



# La Rentrée Solidaire

avec les enfants  
du Congo (RDC)

[www.rentreesolidaire.org](http://www.rentreesolidaire.org)

- LES FICHES PEDAGOGIQUES -

A la découverte de la Gastronomie congolaise !



\* Cette fiche pédagogique accompagne le poster pédagogique « une journée à l'école en RDC avec Daniel ». Toutes les photos présentes sont libres de droit et sont à retrouver sur le site de Solidarité Laïque en téléchargement (« Fiches pédagogiques et ressources pour découvrir le Congo » en version Powerpoint pour une utilisation libre en classe !



# SOMMAIRE

Introduction . . . . .	3
Petit tour d’horizon des aliments les plus consommés : . . . . .	4
Quelques plats ou accompagnements très populaires . . . . .	8
Des aliments un peu plus atypiques . . . . .	9
Idées et propositions d’activités . . . . .	11
<b>CYCLE 1 et 2</b> . . . . .	11
Proposition 1 : Comparer les aliments que l’on mange en France et au Congo	11
<b>CYCLE 2 et 3</b> . . . . .	12
Proposition 1 : Mots croisés . . . . .	12
Proposition 2 : Reliez les aliments à leur origine et leurs valeurs nutritionnels..	13
Proposition 3 : A vous de cuisiner ! . . . . .	14
Annexe . . . . .	15
Corrigé des mots croisés : . . . . .	15



## Introduction .....

Daniel, dans le programme de sa journée, aide parfois à la préparation du repas du soir.

La cuisine congolaise est variée ! Elle repose sur un plat principal (viande, poisson) de légumes et d'accompagnements (féculents). Pas si différente finalement !

Bien sûr, chaque région de la République démocratique du Congo a ses spécialités, la viande n'est pas consommée à la même fréquence partout par exemple, mais nous tenterons ici de présenter quelques plats et habitudes du pays. N'hésitez pas à aller en rechercher encore plus !

Découvrons quelques aliments et recettes que Daniel pourrait faire dans sa famille !

.....



## Petit tour d'horizon des aliments les plus consommés . . . . .

### LE MANIOC

---

C'est l'un des aliments les plus consommés en RDC !

C'est un **féculent**.

Le manioc se compose d'une **racine** et de feuilles. On consomme sa racine sous forme de pain : cela s'appelle le **chikwangue**, ou de farine (appelé alors **foufou**).

Voici à quoi ressemble la racine de manioc :



Ses feuilles appelées les saka-saka sont cuisinées et mangée pour accompagner un plat avec de la viande.



Voici une photo des feuilles de manioc, les « saka-saka » :



## LA BANANE PLANTAIN

---

C'est un **fruit**.

Elle est différente des bananes que l'on peut manger en dessert ou au goûter en France. Elle est de la même famille mais n'a pas du tout le même goût ! Elle est plus grosse et plus longue et sa chair est un peu et plus ferme. Elle doit être cuite pour être mangée. On l'utilise donc plutôt comme un légume et non comme fruit. Comme la racine de manioc, elle accompagne souvent un plat principal de viande ou de poisson.



## LA PATATE DOUCE

---

C'est un **féculent**.

La patate douce n'est pas à confondre avec la pomme de terre que nous pouvons trouver en France ! Elle est plus allongée et sa chair peut être blanche, jaune, orangée ou pourpre. Elle accompagne elle aussi des plats principaux !



Quelques plats ou accompagnements très populaires .....

### **LES MABOKE (SINGULIER = LIBOKE)**

---

Ce sont des feuilles sauvages, par exemple de bananes, dans lesquelles sont cuits des légumes ou du poulet, du poisson. En France, on pourrait appeler cela des « papillotes » : le tout est en effet cuit « à l'étouffer » c'est-à-dire que la chaleur des feuilles fermées comme sur la photo cuit le tout !



## LE FOUFOU OU FUFU

---

Le fougou se fait à partir de farine de **manioc** ou de maïs. C'est comme un petit pain : avec de la farine et de l'eau, on en fait une petite pâte que l'on cuit à la casserole. Certains la surnomme « la boule nationale » tellement il est imprégné dans la culture alimentaire d'un grand nombre de congolais.



## Des aliments un peu plus atypiques .....

### Les Mbinzo

---

Les mbinzo sont... des chenilles ! Et oui, les chenilles sont cuisinées et mangées au Congo ! Elles peuvent être cuisinées avec des légumes, toutes seules ou encore en gâteaux ! Elles sont extrêmement riches en **protéines** (plus qu'un steak !) et en d'autres nutriments de qualité.



## Idées et propositions d'activités .....

### CYCLE 1 et 2

Proposition : Comparer les aliments que l'on mange en France et au Congo

#### **Objectifs :**

- Observer les aliments, utiliser ses cinq sens pour observer similitudes et/ou différences
- S'intéresser à la nourriture d'autres pays

#### **Matériel et préparation :**

Quelques-uns des aliments présentés se trouvent assez facilement dans des supermarchés classiques, des magasins bio ou encore des épiceries spécialisées : les Bananes plantains, les patates douces, le manioc par exemple.

#### **Activités possibles :**

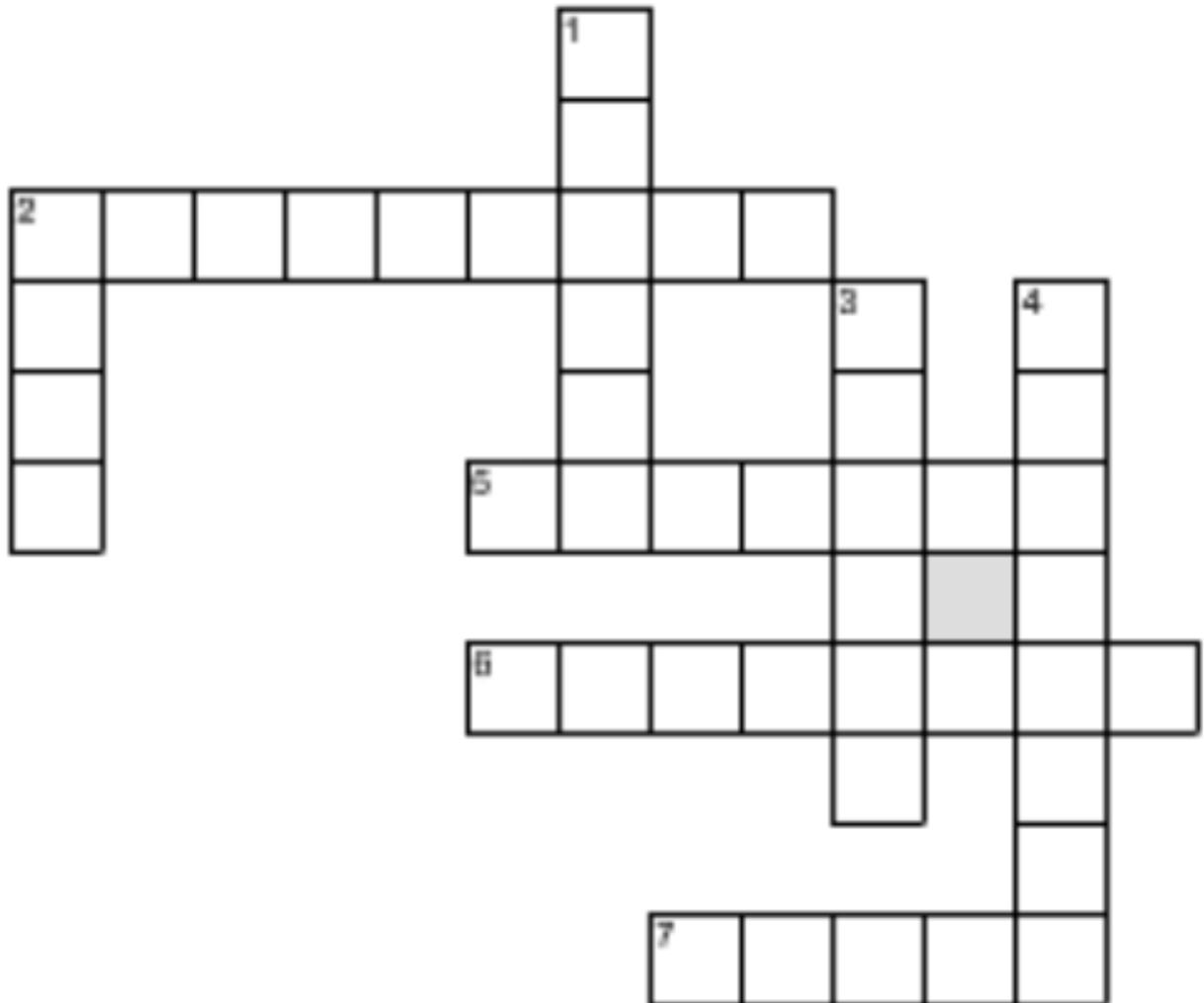
Comparer : rechercher des différences entre les bananes et bananes plantains (goût, couleur, touché) ou encore des patates douces et pommes de terre

Découvrir : observer, toucher, sentir ces trois aliments : est-ce que les élèves ont déjà goûté cet aliment ? Quand peut-on le manger etc...



## CYCLE 2 et 3

Proposition 1 : mots croisés (\*Corrigé en annexe).



### Horizontal

2. Ce sont des aliments très nourrissants, qui contiennent essentiellement des sucres lents. Il faut en manger à
5. C'est la description détaillée de la façon de préparer un plat.
6. Un autre type de bananes que l'on apprécie beaucoup frit en République démocratique du Congo !
7. En RDC, c'est ainsi qu'est la patate.

### Vertical

1. En France, on la mange plutôt en dessert ou au goûter. En RDC on la mange avec des plats.
2. C'est l'équivalent du pain pour les Congolais. Il est fait à partir de farine de maïs et de manioc.
3. En RDC, elle y est toute douce.
4. C'est un insecte dont beaucoup de Congolais raffolent !



Proposition 2 : Reliez les aliments à leur origine et leurs valeurs nutritionnels

**Objectifs**

- Reconnaître les différentes familles d'aliments dans des aliments venant d'un autre pays
- Rechercher et trouver l'information dans un texte, dans des images

**Activités :**

1) Si l'on reprend la liste des aliments présentés ci-dessus, lesquels sont d'origine animale, lesquels sont d'origine végétale ? Remplir le tableau suivant en répartissant les aliments :

- Bananes plantains
- Patate douce
- Saka-saka
- Chenille
- Manioc

Origine végétale	Origine animale

2) Reliez chacun de ces aliments ou plats à la famille alimentaire qui lui correspond. Quelles sont les familles alimentaires manquantes ?

Foufou •

• Légumes

Banana plantain •

Chenilles •

• Féculents

Manioc •

Patate douce •

• Protéines



### Proposition 3 : A vous de cuisiner !

Vous l'aurez compris, la cuisine congolaise est très variée. L'un des aliments présentés plus haut était la banane plantain... C'est parti pour une des recettes à base de ce délicieux aliment !

#### **Matériel :**

- Quelques bananes plantains selon nombre de goûteurs !
- De l'huile végétale (tournesol, à frire...)
- Gingembre en poudre

#### *Avant de commencer...*

- Comparez une banane plantain à une banane « classique » :
- Qu'est-ce qui est différent ? Compare l'odeur, le toucher, la couleur, la taille
- Goûter la banane plantain (un tout petit bout !) avant cuisson : que remarquez-vous ?

#### *A vous de jouer !*

#### **Recette**

##### Ingrédients pour 4 personnes (à adapter selon le nombre d'élèves/personnes :

- 3 belles bananes plantain bien mûre
- 4CS d'huile de tournesol
- Un peu de gingembre en poudre (attention, le goût est assez fort)

##### Préparation :

- Couper la banane en rondelle pas trop fines.
- Faire chauffer l'huile dans la poêle, y mettre les rondelles de bananes, saler et parsemer d'un peu de gingembre. Laisser dorer 3 minutes de chaque côté. Lorsque c'est bien doré, c'est prêt.



## Annexe .....

Corrigé des mots croisés :

