



Marie-Claudine Perret du Cray est arrivée à Genève en 1999 et s'y est mariée trois ans plus tard. Elle est née à M'Boro, petite ville de pêcheurs entre Dakar et St-Louis. Avec son rire contagieux et son sens de l'image, la jeune femme raconte les parfums et les couleurs de son pays: «la cuisine du Sénégal est à l'image de ses ethnies, un melting pot».

Bissap et gingembre du côté de St-Louis, Sénégal

La cuisine sénégalaise est une mosaïque étincelante, riche de multiples influences – maghrébines, françaises et portugaises notamment – des produits de la mer et de fruits étonnants.

PAR VÉRONIQUE ZBINDEN, (TEXTE ET PHOTOS)

FLICKR/HEICO NEUMEYER



Le fleuve Sénégal à Saint-Louis.

Sénégal, carte d'identité

Bordé par la Côte Atlantique à l'ouest, la Mauritanie au nord et à l'est, le Mali à l'est et les deux Guinées au sud, le Sénégal doit son nom au fleuve qui longe sa frontière nord-est. Enfin, la Gambie forme une quasi-enclave dans sa partie australe, délimitant la Casamance. Celle-ci est une des quatorze provinces actuelles.

Le Sénégal accède à l'indépendance en 1960; il compte une vingtaine de groupes ethniques. Sa population d'environ 13 millions est très majoritairement musulmane avec des minorités chrétiennes et animistes. Les langues nationales sont le wolof et le français.

Elle nous reçoit avec un grand verre de bissap, cette infusion rafraîchissante et acidulée à base d'hibiscus, dans son salon de Champel, quartier chic de Genève. Son appartement lumineux est déjà une invitation au voyage: masques grimaçants d'Afrique de l'Ouest, reliquaire de bois précieux, tentures colorées, le tout sous l'œil de Moussa, majordome hiératique en uniforme colonial... Marie-Claudine a des yeux en amande qui pétillent de malice et plein d'anecdotes pour évoquer son pays d'origine, le Sénégal. Arrivée en Suisse en 1999, à l'invitation d'une amie, elle a rencontré Philippe Perret du Cray, Franco-Suisse directeur

commercial d'un site horloger: ils ne se sont plus quittés depuis, se mariant trois ans plus tard. Aînée de huit filles, Marie a arrêté ses études «trop tôt, afin d'aider ma famille – en Afrique, tu n'as pas le choix...», avant de reprendre celles-ci chez les sœurs franciscaines de Dakar pour devenir puéricultrice. A Genève, elle a fait une nouvelle formation de masso-thérapeute et tenu un cabinet plusieurs années.

À Sénégal, il y a les Peuls, les Wolofs, les Mandingues, les Toucouleurs, les Sérères – son ethnie d'origine – ou encore les Diolas... qui tous ont leurs traditions culinaires et leurs ingrédients secrets. La cuisine sénégalaise se

nourrit aussi d'influences maghrébines, françaises et portugaises depuis le temps des colonies. Cette diversité se traduit par une mosaïque étincelante, assurément un des plus riches répertoires du continent noir... «Bien sûr que la cuisine sénégalaise est la meilleure du monde!», sourit Marie-Claudine.

Elle est d'abord très saine: à l'image du thiep bou dien (riz au poisson), plat national du Sénégal, riche en légumes et en poisson. «Les céréales de base sont le riz et le mil, qui vient de mon ethnie, les Sérères: on en fait du couscous, apprêté selon de nombreuses recettes: à la sauce tomate, aux légumes, poissons, crustacés, fruits secs...» On mange beaucoup de poisson, dont le thiof, un mérrou à la chair ferme délicieuse, et le mullet que l'on sert farci à St-Louis, mais aussi: lottes, dorades, st-pierres, capitaines, barracudas, carpes rouges, thons, etc. La viande, plus coûteuse, est réservée aux occasions spéciales et à ceux qui en ont les moyens. «Quand nous rentrons au pays, mes neveux sont ravis: ils savent qu'on va manger de la viande, et ça les change du quotidien!»

Il faut aussi citer le yassa (poulet mariné au citron et aux oignons, comme à côté), le plus populaire des plats sénégalais, et le mafé (une pâte d'arachide, dont on nappe la volaille ou le poisson). Et puis une kyrielle de légumes insolites aux yeux d'un Européen: du diakhatou, une petite aubergine amère, au gombo (okra), gros comme un doigt, dont le goût hésite entre artichaut et courgette, et au niébé, le haricot local.

Mais la cuisine sénégalaise ne serait qu'un pâle reflet d'elle-même si l'on n'y usait, sans par-

cimonie, d'épices et condiments: piment antillais (ou cerise), oignon, gingembre, ail et tamarin (dakhar en wolof, qui aurait donné son nom à la capitale), le yet et le guedj, à base de poisson et mollusque fermenté, ou encore le bouillon cube, cet indispensable complice des Sénégalaises au point qu'on le surnomme le «corrige-madame»...

On passe à table? Il y faudra un «bol», soit un grand plat rond et creux, dans lequel tous les convives assis en cercle vont puiser, avec la main ou à l'aide d'une cuillère. «C'est très très convivial. On mange, on parle et on recommence jusqu'à ce qu'il ne reste (presque) plus rien. Ce qui peut durer très longtemps», raconte Marie. «Quand on cuisine chez nous, il y a toujours la part du pauvre. Il suffit que quelqu'un passe et on lui dira: prends une cuillère, viens manger! Le riz en sachets-portions comme en Europe, on ne connaît pas! Il faut toujours qu'il y ait des restes, sinon on se dit qu'on n'a pas fait assez.» La cuisine sénégalaise est généreuse, c'est le moins qu'on puisse dire. Impossible, de même, de suivre une recette: «on fait selon son cœur et sa tradition familiale, voire ses moyens.» Pour préparer le yassa, par exemple, Marie aime bien ajouter au riz traditionnel une jardinière de légumes, parce que d'abord c'est bon et puis c'est plus joli.

Enfin, il y a toujours une maîtresse de maison qui coupe les morceaux avec la main, distribue les parts aux convives, évite le micmac dans le plat et veille à ce que chacun soit bien servi. Rien à voir avec l'Europe, précise notre hôtesse, où l'on se sert une fois et basta! Ca papote, ca mange, on se ressert, on a tout son temps et on compte bien le prendre...» □



Poulet Yassa

Ingrédients pour 6-8 personnes

- 2 poulets moyens coupés en morceaux
- le jus de 6-8 citrons verts
- 1 piment frais
- 3 cubes de bouillon
- Huile d'arachide, moutarde, sel, poivre
- 6-10 gros oignons
- 2 feuilles de laurier
- 100 g olives vertes
- Vinaigre d'alcool blanc

Pour le nokos (la farce):

- 2 têtes d'ail
- 2 oignons
- 1 grosse cs de poivre noir en grains
- 1-2 piments oiseau
- 1 cube de bouillon

Préparation

Préparer le nokos dans un mortier (à défaut, un mixer) en pilant l'ail, l'oignon, le poivre noir, 1 cube de bouillon et éventuellement le piment. Entailler les morceaux de poulet pour y glisser cette farce. Verser le jus de citron vert dessus. Ajouter 2 cs d'huile d'arachide, un bouillon cube émietté et, éventuellement, le piment frais coupé en morceaux et débarrassé de ses graines. Saler, poivrer et laisser mariner une nuit (au minimum 2 heures) au réfrigérateur.

On peut faire frire la volaille ou (plus léger) la cuire au grill du four. Sortir les morceaux de la marinade et bien les éponger. Les placer sur le grill et les dorer sous toutes leurs faces; réserver.

Pour la sauce, émincer les oignons, verser dessus 1 cs de vinaigre, un bouillon cube émietté et mélanger. Faire chauffer le reste d'huile dans une grande marmite et y faire suer les oignons. Ajouter un verre d'eau, 2 cs moutarde, le laurier et un bouillon cube. Incorporer le reste de la marinade, couvrir et cuire une vingtaine de minutes. Ajouter les morceaux de poulet et finir la cuisson en mijotant. Ajouter enfin les olives vertes et rectifier l'assaisonnement.

Servir avec un riz blanc ou, comme le suggère Marie, un riz rehaussé de légumes (carottes, navets, haricots).

On peut aussi préparer le yassa à l'agneau ou au poisson.