

TRIMESTRIEL - DÉCEMBRE 2025 - N° 172

LA LETTRE DU

SAHEL



CE PETIT GRAIN DORÉ,
symbole d'une culture vivante
et promesse d'une vie meilleure

SOS SAHEL donne la parole aux productrices de fonio



Lors des fêtes de fin d'année, nos tables se remplissent de plats qui racontent des histoires. Chaque famille, chaque village, chaque région ont leurs traditions culinaires, leurs recettes qui rassemblent. Ici, en Afrique de l'Ouest, dans de nombreux territoires, c'est le fonio qui réunit les communautés. Aujourd'hui, ce petit grain doré symbolise à la fois la culture vivante et la promesse d'une vie meilleure.

SOS SAHEL donne la parole aux femmes productrices, actrices principales de cette culture. À travers leurs voix, c'est un appel à l'union et à l'action qui se fait entendre : celui des agriculteurs, cuisiniers, chercheurs et donateurs, dont vous faites partie, pour soutenir des territoires riches de leurs traditions.

Une culture vivante



Pour nous, productrices de la région de Kédougou au Sénégal le fonio n'est pas un simple aliment. Depuis l'enfance, nos mères et nos grand-mères nous enseignent comment le semer, le récolter et le cuisiner. Aujourd'hui, c'est cette histoire, que nous vous racontons.

Ce petit grain a longtemps été relégué au second plan. Jugé trop petit et trop difficile à décortiquer, il n'était pas rentable à produire pour les modèles agricoles classiques. Faute de machines, nous devions battre et décortiquer les grains à la main, un travail épuisant qui limitait la production et décourageait les jeunes. Malgré cela, nous n'avons pas abandonné notre fonio, même lorsque l'investissement public et les aides extérieurs favorisaient le maïs, le blé ou le riz. Nous continuions à le semer et à le préparer souvent pour notre propre consommation, parce qu'il résiste bien à la sécheresse, pousse vite, se conserve bien et nous permet de nourrir nos familles en période de soudure.

Cette plante oubliée ne l'a jamais été dans nos modes de vie, elle a simplement été négligée par les politiques agricoles...

Aujourd'hui, nous sommes non seulement à l'origine de la préservation de cette culture mais aussi de sa revalorisation.

La promesse d'une vie meilleure

Dans la région de Kédougou, nous, productrices, avons travaillé avec les associations locales, les maires et SOS SAHEL pour renforcer la filière du fonio à travers le projet **Djigui Niokolo** – « Espoir à Niokolo ». Nous avons suivi des formations, organisé des lieux d'échanges de savoirs et de pratiques : « les Champs écoles » et créer des **Centres de Services Agricoles**, gérés par nos communautés.

Ces centres louent du matériel, proposent des semences, offrent des conseils, mettent à disposition un espace de stockage, et nous permettent de transformer le fonio. **Grâce aux trois centres construits dans la région, 1 200 productrices et producteurs se sont formés, augmentant la production de 150 tonnes.**

Pour nous, ces machines ne sont pas des gadgets : elles nous libèrent des tâches les plus pénibles et nous permettent de valoriser notre travail et de vendre un produit de qualité à un bon prix.



Le poulet yassa au fonio, un plat pour vous !

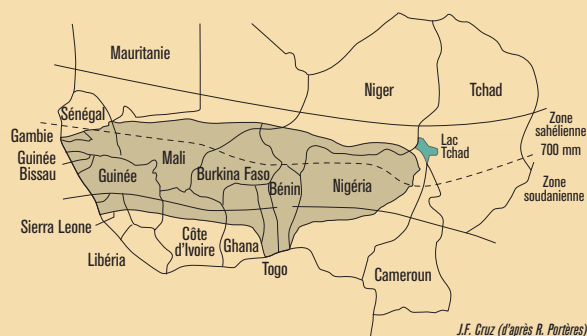
Aujourd'hui, le fonio ne se limite plus aux champs ou aux villages : il inspire aussi les cuisines du monde. De Dakar à New York, des chefs s'engagent à redonner toute sa place à cette céréale millénaire. Parmi eux, **Pierre Thiam**, chef sénégalais, œuvre depuis plusieurs années à faire découvrir le fonio comme un aliment à la fois sain, durable, moderne et profondément enraciné dans les traditions ouest-africaines.

En revisitant des plats emblématiques comme le yassa, sauce aux oignons sénégalaise souvent servie avec du riz et de la viande ou du poisson. Pierre Thiam montre que l'innovation culinaire peut aussi être un acte d'engagement. **En adaptant cette recette avec du fonio, il illustre comment chacun, à son échelle, peut contribuer à la souveraineté alimentaire de la région : en cultivant, transformant ou simplement en cuisinant ce que la terre offre depuis toujours.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis des millénaires, le fonio nourrit les habitants du Sahel. Les peuples sédentaires le cultivaient avec soin, tandis que les nomades cueillaient les grains sauvages sur leur chemin. Les Bassaris, les Peuls, les Jalinkés, les Gourounsis et bien d'autres lui ont donné un nom, une recette, et une place dans leurs traditions. Qu'on l'appelle fundi, fini, foundé, ou funye dans notre région, tous ces mots veulent dire une même chose : la nourriture, démontrant l'importance historique de cette culture dans notre alimentation. Pour certains, comme les Dogons du Mali, il dépasse le simple aliment, il est considéré comme le grain originel du monde, celui d'où serait née la vie.

OÙ POUSSE LE FONIO ?



Découvrez la recette du poulet yassa fonio du chef Thiam



INGRÉDIENTS

Pour le poulet et la marinade

- 4 cuisses de poulet (avec os et peau)
- 4 oignons verts émincés
- 2 cuil. à soupe de thym frais haché
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- Jus de 3 citrons verts
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel, poivre

Pour la sauce aux oignons

- 5 à 6 oignons jaunes (coupés en lamelles épaisses)
- 1 poivron vert en lamelles
- 1 piment antillais entier (piqué à la fourchette)
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 petit morceau de gingembre frais (haché)
- 3 feuilles de laurier
- 2 cuil. à café de moutarde
- 3 cuil. à soupe d'huile
- Jus de citron supplémentaire au goût
- 1 tasse d'eau
- Sel, poivre

Pour le fonio

- 1 tasse de fonio (rincé plusieurs fois)
- 2 tasses d'eau ou de bouillon
- 1 cuil. à soupe d'huile
- Sel au goût

(pour 2-3 personnes)



PRÉPARATION

Marinade du poulet

- Mélanger le poulet avec oignons verts, thym, vinaigre, jus de citron et huile.
- Laisser mariner 2 h à 24 h au frais.

Cuisson du poulet

- Griller ou saisir les cuisses 6-7 min par face, jusqu'à légère coloration.
- Réserver.

Sauce aux oignons

- Dans une grande marmite, chauffer l'huile.
- Ajouter les oignons, saler, poivrer, et laisser caraméliser doucement (10-12 min).
- Ajouter poivron, piment entier, ail, gingembre, laurier et moutarde.
- Laisser cuire 5 min, ajouter un peu d'eau si besoin pour éviter que ça accroche.
- Ajouter un peu de jus de citron si besoin, rectifier sel et poivre.

Finalisation du yassa

- Déposer le poulet dans la marmite, sous les oignons.
- Ajouter la tasse d'eau.
- Couvrir et laisser mijoter environ 30 min, jusqu'à tendreté.
- Ajuster le jus de citron à la fin selon votre goût.
- Retirer piment et laurier avant de servir.

Cuisson fonio

- Dans une casserole, chauffer l'eau avec une pincée de sel et l'huile.
- Ajouter le fonio rincé.
- Laisser cuire 1 à 2 minutes, puis couvrir et retirer du feu. Le fonio absorbe l'eau doucement, sans bouillir comme le riz.

Pour dresser, placez le fonio au centre de l'assiette, ajoutez les cuisses de poulet, nappez généreusement de sauce aux oignons et servez bien chaud.

Cuisiner le fonio ou soutenir celles qui le cultivent, c'est participer au même mouvement. Chaque assiette partagée et chaque don versé prolongent les efforts de milliers de femmes et d'hommes du Sahel qui restaurent leurs terres, innove et transmettent leurs savoirs.

La Boutique A Better Life : Une autre façon de soutenir

Bientôt, votre Boutique africaine de produits labélisés et éthiques

Si vous souhaitez intégrer à votre quotidien des produits naturels d'Afrique, vous pourrez découvrir dès 2026 la future Boutique A Better Life de SOS SAHEL. Elle rassemblera une sélection d'ingrédients tels que le fonio, le moringa, le karité ou encore l'hibiscus... autant de trésors issus des communautés sahéniennes, qui valorisent des territoires riches en ressources naturelles et en savoir-faire uniques.

Mais l'enjeu va bien au-delà de la mise à disposition de produits de qualité. Il s'agit de créer des débouchés équitables pour les productrices et les producteurs, de préserver des savoir-faire transmis depuis des générations, et de soutenir des cultures essentielles à la souveraineté alimentaire des territoires sahéniens.

En achetant ces ingrédients chez vous, vous contribuez à prolonger ce mouvement pour une vie meilleure :

un geste d'égalité, de reconnaissance et de respect envers celles et ceux qui cultivent et transforment ces produits.

A Better Life

ESPACE DONATEURS - DONATIONS - LEGS - ASSURANCE-VIE



Pourquoi soutenir SOS SAHEL ?

SOS SAHEL est une organisation africaine qui agit depuis les territoires pour transformer durablement l'alimentation, l'agriculture et l'économie locale.

Nous formons une communauté d'acteurs engagés : producteurs de fonio au Sénégal, formatrices de karité au Burkina Faso, jeunes en formation, chercheurs, coopératives, maires, entrepreneurs, donateurs... Ensemble, nous faisons le choix d'une action collective qui redonne vie aux terres, valorise les savoirs locaux, crée des activités pour les jeunes et renforce l'autonomie des communautés.

Dans nos projets :



Nous restaurons les terres avec des techniques simples et efficaces.



Nous valorisons des cultures adaptées comme le moringa, le fonio ou le sorgho.



Nous soutenons les femmes qui transforment les récoltes en produits de qualité.



Nous accompagnons des jeunes qui lancent leur activité et créent de l'emploi.



Nous installons des champs-écoles, des centres de transformation, des forages.

66% DE VOTRE DON DÉDUCTIBLE DE VOTRE IMPÔT

Vous recevrez, sous 4 semaines environ, votre reçu fiscal. Il vous permettra de déduire de votre impôt sur le revenu 66 % du montant de votre soutien, jusqu'à 20 % de votre revenu imposable.



CHACUN DON OFFRE À CES PROJETS UNE CHANCE DE DURER, DE S'ÉTENDRE, DE TOUCHER D'AUTRES VILLAGES.

Pour toute question sur SOS SAHEL et ses actions, n'hésitez pas à contacter :



David Giner

Chargé de la relation avec les donateurs
Tel : 01 46 88 93 72,
david.giner@sosahel.org

+ sur le web



Notre site internet
www.sosahel.org



Twitter
http://twitter.com/SOS_SAHEL_



Facebook
www.facebook.com/SOSSAHEL

