

Oléagineux en Éthiopie et dans la cuisine éthiopienne.

Ces quelques éléments ne constituent en rien un livre de cuisine, mais ont été réunis grâce à l'aide de nombreux collègues du *Lycée franco-éthiopien Guebre-Mariam* d'Addis-Abeba, que je remercie ici chaleureusement, pour aider les nouveaux enseignants à mieux appréhender la cuisine éthiopienne, sachant que « *qui aime la cuisine d'un pays aime ce pays* » (Jean Giono).

Voici les six oléagineux indiqués par la C.S.A.¹ dans ses statistiques (un seul groupe pour *souf*).

<i>Nom en français</i>	<i>Nom en amharique</i>	<i>Nom en anglais</i>	<i>Nom en latin</i>
Sésame (graines)	Selit'	Sesame	<i>Sesamum indicum</i> L.
Noug (graines)	Noug	Niger seed	<i>Guizotia abyssinica</i> L.f. Cass.
Arachide ² (fruits)	Lewz ou Ocholoni	Ground nuts	<i>Arachis hypogaea</i> L.
Lin (graines)	Telba	Linseed ou Flax	<i>Linum usitatissimum</i> L.
Colza (graines)	Gomen zer	Rapeseed	<i>Brassica napus</i> L.
Tournesol (graines)	Souf	Sunflower	<i>Helianthus annuus</i> L.
Carthame ³ (graines)	Souf	Safflower	<i>Carthamus tinctorius</i> L.

L'origine d'une graine est débattue entre collègues, tout comme l'utilisation des feuilles des plantes de cette famille : *gomen zer*. Le « chou éthiopien » (*Brassica carinata* A. Br.), ou *abasha gomen*, ou moutarde d'Abyssinie, ou *yegouragué gomen* (chou des Gouragué), ou *nech gomen* (chou blanc, car les feuilles sont d'un vert glauque) est consommé en légume. Le « chou étranger » (*Brassica oleraceae* L. var. *capitata*) ou *yefarenj gomen*, ou chou pommé, ou chou cabus, ou *tequel gomen*, est également consommé en légume. D'autres « choux » sont cultivés pour leurs graines (production de beaucoup de graines en deux mois, avec des feuilles peu nombreuses et petites), leurs semences (*zer*) sont utilisées principalement pour graisser les plats, et les feuilles ne sont que très rarement consommées. Selon Wolde Michael Kelecha⁴, deux espèces correspondent à cette appellation (*gomen zer* ou semences de chou) : *Brassica integrifolia* (West) Rupr. et *Erucastrum abyssinicum* (A. Rich.) O.E. Schultz (pour cette dernière, indication confirmée par Demel Teketay⁵). Selon Elisabeth Chouvin, le colza (*Brassica napus* L.) ou *tuqur gomen* (chou noir, car les feuilles sont d'un vert foncé) entre également dans ce groupe⁶.

Autre sujet de débat : pourquoi « manger gras » ? Pour être beau, bien sûr ! Selon Elisabeth Chouvin⁷, idée confirmée par nos camarades Éthiopiens, l'absorption de gras permet à un corps de « rayonner »⁸, puisque selon la croyance en Éthiopie, la sueur, produit de la digestion avant tout et non de glandes particulières, est modifiée par la nourriture ingérée avant « d'enrober » le corps

1 Central Statistical Agency (www.csa.gov.et) est l'équivalent éthiopien de l'I.N.S.E.E. français (*Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques*). Central Statistical Agency, Addis Ababa, Ethiopia, *Statistical abstract (2011-2012)*.

2 Selon le journaliste Vincent Defait, une nouvelle huilerie gérée par l'entreprise Acasis (capitaux allemands, français et suisses) a été construite en 2011 dans la région de Harar, à l'est du pays. 565 kilomètres carrés de terres agricoles ont été louées par cette entreprise auprès de l'État éthiopien pour lui permettre de devenir « *la plus grande usine d'Afrique de raffinage d'huile d'arachide (...) dans un pays qui importe 85% de sa consommation d'huile de table* » selon son manager, le Français François Achour. Article en ligne, 13 octobre 2011 : Vincent Defait, *Éthiopie: au pays des disettes, les grands groupes se ruent sur les terres agricoles* (<http://resister-art35.blogspot.com/2011/10/ethiopie-au-pays-des-disettes-les.html>).

3 Tournesol ou *yefarenj souf* ou *souf* étranger, et carthame ou *yeabasha souf* ou *souf* éthiopien.

4 Wolde Michael Kelecha, *A glossary of ethiopian plant names*, Addis Ababa University, quatrième édition, 1987.

5 Demel Teketay, *Edible wild plants in Ethiopia*, Addis Ababa University Press, Ethiopia, 2010, page 174.

6 Voir également à ce propos, en libre accès sur le site de l'Université d'Addis Ababa : Yemisrach Zewdu Belay, *Plant regeneration from anther culture of four varieties of ethiopian mustard (Brassica carinata A. Braun)*, Addis Ababa University, July 2010, 79 pages.

7 Elisabeth Chouvin, « Catégories populaires et catégories scientifiques. Le cas des oléagineux en Éthiopie », dans *Annales d'Éthiopie*, Volume 16, année 2000. pp. 339-360. http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/ethio_0066-2127_2000_num_16_1_981

8 « Pour les communautés paysannes de la région, le grain riche en gras est dit *wez* (« brillant », « clair », « rayonnant »), comme la peau de celui qui en ingère », Elisabeth Chouvin, *Les oléagineux dans l'Éthiopie des bords du Rift*, 2003, 23 pages. http://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/divers10-07/010037545.pdf

et de le transformer⁹. Autrement dit, une alimentation suffisante et régulière en viande, en beurre et en corps gras (et il ne s'agit pas uniquement d'oléagineux, puisque le tef, le blé, l'orge, le café... sont également concernés) permet à la peau d'être brillante et hydratée¹⁰. Avec une telle peau, sans pour autant être « gros », la personne est alors vue comme étant en bonne santé, belle... et riche puisqu'elle a accès à une nourriture particulière. Et si en plus cette dernière est claire ou « rouge »¹¹ (*k'ey*), c'est encore mieux. C'est peut-être un élément d'explication, parmi d'autres, de la richesse en gras de nombreux plats éthiopiens.

Quelques plats éthiopiens à base d'oléagineux.

<i>Nom du plat</i>		<i>Description et ingrédients principaux</i>
Boissons	Souf waha	Boisson froide : eau (84% du poids total), graines de carthame (12%), sucre (4%). Graines bouillies 10 minutes, égouttées, écrasées, et mélangées à de l'eau froide et du sucre.
	Telba	Boisson chaude filtrée : eau (80% du poids total), graines de lin (10%) torréfiées et écrasées (formation d'une pâte), sucre ou miel (10%).
	Yenoug waha	Boisson chaude filtrée : eau (71% du poids total), graines de <i>noug</i> (21%) torréfiées et écrasées (formation d'une pâte), sucre ou miel (8%).
Plat solide	Siljo	Une « pâte », pour accompagner des plats végétariens, avec de l' <i>injera</i> : eau de carthame (graines bouillies, écrasées, mélangées à de l'eau chaude, pour n'en retenir au final que l'eau filtrée), farine de fèves bouillie 10 minutes, rue, ail, gingembre, moutarde, ajowan, sel, eau.
Injera « imbibée »	Noug fitfit Yeselyit fitfit Telba fitfit	Plat : graines de <i>noug</i> ou de sésame ou de lin torréfiées et écrasées mélangées avec de l'eau légèrement salée ; après filtrage, mélanger le liquide à de l' <i>injera</i> découpée en morceaux.
Graines grillées	Yesouf kolo	Graines de <i>souf</i> grillées. A mélanger avec des céréales grillés ou des légumes.

Ethiopian traditional recipes, Ethiopian Nutrition Institute, Ministry of Health, Addis Ababa, Ethiopia, 1980 (176 pages).

Des dizaines d'autres plantes sont utilisées en Éthiopie pour leur capacité à produire du « gras » : trente et une plantes oléagineuses étaient utilisées en Éthiopie en 1983 selon Seegeler¹², alors que Goshe et Hamito¹³, toujours en 1983, en dénombreaient quarante et une. Faut-il pour autant les nommer plantes oléagineuses ? Selon Elisabeth Chouvin¹⁴, qui rappelle le décalage qui existe entre scientifiques et populations locales pour ce qui doit être considéré ou non comme un oléagineux, rien n'est moins sûr. Parmi celles ci, on peut tout de même distinguer :

le ricin (*Ricinus communis* L. ou *goulo* en amharique ou *castor oil* en anglais pour l'huile de ricin) ;

les graines de coton (genre *Gossypium* ou *t'ift'ire* pour la graine de coton en amharique) ;

la moutarde [*Brassica negra* (L.) W.D.J. Koch et *Brassica carinata* A. Br. ou *sénafich* en amharique] ;

le jatropha¹⁵ (*Jatropha curcas* L. ou *yefarenj goulo* en amharique) ;

le soja [*Glycine max* (L.) Merr. ou *aquriater* en amharique] ;

podocarpus [*Podocarpus gracilior* Pilger ou *Afroparpus gracilior* ou *Podocarpus falcatus* (Thunb.) Mirb. ou *zegba* en amharique] ;

le kenaf (*Hibiscus cannabinus* L. ou *danunu* en oromiffa)...

9 « Situés à l'interface des soins curatifs et des soins cosmétiques, ces graines et fruits «gras» servent également aux femmes et aux enfants à obtenir une peau claire et rayonnante ». Elisabeth Chouvin, « Catégories populaires et catégories scientifiques. Le cas des oléagineux en Éthiopie », dans *Annales d'Éthiopie*, Volume 16, année 2000. pp. 339-360.

10 Les connaissances scientifiques actuelles montrent que la production de sueur par les glandes sudoripares fait principalement partie des fonctions de thermorégulation et accessoirement d'excrétion chez l'être humain, et est déconnecté des fonction de digestion (réception de nutriments, assimilables ou non).

11 « Les femmes passent pour d'autant plus jolies qu'elles ont le teint clair, plus "rouge", dit-on en abyssin. », Le lieutenant Octave-Ernest Collat, *L'Abyssinie actuelle*, Publication du comité de l'Afrique française, Paris, 1906, page 11.

12 C.J.P. Seegeler, *Oil plants in Ethiopia, their taxonomy and agricultural significance*, Wageningen, Netherlands, 1983.

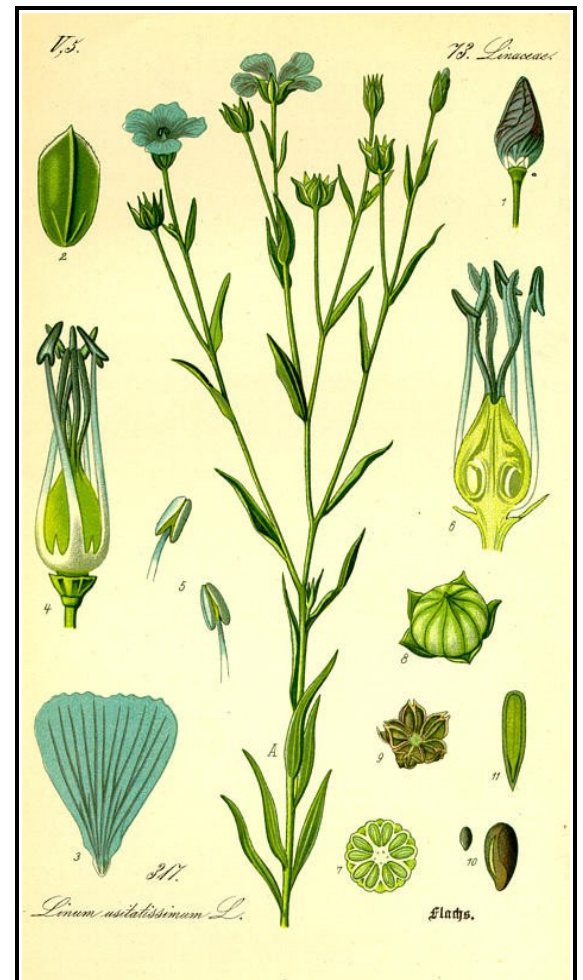
13 Goshe, B. A. et D.S. Hamito, « Preliminary survey of Oil bearing plants in some regions of Ethiopia », dans *Ethiopian Journal of Agricultural Science*, 5, Ethiopia, 1983.

14 Elisabeth Chouvin, « Catégories populaires et catégories scientifiques. Le cas des oléagineux en Éthiopie », dans *Annales d'Éthiopie*, Volume 16, année 2000. pp. 339-360.

15 Gebremedhine Birega et Yasin Botto, « Éthiopie, le développement des agrocarburants dans le Wolaita » dans *Alternatives Sud*, volume 18-2011 / 91 (10 pages).

Certains de ces fruits/graines sont utilisés pour l'alimentation (graines pour graisser les plats, huile alimentaire ou *zeit* en amharique, graines grillées pour faire du *qolo* comme les graines de citrouilles ou *douba* en amharique), d'autres pour la médecine, d'autres pour des usages plus ou moins industriels (la culture de jatropha et de ricin est aujourd'hui massivement encouragée par le gouvernement éthiopien, en liaison avec des entreprises transnationales, pour produire du biocarburant ; l'huile de kenaf est un lubrifiant industriel...)...

Alimentation	« Graissage » des plaques de cuisson (graines)	Coton, moutarde, jatropha (mais l'huile n'est pas comestible), carthame, <i>noug</i> , lin, sésame...
	Huile alimentaire	Coton, soja, kenaf, sésame, arachide, <i>noug</i> , colza, tournesol, carthame, lin...
Médecine traditionnelle, santé		Ricin (laxatif et purgatif), moutarde (maux d'estomac), podocarpus (surdité, affections des oreilles, blennorrhagie ¹⁶), <i>souf</i> et coton (contre les fièvres), <i>souf</i> (renforcer le développement physique du très jeune enfant), <i>souf</i> et <i>noug</i> (en complément du lait de vache pour les enfants), lin (pour la femme qui vient d'accoucher et les maux d'estomac)...
Industrie	Biocarburants	Ricin, moutarde, jatropha, soja, kenaf...
	Savon, produits cosmétiques, bougies...	Coton, jatropha, soja, kenaf...



Carthame (*Carthamus tinctorius* L.) et lin (*Linum usitatissimum* L.).

Otto Wilhelm Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz in Wort und Bild für Schule und Haus*, Gera, Germany, 1885.

16 Legesse Negash, *A selection of ethiopia's indigenous trees. Biology, uses and propagation techniques*, Addis Ababa University Press, Ethiopia, 2010, page 77.

Oléagineux (Éthiopie).

<i>Oléagineux</i>	<i>Superficie (km2)</i>		<i>Rendement (quintaux/hectare)</i>		<i>Production (tonnes)</i>	
	<i>2009/2010</i>	<i>2010/2011</i>	<i>2009/2010</i>	<i>2010/2011</i>	<i>2009/2010</i>	<i>2010/2011</i>
Sésame	3 158	3 846	8,25	8,5	260 534	327 740
Noug	2 568	2 476	6,15	5,8	157 846	144 847
Arachide	416	496	11,17	14,4	46 424	71 606
Lin	1 408	736	10,7	9	150 628	65 420
Colza	212	134	10,65	14,3	22 627	19 316
Tournesol/Carthame	46	55	11,93	9	5 552	5 066

Central Statistical Agency (www.csa.gov.et), Addis Ababa, Ethiopia, *Statistical abstract (2011-2012)*.

Pascal Bellier, professeur d'histoire et de géographie au *Lycée franco-éthiopien Guebre-Mariam* d'Addis-Abeba, Éthiopie.

Septembre 2014.

La cuisine éthiopienne 1 sur 5, épices et condiments en Éthiopie.

La cuisine éthiopienne 2 sur 5, huiles et oléagineux en Éthiopie.

La cuisine éthiopienne 3 sur 5, les viandes et les produits laitiers en Éthiopie.

La cuisine éthiopienne 4 sur 5, les fruits et les légumes en Éthiopie.

La cuisine éthiopienne 5 sur 5, les céréales et les légumineuses en Éthiopie.