

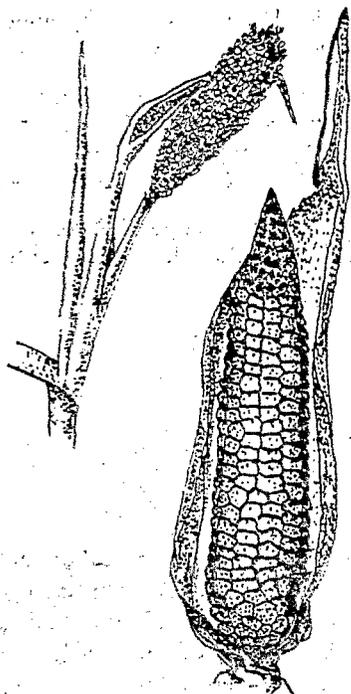
In. le Cameroun agricole, pastoral  
et forestier, 1967, n°410

# ORSTOM

## LES ALIMENTS

## D'ORIGINE VÉGÉTALE

## AU CAMEROUN



Dr J. PELE  
S. LE BERRE

*Nous rappelons à nos lecteurs le plan de cet article :*

- 1 — les aliments de base,
  - I) céréales et dérivés
  - II) tubercules et dérivés
  - III) les autres aliments farineux
- 2 — les légumineuses,
- 3 — les amandes, noix et graines diverses
- 4 — les autres végétaux comprenant surtout les feuilles, mais aussi des fruits consommés cuits comme légumes et d'autres parties de végétaux :
- 5 — les fruits ;
- 6 — les champignons ;
- 7 — les boissons.

**Décembre 1966**

*Le Directeur du Centre ORSTOM de Yaoundé a donné son aimable accord pour la publication, dans nos colonnes, de cette étude réalisée par la Section de nutrition de ce Centre.*

*Les premiers chapitres ont paru dans nos numéros d'avril et mai 1967.*

49

11 FEV. 1966  
O.R.S.T.O.M. Fonds Documentaire

N° :

Cpte :

114

14525  
B



## IV — LES FEUILLES ET LEGUMES

Rappelons le plan adopté :

- A — Les feuilles légumières (ou légumes herbacés) spécifiquement africaines.
- B — Les légumes à proprement parler :
  - a) d'usage courant au Cameroun, en particulier les fruits légumiers ;
  - b) introduits et à usage surtout européen.
- C — Les autres parties végétales rencontrées dans l'alimentation, dont les condiments.

### FEUILLES LEGUMIERES

Les feuilles de végétaux divers, herbes, arbustes ou arbres entrent dans l'alimentation quotidienne du Camerounais et la variété en est extrême. Si certaines sont particulières à des régions bien délimitées, et à des groupes ethniques définis, la plupart se retrouvent dans l'alimentation des Africains de Dakar jusqu'au Congo et sans doute au delà.

Certaines sont cultivées, beaucoup sont spontanées, protégées autour des cases ; d'autres enfin entrent réellement dans la catégorie des aliments de cueillette et servent surtout si les premières font défaut, en période de disette. Un certain nombre de ces feuilles proviennent de plantes « à double emploi », cultivées surtout pour leurs tubercules ou leurs graines (manioc, taro, patate, haricot, courge, etc...).

Ces feuilles sont consommées **cuites**, parfois comme légumes, en quantité importante, à la manière de l'épinard en Europe. (C'est par exemple le cas des feuilles de manioc ou de « ndolé ») ; le plus souvent la ménagère en introduit de petites quantités dans les sauces pour leurs propriétés aromatiques ou mucilagineuses. La part importante en Afrique des aliments glucidiques, peu sapides, impose des sauces relevées riches en condiments et en plantes aromatiques, et facilite la déglutition du bol alimentaire, d'où la recherche de ce caractère gluant et onctueux propre aux sauces africaines.

Ces feuilles sont consommées **fraîches** en général, et cueillies juste avant la confection des plats au moins dans la moitié Sud du Cameroun. Dans le

Nord, un certain nombre de feuilles sont consommées séchées (Baobab, etc...) et subissent de ce fait des modifications plus ou moins importantes, notamment de leurs taux en vitamine; de même d'ailleurs au cours de la cuisson, d'où l'intérêt des crudités jusqu'à présent peu appréciées dans ce pays. Durant la saison chaude qui précède les pluies, en effet, toute la végétation est grillée par le soleil et il serait impossible de se procurer des légumes frais.

Telles que, ces feuilles représentent un élément important de l'alimentation tant par les protides qu'elles apportent que par les vitamines (notamment les carotènes) et les sels minéraux. Par ailleurs elles introduisent dans une alimentation déséquilibrée par excès des farineux la part indispensable en ballast cellulosique qui, en quantité raisonnable, conditionne un fonctionnement régulier du transit digestif.

Nous citons d'abord les plantes alimentaires courantes dont les feuilles ne représentent qu'un élément accessoire, l'homme recherchant en premier lieu dans ces végétaux la partie la plus nourrissante.

C'est le cas du manioc, cultivé pour ses tubercules, mais dont les feuilles constituent un apport nutritif appréciable, dont les protéines valorisent un aliment qui en est bien dépourvu. La feuille de manioc, avec quelques autres, tranche d'ailleurs sur la plupart des autres feuilles potagères par sa richesse en protéines. Malheureusement ces feuilles sont légères, riches en eau et il en faut beaucoup pour apporter une quantité notable de nutriments dans la ration.

**La feuille de manioc**, consommée dans toutes les régions où prospère ce tubercule, est employée

notamment pour la fabrication de ce véritable plat national appelé « KPEM » dans le Sud Cameroun. De jeunes feuilles débarrassées de leur pétiole sont écrasées telles que ou après avoir été ramollies par passage dans une poterie contenant un peu d'eau et portée sur le feu (les méthodes varient légèrement d'une région à l'autre). La purée verte obtenue est mise à cuire, puis exprimée de son eau de cuisson. Elle est alors disposée à nouveau sur le feu pendant dix minutes.

#### **Sont également consommées :**

- les pousses et les jeunes feuilles de taro et de macabo
- les feuilles d'Ipomea batatas (patate)
- les feuilles de haricot niébé (vigna inguiculata)
- les feuilles de nombreuses cucurbitacées, qu'elles soient cultivées pour la chair de leurs fruits ou pour leurs grains (en Ewondo : Mindzen-mabok, Ngon, etc...).

La liste présentée ci-dessous ne constitue pas un inventaire exhaustif des feuilles potagères consommées au Cameroun. Leur grand nombre, la difficulté à en déterminer botaniquement certaines font que, l'énumération en est incomplète. Les plus répandues y figurent toutefois, et, par ailleurs, les variations minimes dans la composition chimique de ces différentes espèces font, nous le rappelons, que ces omissions sont sans grandes conséquences en pratique.

Les familles auxquelles appartiennent ces feuilles ont été classées par ordre alphabétique :

**NOTA :** Nous donnerons à titre documentaire les chiffres d'analyses d'un certain nombre de ces feuilles fraîches ou sèches. Ces chiffres sont déjà les moyennes de plusieurs résultats, mais il ne faut leur accorder qu'une valeur relative étant donné les variations qu'on peut enregistrer suivant les régions où elles ont été collectées.

Dans l'exploitation des enquêtes alimentaires on s'en tient en général à la catégorie « plantes potagères en général » sans distinction d'espèces et on adopte une valeur moyenne. Parfois cependant on distingue une première catégorie de feuilles particulièrement riches en protides (le manioc entre autres) et une seconde renfermant toutes les autres.

**ACANTHACEES :**

**JUSTICIA INSULARIS** — (Fiè en Ewondo, Adoka en Foulbé).

**AMARANTHACEES :**

**AMARANTHUS HYBRIDUS** — La famille des amarantacées fournit une des feuilles les plus appréciées et répandues au Cameroun, l'amaranthe ou « épinard du Soudan » (*Amaranthus hybridus*) : c'est



*Amaranthus hybridus*

le « Folon » ou Ebienlen en Ewondo, Kukuma en Eton, Adjaka en Foulbé ou hako ndiam, Poga en Bassa. Les feuilles de folon constituent un élément important de l'alimentation camerounaise.

**AMARANTHUS SPINOSUS** — (portant de petites épines sur la tige), consommé pareillement, est distingué de la variété précédente (Zom-bikabeli).

**CELOSIA ARGENTEA** — est une plante potagère de la même famille connue sous le nom de NKAN, et reconnaissable à sa belle houppes blanc-rosâtre.

#### ANACARDIACEES :

**HAEMATOSTAPHIS BARTERI** — La famille des anacardiées est surtout connue pour ses fruits (mangues, anacardes). « Haematostaphis Barteri » est un petit arbre du Nord-Cameroun dont les fruits sont consommés (« Toursoudje » en Foulbé) ; il a des feuilles occasionnellement consommées par les Matakam.

#### AMARYLLIDACEES :

**CRINUM SP.** — (en Ewondo : Ayan)

#### BASELLACEES :

**BASELLA ALBA** — Connue sous le nom d'épinard indien, et au Cameroun comme épinard local, plante grimpante à feuilles succulentes, supplée parfaitement, en particulier sur la table des européens vivant en Afrique, à l'épinard vrai (*Spinacia Oleacea*)

#### BOMBACEES :

Cette importante famille botanique africaine ne correspond plus à des herbes potagères, mais au contraire à des arbres géants. Elle est intéressante par les ressources alimentaires qu'elle procure.

**LE BAOBAB** (*ADANSONIA DIGITATA*) a été cité plus haut pour la farine extraite de son fruit (pain de singe). La feuille de baobab fraîche, ou plus souvent séchée (ce qui permet de la conserver pendant la saison sèche), est couramment utilisée au Nord-Cameroun. La poudre de feuille sèche notamment est particulièrement intéressante par son apport en Protides, et en Calcium (plus de 2 grammes pour 100 !); elle est ajoutée aux sauces pour leur donner du « liant ».

**LES BOMBAX** — La feuille des « Bombax » (vulgairement appelés kapokiars) est également consommée au Nord-Cameroun. La feuille et les fleurs du *Bombax costatum*, arbre de taille moyenne, au

tronc couvert d'épines courbes et trapues, sont employées par les Toupouri sous le nom de Bitchou.

**NOTA :** Les graines sont utilisées dans certaines régions d'Afrique pour l'huile qu'elles contiennent comme d'ailleurs celles du FROMAGER (faux kapokier, *CEIBA PENTANDRE*), arbre de la même famille.

#### CAPPARIDACEES :

**GYNANDROPSIS PENTAPHYLLA** est une herbe spontanée qui est consommée comme herbe potagère dans le Nord-Cameroun, sous le nom de Kinaski (ou Worba) en Foulbé.

**CAPPARYS CORYMBOSA** est un arbuste épineux de la même famille, poussant dans le Nord-Cameroun, dont les feuilles cuites entrent parfois dans la composition des plats. Il donne également un fruit jaune orange comestible (djadjidje en Foulbé).

#### COMPOSEES :

La vaste famille botanique des composées renferme un nombre important de plantes alimentaires consommées au Cameroun.

Il faut citer en particulier :

**VERNONIA AMYGDALINA**, bien connu au Cameroun sous le nom Ewondo d'ATET (metet), de NDOLE en Douala, du SUAKA en Foulbé. Ces feuilles proviennent d'un petit arbuste buissonnant ; elles sont réputées pour leur amertume (« bitter-leaf ») qu'elles perdent en partie au cours de la cuisson. On trouve couramment ces feuilles sur les marchés. Les mêmes feuilles en décoction ont la réputation à Yaoundé de détruire les vers intestinaux et de calmer les maux de ventre, et, mâchées crues, de calmer la toux. (cf. COUSTEIX : L'art et la pharmacopée des guérisseurs Ewondo).

**CRASSOCEPHALUM CREPIDIOIDES** — (ou montuosum). C'est l'Abek des Ewondo.

**CRASSOCEPHALUM RUBENS** — Cette herbe a été rencontrée dans la région de Zengouaga, où elle est connue sous le nom de « Pilé » ; elle est comme la précédente utilisée dans les sauces pour ses propriétés mucilagineuses.

**CRASSOCEPHALUM SCANDENS** (ou Biafrae) semble correspondre à la feuille de Nlot et sert également de légumes en pays Ewondo.

**BIDENS PILOSA** est utilisé comme herbe potagère sous le nom de Nt'sama, de même que :

**EMILIA COCCINEA** (ou SAGITTATA) sous le nom Ewondo de Mebia-zaa. L'usage de cette plante



*Vernonia amygdalia*

semble se perdre ; elle nous a été signalée comme un « aliment des grand-mères », cette expression traduisant son abandon progressif.

**BLUMEA AURITA** sous le nom Ewondo d'Elokangara (« Zom maria ») est consommée en guise d'épinard.

**SPILANTHES ACMELLA** (en Ewondo Ondondon-si) paraît surtout utilisé comme plante médicinale, mais les feuilles semblent être parfois employées comme légume. Elle est citée par Walker et Sillans à la fois comme plante alimentaire et médicinale au Gabon.

## GNETACEES :

**NGNETUM BUCHOLZIANUM** — On trouve dans cette famille une petite liane spontanée des régions de forêt « Ngnetum Bucholzianum », appelée OKOK en Ewondo, dont les feuilles, assez dures, sont utilisées comme légume après cuisson prolongée à l'eau bouillante. On les trouve surtout en brousse, mais parfois sur les marchés de la ville.

## GRAMINEES :

**PENNISETUM PURPUREUM** — La jeune pousse de Pennisetum Purpureum est parfois utilisée comme plante alimentaire, notamment dans la région Bamiléké, et dans le Sud-Cameroun où cela paraît d'un usage encore fréquent. Cette herbe est connue sous le nom de sissongho, ou herbe à éléphant.

## LABIEES :

I) **LES BASILICS** — Ces feuilles comestibles les plus connues de la famille de labiées sont celles de l'espèce OCIMUM (les basilics), riche en plantes aromatiques, dont l'usage n'apparaît donc pas comme l'apanage exclusif de la cuisine marseillaise et de la « soupe au pistou », puisqu'on les trouve fréquemment dans les plats camerounais.

Les variétés sont extrêmement nombreuses et il est assez difficile de les déterminer exactement, du point de vue botanique. En pays Ewondo on en distingue un certain nombre portant souvent des noms différents d'un village à l'autre, mais employées indifféremment pour leur rôle condimentaire.

OSSIM est sans doute OCIMUM BASILICUM ou AMERICANUM (mais on donne parfois à ces espèces le nom d'EYIMA).

ASEB (meseb au pluriel) désigne le plus souvent OCIMUM VIRIDE (ou OCIMUM GRATISSIMUM), la « menthe gabonaise », dite encore « thé de brousse » ou de Gambie.

Les noms OTEK, OTEGELE, OSSIM NTANAN peuvent désigner ces variétés ou des variétés voisines, le dernier correspondant, littéralement, à celles introduites d'Europe (« le basilic du blanc »).

Du point de vue strictement alimentaire, ces détails botaniques importent peu, les variations dans la composition des feuilles étant négligeables et les basilics étant par ailleurs utilisés comme plantes aromatiques, par définition en petites quantités.

II) On rencontre dans la même famille des LABIEES d'autres plantes potagères :

— **PLECTRANTHUS GLANDULOSUS** est une feuille aromatique consommée en pays Ewondo sous le nom d'AVA.

— **PLECTRANTHUS ASSURGENS** aurait le même usage en pays Bassa.

— **SOLENOSTEMON** (Aya en Ewondo) est rencontrée également, comme feuille potagère.

## LEGUMINEUSES CESALPINIACEES :

Nous avons cité plus haut, dans le chapitre des légumineuses CASSIA TORA (ou CASSE FETIDE) arbrisseau à fleurs jaunes, répandu surtout dans les régions de savane. Ses jeunes feuilles sont consommées comme légume dans l'Adamaoua et dans les régions plus septentrionales sous le nom foubé de Tasbao (en Toupouri, « Pentchere »).

## MORACEES :

**LES FICUS** — Les feuilles de certains Ficus sont consommées dans le Nord-Cameroun, en particulier FICUS DICRANOSTYLA (Ouda en Matakam). Il semble bien que les Ficus, dont les variétés sont très nombreuses, procurent des feuilles potagères et des fruits à de nombreuses populations d'Afrique (cf. BUSSON).

## MALVACEES :

La famille des Malvacées comprend un nombre important de plantes intéressantes, en particulier le coton (nous avons étudié plus haut la graine comestible de cette plante surtout connue comme plante textile). Le genre Hibiscus constitue inversement un groupe de plantes qui peuvent être utilisées comme textiles, mais qui sont surtout connues pour leur utilisation alimentaire.

Les variétés les plus courantes se rattachent aux quatre espèces suivantes, mais il semble bien toutefois qu'il existe des espèces très voisines, distinguées par les botanistes, mais confondues avec les précédentes par les utilisateurs.

**HIBISCUS CANNABINUS**, connu comme le « Chanvre de Guinée », ce qui évoque son éventuelle vocation textile, est utilisé pour ses feuilles comestibles dans l'Adamaoua et le Nord-Cameroun (Gabaï, gabaldji en Foulbé). Ces feuilles sont tantôt consommées fraîches, tantôt séchées et conservées.

**HIBISCUS SABDARIFFA**, ou Osaille de Guinée, est surtout rencontré en pays Foulbé sous le nom de



- 1 - *Hibiscus cannabinus*  
2 - *Hibiscus esculentus* ( gombo )  
3 - *Hibiscus sabdariffa*

FOLLERE, mais utilisé également plus au Sud (Esan en ewondo). Les feuilles et les calices charnus rouges-brunâtres sont recherchés pour leur emploi dans les sauces auxquelles elles confèrent une certaine acidité d'où le nom d'Oseille de Guinée).

**NOTA** — Les graines sont utilisées également, nous l'avons vu plus haut.

Les Toupouris ont deux noms pour distinguer le calice (Foordo) et la feuille (nising).

**HIBISCUS ESCULENTUS** reste l'espèce la plus connue, en raison de son fruit couramment consommé non seulement en Afrique, mais dans de nombreux autres pays (USA, etc.) : le GOMBO (Baskodje en Foulbé, Bitetam en Ewondo, Enem levul en Eton, Luri en Toupouri, etc...) : voir plus loin l'utilisation du fruit.

Les feuilles peuvent cependant être consommées comme les précédentes, et la tige donne des fibres textiles parfois utilisées (Mali).

**HIBISCUS ARTICULATUS** Autre variété correspondant à la plante désignée en Foulbé par « Selekia ».

#### MORINGACEES

**MORINGA PTERYGOSPERMA** — Les feuilles d'un petit arbre, *Moringa Pterygosperma*, connu sous le nom de « Neverdie », sont consommées dans le Nord-Cameroun (Kiliganjo en Foulbé).

#### PEDALIACEES :

**SESAMUM INDICUM** — Cette famille comprend en particulier le Sésame (*Sesamum Indicum*) étudié précédemment pour ses graines oléagineuses. Il semble que dans certaines régions les feuilles soient parfois consommées comme herbe potagère — (en Ewondo, nyada ; en Foulbé, malasiri).

**CERATOTHECA SESAMOIDES** — Une plante voisine, *Ceratotherca Sesamoides* est l'objet d'une consommation importante, notamment dans l'Adamaoua où les Foulbé l'appellent Gouboudo, ainsi que dans le Nord-Cameroun (dessin page suivante).

La feuille est recherchée pour la consistance gluante qu'elle donne aux sauces, et les graines, nous l'avons vu plus haut, servent aussi dans la confection des plats, comme les graines de sésame.

#### PHYTOLACACEES :

**HILLERIA LATIFOLIA** est la seule espèce de cette famille paraissant être consommée au Cameroun, sous le nom de « Saka'a ».

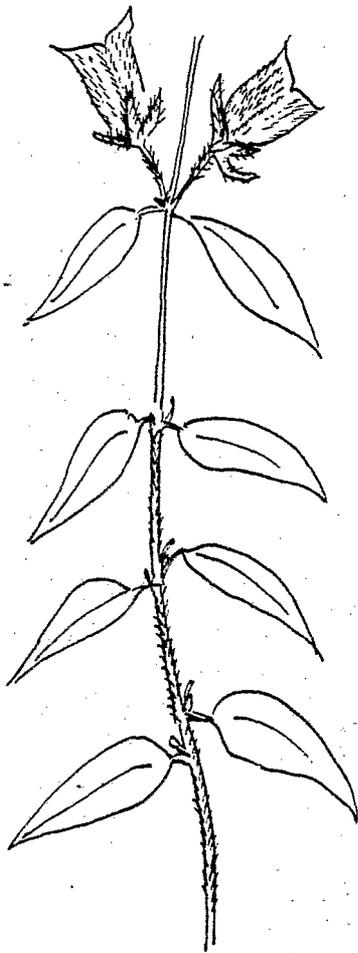


*Sesamum indicum*

## PORTULACACEES :

**PORTULACA OLERACEA** est une sorte de pourpier consommé en pays Ewondo sous le nom d'« Elenlengue ».

**TALINUM TRIANGULARE** est une herbe potagère de la même famille, beaucoup plus utilisée dans la préparation des sauces (Elok-sup en Ewondo, Bolki en Eton).



*Ceratotheca sesamoïdes*

## LES SOLANEES

Les Solanées constituent une très vaste et importante famille botanique, dans laquelle on retrouve les aubergines, les tomates, la pomme de terre, etc... Nous n'aborderons dans ce paragraphe que les solanées à feuilles potagères, dont une variété produit d'ailleurs un petit fruit consommé dans certaines régions. -

Les opinions divergent quant à la détermination botanique des espèces rencontrées dans l'alimentation locale, et qui répondent au nom générique de ZOM (au pluriel MOM) chez les Ewondo. Ces derniers distinguent :

— une **variété « douce »**, sous le nom d'Osan, Osan-zom, Ondzie ; cette espèce semble bien correspondre à la Morelle de Guinée (*SOLANUM NODIFLORUM* ou *NIGRUM*) ; seules les feuilles sont consommées à l'exclusion des petits fruits violets (Sijonga en Foulbé, Angako en Mboum, Djem en Bamiléké) ;

— une **variété « amère »**, appelée « Zom ayol », « Endenda zom », ou tout simplement « Zom », utilisée également pour ses feuilles, mais dont les petits fruits rouges oranges comparables à de petites tomates à peau parcheminée, sont parfois consommés, en particulier dans l'Adamaoua et le Nord-Cameroun (Angongo en Ewondo, Angako dans l'Adamaoua, la feuille étant désignée par le nom d'hako angako). Cette variété ou « brède amère », correspondant plutôt pour Busson à *Solanum nodiflorum* et la variété précédente à *Solanum aethiopicum* ;

— une **variété**, consommée beaucoup plus rarement, produisant un gros fruit jaune non comestible (Etoe, Etoe zom) ;

— enfin il semble que la plante appelée en Ewondo Ozozonkomba et identifiée comme *SOLANUM TORVUM* soit utilisée uniquement pour ses propriétés médicinales.

**NOTA** : Les fruits des solanées, tomates, piments et aubergines locales seront étudiés plus loin avec les légumes.

## TILIACEES :

**CORCHORUS OLITORIUS**, la « corète potagère », est une variété de jute cultivée tantôt pour ses fibres textiles, tantôt et le plus souvent en Afrique pour ses feuilles utilisées comme légumes. Elle est connue sous le nom de « Tege » ou Kelen-kelen dans le

Sud-Cameroun, de Lalo en Foulbé, de Nitchani en Toupouri, et est recherchée — comme beaucoup de feuilles potagères — pour ses qualités mucilagineuses.

#### URTICACEES :

**FLEURYA AESTUANS** — On trouve dans le Sud-Cameroun une herbe de cette famille (*Fleurya aestuans*, ou *urtica aestuans*) consommée comme légume (Ngulkun en Ewondo, Zogelekuma en Eton).

#### ZYGOPHYLACEES :

**TRIBULUS TERRESTRIS** est une plante, rencontrée surtout dans le Nord-Cameroun (touppe en Foulbé), dont les feuilles sont comestibles et parfois utilisées.

#### ULMACEES :

**CELTIS INTEGRIFOLIA** est un arbre du Nord-Cameroun connu des populations Foulbé sous le nom de « Ganki », et « Likan » en Toupouri (la feuille — Wanko — porte un nom différent en Foulbé). Les fruits en sont consommés, mais aussi les feuilles.

Cette liste n'est pas limitative. Il existe bien entendu d'autres plantes dont les feuilles sont consommées et qui ne figurent pas sur ce tableau. Par ailleurs un certain nombre de plantes analysées n'ont pas été identifiées jusqu'à présent et il nous a paru inutile dans ces conditions d'en faire état. Elles pourront faire l'objet d'un additif quand la Section de Nutrition de l'ORSTOM fera paraître le complément annoncé sur les teneurs en certains acides aminés et vitamines.

### LES LEGUMES

#### 1) D'usage courant au Cameroun

**Les cucurbitacées** — Très vaste famille aux multiples espèces, les cucurbitacées sont des plantes sarmenteuses ou grimpantes, à vrilles, donnant de gros fruits à usages multiples (alimentation, Calebasses, éponges végétales).

**NOTA :** Les graines de certaines cucurbitacées sont douées de propriétés tonifuges et utilisées à cette fin, du moins en Europe.

La chair de certaines variétés est consommée à la manière de la citrouille d'Europe, bouillie le plus souvent et accompagnée d'autres légumes (cf. Evodoula). L'élément le plus intéressant dans cette famille reste la graine étudiée plus haut, riche en protéides et en lipides; la pulpe par contre, très riche en eau (90 % et plus) apporte 8 à 9 g. de glucides et constitue un apport alimentaire de peu de valeur, mis à part quelques vitamines et sels minéraux.

La détermination botanique de ces courges est difficile, il semble bien que les différentes espèces se soient multipliées et que l'hybridation naturelle ait donné naissance à une profusion de variétés africaines des plus polymorphes.

Les variétés à chair consommée semblent appartenir à l'espèce **Cucurbita** (type *Cucurbita pepo*, la citrouille d'Europe); c'est l'abok des Ewondo (cultivée spécialement pour sa pulpe, mais dont graines

et feuilles sont éventuellement consommées, ces dernières sous le nom de Ndzen (Mindzen).

Par contre c'est dans les espèces **Citrullus** (type *Citrullus vulgaris*, la pastèque d'Afrique du Nord), **Cucumeropsis** (type *Cucumeropsis edulis*: la courgette), qu'il faut classer les courges dénommées ngon, senle, onbalak (en Ewondo) cultivées essentiellement pour leurs graines (mais dont les feuilles peuvent être consommées occasionnellement). La courge NGON de forme ovoïde se distingue de la courge SENLE, plus petite et ronde, à enveloppe mince et friable. La courge ONGBALAK se présente comme un concombre à petites graines, difficiles à décortiquer.

Dans le Nord-Cameroun, il existe également une grande variété de cucurbitacées. Le mot vaïgoré (Foulbé) désigne l'abok des Ewondo: *Cucurbita pepo*. Une grosse citrouille consommée de la même manière est appelée BOMBO (*Cucurbita maxima*?). On rencontre également sous le nom de sikildje, une sorte de courgette consommée crue, non déterminée botaniquement. Dans d'autres pays, le mot foulbé « sikildje » désigne *Citrullus vulgaris*, la pastèque. L'Adéré est une courge dont on utilise les graines seules. Les noms foulbé Habirou et Dagdaggi semblent bien désigner une autre espèce, qui est **Mormordica charantia** (la margose) — les feuilles sont également consommées par certaines populations, par les Toupouri notamment (nitui). Les fruits de cette espèce, en forme de fuseau, allongés ont une écorce à relief tourmenté caractéristique.

La « courge serpent », peu répandue n'a été rencontrée qu'une fois dans la région de Mfou. Elle présente d'ailleurs peu d'intérêt sur le plan alimentaire et constitue surtout une curiosité botanique. Elle appartient à l'espèce *Trichosanthes*, et doit son nom à la forme allongée du fruit, pouvant atteindre un mètre de long, droit ou contourné à la manière d'un serpent ; la petite fleur blanche à franges délicatement ciselées est caractéristique de l'espèce.

Le fruit jeune peut être consommé, mais le propriétaire du pied rencontré nous a dit consommer dans les sauces la pulpe rouge entourant les graines du fruit parvenu à maturité.

Une espèce plus répandue est la Chayotte, ou « christophine » (*Sechium edule*) ; originaire d'Amérique Centrale, cette cucurbitacée se distingue par sa graine unique et est intéressante à divers titres puisqu'elle fournit outre son fruit et ses jeunes feuilles un tubercule comestible qui fait l'objet d'une certaine consommation en Amérique Centrale et à la Réunion. Il semble toutefois que seul le fruit soit consommé au Cameroun.

Il faut citer pour être complet dans cette revue des Cucurbitacées, bien qu'elles ne rentrent pas dans le cadre de ce paragraphe, les espèces *Telfairia* (citrouille à huile vue plus haut), *Lagenaria* (donnant les Calebasses) et *Luffa* (éponges végétales).

## LES SOLANÉES

Les solanées déjà vues pour leurs feuilles comestibles procurent à l'alimentation humaine quelques fruits intéressants, utilisés comme légumes.

Dans l'espèce *Capsicum* on trouve les piments :

— le petit piment rouge (*Capsicum frutescens*) encore appelé piment oiseau, piment enragé, pili-pili ;

— le gros piment rouge, vert ou jaune (*Capsicum annum* « Ondondo » en Ewondo).

Ils seraient plutôt à classer dans les condiments car ils servent à relever le goût des plats.

Dans l'espèce *Solanum* on trouve :

— la tomate (*Solanum lycopersicum*), utilisée surtout dans les sauces, et beaucoup moins fréquemment crue, à l'euro-péenne.

**NOTA :** Le concentré de tomate en boîte est venu suppléer à la relative rareté de ce fruit et est très apprécié dans les sauces.

— la tomate cerise, petite variété locale : *Solanum lycopersicum* variété serasiforme (ngoro).

— les aubergines indigènes, ou zon (en Ewondo) ; on éprouve à classer ces fruits les mêmes difficultés rencontrées à classer les solanées à feuilles comestibles. Certains fruits consommés dans une région, ne le sont pas dans l'autre, c'est le cas pour angongo (Ewondo), angako (Foulbé) petit fruit rouge de *Solanum nodiflorum* ressemblant un peu à la tomate cerise, à peau parcheminée, consommé dans le Nord, non dans le Sud du Pays.

C'est surtout dans le Nord-Cameroun qu'on rencontre (*Solanum incanum*), une sorte d'aubergine locale, ronde, appelée Kwitadje en Foulbé, de la dimension et de la forme d'une tomate, de couleur jaune, orange et verte qui est consommée crue (TUFUNGU en Toupouri).

La composition de ces fruits de solanées est en fait très voisine de celle de l'aubergine européenne, *Solanum melongena*.

Le **gombo**, fruit d'*Hibiscus esculentus*, déjà vu plus haut est consommé dans les sauces auxquelles il confère ce caractère gluant recherché dans la cuisine africaine. Il est consommé tantôt frais, tantôt séché, présenté en petites rondelles ; on le réduit en poudre dans le Nord-Cameroun.

Le **choux** (*Brassica oleracea*) légume d'importation introduit d'Europe fait l'objet d'une culture et d'une consommation de plus en plus importante, notamment dans l'Ouest-Cameroun.

L'**oignon** (*Allium cepa*) se rencontre fréquemment également dans la cuisine africaine et on le retrouve sur presque tous les marchés. Il en existe de nombreux champs autour des grandes villes et le long des rivières du Nord-Cameroun, où il réussit remarquablement.

2) **Les légumes à usage surtout européen** se rencontrent dans les grandes villes et font l'objet des cultures maraîchères assez prospères. On en trouvera la composition des principaux dans le tableau final. Ce sont de bonnes sources de sels minéraux et de vitamines. Ils ne présentent pas d'avantages majeurs par rapport aux légumes africains traditionnels ; toutefois ils se consomment généralement en plus grande quantité et permettent d'introduire dans les menus une variété qui fait défaut à la plupart des régimes africains.

On trouve dans cette rubrique un certain nombre de parties végétales des plus variées ; leur consommation apparaît comme la survivance de pratiques datant d'époques reculées où l'homme vivant surtout de cueillette avait appris empiriquement à sélectionner ce qui était bon pour se nourrir. L'usage de nombre de ces produits semble bien se perdre peu à peu quand le pouvoir d'achat augmente ; ils restent utilisés par les populations moins aisées, notamment dans le Nord-Cameroun. D'autres ne sont employés que quand les denrées usuelles se font rares, en période de disette.

**Les plantules de certains palmiers** sont consommées là où existent des peuplements de ces arbres.

Les pousses de palmier-raphia sont consommées dans la région de Batouri ; celles de ronier (*Borassus aethiopicum*) sont également consommées là où se rencontre ce palmier (Adamaoua et Nord-Cameroun notamment).

Les fruits sont mis en terre et on attend qu'ils germent ; les jeunes pousses sont alors récoltées et bouillies.

(Outre le fruit, le palmier ronier peut également fournir du vin de palme et un « choux » palmiste).

**Les calices et les fleurs** d'un certain nombre d'espèces végétales sont utilisés dans les sauces, notamment dans le Nord-Cameroun.

Nous avons cité plus haut les fleurs de certains « Cassias » à propos des légumineuses césalpiniacées. Il faut citer également les fleurs mucilagineuses, ou plus exactement les calices de kapokiers (famille des Bombacacées), notamment *Bombax buanopozense* (djohi en Foulbé), arbre caractéristique des pays de savane, avec de magnifiques fleurs rouges éclochant en janvier sur un arbre encore dépourvu de ses feuilles ; plus rarement de *Ceiba pentandra* (fromager).

Les calices charnus d'*Hibiscus sabdariffa*, l'oseille de guinée, sont utilisés également dans les sauces, au même titre que les feuilles déjà étudiées plus haut.

De même les fleurs et jeunes pousses de *GREWIA* (famille des Tiliacées), arbuste des régions septentrionales du Cameroun, que consomment les Kirdis.

Le Tamarin, dont la pulpe du fruit, nous l'avons vu plus haut, est employée couramment dans le Nord-Cameroun, porte des fleurs et des feuilles qui peuvent être occasionnellement consommées.

Citons également la gomme des *Sterculia setigera* (en Foulbé bobori), arbuste du Nord-Cameroun dont l'écorce exsude une substance gommeuse analogue à la gomme arabique, et qui est parfois sucée pour étancher la soif.

**NOTA** : La véritable gomme arabique reste toutefois produite par certaines variétés d'acacias, notamment l'*Acacia Sénégal* (ou *Acacia verec*) encore appelé « gommier » — ces gommages sont utilisés principalement pour l'industrie de la confiserie.

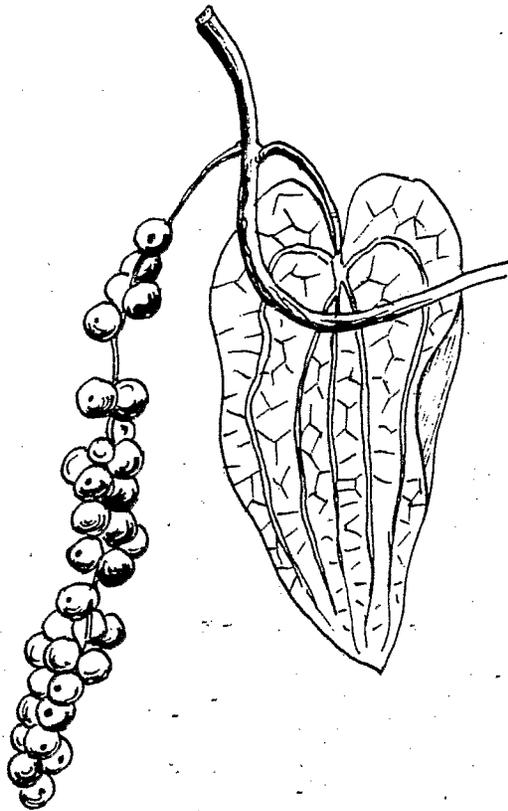
## LES CHOUX PALMISTES

Le bourgeon terminal des divers palmiers est comestible et très recherché, mais la cueillette d'un choux palmiste entraîne la mort de l'arbre et elle doit par conséquent être sévèrement réglementée. Le plus connu est celui de l'*Elaeis*, palmier à huile.

Il faut citer également, pour leur utilisation dans l'alimentation les écorces de certaines plantes, utilisées pour la fabrication de MBOL (voir notamment l'Enquête Nutritionnelle à BATOURI — MASSEYEFF). Le mbol est une préparation mucilagineuse obtenue en particulier avec les tiges ou l'écorce verte des jeunes tiges de certaines plantes de la famille des Tiliacées, parmi lesquelles *Triumphetta pentandra* (Okong en Ewondo), *Triumphetta tomentosa* (emvom dans le même dialecte), *Triumphetta cordifolia*.

Une malvacée (*Urena lobata*), dont les fibres sont utilisées pour faire des liens porte également le nom d'okong, d'où une source de confusion ; cette ambiguïté tient sans doute au fait que les plantes de la première famille sont parfois utilisées également pour leurs fibres.

Une sorte de lichen a été rencontré sur les marchés du Nord-Cameroun, à MAKARI notamment et est utilisé dans les sauces (en Arabe shebé).



Les graines fermentées de Neré (*Parkia biglobosa*) constituent un condiment très estimé dans le Nord-Cameroun, mais également dans tous les pays africains de savane, c'est le « dadawa » des Foulbé, le « Sombala » d'Afrique Occidentale. Ces graines, extraites de leur gousse et débarrassées de leurs téguments sont mises à fermenter ; la pâte obtenue, d'odeur forte très particulière est présentée sur les marchés en boules noirâtres ou en plaquettes. Le Dadawa est utilisé dans les sauces.

#### LES POIVRES

**Le Poivre vrai** (*Piper nigrum*), famille des Piperacées.

Le poivre est le fruit d'une liane donnant à maturité de petites baies rouges groupées en petites grappes. Culture d'introduction relativement récente dans le Sud-Cameroun, et d'un bon rapport pour les cultivateurs, le poivre est peu consommé et constitue essentiellement une culture de rapport.

Poivre noir et poivre blanc sont fournis par la même plante, le poivre blanc étant obtenu par l'élimination du péricarpe de la graine après rouissage.

#### *Piper Guineense*

Une autre piperacée fournit par contre un condiment beaucoup plus répandu ; il s'agit du *Piper guineense* le « Poivre de Guinée », ou poivre de brousse (chitta en Foulbé, massoro en Haoussa).

Il s'agit également d'une liane, spontanée cette fois, donnant de petites baies rouges qui noircissent en séchant et qui ont le même usage que le poivre vrai, mais avec des propriétés aromatiques moins accentuées.

#### *Xylopia Aethiopia*

Un arbre de la famille des Anonacées, *Xylopia aethiopia* (Spice tree) fournit une graine condimentaire appelée également parfois « Poivre de Guinée, poivre africain, poivre éthiopien, piment noir de Guinée, etc. (En Haoussa « kimba » — en Foulbé « kimbare, kimbadje ».). Il s'agit d'un arbre de taille moyenne, portant des capsules en forme de petites gousses disposées en bouquets. Fortement aromatiques, elles auraient également pour certaines des propriétés aphrodisiaques.

#### *Aframomum*

Une autre plante joue le rôle de succédané du poivre et est pour cette raison appelée, dans les pays anglophones « guinea pepper », ce qui ajoute encore à la confusion régnant souvent à propos de ces différents condiments. Il s'agit de l'*Aframomum* (*Af. melegueta* ou espèces voisines) de la famille des Zingibéracées. C'est le « maniguette » ou graine de paradis », en Ewondo « Ndon » ; cette variété est très voisine d'une autre espèce très répandue faisant surtout partie des paysages de savane et connue sous le nom Ewondo d'odzom (le fruit est appelé *esson* en Ewondo, *djabe songa* en Foulbé, *assiban* en Mboum).

Les deux variétés produisent un fruit rouge pulpeux et piriforme, poussant au ras du sol, contenant de petites graines de 2 à 3 mm. de diamètre. On consomme les graines condimentaires de la première espèce, mais non de la seconde, beaucoup moins aromatique. Par contre le fruit de la seconde espèce est consommé couramment (voir fruits).

**Le poivre de Cayenne**, équivalent du paprika hongrois, n'est autre que le petit piment (*capsicum frutescens*) réduit en poudre (voir chapitre des légumes les « capsicum »).

Ces divers condiments sont utilisés pour relever le goût des aliments. Le poivre, peu utilisé au Cameroun dans l'alimentation traditionnelle est un stimulant, mais aussi un irritant de la muqueuse gastrique et, de ce point de vue, l'usage des piments soit en nature, soit sous forme de poudre type poivre de cayenne, peut être considéré comme préférable : bons excitants des fonctions digestives, moins agressifs, ils doivent toutefois être utilisés avec une certaine modération et restent déconseillés chez les jeunes enfants...

### Le Gingembre

On trouve dans la famille des Zingibéracées un autre condiment très répandu en Afrique, le gingembre (*Zingiber officinale*).

La partie utile de ce végétal est le rhizome, à saveur poivrée et aromatique.

**Le clou de girofle**, bouton floral du giroflier (*Eugenia caryophyllata*, famille des myrtacées), grand arbre originaire des pays riverains de l'Océan Pacifique, est un épice réputé mais peu consommé au Cameroun. On le rencontre sur quelques marchés du Nord-Cameroun.

**Les graines de *Monodora Myristica*** (famille des Annonacées) sont connues en pays Ewondo sous le nom de NDIN : c'est la « fausse noix muscade ». Cet arbre des régions de forêt porte de gros fruits sphériques, de 10 à 12 cm de diamètre renfermant

un nombre important de graines, très aromatiques, utilisées râpées dans les sauces comme condiment.

Certaines écorces sont également utilisées à diverses fins dans la cuisine. Nous citerons entre autres :

**Scorodophleus Zenkeri** (famille des légumineuses — césalpinacées) surnommé « arbre à ail » et connu en pays Ewondo sous le nom d'olom. Il s'agit d'un grand arbre dont l'écorce a une saveur aliacée.

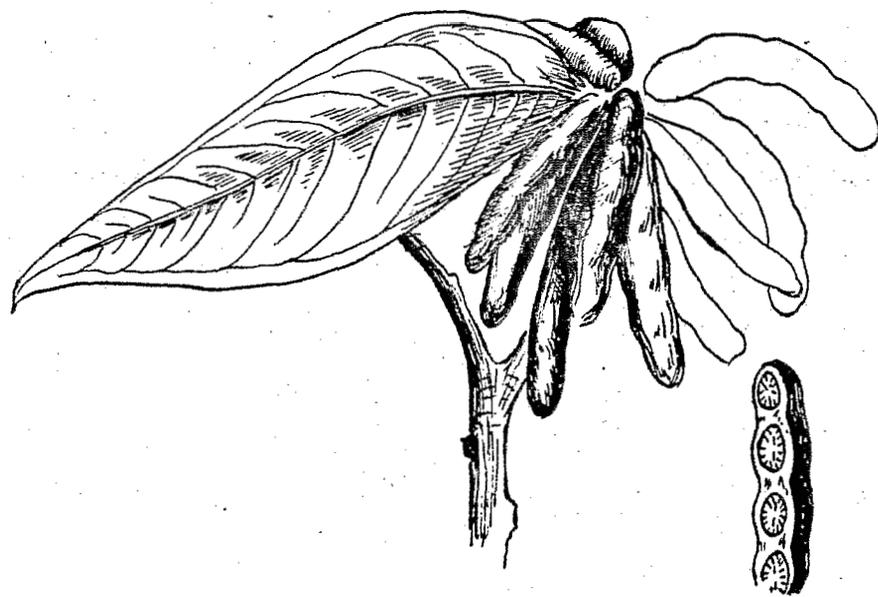
**Grewia cissoïdes** (famille des Tiliacées) arbrisseau des régions de savane, dont l'écorce est utilisée dans les sauces pour les rendre mucilagineuses, au même titre que fleurs et jeunes pousses (sekouere en Matakam).

**Bridelia tenuifolia** (euphorbiacées) fournit aux Toupouris une écorce aromatique qu'ils nomment « tiktika ».

Ces divers condiments ou épices, à l'exception des piments et des graines fermentées de neré, ne modifient guère la valeur calorifique des repas en raison des faibles quantités employées. Leur composition n'a donc pas été mentionnée dans ces tables.

Graines fermentées de neré : (composition pour 100 grammes;)

Humidité	11,5	Cendres	9,7
Protides	23,3	Ca	486
Lipides	27,7	Calories	425
Glucides totaux	27,8		



*Xylopia aethiopica*



Gingembre

IV — FEUILLES

Famille	Nom scientifique	Désignation	Nom vernaculaire		Humidité g. %	Protides g. %	Lipides g. %	Glucides totaux g. %	Cendres g. %	Ca mg. %	Fer mg. %	Phosphore mg. %	Vitamine C		Calories	
			Forme analysée	Ewondo									Autres langues	Avant cuisson		Après cuisson
a)	Manihot utilissima	Manioc	Feuilles fraîches	Kie-Mbon	Hako- mbaï (Foulbé)	83,8	7,4	1,3	6,2	1,3	260	2	74	242	75	59
			feuilles séchées													
	Xanthosoma Colocasia	Macabo Taro	Feuilles fraîches	Akaba	Tandaure (Foulbé)	18,1	23,5	4	49,1	5,2	315	8	431	24	9	266
			» »	Atu		91,6	2,5	0,9	3,6	1,3	95	2	207	37	0	30
	Ipomea Batatas	Patate	Feuilles fraîches	Kie mebuda		89,2	2,8	1,0	5,2	1,8	164	3,5	46	73	3	41
			Feuilles fraîches	Kie-kon	Hako- niebe (Foulbé)	84,5	3,8	0,2	9,7	1,8	106	1,8	—	39	9	45
	Cucurbi- tacées	Courges diverses	Feuilles fraîches		Adoka (Foulbé)	10,6	22,6	3,1	55,8	8,9	1550	12	348		8	276
			feuilles séchées			91,7	2,3	0,3	4,0	1,6	185	1	—	62	1	25
	b)	Justicia insularis	Feuilles fraîches	Feuilles séchées	Fiè	19	34,5	2,4	32,4	11,7	1100	25	533	36	1	220
						88,5	3,1	0,3	6,7	1,4	180	3	155	104	7	34
Acanthacées	Amaranthus hybridus	Feuilles fraîches	Folon	Borko (Foulbé)	15,7	22,5	1,3	43,3	16,7	2635	5	800		6	224	
					84,7	6,0	0,3	6,6	2,4	232	1,5	66	80		53	
Bombacées	Andansonia digitata	Baobab	Feuilles fraîches		76,2	3,9	0,4	14,3	5,2	533					64	
			» séchées			13,9	9,7	2,9	62,5	10,2	2774	3,9	387	271	6	271
Composées	Vernonia amygdalina	Feuilles fraîches	» séchées	Atet	82,0	5,3	0,4	11	1,7	—	5		50	4	54	
					16,8	29	1,4	43,8	9	752	7	369		12	238	
	Crassocophalum » scandens	Feuilles fraîches	Nlot		93,2	2,0	0,65	3	1,1	103	3,3	32	9,5	1,6	16	

Togo

TABLEAU VII — LEGUMES

Famille	Nom scientifique	Désignation	Forme analysée	Nom vernaculaire		Humidité g. %	Protides g. %	Lipides g. %	Glucides totaux g. %	Cendres g. %	Ca mg. %	Fer mg. %	Phosphore mg. %	Vitamine C		Calories
				Ewondo	Autres langues									Avant cuisson	Après cuisson	
	Cucurbita sp.	Courge	Fruit	Abog		85,6	1,4	0,6	11,2	0,9	24	1,1	105	30	5	51
	Hibiscus esculentus	Gombo	Fruit	Bitetam		88,6	1,9	0,6	8	0,8	75	1,3	103	73	7	42
	Solanum melongena	Aubergine et autres fruits de solanées	Fruit		(Foulbé)	87,2	3,7	0,3	6,7	2,0	217	0,8	165	6		35
	Capsicum annuum	Piments	Fruit	Ondodo		87,7	1,8	0,8	9,2	0,9	45	1,6	70	180	60	47
	Lycopersicum esculentum	Tomate	Fruit			93,8	1,1	0,3	4,2	0,6	10	0,7	45	23		20
	Lycopersicum esculentum variété cesariforme	Tomate cerise	Fruit	Ngoro		92,7	1,3	0,6	4,7	0,6	12,5	0,8	87	65	19	28
	Allium cepa	Concombre ? Oignon	Fruit		Sikildje	94,5	2,0	0,5	3,1	0,9	15	1	95	53	12	17
	Sechium edule	Chayotte	Fruit	Ayañ ou Anyon	(Foulbé)	89,0	1,4	0,1	8,8	0,7	20	0,6	50	18		41
	Brassica oleracea	Choux				94,0	1,2	0,2	4,4	0,2	18	0,9	15	10		25
	Allium porum	Poireaux				91,8	1,6	0,1	5,7	0,8	50	0,4		50		25
	Phaseolus vulgaris	Haricots verts (en gousse)				87,8	1,8	0,2	9,4	0,8	80	1,0		18		43
«	«	Haricots écosés frais				89,1	2,4	0,2	7,6	0,7	57	0,8		17		35
	Daucus carota	Carottes	Tubercules			75	6,7	0,4	17	0,9	25	2		26		80
	Raphanus sativus	Radis	Tubercules			88,6	1,1	0,2	9,1	1,0	34	0,8		6		40
	Brassica rapa	Nave	Tubercules			93,7	1,1	0,1	4,2	0,9	35	0,6		24		20
	Beta vulgaris	Betteraves	Tubercules			91,3	1,1	0,1	6,8	0,7	36	0,6		30		30
	Lactuca sativa	Laitue & autres salades	Feuilles			87,6	1,8	0,1	9,5	1,0	27	1		10		42
	Spinacia oleracea	Epinards	Feuilles			94,8	1,3	0,2	2,8	0,9	24	0,5		12		15
						92,1	2,2	0,3	3,9	1,5	60	3,2		46		22

Tables  
FAO

«  
«  
«  
«  
«  
«  
«  
«  
«

TABLEAU VI — FEUILLES (Suite et fin)

Famille	Nom scientifique	Désignation	Forme analysée	Nom vernaculaire		Humidité g. %	Protéides g. %	Lipides g. %	Glucides totaux g. %	Cendres g. %	Ca mg. %	Fer mg. %	Phosphore mg. %	Vitamine C		Calories
				Ewondo	Autres langues									Avant cuisson	Après cuisson	
Gnétacées	<i>Gnetum bucholzianum</i>		Feuilles fraîches	Okok		66,3	6,5	1,2	24	1,2		6		109	27	115
Graminées	<i>Pennisetum Purpureum</i>	Sissongo	Pousses fraîches	Nson		92,7	2,5	0,6	2,5	1,6	15	1,7	273	7,5	0,5	22
Labiées	<i>Ocimum basilium</i>	Basilics	Feuilles fraîches	Aseb		82,7	4,6	0,8	3,3	1,9	558	5,2		37	4	56
Césalpiniacées	<i>Cassia tora</i>	Casse fétide	Feuilles fraîches		Tasbao	82,0	5,5	0,9	9,9	1,7	527		152	31	13	56
			» séchées		(Foulbé)	13,3	18,3	2,3	57	9,0	1950	5	290	3,1	0	265
Malvacées	<i>Hibiscus cannabinus</i>	Chanvre de Guinée	Feuilles fraîches		Gabaï	78,1	7,2	0,8	11,6	2,3	476	16,7		75	—	65
			» séchées		(Foulbé)	17,8	21,0	1,3	55	5	1030	16	296		3,2	258
	<i>Hibiscus sabdarifa</i>	Oseille de Guinée	Feuilles fraîches		Folleré	88,5	7,8	0,8	6,7	1,1	268	6,7	86	82	15	40
			» séchées		(Foulbé)	16,3	14,3	2,7	60	6,5	1010	7,5	695	19	8,2	280
	<i>Hibiscus esculentus</i>	Gombo	Feuilles fraîches	Kie-bitetam	Baskodje	86,7	4,1	0,35	12,3	2,3	540	4,3	69	72	3,2	38
			» séchées			11,9	10,9	4	65,6	7,6	1512	0,7	10,8		294	
	<i>Hibiscus articulatus</i>		Feuilles séchées		Selekia	11,8	13,8	1,6	61,1	11,7	2162	3,2				265
					(Foulbé)											
Moringacées	<i>Moringa pterygosperma</i>	Neverdie	Feuilles fraîches		Kilinganjo	74,7	7,3	0,5	15	2,4	833	18,3		348	13	87
			» séchées		(Foulbé)	10,3	22,7	2,6	54,7	9,7	1814			9,6	0,9	272
Pédaliacées	<i>Ceratotheca sesamoïdes</i>		Feuilles fraîches		Gouboudo	86	3,2	0,6	7,9	2,2	463	14	108	70	6	42
			Feuilles séchées		(Foulbé)	15,8	17,4	2,6	55	8,8	930	20	630	27	9,5	263
Phytolacacées	<i>Hillera latifolia</i>		Feuilles fraîches	Saka'a		84,3	4,1	0,8	7,8	2,9	349	4		22	8	45
Portulacées	<i>Talinum triangulare</i>		Feuilles fraîches	Elok sup Bolki		93,1	1,5	0,5	8,2	1,7	89	5,4	41	14	0,9	25
Solanées	<i>Solanum nodiflorum</i>		Feuilles fraîches	Zom		88,3	5,6	0,8	5,6	1,7	355	5,7	46	66	5	36
Tiliacées	<i>Corchorus olitorius</i>	Corète potagère	Feuilles fraîches	Tege	Lalo (Foulbé)	84,4	4	0,8	9,6	1,8	279	5,1	165	129	20	51
			feuilles séchées				17,4	16,5	1,2	54,9	9,6	1393	8	525		10
Ulmacées	<i>Celtis integrifolia</i>		Feuilles séchées		Wanko (Foulbé)	10,3	8,0	4,3	54,1	22,3	2716	197	165,8			252