Les repas

Le repas principal est celui du soir. Il comprend le plus souvent du ***tô***, bouillie de mil, accompagnée d'une sauce à base de légumes (tomates, gombos, feuilles de baobab…), assaisonnée avec du ***soumbala*** (sorte de « maggi » local, confectionné avec des graines de néré et vendu en boules sur les marchés).

C'est pendant la saison sèche que l'on trouve des légumes sur les marchés. Mais toutes les familles n'ont pas les moyens d'en acheter ni la possibilité d'en cultiver dans les jardins maraîchers.

Les graines d'arachide, donnent une sorte de beurre qui sert de graisse alimentaire de même que le beurre de karité.

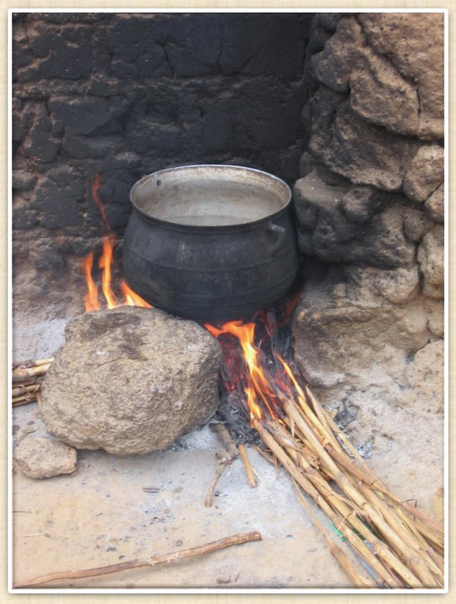
Le **mil** est la base principale de l'alimentation. Obtenir de la farine de mil est un travail long et pénible.

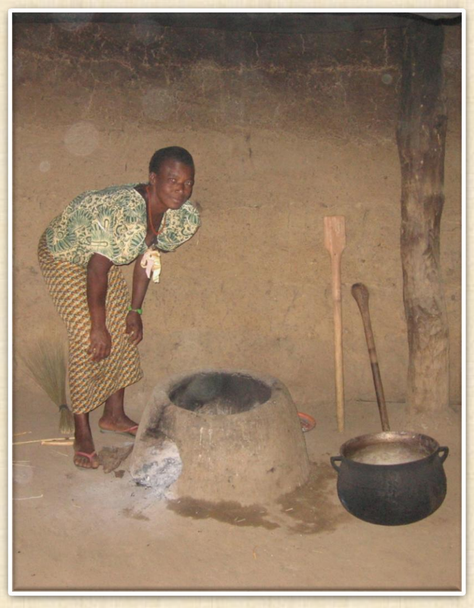
✶Il faut **piler** une première fois, avec le **pilon** dans le **mortier**, pour séparer le grain de l'épi, ensuite on **vanne**. La femme soulève la bassine à bout de bras et vide lentement les grains au-dessus d'une **calebasse**. Le vent emporte les débris et la poussière alors que les grains tombent dans la calebasse. Elle doit refaire ce geste de nombreuses fois,

✶ on pile une seconde fois pour séparer le grain de son enveloppe et on vanne à nouveau,

✶ le grain est pilé une troisième fois ou bien écrasé avec une pierre sur une meule pour obtenir la farine.

Les femmes qui ont un peu d'argent peuvent éviter cette dernière étape en faisant moudre leur grain au moulin.





La cuisson se fait au feu de bois, traditionnellement sur un **« feu trois pierres »**. Ces foyers consomment beaucoup de bois, ce qui occasionne un lourd travail pour les femmes et les fillettes.

Des formations ont été financées par EMA pour apprendre aux femmes à construire des **foyers améliorés** en terre, qui utilisent moins de bois. Mais parce que les « trois pierres » sont symboliques et parce qu'il faut aussi refaire le foyer amélioré qui se détériore avec les pluies, cette technique n'est pas encore beaucoup adoptée par les femmes.

Le matin, c'est le reste de *tô* qui alimente le petit déjeuner. Pour les enfants dont l'école est loin, quand il n'y a pas de cantine, c'est le seul repas de la journée. Ils doivent attendre la nuit pour manger à leur tour ou bien ils emportent, à l'école, dans une bouteille en plastique une bouillie liquide (mélange d'eau et de mil).

Hommes, femmes et enfants mangent souvent séparément : les hommes se servent d'abord, puis les femmes et les enfants en dernier.

Après s'être lavé les mains, on se sert dans le grand plat commun, en « faisant la boule » avec sa main droite.

On consomme aussi les autres plantes que l'on a cultivées durant l'hivernage : maïs, haricots niébé, manioc, patates douces, igname…

La viande est un mets rare que l'on consomme uniquement lors des fêtes. On tue une poule pour honorer un invité, un mouton pour un baptême ou exceptionnellement (dans les familles plus riches) un bœuf, pour un mariage .

Le poisson séché est utilisé pour des sauces. Le poisson frais est consommé exceptionnellement.