouissement de tous sans distinction, sans discrimination, et ce n'est qu'en ce moment que les Objectifs de Développement Durable (ODD) auront un sens et seront atteints en 2030.

Remerciements

Le RADD tient à exprimer sa profonde gratitude à tous ceux qui de près ou de loin ont contribué à la réalisation de ce livret.

Nos sincères remerciements vont très précieusement aux femmes disponibles et enthousiastes rencontrées à Libamba, à Nkoltomo, à Bikoué, à Sangmélisma, à Dibombari qui ont accepté d'aller fouiller dans leurs bibliothèques traditionnelles et mettre ce savoir à la disposition du public.

Nous exprimons notre profonde reconnaissance à Mme MESSOBO Agnès - Nkoltomo 1, Mme NANGA Agathe de FESAPADEV- Bikoue, Mme ADA Michèle Charlotte du CFFF – Sangmelisma, M. ELONG Emmanuel de SYNAPARCAM - Dibombari qui se sont investis pour que se tiennent des ateliers dans leurs localités.

Un grand merci à nos sœurs du Gabon, leur engagement à fournir les recettes est une preuve qu'il faut sauver le palmier traditionnel dans tous les pays qui subissent l'expansion du palmier à huile amélioré portée par des compagnies étrangères.

Un remerciement très particulier à nos sœurs de Sierra Leone, leur contribution dans ce livret a été déterminante. Elle lui a conféré un caractère bilingue et confirme que la menace sur les variétés locales est

un problème global qui touche les régions d'Afrique et nécessite une solution globale.

A Mesdames NDONGO ZINGA et OKOLE Marie, respectivement de SFDD et de SEFE, ce remerciement est une action de grâce en mémoire à cet accident où on a faillit se trouver nez à nez avec un camion militaire de retour de l'atelier de collecte des recettes à Bikoué. Rendons Grâce à notre Dieu qui a voulu que tout se passe sans malheur.

A Mesdames NAIBI MAKEMBE Lydie de JJFE, UM Colette de la Coopérative agropastorale des filles et femmes de Libamba, MEKA Sabine de FIFEDA, BILOA Irène de DABA, pour leur disponibilité car la cause que nous défendons est une priorité pour chacun de nous.

A tous nos partenaires de WRM et de GRAIN, pour vos appuis techniques multiformes et à la fondation Unverteilem pour votre appui financier, vous avez rendu possible cette volonté des femmes africaines de préserver le palmier à huile traditionnel, pilier de leur sécurité et de leur souveraineté alimentaire et culturelle. Par votre action aujourd'hui cette grande richesse de l'Afrique devient atemporelle. Ensemble, nous exprimons par ce biais notre refus de l'expansionnisme de grandes plantations de monocultures de palmier à huile industriel porté par des grandes compagnies étrangères dans les pays d'Afrique. Le combat

pour une meilleure gestion de nos espaces vitaux pour le bien être de tous, de façon inclusive et durable continue !

**Pour le Réseau des Acteurs du Développement Durable (RADD),
Ngobo Marie Crescence
Secrétaire exécutive**

L'album photo



Les femmes attentives lors des rencontres.



Les femmes reconnaissent que l'action c'est maintenant !



Le temps de la dégustation.



MA TERRE, C'EST MA VIE !



Recueil de recettes nutritives, médicinales, artisanales des palmiers à huile traditionnels



Une résistance féminine à
l'expansionnisme des grandes
plantations de monoculture
de palmier à huile industriel en
Afrique.

Publié en 2017 par :



En collaboration avec :

