

À
l'autre goût
DU MONDE



MANGER EN

TANZANIE

MARIE BRETON Dt.P.
nutritionniste

MARIANNE LEFEBVRE M.Sc.Dt.P.
nutritionniste spécialisée en nutrition internationale



TABLE DES MATIÈRES

- 3 | Table des matières**
- 5 | Aperçu général**
- 7 | Aliments de base**
 - Viandes et substituts | 8**
 - Poissons et fruits de mer | 8
 - Viandes et volailles | 9
 - Substituts | 10
 - Féculents | 11**
 - Fruits et légumes | 12**
 - Produits laitiers et substituts | 13**
 - Matières grasses | 14**
 - Condiments | 14**
- 17 | Habitudes alimentaires**
 - Repas | 18
 - Collations | 18
 - Étiquette à table | 19
- 21 | Spécialités culinaires**
 - Soupes | 22
 - Hors-d'oeuvre et accompagnements | 23
 - Plats principaux | 25
 - Desserts | 27
 - Boissons | 28
 - Non alcoolisées | 28
 - Alcoolisées | 29
 - Mets festifs | 30
- 33 | Annexes**
 - Fruits et légumes courants | 34
 - Recettes | 38
 - Quelques adresses au Québec | 46
 - Restaurants | 46
 - Épiceries spécialisées | 47
 - Références supplémentaires | 48
 - Auteurs | 50



APERÇU GÉNÉRAL

La Tanzanie est située sur la côte est de l'Afrique, en bordure l'océan Indien. Elle comprend une partie continentale ainsi que l'archipel de Zanzibar. Dans ce pays, comme ailleurs en Afrique de l'Est, les céréales, les légumineuses, les légumes et les fruits forment la base de la diète, alors que le poisson, la viande et autres produits animaux complètent le menu. Mais au-delà de cette parenté alimentaire, la Tanzanie offre une cuisine bien à elle, une cuisine savoureuse et diversifiée.

La gastronomie tanzanienne s'est développée au fil des siècles. Elle a été façonnée par les traditions locales, le commerce, les influences coloniales et l'immigration. C'est ainsi que, de nos jours, les spécialités africaines comme l'*ugali* et la soupe au plantain côtoient le *pilau* et le *biriani* arabes, les *chapatis* et les *samosas* indiens et autres délices venus d'ailleurs. Le long de la côte et à Zanzibar, les fruits de mer grillés, les currys de poisson et les riz aux épices sont devenus des incontournables. Dans les terres, on préfère le poulet frit et les viandes grillées ou mijotées, que l'on accompagne de frites, de pommes de terre bouillies ou de purée de maïs (*ugali*).

METS FESTIFS

La Tanzanie regroupe des communautés de diverses confessions religieuses. Environ le tiers des habitants est musulman, un autre tiers est chrétien, alors que le tiers restant est majoritairement de religion hindoue ou indigène. Qu'elles soient religieuses ou non, toutes les fêtes incluent de grandes quantités de nourriture. Il serait en effet honteux de laisser ses invités sur leur appétit. Sauf lorsque la religion l'interdit, l'alcool fait également partie des célébrations. Elle revêt parfois même un caractère symbolique.

Les événements spéciaux peuvent être l'occasion de sacrifier des animaux pour la viande. Ainsi, le soir de Noël, les chrétiens se réunissent pour partager le riz *pilau*, le plat de viande (poulet, agneau) ou de poisson, les légumes, le pouding au riz ou aux patates douces, et le *chai*. Quant aux familles musulmanes, elles célèbrent chaque année la fin du ramadan en s'invitant autour d'un repas composé de riz, de viande de mouton et de beignets de millet au miel.



Barbecue tanzanien



Ragoût de bœuf et ugali

© Uncovered Market

uncovered
market

AUTEURES

MARIANNE LEFEBVRE



Marianne Lefebvre est présidente et fondatrice d'*Intégration Nutrition*. Elle est nutritionniste, détentrice d'une Maîtrise en nutrition internationale. Elle a d'abord travaillé en Haïti où elle s'est intéressée de près à la nutrition clinique et communautaire.

Au cours de sa carrière, Marianne s'est démarquée comme communicatrice, à l'oral comme à l'écrit. Son expérience diversifiée comprend la rédaction de nombreux articles, l'enseignement académique et l'animation de capsules vidéo, d'ateliers et de conférences auprès de populations diverses. Elle compte également à son actif des voyages dans plus d'une vingtaine de pays où elle a pu explorer les habitudes alimentaires et les connaissances culinaires de plusieurs communautés. Désireuse d'allier passion et profession, en 2013, elle met sur pied sa propre entreprise, *Intégration Nutrition*, un service d'éducation nutritionnelle qui vise à aider les nouveaux arrivants et les personnes issues de communautés culturelles à s'intégrer à l'espace alimentaire québécois.

Marianne est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

AUTEURES

MARIE BRETON



Marie Breton, diététiste, est auteure, chroniqueuse et consultante. Son portfolio compte six ouvrages parmi lesquels *Boîte à lunch emballante*, *À table les enfants* et *À table en famille*, tous récipiendaires du *Trophée Or de Cuisine Canada* pour le meilleur livre de recettes en langue française au pays. Communicatrice accomplie, Marie a réalisé des centaines d'écrits, de conférences et d'animations dans divers médias. Elle est notamment chroniqueuse pour le magazine *Coup de pouce* depuis plus de 20 ans. Son influence s'est également étendue à des dizaines d'entreprises alimentaires de toutes envergures qu'elle a guidées dans le développement de produits plus sains. Derrière la diététiste, il y a une passionnée qui mord avec appétit dans la vie et en savoure chaque instant.

Marie est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et de l'Association canadienne pour la presse gastronomique et hôtelière.