

oct 2023 • N°12

FOODIES

POUR MANGER MIEUX



*Demain,
on mange quoi ?*

04 **Les mots**

06 **Débat**
Le Food Act

08 **L'aliment**
L'arouille

10 **Kids Corner**
Farandole de Noël

12 **Conseils
de nutritionniste**
Manger végétarien

14 **Inspiration**
Dal Gotni

16 **Portrait de chef**
Cheffe Farah

18 **Dossier**
Le Changement Climatique

30 **Dans mon
potager**

SOM- MAIRE

32 **Les recettes d'Isa**

34 **Les tips no waste**
Faire son propre bee wrap !

36 **Focus Région**
Délicatessen à la mauricienne

42 **Dossier**
Les Pesticides

48 **Enn bon baz**
Anam Snack

50 **Les remèdes
de Tatie Maya**
Les pharmacies chinoises
de Port-Louis

54 **Cuisines du monde**
Aventure des Saveurs

56 **La mer**
Les mangroves ou la
pouponnière marine !

58 **Réfléchir**
Food'quiz

ÉDITO

Dans ce 2^{ème} numéro de l'année, l'équipe Foodies s'est penchée sur une question cruciale : alors que le changement climatique s'intensifie, comment nourrir au mieux la population mauricienne ?

Le sujet est sérieux, critique et interroge sans apporter de conclusions car le contexte continue à évoluer tout comme la recherche technologique. Mais il existe des producteurs, petits et grands, qui testent et mettent en place des méthodes de production plus durables, moins nocives pour l'environnement et toujours plus respectueuses de la santé des consommateurs.

Ces pratiques associées aux changements de nos comportements quotidiens (économiser l'eau, trouver des solutions anti-gaspillage, protéger nos ressources et recycler...) nous donnent quelques pistes à suivre. Le choix de consommer des produits locaux, créer des alternatives individuelles ou encore favoriser les initiatives d'économie circulaire sont des actions qui appartiennent à chaque citoyen. Moi. Toi. Nous.

Responsables, vigilants... Mais toujours gourmands de la vie car oui - manger mieux, c'est bon pour la planète !

Éditorial :

Corina Julie, Michel Alphonse, Tania Thomas, Kamlesh Bhuckory, Yovan Jankee, Shakti Teker, Isabelle Decotter, Aurore Lamy-Chappuis, Bindumathi Boyjoo, Pauline Etienne-Cavalot et Gita Angeli

Photos :

Sumeet Mudhoo, Norbert Alleaume et Eric Lee

Mise en page :

Jean-Marie Lo Hun et Mégane Ernest

Ça vous dit un jaboticaba ?

Bibasse, jaboticaba, jamalac, jambourgeois, mabolo, vavangue... Des mots qui avec leur seule sonorité convoquent l'imaginaire. Des noms qui éveillent surtout des souvenirs chez les plus anciens.

Notamment le temps où on passait beaucoup de temps dehors. À gambader. À grimper dans les arbres. À extraire, à coups de roche, les badam de leur fruit.

Le temps aussi où on n'avait pas les moyens d'acheter des fruits mais on les cueillait à même les arbres pour les déguster tout de suite. Où lorsqu'on allait rendre visite à la famille dans les villages, on en revenait toujours avec un sac de fruits.

Et surtout, le temps où on était curieux de tous les goûts. Et où on prenait le temps de transformer ses fruits en confitures, salades, achards, sirops.

Au fait, le jaboticaba est un fruit violet qui a la dimension d'un raisin et qui a pour particularité de pousser directement sur les troncs et les branches.

bilimbi rond * **TOUTE L'ANNÉE**

carambole
ananas

jaboticaba
coco
melon d'eau

bergamote
pilimbi long

papaye
badam

jambourgeois
banane
bigarade

* **HIVER**

jujube

abricot

cerise

tamarin

bibasse

vavangue

fruit de la passion

olive

coeur de boeuf

masson

baobab

coeur de boeuf

amla
fraise

masson

baobab

goyave de chine

jaune

goyave de chine rouge

* **ÉTÉ**

akee

myrte

kumquat

avocat

prune

citron

letchi

jamalac

framboise

goyave

roussaille

de chine

jaune

mangue

goyave de chine rouge

goyave de chine rouge

lucuma

pomme

jabot

acerola

fruit de Cythère

mabolo

atte

kaki

prune

coeur de demoiselle

citron

letchi

jamalac

framboise

goyave

roussaille

de chine

jaune

mangue

goyave de chine rouge

goyave de chine rouge

À savoir

Il est possible aussi que certains fruits arrivent à maturation de manière précoce ou avec du retard. Par ailleurs, les dérèglements climatiques peuvent aussi changer les cycles. Changements de températures, grosses pluies, sécheresses... toutes ces conditions météorologiques peuvent créer des fluctuations dans le rythme saisonnier. Il arrive aussi que certains arbres ont (anormalement) des floraisons successives. Parfois, il s'agit d'une question de régions et de microclimats.

LE FOOD ACT

Kiète sa ?

Le nouveau Food Act a été voté par le Parlement en 2022. Cette loi parfois méconnue est essentielle pour garantir la sécurité alimentaire.

Neeraj Coothoopermal, Quality Manager de Panagora Marketing Ltd et membre d'un des comités de travail public-privé, nous explique tout !

1. C'est quoi le Food Act ?

Le Food Act est une loi qui régit tous les acteurs qui sont dans l'alimentaire, donc aussi bien les entreprises de production, les commerces et toute personne qui manipule de la nourriture. Le marchand de gâteau piment est tout aussi concerné que le producteur de saucisses.

Après de nombreuses consultations avec des experts ainsi que des White Papers, le Food Act de 1998 a finalement évolué en un Food Bill en 2022. Ce nouveau texte de loi était devenu essentiel pour rattraper certains retards, des anomalies, et des changements au niveau des connaissances. Plusieurs équipes incluant un comité professionnel dont j'ai fait partie ont travaillé depuis 2020 sur cette nouvelle loi.

Il est important de comprendre que le Food Bill est accompagné du Food Regulations, qui sont déterminés par le Ministère de la Santé, qui donnent plus de précisions sur ce que veut dire la loi et les conditions de son application. C'est donc tout un pan de la législation qui va changer.

2. Au final, qu'est-ce qui changera dans le Food Act (2022) ?

D'abord le Food Bill met en place une nouvelle autorité compétente, le Food Safety Agency, qui devra gérer de nombreuses conséquences découlant de cette loi : mode de fonctionnement, nouveaux critères, nouvelles amendes, etc.

Ensuite, la plupart des changements concernent l'amélioration des standards de qualité des produits locaux : l'alignement avec le Codex Alimentarius, la déclaration nutritionnelle, ou le Best Before Date...

Il y a également une standardisation des exigences pour les commerçants et producteurs alimentaires comme l'obligation d'avoir une certification du type HACCP.

Enfin, et c'est le plus important, il y a de nombreuses actions mises en place pour renforcer la protection des consommateurs, par exemple en cas de rappel de produits et de plainte sur un aliment.

3. Qu'est-ce qui protège les consommateurs en dehors du Food Act ?

À l'heure actuelle, la Loi a été votée mais n'est pas encore promulguée. Cela signifie que ce sont toujours les provisions de la loi de 1998 qui s'appliquent. Les inspecteurs sanitaires du Ministère de la Santé s'assurent donc sur le terrain que cette loi est respectée.

Au-delà du cadre légal, les entreprises prennent volontairement diverses actions comme par exemple les certifications ISO 22000, la FSSC ou encore des labels comme le Label Rouge qui les obligent à suivre certaines exigences additionnelles.

Dans le cadre d'une franchise, il peut aussi y avoir des demandes statutaires imposées par une entreprise sur une autre – dit autrement, le franchiseur établit des règles cohérentes avec la Loi et propres à elle qu'il faut suivre.

Pour un citoyen c'est peut-être parfois un peu complexe et technique mais l'important c'est de comprendre qu'il y a beaucoup de règles en place pour protéger les droits des consommateurs.

L'AROUILLE

Délicieux légume-racine

Certes, nous avons une petite préférence pour les fameux gâteaux arouille, mais ce légume-racine, nous le consommons généralement de la même manière que les pommes de terre. L'arouille ou taro est aussi savoureux que riche en nutriments.

Un tubercule qui ne manque pas d'attirer l'attention sur les étals.

Originaire d'Asie du Sud-Est et d'Inde, l'arouille a bien voyagé. Aujourd'hui, le tubercule est cultivé et consommé dans plusieurs parties du monde. Peu importe comment on l'appelle: taro, dachine (dasheen en anglais), madère, chou de chine, eddo, arouille... il est plutôt populaire. On le reconnaît à sa forme ronde ou oblongue, avec sa peau extérieure brune et rugueuse. À Maurice, on en trouve deux variétés: l'arouille cari (*Colocasia esculenta* var. *antiquorum*) à la chair blanche et l'arouille violette (*Colocasia esculenta* var. *esculenta*) à la chair violette. C'est ce qu'on utilise dans la préparation des gâteaux arouille.



AU JARDIN

L'arouille se propage par voie végétative, à partir de bourgeons latéraux développés en plantules ou de bourgeons terminaux avec la partie supérieure du tubercule. La culture se fait dans des fossés de 15 à 20 cm de côté et à une profondeur d'environ 15 cm. Les plantules sont espacées de 50 cm dans la ligne et de 50 cm (région sous humide : janvier – décembre) à 90 cm (région sur humide : janvier – mars & septembre – décembre) entre les lignes. La récolte se fait 6 à 7 mois après la plantation pour l'arouille cari et 8 à 9 mois pour l'arouille violette, quand les feuilles auront commencé à jaunir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Cru, le taro est amer et irritant. C'est pour cela qu'on le consomme exclusivement cuit. Par ailleurs, il contient de l'oxalate, aussi appelée acide oxalique, qui contribue notamment à la formation de calculs rénaux. Il est conseillé de bien faire bouillir l'arouille pour éliminer l'oxalate.

CE QU'EN PENSE LA NUTRITIONNISTE

Grâce à ses bienfaits nutritionnels, l'arouille constitue une option plus saine que d'autres légumes-racines tels que les pommes de terre. Le tubercule comprend des fibres alimentaires et des minéraux essentiels, et ne contient pas de gluten, ce qui le rend particulièrement intéressant pour les personnes ayant des restrictions alimentaires.

Par ailleurs, l'arouille violette local est particulièrement sensible au mildiou (*Phytophthora blight*), ce qui cause le dessèchement de ses feuilles, donc une réduction sensible dans le rendement. De plus, le cycle de la culture étant long, les planteurs préfèrent cultiver des légumes qui feront une entrée d'argent plus rapide. La FAREI a notamment introduit une variété (PNG 13) tolérante à la maladie, originaire de la Papouasie Nouvelle Guinée. La chair est blanche, tandis que les feuilles sont comestibles, comme la feuille de songe.

100 G D'AROUILLE CONSTITUENT :

- 112 calories
- 1,50 g de protéines
- 0,20 g de graisses
- 26,46 g de glucides
- 4,1 g de fibres
- 43 mg de calcium
- 33 mg de magnésium
- 591 mg de potassium
- 11 mg de sodium

LES BIENFAITS DU TARO SUR LA SANTÉ SONT NOMBREUX !

Il peut aider au contrôle de la tension artérielle. Ce légume-racine contient deux types d'hydrates de carbone bénéfiques pour la gestion de la glycémie : des fibres et de l'amidon résistant qui ralentissent la digestion, évitant ainsi les pics de glycémie après les repas.

Il possède des propriétés anticancéreuses, car constitué de composés végétaux appelés polyphénols. Ces derniers contribuent à la réduction du risque de cancer.

Il favorise la santé intestinale. Les fibres et l'amidon résistant contenus dans le tubercule sont fermentés par les bactéries intestinales pour former des acides gras à chaîne courte, qui peuvent protéger contre le cancer du côlon et des maladies inflammatoires de l'intestin.

Il contribue à une meilleure santé des yeux. L'arouille contient des antioxydants tels que le bêta-carotène et la cryptoxanthine, qui renforcent la vue et favorisent la santé générale des yeux.



Farandole de Noël

les ateliers de pâtisserie pour enfants à LMLC

Les vacances de décembre approchent à grands pas... et Les Moulins de la Concorde ont préparé quelque chose de spécial pour occuper vos enfants de manière délicieusement créative ! Les Ateliers de pâtisserie Farandole de Noël promettent deux journées enchantées remplies de rires, de découvertes et de gourmandises festives.

Conditions de participation

Pour inscrire vos enfants à ces ateliers de pâtisserie, vous pouvez appeler le 2179100 ou vous inscrire en ligne sur le site web lmlc.mu. Le coût de la formation est de Rs 600.

Réservez votre place dès maintenant !

Les Ateliers de pâtisserie Farandole de Noël sont l'occasion parfaite pour que vos enfants découvrent le monde magique de la pâtisserie tout en s'amusant et en apprenant. Réservez leur place dès maintenant et offrez-leur une expérience mémorable qui éveillera leur passion pour la création culinaire.

Après la formation

Chaque enfant pourra emporter chez lui les produits de pâtisserie qu'il aura préparés, ainsi qu'un sac fourre-tout Les Moulins de la Concorde et un sac de farine Bledor. De plus, un certificat de participation sera remis à chaque enfant pour garder une trace de cette expérience sucrée et éducative.

Chaque enfant participant se verra offrir :

- Un tablier
- Un livre de recettes
- Un crayon



Un festival de saveurs et de créativité

Ces ateliers sont divisés en deux groupes d'âge pour s'assurer que chaque enfant puisse profiter pleinement de l'expérience. Les Ti Marmailles âgés de 7 à 11 ans auront l'occasion de participer au premier lot, les 4 et 5 décembre. Les apprentis Chefs en Herbe âgés de 12 à 18 ans auront leur chance lors du deuxième lot, les 11 et 12 décembre. Chaque atelier se déroulera de 9h à 13h.

le programme

Chaque atelier offre un programme captivant pour permettre aux enfants de découvrir le monde merveilleux de la pâtisserie de Noël.

ginger bread

Les enfants auront la chance d'explorer les délices du pain d'épice, de le façonner et de le décorer selon leur imagination. C'est une occasion idéale pour laisser libre cours à leur créativité.

brioche de Noël au chocolat

Un délice pour les papilles, les enfants apprendront à créer leur propre brioche de Noël gourmande, avec une touche irrésistible de chocolat.

mini bûche

Les secrets de la pâtisserie des fêtes seront dévoilés aux enfants, qui apprendront à concocter une mini bûche exquise avec un biscuit roulé, une crème au beurre onctueuse et des décorations festives.

pizza

Les petits chefs prépareront leur propre pizza pour le déjeuner, ajoutant une touche salée à cette expérience sucrée.

Texte de Bindumathi Boyjoo



Yovane Veerapen

Dietitian & Nutrition Consultant

« L'assemblage ingénieux des ingrédients est la clé d'un régime végétarien équilibré et diversifié »

PARMI CEUX QUI ENVISAGENT DE PASSER À UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE, CERTAINS S'INQUIÈTENT DE NE PAS OBTENIR TOUS LES NUTRIMENTS NÉCESSAIRES. QUELS SONT LES ÉLÉMENTS CLÉS DONT ILS DOIVENT TENIR COMPTE POUR S'ASSURER D'OBTENIR UNE NUTRITION COMPLÈTE DANS UN RÉGIME VÉGÉTARIEN ?

Quand on adopte une alimentation végétarienne, il faut en effet faire attention aux carences en nutriments. La vigilance s'impose, en particulier pour la vitamine B12, la vitamine D et le fer. Les aliments clés incluent les légumes verts, les légumineuses (pois chiches, lentilles), les noix (amandes, noix de cajou), et les graines (lin, tournesol, giraumon), riches en vitamines et minéraux. Une consultation avec un professionnel de santé est néanmoins recommandée pour déterminer si des suppléments sont nécessaires.

LES PROTÉINES SONT SOUVENT ASSOCIÉES À LA VIANDE MAIS ALORS, COMMENT GARANTIR UN APPORT ADÉQUAT EN PROTÉINES DANS UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ?

L'apport en protéines peut être assuré dans une alimentation végétarienne grâce à diverses sources végétales. Les légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles), les noix (amandes, noix de cajou), les graines (lin, tournesol), et le tofu sont riches en protéines. Les produits laitiers peuvent également être inclus selon le type de régime végétarien suivi (lacto-végétarien, ovo-végétarien, lacto-ovo végétarien). La diversité de ces sources permet d'obtenir des repas équilibrés et savoureux.

POUVEZ-VOUS EXPLIQUER EN QUOI CONSISTE UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ÉQUILIBRÉE ET QUELS SONT LES PRINCIPAUX AVANTAGES POUR LA SANTÉ ?

Une alimentation végétarienne équilibrée intègre divers groupes d'aliments essentiels : protéines végétales, féculents de qualité, vitamines, minéraux, bonnes graisses, riches en fibres, fruits, légumes, et antioxydants. Ces composants bénéfiques renforcent le système immunitaire et favorisent la bonne santé.

LES CARENCES EN NUTRIMENTS TELS QUE LE FER, LE CALCIUM ET LES VITAMINES B12 ET D SONT SOUVENT ÉVOQUÉES DANS LES RÉGIMES VÉGÉTARIENS. COMMENT PEUT-ON GÉRER EFFICACEMENT CES PRÉOCCUPATIONS ?

Pour prévenir les carences en nutriments tels que le fer, le calcium, la vitamine B12 et la vitamine D, une consultation médicale est recommandée. Une alimentation végétarienne bien planifiée, incluant des sources riches en ces nutriments (légumes verts, produits laitiers, légumineuses), peut suffire. Si besoin, des suppléments peuvent être envisagés en accord avec un professionnel de santé, en fonction des besoins individuels.

LA PLANIFICATION DES REPAS JOUE UN RÔLE ESSENTIEL DANS UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE. POUVEZ-VOUS PARTAGER DES CONSEILS PRATIQUES POUR PLANIFIER DES REPAS VÉGÉTARIENS VARIÉS ET NUTRITIFS POUR TOUTE LA FAMILLE, EN TENANT COMPTE DES BESOINS SPÉCIFIQUES DES ENFANTS ET DES ADULTES ?

La planification des repas sur une semaine permet d'assurer une alimentation végétarienne variée et nutritive. En considérant les différents groupes d'aliments, tels que les protéines végétales, les féculents de qualité, les légumes, les fruits et les bonnes graisses, on peut créer des combinaisons savoureuses. Pour les enfants, veillez à inclure des sources de calcium et de vitamines essentielles. Adapter les portions en fonction de l'âge et des besoins individuels est important.

LES MAURICIENS APPRÉCIENT LEUR CUISINE LOCALE RICHE EN SAVEURS. COMMENT PEUVENT-ILS MAINTENIR LA DIVERSITÉ ET LA DÉLICATESSE DE LEUR ALIMENTATION TOUT EN ADOPTANT UN RÉGIME VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ ?

Il est clair que les Mauriciens ont un profond attachement pour leur cuisine locale, renommée pour ses saveurs riches. La clé, pour préserver la diversité des saveurs, réside dans la manière d'assembler les ingrédients. Les daubes et les currys avec des légumes, comme des pois chiches, peuvent être sublimes avec des herbes aromatiques et des épices. Adopter une alimentation équilibrée ne signifie en aucun cas sacrifier la saveur et la gourmandise des plats. Il s'agit plutôt de savoir comment harmoniser les ingrédients de manière judicieuse.



Lorsqu'il s'agit de substituer les ingrédients traditionnels à base de viande, les Mauriciens peuvent se tourner vers des alternatives intéressantes. Par exemple, le jackfruit (jacquier) est un légume fascinant. Intégré dans des currys accompagnés de pois chiches, il offre une texture gourmande et satisfaisante qui rappelle la viande. Les tofus constituent également un choix pertinent, même s'ils sont naturellement dépourvus de saveur. En les préparant sous forme de sautés assaisonnés avec des épices et d'autres ingrédients, ou encore en les incorporant dans des currys, on peut créer des plats délicieux. Un conseil pratique pour le tofu : le congeler pendant au moins une journée pour qu'il prenne une texture spongieuse après décongélation. En cuisinant ensuite avec une sauce, le tofu pourra absorber les saveurs, offrant une expérience gustative plus intense.



Dhal gotni

la crème de la crème



Le Dhal gotni, c'est un ustensile ancien qui a et qui fait toujours tourner les marmites. Il résiste au temps, traverse les générations pour un goût d'antan qui nous fait voyager dans le temps.

Chez la famille Dootooa à Poudre d'Or, le dhal gotni a une place de choix dans la cuisine. Bien que des ustensiles modernes aient été introduits au fil du temps, le dhal gotni est toujours à portée de main. «Pendant des années, c'est avec l'aide du dhal gotni que les femmes ont concassé les grains secs après la cuisson pour les rendre plus crémeux,» explique Poonam. D'ailleurs, gotni est un terme bhojpuri qui signifie littéralement «concasser.»

Le dhal gotni est généralement composé d'un manche en bois monté sur une autre pièce ronde à plusieurs dents. Avec l'aide des paumes de mains, le manche est actionné et ainsi la partie centrale du dhal gotni tourne dans les deux sens et concasse ainsi le dhal ou les autres grains secs.

« Depuis toute petite, j'ai vu ma dadi, ma nani ou encore mes mawsi (tantes), utiliser le dhal gotni. Dans les années 80, tout le monde ne pouvait pas s'offrir une marmite à pression, le fameux tempo. Il fallait donc mettre les grains secs à tremper pendant des heures et ensuite les faire cuire pendant un temps fou dans une karay ou une marmite sur un feu de bois. Grâce au dhal gotni, en concassant les grains, la préparation devenait plus crémeuse », poursuit Poonam.

La jeune femme explique que le dhal gotni peut être utilisé à d'autres fins. Pour rendre le lassi plus onctueux, le dhal gotni n'a pas son pareil. Il mélange à merveille le yaourt et l'eau; puis, grâce aux mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse, l'air s'incorpore dans la boisson, la rendant légère et veloutée. Le lassi peut se décliner en plusieurs saveurs: fruité, salé ou sucré. «Son nom peut laisser penser qu'on l'utilise que pour le dhal, mais il peut également servir à écraser les légumes pour en faire des purées. Le dhal gotni est très efficace pour écraser des pommes de terre pour en faire un satini.»

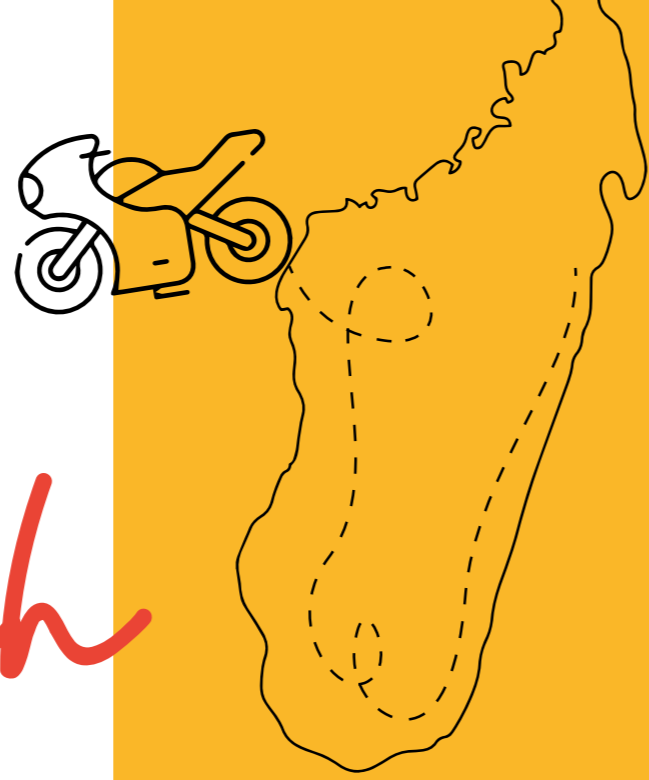
Malgré tous les ustensiles modernes à disposition, Poonam ne compte pas se séparer de son dhal gotni, même si cela demande un peu plus d'effort et un bon tour de main. «C'est un ustensile qui m'est cher. Il fait partie de nos traditions familiales. On peut trouver aujourd'hui des dhal gotni en métal ou en plastique mais ils ne valent pas celui en bois qui ne dénature pas le goût des aliments.»



Vous connaissez sûrement l'expression, remuer le couteau dans la plaie qui signifie augmenter ou raviver une douleur morale. A Maurice, cela a donné «aret dhalgotni», expression imagée faisant référence à la même situation.

Cheffe Farah

Plus qu'un métier, c'est un choix de vie. Celui des rencontres, de la découverte et des liens tissés au détour de ses voyages dans les régions les plus reculées de Madagascar, sa terre natale. Rencontre avec Farah, une cheffe pas comme les autres...



Née à Hell Ville, dans le sud de l'île de Nosy Be à Madagascar, il y a une trentaine d'années à peine, Farah Rabekijana est tombée dans la marmite de la cuisine familiale très jeune. Si sa mère et son père sont tous les deux dans l'hôtellerie et la restauration, c'est d'abord son père qui l'initie aux plaisirs de la table. « Je l'aidais souvent quand il cuisinait à la maison, et ils m'ont tous les deux orientée dans ce sens, » se remémore-t-elle.

Elle en a fait du chemin depuis... Depuis 2021, la Cheffe devenue influenceuse a entamé son Road Trip Culinaire. À califourchon sur sa moto, elle sillonne les routes de Madagascar à la recherche des gastronomies régionales, des fermes authentiques et des pêcheurs les plus aguerris pour s'inspirer et inspirer ses plats les plus gourmands. Proche de la terre et de la nature en général, elle ne lésine pas sur les kilomètres pour aller à la découverte des racines bio et viandes. Elle n'hésite pas à mettre la main à la terre car le frais, l'authentique, c'est ce qui lui parle dans sa cuisine mais aussi dans sa vie en général.

Mais ce qu'elle aime par-dessus tout? « Le fait de rencontrer des gens et faire plaisir par rapport à la nourriture et la découverte culinaire ». Au fil de ses voyages, à la recherche de pépites inspirantes, elle noue des liens, soutient les entrepreneurs...

Difficile pour cette entrepreneure-chef d'entreprise de s'établir: « J'aime la découverte, les différentes gastronomies. Je ne peux pas rester longtemps à un seul endroit. Je pense que je suis encore à la recherche de l'endroit où je pourrais poser mes valises. »

Dernier road trip 2023, en novembre

Et ce n'est pas demain la veille qu'elle se posera puisqu'elle prépare en ce moment même son prochain Road Trip qui démarre d'ici un mois. Du 2 au 6 novembre, elle prévoit de faire Tana - Antsirabe - Faratsiho - Soavinandriana - Anpefy et retour à Tana. Bref, une belle balade à moto en perspective !

Celle devenue ambassadrice de son pays n'en oublie pas sa première passion... Maman comblée d'une petite fille, celle-ci partage au maximum ses aventures. « Elle partage mais elle ne le vit pas encore, elle est encore à l'école mais elle veut partir à chaque fois que je pars, » nous raconte la cheffe. Alors, elle aurait déjà son successeur désignée? Ne mettons pas la charrue avant les bœufs: « Elle aime ce que je fais sans que je ne l'influence sur quoi que ce soit. Si en grandissant, elle veut faire ce que je fais, je la soutiendrai... Autant que si elle choisit autre chose »!



Si vous souhaitez vivre les aventures de Cheffe Farah, suivez-là sur Facebook sur les pages « Mon Road Trip Culinaire » et « La Ferme d'Antanandrano ».

ENJEUX

Changement climatique, une bataille d'eau et de faim

En ce lundi 16 octobre, nous célébrons la Journée mondiale de l'alimentation. Le contexte est différent. L'heure est à l'urgence. Moins de terres sous culture agricole. Superficie réduite des pâturages pour le bétail. Manque d'eau. Sécheresse. A Maurice, petit Etat insulaire des plus à risques et destination touristique par excellence, le pari est double avec 2.6 millions de personnes à nourrir.



En ce premier samedi du mois de septembre, prenons la direction du flambant neuf National Wholesale Market à Belle-Rive, Wooton. Sous un timide soleil matinal, la brume se dissipe sur le Plateau Central. A 8 heures du matin, nous assistons aux derniers ballets de chariots et ballots de légumes se faufilant entre vanettes et camions. La vente à l'encan se termine, laissant un hangar métallique au sol en béton boueux, quasi-vide.

Et si demain, le changement climatique faisait de ce hangar vide le triste quotidien à Wooton ? Sans aller vers le scénario-catastrophe, il faut prendre conscience des extrêmes. Le dérèglement climatique vient exacerber les phénomènes météorologiques violents : en Europe ce sont les canicules, à Maurice l'alternance des fortes pluies et de sécheresse prolongée. Ceci a inévitablement des conséquences sur nos assiettes.

« La sécurité alimentaire est un sujet qu'on ne considère pas assez dans les grandes stratégies de lutte contre le changement climatique. L'impact de la surproduction - en réponse à la surconsommation - se fait ressentir. La pollution accrue causée par l'utilisation de produits dits à effet de serre contribue au réchauffement planétaire sans oublier l'impact environnemental lié au stockage et au transport vers les marchés concernés, » fait ressortir d'emblée Takesh Luckho, détenteur d'un doctorat en économie de développement et chercheur indépendant.

Et de renchérir : **« L'Objectif 12 des Sustainable Development Goals des Nations Unies porte sur la nécessité d'établir des modes de consommation et de production durables. Les pays pauvres peinent à inclure de telles directives dans leurs stratégies de développement. Les petits Etats et territoires insulaires - dont Maurice est le parfait exemple - sont des zones les plus touchés par le changement climatique, l'élévation du niveau de la mer alors que leur contribution aux émissions de gaz à effet de serre demeure négligeable à l'échelle mondiale. »**

National
Wholesale
Market

2,6 millions de consommateurs

Force est de constater que dans une petite économie de quelque 1,26 million d'habitants et accueillant 1,3 million de touristes – soit un total de 2,6 millions de bouches – l'agro-industrie est devenu un secteur délaissé par petits opérateurs et grands groupes en faveur d'activités plus lucratives. Depuis 2020, l'agriculture, la pêche, l'élevage contribue pour 3,5% de la valeur créée à Maurice. Après un rebond post-Covid à 7.3%, Statistics Mauritius estimait à fin juin que la croissance dans l'agriculture non-sucre retomberait à 5% en 2023.

Même si c'est un secteur économique s'étalant sur 40,600 hectares aux quatre coins du pays – canne à sucre, thé et culture vivrière – l'agriculture contribue peu aux caisses de l'Etat. Au terme de l'année fiscale se terminant au 30 juin, le secteur a rapporté Rs 876 millions à la Mauritius Revenue Authority, soit seulement 0.6% du montant total alors que le tourisme a généré presque Rs 8 milliards.

« Au vu de notre taille et absence de ressources naturelles, Maurice dépend de l'importation pour subvenir aux besoins de sa population, une population qui raffole de produits étrangers au milieu du Made in Mauritius, »

souligne l'économiste Takesh Luckho. « Comme notre stratégie de développement est orientée principalement sur la croissance à tout prix, on oublie souvent les autres aspects sociétaux et/ou climatiques. Les précédents budgets du gouvernement ont essayé d'intégrer cette lutte contre le changement climatique dans les mesures fiscales et politiques du pays [...]. La route vers les objectifs de développement durable reste longue. »

La volonté de produire

L'incapacité d'importer en période de coronavirus a provoqué un regain d'intérêt pour l'agriculture de base, avec les moyens du bord. Nous sommes retombés dans les travers du passé, en misant sur l'importation pour remplacer nos carences en production locale (viandes et poissons inclus). L'invasion de l'Ukraine par la Russie et l'impact sur les commodités ont donné de quoi réfléchir.

Patrick Lagesse, Managing Director du pôle Agriculture au sein du groupe Médine, souligne que les producteurs, la Chambre d'Agriculture et les organismes d'Etat abattent un travail colossal pour mieux parer à ces situations. D'ailleurs le nouveau Ministre de l'Agro-Industrie Teeruthraj

Hurdoyal, s'y connaît en pratiques agricoles. La succession de rencontres avec les hauts-cadres de son ministère et des organismes-satellites de même que les institutions du secteur privé devront aboutir à une stratégie plus simple mais pouvant donner des résultats concrets.

Mais, Shemida Ramdewar-Emrith, présidente de l'association des encanteurs, estime qu'il reste encore du chemin à parcourir. « À ce jour, il n'existe aucune harmonisation. Il est important qu'on travaille dessus. La production de fruits et légumes est une activité essentielle pour tout pays, » fait-elle ressortir. Elle-même agricultrice terminant sa maîtrise en agronomie, madame

Emrith explique qu'il est en plus en plus difficile d'effectuer des prévisions sur la durée car la sécheresse se prolonge. Idem pour les saisons des pluies. Sans oublier les insectes qui s'immiscent dans la culture.



L'Agriculture, victime et bourreau du climat

Face à ces constats, la tentation est grande d'ériger la production agricole en symbole d'une crise climatique mal gérée. Ce serait négliger toutefois la moitié du problème : le rôle de l'élevage et l'agriculture dans le renforcement même de l'effet de serre.

Les différentes activités agricoles sont riches en méthane. Selon le United Nations Environment Programme, le méthane est un « **puissant gaz à effet de serre** » et le méthane « **a un pouvoir de réchauffement plus de 80 fois supérieur à celui du dioxyde de carbone.** » L'organisation Agroscope, se focalisant sur la Suisse – un pays connu pour ses pâturages à l'infini – estime de son côté « **qu'un kilogramme de méthane participe 28 fois plus au réchauffement climatique qu'un kilogramme de gaz carbonique sur une période 100 ans, en moyenne.** »

Or la FAO est catégorique : l'agriculture conventionnelle est responsable de presque la moitié des émissions de méthane, dont un quart vient de l'élevage de bétail pour la viande. La culture du riz, une des céréales les plus consommées au monde, représente environ 20% des émissions anthropiques de ce gaz. L'agriculture dégage également de grandes quantités d'oxyde d'azote, notamment à cause du ruissellement des engrais, et la décomposition des résidus de cultures et des déchets animaux.

Le Changement Climatique qui met en péril nos récoltes est donc en partie lié à notre façon même de produire.

L'Eau, ressource difficile à gérer

L'Eau est le thème central de la Journée Mondiale de l'Alimentation cette année. La FAO rappelle que l'eau est « une force motrice pour les populations et la nature et elle est à la base de notre alimentation » et que l'eau douce « n'est pas infinie. » Or le changement climatique complexifie drastiquement la gestion de cette ressource, lorsque les pluies diluviennes succèdent aux sécheresses.

« Faisons simple pour mieux comprendre la situation. Chaque jour, un individu est appelé à consommer deux litres d'eau. Or, cette personne est interdite d'eau quatre jours de suite. Le cinquième jour, nous lui donnons 10 litres d'eau, qui représente la consommation requise pour cette période, » souligne Patrick Lagesse. « C'est ce que nous constatons désormais dans la réalité. Certes, le climat est changeant de nature. N'empêche que depuis quelques années, à Maurice, nous notons que ces changements basculent d'un extrême à l'autre : pas ou peu de pluies ou trop de pluies. »

Que nous-réserve le futur ? Pourrons-nous être à la hauteur ? « Voyez-vous, la sécurité alimentaire ne se résume pas à produire. Il s'agit de pouvoir conserver cette production dans la durée, pour répondre à la demande. Comme la production est saisonnière. Les planteurs produisent tout en même temps. A partir de là, non seulement devons-nous booster la production mais nous devons aussi apporter de la valeur ajoutée, transformer et stocker cette production, » affirme Patrick Lagesse.

Difficile de se projeter dans l'avenir et d'anticiper le climat dans ces conditions.



Se nourrir différemment

La dialectique agriculture-climat exemplifie bien la complexité de la crise du siècle. Plusieurs enjeux se cristallisent ici : la sécurité alimentaire, le recours aux engrais chimiques, la perte de la biodiversité...

Toutefois, les solutions se multiplient également : fermes urbaines, aquaponie, vertical farming, et bien d'autres modes de production alternative. À Maurice, on ne compte plus les groupes et les pages sur les réseaux sociaux prônant telle nouvelle ferme ou marque. Chacune a ses forces et ses faiblesses et plutôt qu'une solution miracle, il faudra vraisemblablement conjuguer avec une galaxie de méthodes et d'acteurs. L'avenir, semble-t-il, doit être collaboratif.

Il nous reste également une carte maîtresse qui n'est pas assez mise en avant : changer notre alimentation.

En 2019, une étude séminale par la Commission Eat-Lancet met en avant le concept d'assiette écoresponsable. Très simplement, il s'agit d'un régime alimentaire qui maximise la Nutrition tout en préservant les ressources naturelles. Sa clé : remplacer les protéines animales par des grains secs, des produits à base de plantes, et à minima 50% de légumes dans son assiette.

Changer simplement ce que nous mangeons aboutit à changer tout le système alimentaire puisque les producteurs suivront les achats des consommateurs. Selon les analyses de la Commission Eat-Lancet, un régime essentiellement à base de plantes et légumes diminue drastiquement les émissions de gaz à effets de serre, et contribue à un meilleur état de santé. Manger différemment, à Maurice comme ailleurs, est donc une stratégie inattendue mais efficace de lutter contre le changement climatique.

Le pouvoir n'est pas simplement dans nos mains – il est dans nos assiettes.

LE COMPAGNONNAGE AU JARDIN

Au jardin, au potager plus exactement, elles peuvent se rendre service, se protéger, s'aider mutuellement à bien grandir. Ce sont les plantes compagnes ou amies qui associées à d'autres plantes, contribuent à un meilleur environnement végétal. Encore faut-il faire les bonnes associations. Margot Roux, agronome au Vélo Vert, a répondu à nos questions.

« Vive les plantes amies ! »

1 La technique du compagnonnage au jardin (ou associations de plantes) est particulièrement utilisée dans la culture biologique et dans les potagers en permaculture... Pourquoi ?

Associer des plantes, c'est leur fournir un environnement diversifié et avoir des plantes en meilleure santé naturellement. Mais surtout, la diversité permet de réduire les risques de maladies et de ravageurs. En fait, cette pratique copie la nature, un écosystème riche et diversifié, ce qui permet un équilibre de la faune et de la flore. Par exemple, lorsque la population d'un insecte augmente, alors ses prédateurs se multiplient aussi et ainsi la chaîne alimentaire s'ajuste et il n'y a pas de grand ravage. C'est lorsque l'on simplifie les cultures sur de grandes surfaces, comme dans l'agriculture conventionnelle, que les ravageurs (insectes, virus, bactéries...) s'installent, et n'ayant pas de prédateurs dans les environs, continuent de se développer et affectent les rendements.

2 Quel est le principe des associations de plantes ?

Il s'agit de mélanger différents types de plantes sur une zone de cultures. Il peut s'agir soit de plusieurs cultures mélangées, ou alors d'une culture principale et de « plantes de service », dont le but principal n'est pas la récolte mais surtout la protection de la culture principale.

Il y a différentes méthodes possibles pour l'association de plantes. Une première consiste à alterner des bandes de cultures de différents types de légumes. Une autre consiste à faire un carré d'une culture principale, comme des courges par exemple, entourée en bordure par une plante de service comme le maïs. Une technique intéressante est aussi de mélanger plusieurs cultures et plantes de service en « vrac », sur un même espace. Plus la zone est diversifiée et plus les bioagresseurs (ravageurs) seront distraits et les populations seront contrôlées naturellement.

3 En général, il y a certaines familles de légumes qui s'associent parfaitement entre elles...

Il n'existe pas d'association parfaite, mais il y a quelques principes faciles à suivre. Par exemple on associe des cultures de familles différentes. Les légumes d'une même famille (par exemple des giraumons et des pâtissons, tous deux de la famille des cucurbitacées) attirent souvent des ravageurs similaires. Donc en les associant, le risque d'attaque est élevé. Les familles des légumes sont très simples à trouver, dans des livres ou sur internet.

Il est en général recommandé aussi de mélanger des cultures dont la partie consommée diffère. Par exemple on évite de mettre plusieurs cultures « racines » ensemble, comme des carottes, des radis et des pommes de terre. On va plutôt mélanger des légumes « feuilles » (brèdes), à des légumes « fruits » (piments) et des légumes « racines ».

4 Concrètement, quelles sont les associations favorables au potager ?

Il est par exemple possible d'associer des laitues à des oignons, ou encore des bringelles avec du basilic. De façon plus générale, il est recommandé de mettre du maïs autour des légumes à risque avec la mouche des fruits, comme les courges. Il est aussi recommandé d'associer des fabacées (légumineuses : pois, haricots...) à d'autres cultures, telles que le manioc par exemple, car elles vont permettre d'enrichir le sol.

5 Quelles sont les associations défavorables ?

Au-delà des principes énoncés précédemment, il existe d'autres associations qui ne sont généralement pas recommandées. Par exemple les laitues n'apprécient pas l'association avec du persil. Et les légumes de la famille des fabacées (légumineuses), tels que les pois et haricots, ne s'associent pas avec ceux de la famille des liliacées (cive, poireau, ail, oignon, échalotte...). Les choux et les courgettes ne font pas non plus bon ménage.

6 Quels sont vos conseils pour réussir les associations de culture au potager ?

Une des clés de la réussite en agroécologie est l'expérimentation. Chacun cultive dans des conditions qui lui sont propres : le terrain, les variétés de légumes, les conditions météorologiques... Il est donc important, en plus de se renseigner sur les bonnes pratiques, de les tester chez soi, afin de trouver, petit à petit, les associations qui fonctionnent le mieux chez soi. Mais on vous donne une petite astuce : commencez par mélanger des plantes aromatiques aux plantes potagères, c'est simple et ça fonctionne assez bien en général.

samoussa de brèdes



Gingembre
Safran
Feuilles
de bric



Huile
d'olive

Ail, oignon

Un mélange
de brèdes

Sel, poivre

Piment

Le samoussa, une spécialité d'origine Indienne, très appréciée chez nous. On peut l'agrémenter de différentes façons, salé ou sucré. Chez Foodies, on l'a testé avec un mélange de brèdes. Un vrai régal, une petite gourmandise à consommer à n'importe quel moment de la journée !

1. Commencez par laver et nettoyer les brèdes et hachez-les grossièrement. Pelez et épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les. Rapez le gingembre, hachez le piment vert.
2. Dans une marmite, faites chauffer une cuillère d'huile d'olive puis, ajoutez l'ail et l'oignon haché, le gingembre rapé, salez et poivrez, ajoutez le piment vert haché et le safran, mélangez bien le tout ensuite, mettez les brèdes coupés. Laissez revenir le tout une dizaine de minutes sur feu doux et en mélangeant régulièrement.
3. Taillez les feuilles de bric en 4 parties égales (si vous utilisez les grandes feuilles). Commencez par faire une poche. Pour cela, plier l'angle en forme de triangle deux fois de suite. Cela forme une poche dans laquelle vous allez placer la garniture de brèdes. Mouillez avec un peu d'eau et roulez tout le reste du samoussa en triangle.
4. Enfin, faites cuire le samoussa dans un bain d'huile, dans la poêle ou à la friteuse à 180°C. Faites dorer une face, retournez et faites dorer l'autre.
5. Sortez les samoussas et placez-les sur une feuille de papier absorbant. Dégustez !

tondant de patates douces



2 c.à.s de maïzena
180g de lait de soja
120g de sucre roux

2 sachets de sucre vanillé
125g de poudre d'amande
600g de patates douces
cuites

1. Faites cuire les patates douces pelées et coupées en tranches dans un cuit vapeur (pendant environ 25 min)
2. Écrasez à la fourchette les patates douces bien cuites pour en faire une purée.
3. Mélangez la poudre d'amande, les deux types de sucre et la farine.
4. Ajoutez le mélange à la purée de patate douce et délayez avec le lait de soja jusqu'à ce que la consistance soit bien homogène.
5. Versez dans un moule à gâteau (25cm de diamètre), et placez au four préchauffé à 190-200°C (chaleur tournante) pendant 35 min au moins.
6. Laissez refroidir avant de déguster.

les recettes
d'Isa

Tuto by Anita Larché, apicultrice.



FAIRE SON PROPRE BEE WRAP FASTOCHE !

Vous cherchez un emballage écolo, réutilisable et super pratique pour conserver vos aliments ? Bye-bye film alimentaire classique et bonjour bee wrap ! Fabriqué à base de cire d'abeille, il est facile à utiliser et surtout, facile à réaliser.



1

Pour commencer, il vous faudra choisir un tissu en coton léger. Surtout, pas de synthétique, beaucoup trop lourd pour avoir un beau résultat. Le tissu devra être propre et bien repassé au préalable. En ce qui concerne la taille, à vous de voir selon l'utilisation que vous voulez en faire. Par exemple, pour recouvrir un plat carré, retournez votre tissu sur la table, placez-y le plat et tracez-en les contours. Découpez ensuite autour de cette trace en prenant soin de laisser quelques centimètres de plus. Le mieux est d'utiliser des ciseaux crantés, pour ne pas que le tissu s'effiloche et pour un joli look en plus.

2

Sur votre table de travail/planche à repasser, placez une feuille de papier cuisson et ensuite votre tissu sur le dessus. Le papier devra être plus grand que le tissu afin d'éviter que la cire ne tache votre plan de travail. Parsemez votre cire d'abeille (en billes ou à râper) sur l'ensemble du tissu. Recouvrez ensuite le tout avec une autre feuille de papier cuisson. Passez ensuite le fer à repasser chauffé (la température ne doit pas être trop haute) sur le papier en commençant par le centre et en poussant la cire vers l'extérieur. Il faudra repasser jusqu'à ce que le tissu devienne complètement visible à travers le papier.

3

Laissez sécher le tout pendant 2 minutes et décollez le papier cuisson. Vous avez votre joli bee wrap, adapté au réfrigérateur, idéal pour recouvrir les récipients, les fruits ou les légumes. Attention, pour des raisons d'hygiène et de sécurité, le beewrap ne doit pas entrer en contact direct avec de la viande ou du poisson, notamment s'ils sont crus. Ces aliments peuvent être placés dans un plat que vous recouvrirez du bee wrap, tout en évitant le contact alimentaire. Surtout, attendez que vos aliments refroidissent avant de les emballer, au risque de faire fondre la cire d'abeille.

** Vous pouvez vous procurer de la cire d'abeille en ligne, dans les magasins spécialisés ou auprès d'Anita Larché. L'apicultrice vend non seulement de la cire d'abeille, mais vous donne aussi des conseils d'utilisation. En plus, dépendant des régions, la livraison est assurée. Contactez-la au 5775 5360.*



D'ABEILLES ET DE PASSION

Sur leur ferme située à Bras d'eau, Anita et Joël Larché vivent entourés de bêtes de toutes sortes... Ici dans cet endroit retiré, le couple et ses enfants vivent en communion avec la nature. Anita, ancienne enseignante, a fait un virage à 360°C, rejoignant son époux dans un univers résolument plus brut, tournant autour de l'apiculture. Voilà plus de 25 ans qu'elle prend soin de centaines de ruches et de grandes colonies d'abeilles, mais pas seulement. Elle travaille aussi tous les produits de la ruche pour en faire du miel, du savon, de la propolis, de la cire d'abeille... Avec sa ribambelle de chiens, ses poules, ses canards, ses abeilles... Anita ne compte pas les heures de travail, puisque sa journée commence très tôt pour ne s'achever que très tard. Chez les Larché, c'est une histoire de passion qui s'écrit au quotidien et que la famille compte perpétuer.

NETTOYER LE BEE WRAP

Il est tout à fait possible d'entretenir le bee wrap et de le nettoyer régulièrement à l'eau savonneuse froide en frottant délicatement. À long terme, on peut aussi remettre un peu de cire sur le bee wrap et répéter le processus de repassage.

Délicatessen à la mauricienne

On se les arrache ou ils nous font fuir. Qu'à cela ne tienne ! Tang, mouss zonn, boul tang... trouvent preneurs chez de nombreux Mauriciens. Que vous adoriez ou que vous vous laissiez juste tenter par l'expérience, mettez-vous à table !

Boul tang

Le boul tang, vous connaissez ? Son aspect ne donne pas très envie. Ce poisson connu en français comme le diodon a la capacité de se gonfler comme un ballon quand il est menacé et de brandir ses piquants. Hors de l'eau, il devient plat, comme tous les autres poissons. Ne vous fiez pas à son aspect car sa chair est un véritable délice. Christefanie Moutoula ne dira jamais non à un bon petit plat de boul tang.

Ce poisson, comme nous l'explique Christefanie, il faut le cuire à l'étouffée, le laisser s'imprégner d'épices, pour qu'il soit goûteux à souhait. « En fait, on le prépare avec les mêmes épices que le salmi », explique Christefanie. Mais avant de pouvoir le préparer, il faut le nettoyer. Et là, c'est une autre paire de manches. « Il est difficile à nettoyer à cause des piquants. Il faut se munir d'un couteau bien aiguisé et prendre des précautions pour ne pas se blesser. »

Une fois nettoyé, le boul tang, un poisson à chair tendre et fragile, est mélangé à de l'ail, du gingembre, de l'oignon, du girofle, de la cannelle, du poivre, du piment, des pommes d'amour et du vin rouge. Quand il est cuit, on déguste un bon salmi poisson.

Cuisiner du boul tang n'est pas donné à tout le monde. C'est auprès de son beau-frère, qui vit à Grande Rivière Sud-Est, qu'elle a fait ses armes. « Avec enn bon tidiri blanc bien chaud... j'adore ça. »

C'est le mari de Christefanie qui va plonger dans les eaux de Cap Malheureux pour dénicher ce poisson aussi rare que bon. « La plupart du temps, il pêche des boule tang faisant 3 à 4 livres mais il lui est arrivé de ramener un boule tang pesant jusqu'à 10 livres. »

Christefanie nous parle également du bousebawa, un poisson très rare. Sa peau étant très épaisse, il faut l'enlever entièrement avant de le cuisiner. Quand son mari, lors d'une partie de pêche, déniche un bousebawa, alors c'est la fête à la maison !

« On le prépare comme le boul tang, avec les mêmes épices et on le mange avec du riz. »



Tang

Le tang est une histoire de famille chez les Jasmin. La recette est transmise de génération en génération. Jauffret a tout appris de sa grand-mère Gisèle. « Si on ne sait pas le nettoyer et le préparer, il peut garder ce goût sauvage et donner mal au cœur à certains », lance Jauffret.

Le tang et lui, c'est une grande et savoureuse histoire d'amour. Cet habitant de Kewal Nagar, dans l'Est de l'île va chasser les tangs dans les champs de canne, aux bords des rivières, dans les bois. Le tang est prisé car on ne le retrouve pas toute l'année. La saison de chasse dure d'octobre à mars-avril. Et c'est à la nuit tombée, accompagné de ses chiens, muni de sa torche et de son bâton que Jauffret va dénicher son trésor.

« Li difisil pou gagn tang. Souvent, il nous faut beaucoup marcher et on n'attrape rien », explique Jauffret. Au fil des années, il a su maîtriser autant la chasse que le nettoyage de la bête. Tout d'abord, l'animal est ébouillanté. Il faut ensuite le gratter pour enlever les épines. Vient ensuite l'étape du flambage pour éliminer les poils. « Cela prend du temps. »

Les épices vont atténuer le caractère corsé de cette viande particulière. C'est dans du girofle, du poivre, de la cannelle et du piment sec que la chair du tang va mariner pendant une bonne demi-journée avant qu'il ne passe à la cuisson. « On le fait cuire pendant deux heures environ comme on le fait pour un salmi. Certains le préfèrent sec mais moi j'aime bien quand il y a un peu de sauce. »

Pendant la saison, lui et sa femme Lydie, savoureront le tang une bonne dizaine de fois.

« Il ne faut pas trop le garder au réfrigérateur. Dès qu'on l'a, il vaut mieux le préparer le plus vite possible », confie Lydie qui vous propose de venir déguster d'autres plats atypiques. A découvrir sur sa page FB.



Mouss zonn



Les insectes sont décrits comme les aliments du futur. A Maurice, depuis des âges, on croque bien notre bonne vieille mouss zonn. Les larves de guêpes font saliver bon nombre de Mauriciens. Seeven Parian en fait partie. C'est vers février/mars qu'il se met en quête des guêpes. « On peut en trouver partout. Elles font leurs nids dans des arbres ou dans des endroits qui les protègent du mauvais temps », déclare Seeven. « C'est important de profiter de la saison car après mars, les chances d'en avoir diminuent considérablement. »

C'est avec une bonne quinzaine de personnes qu'il se lance dans la collecte des larves. Mais attention, pas question pour Seeven et ses amis, de faire du tort aux guêpes adultes. « On n'utilise pas de feu et de fumée pour les faire fuir et on fait attention à ne pas détruire leurs nids. On ne prend que les larves », avance Steeven. Précision chirurgicale. Cette technique de chasse en harmonie avec la nature, vaut quelques désagréments. « On se fait parfois piquer mais ça ne nous arrête pas. »

La récolte des larves est un jour festif qui réunit famille et amis. Une bonne récolte dépend du nombre de mains ayant contribué à la recherche des nids et aussi d'une bonne dose de chance.

Du nid à la karay. Les choses se font rapidement. « On les prépare le jour même. On les fait frire dans de l'huile très chaude. Les larves sont prêtes quand elles deviennent jaune doré et il faut les surveiller de près car elles peuvent facilement brûler. Ensuite, on rajoute de l'oignon et du piment vert selon les goûts. » Sa recette est un précieux héritage familial. Cette préparation bien de chez nous, se laisse manger avec enn bon ti dipin.

« Croyez-moi, les mouches jaunes accompagnent merveilleusement un whisky doux et sucré ou un bon vin. » On le croit sur parole et on fait confiance au connaisseur.



USE OF PESTICIDES ACT

CINQ ANS APRÈS

Depuis la promulgation du Use of Pesticides Act en juillet 2018, la communauté des planteurs semble davantage consciente des dangers des pesticides. La finalité de cette loi est la production de fruits et légumes plus sains pour le consommateur. Les interlocuteurs s'accordent à dire que ce chemin parcouru jusqu'ici n'est que le début. Faisons le point.

ner de meilleurs résultats. Ayant étudié la chimie et la biologie, je me suis vite rendu compte que ces mixtures sont contre-nature,» explique-t-il. Mais l'équation ne peut se résumer à planter – épandre – arroser – épandre – récolter – laver – vendre – puis tout recommencer. Au fil de la conversation, notre interlocuteur fait mention du Use of Pesticides Act, en vigueur depuis 5 ans.

Nous sommes début 2021, on promet la vaccination anti-coronavirus pour bientôt, le train de la relance économique ronronne et Koshal Chummun a sa licence de gestion en poche... Circonstances familiales obligent, il effectue un virage à 360 pour s'engager sur la voie de son père et de son grand-père : être planteur.

A 28 ans, l'habitant de Montagne-Longue affirme n'avoir rien contre les pratiques d'antan. « Quand j'ai démarré, j'ai eu droit à plein de conseils : quels pesticides utiliser, à quel dosage, dans quels champs, et quels mélanges pourraient don-

C'est à la mi-2018 que le Use of Pesticides Bill est présenté à l'Assemblée nationale. Lançant les débats sur ce texte de loi, Mahen Seeruttun, alors ministre de l'Agro-industrie affirme que l'objectif principal du texte de loi est de s'assurer que la population consomme fruits et légumes (de production locale et d'importation), qui ne soient pas néfastes à la santé dans le long terme. Qui plus est, souligne-t-il à l'époque, le pays a le devoir de s'assurer que le million de touristes visitant notre pays consomment des produits agricoles frais et salubres.

Cette loi est complémentaire à la Dangerous Chemicals Control Act de 2004, régissant l'achat, l'importation, la vente de produits chimiques classés « dangereux », mais pas l'utilisation de pesticides.

UN BILAN DIFFICILE À MESURER

Les chiffres concrets semblent manquer sur l'impact de la loi. Un article de Septembre 2021 du Prof. Nitin Rughoonauth estime qu'il y a eu une augmentation de 22,3% de la quantité de pesticides utilisée à Maurice entre 2018 et 2020. Cette estimation semble basée sur les importations rapportées à la surface cultivée, plutôt que sur des statistiques d'utilisation.

En Juillet 2023, Maneesh Gobin – alors ministre de l'Agro-industrie – fait ressortir à l'Assemblée Nationale que le pays utilise environ 300 tonnes de pesticides, insecticides et fongicides par an. Depuis la promulgation de la loi, les planteurs feraient une utilisation plus judicieuse et efficace de ces produits chimiques tout en respectant les intervalles de pré-récolte, sans donner d'indications plus précises.

L'Etat veille au grain... avec les moyens du bord. Mis en place en septembre 2018, le Pesticide Control Office a prélevé 3,177 échantillons. De ce nombre, il s'est avéré que 110 échantillons contenaient des pesticides supérieurs à la Maximum Residue Level. Dans 515 cas, les produits utilisés n'étaient pas appropriés pour cette culture spécifique. Un total de 315 Improvement Notices ont été émis aux planteurs concernés, ces derniers étant par la suite conseillés par la FAREI.

« Redonner à la terre sa richesse »

L'ESPOIR PERMIS ?

Le nouveau cadre légal se veut surtout « conscientisant », dans la mesure où les organismes d'État font un réel travail de sensibilisation auprès de la communauté des planteurs. Koshal Chummun, notre agriculteur du début cite par exemple la formation dispensée par le FAREI promouvant les bonnes pratiques agricoles et des campagnes de sensibilisation et de formation sur l'utilisation judicieuse de pesticides.

La FAREI et divers organismes (MCA, Le Vélo Vert) accompagnent mêmes les agriculteurs qui veulent apprendre à produire selon les normes bio ou agro-écologiques. (voir « Cultiver Autrement » page 46).

« Nous sommes dans un climat tropical. La pression des maladies et insectes nuisibles demeurent très fortes, surtout en période d'été, synonyme de chaleur et d'humidité, » rappelle Patrick Lagesse, Managing Director du pôle Agriculture au sein du groupe Médine de Medine. « Œuvrer pour une baisse dans l'utilisation de produits chimiques demeure un travail sur une longue durée, un exercice au quotidien. Il s'agit d'innover et de se remettre en question, favoriser les produits naturels. »

CULTIVER AUTREMENT

LE BON SENS DES HOMMES

L'envie de produire sans chimie dynamise une partie du secteur agricole. Nous avons rencontré deux passionnés de la terre qui mettent cela en pratique.

Sur quelques 30 arpents de terrain à Curepipe, Ferney, Britannia et Bois-Chéri Jean-Patrice Anne cultive depuis 10 ans des fruits et des légumes responsables et durables.

« Depuis que je me suis lancé, j'ai opté pour l'agriculture organique et je ne regrette pas mon choix. Il est clair que mettre de l'engrais chimique aide à produire plus facilement et rapidement... Mais que sommes-nous en train de consommer et quel héritage laissons-nous aux générations futures ? », s'interroge Jean-Patrice. Pour passer de la parole à l'acte, il décide de suivre des formations auprès de la FAREI pour comprendre les fondements de l'agriculture organique et pour devenir agripeneur.



Dans cet élan de changement, Jean-Patrice n'est pas seul. Lors de son parcours, il croise le chemin de Vishesh Gangaram qui a lui aussi reçu l'appel de la terre. Il y a cinq ans, le jeune homme abandonne une carrière dans un monde très corporate pour se consacrer à la culture de fruits et légumes mais également à la production d'engrais organiques (NDLR: bios) pour l'enrichissement des sols.

« Nous devons prendre conscience que nous faisons partie d'un écosystème, en le détruisant, nous menaçons notre propre survie. Pendant des années, nous avons participé à une production et à une consommation qui ont énormément dégradé la terre et les résultats actuels sont catastrophiques. On a tout intérêt à régénérer le sol, ce qui va améliorer le rendement et contribuer à un environnement et des productions plus sains », explique Vishesh.

Le jeune homme s'occupe d'une bananeraie qui s'étend sur 4 hectares et d'un verger d'une superficie d'un hectare. « Je me suis rendu compte à quel point le sol était appauvri », constate-t-il. C'est alors qu'il décide de fonder Everbloom, une entreprise produisant des engrais et fertilisants naturels. Il élabore du compost, du biofertilisant à base d'urine et de bouse de vache, des fertilisants à base d'algues, du vermicompost ou du biochar. « Il y a différents moyens de fertiliser le sol sans le dégrader », explique Vishesh.

Ce changement de méthode est bénéfique explique Jean Patrice. En analysant la composition de fertilisants chimiques, composés d'azote, de potassium et de phosphore, il comprend que ces nutriments se retrouvent également dans le fumier. « Le résultat est meilleur. Par exemple, avec du fumier, la laitue prend environ 30 à 40 jours pour arriver à maturité tout comme en mettant des produits chimiques mais l'avantage est que nous avons des produits plus sains pour la santé et nous participons à la sauvegarde de l'humanité. »

Vishesh va dans le même sens. L'organique donne de très bons résultats, même si les coûts sont différents. « Il y a définitivement un éveil des consciences [...]. Les Mauriciens recherchent des produits plus sains. Toutefois, on remarque que l'agriculture reste conventionnelle. Les pratiques agricoles changeront vraiment quand les gens accepteront de payer un peu plus cher pour avoir des produits plus sains. » souligne Vishesh.





« Un agriculteur doit comprendre son implication dans un écosystème »

QUESTIONS À JEAN-PATRICE ANNE

Vous avez fait le choix de l'agriculture organique. Ça ne doit pas être facile tous les jours...

En bannissant les pesticides ou les engrais chimiques, j'ai besoin de trouver une alternative biologique. Et c'est là que le bât blesse. Il y a un manque de compost sur le marché et il est compliqué d'obtenir du fumier. Je négocie auprès de certaines écuries et j'éleve des cabris mais ça reste une problématique. Et comme le désherbage se fait à la main, le manque de main-d'œuvre est un défi pour les agriculteurs, surtout pour ceux qui adoptent de bonnes pratiques.

Notez-vous des difficultés à convaincre d'autres agriculteurs de rejoindre le mouvement bio ?

Effectivement. Nous vivons dans un monde où nous voulons tout avoir vite et malheureusement les agriculteurs en font partie. Beaucoup veulent un rendement rapide et ne veulent pas se compliquer la vie en adoptant d'autres méthodes. Pourtant, en modifiant les pratiques, cela donne les mêmes résultats en termes de rendement, pour ne pas dire que c'est encore mieux.

Comment voyez-vous le futur ?

L'espoir est permis. Je salue le travail formidable effectué par les professionnels de la FAREI et du Regional Training Institute qui accompagnent et forment les agriculteurs qui veulent produire autrement. Je pense qu'il est important de réguler la profession et de permettre à seulement ceux qui ont des certifications en agriculture et à ceux qui ont été formés en de bonnes pratiques, de cultiver la terre. Un agriculteur doit comprendre son implication dans un écosystème, il doit comprendre l'importance des micro-organismes, du changement climatique et de l'impact des produits chimiques sur notre environnement.



LES ASTUCES DE JEAN-PATRICE

La nature aide la nature. Pour aider à combattre les maladies et autres ravageurs qui menacent les plantations, certaines plantes et insectes auxiliaires sont mis à contribution. Le basilic, le thym, le romarin et le marigold repoussent certains insectes. La coccinelle élimine de nombreuses mouches. « Nous faisons partie d'un écosystème et en comprenant comment il fonctionne, nous pourrions mieux utiliser ce que la nature met à notre disposition pour produire plus sainement. »

FORMATION ET CONSCIENTISATION

« Nous avons des méthodes qui marchent ailleurs et même à Maurice. Le gouvernement encourage d'aller vers de bonnes pratiques agricoles. Pour faire les choses avancer plus vite, il faudrait donner aux agriculteurs des fertilisants organiques et qu'ils les testent pour constater leur efficacité. Un accompagnement et une formation sont également nécessaires par exemple pour lutter contre les ravageurs et les maladies, comprendre les avantages du paillage ou pour intégrer l'élevage à l'agriculture. Avec la formation et la conscientisation, nous gagnerons du terrain et nous pourrions shifter du chimique à l'organique », explique Vishesh Gangaram.

Anam

SNACK

Vite fait, bien fait!

Niché à Chinatown, Anam Snack est au cœur de l'effervescence port-louisienne. Là où ça grouille de monde, là où manger sur le pouce devient un moment sacrément gourmand. Nous y avons rencontré Sharon Koon Kung Man, qui gère les lieux avec son époux Anam. Entre rires, bonne humeur et effluves gourmandes.



Et puis, il y a Sharon, son épouse, plus extravertie, plus enjouée, plus loquace, véritable boule d'énergie. Tandis qu'Anam est aux fourneaux, c'est elle qui gère toute la partie marketing, le service, la clientèle... Ce qu'elle adore surtout, c'est discuter avec les clients, avoir leur avis, connaître leurs préférences chez Anam Snack. Pour la petite anecdote, c'est justement au snack qu'Anam et Sharon se sont rencontrés. A l'époque, celle-ci venait régulièrement acheter son pain fourré chez Anam Snack et raffolait du rougail d'œuf et de la salade de pomme de terre. C'est ainsi que l'histoire d'amour a commencé, résolument gorgée de saveurs. Aujourd'hui, Sharon a rejoint le business de son époux et chaque jour, épaulée par une joyeuse équipe, elle aime s'affairer au snack.



Si vous cherchez un coin gourmand pour casser la croûte rapidement à Port-Louis, Anam Snack est sans doute l'endroit qui comblera vos envies de pains fourrés, de boulettes et de minn bwi. Ici, seulement quelques places assises de disponible, mais qu'à cela ne tienne, les clients ont surtout l'habitude de commander et de repartir aussitôt bien chargés. Au menu, poulet, bœuf et porc qui se déclinent en sauté et en rôti, à apprécier dans une baguette de pain ou sur un minn bwi. Dès 8h45, les clients affluent, avec une commande bien précise, « enn dipin ». Ce à quoi les serveuses répondent : « tir laminn, mayonez, pima? ». Et puis, vers 9h30, c'est la valse des boulettes à déguster en salade. Sao mai pur porc, niouk yen chevrete, boulettes de viande pur bœuf, teokon farci porc et poisson... tout est fait maison, ça se sent, ça se goûte, c'est délicieux !

Une histoire de gourmandise

Anam Snack, c'est l'histoire d'Anam Koon Kung Man, technicien de base, qui a décidé un beau jour d'enfiler le tablier et de passer derrière les fourneaux, pour donner libre cours à sa passion pour la cuisine et ainsi lancer sa propre affaire. Nous sommes en 2007. Discret par nature (c'est d'ailleurs pour cela qu'on ne le voit pas sur les photos), il compense sa discrétion par son grand amour pour les plats gourmands. Ça se ressent d'ailleurs dans les spécialités qu'il propose. A la bonne franquette, avec des préparations simples, mais exécutées avec une grande maîtrise, Anam régale ses clients.

Attention, le coin gourmand ferme à 13h30-14h. À cette heure-ci d'ailleurs, il ne reste pratiquement rien et il faut tout recommencer pour le lendemain. C'est aussi ce qui fait la fierté du couple Koon Kung Man. Tout est préparé et vendu le jour même. Des recettes aux saveurs particulières et dont Anam et Sharon conservent les secrets, pour espérer un jour les transmettre à leurs enfants.





LES PHARMACIES CHINOISES DE PORT LOUIS

UN RICHE PATRIMOINE MAURICIEN.

Si vous flânez dans China Town, poussez la porte d'une de ces vieilles boutiques de la capitale, vous aurez peut-être la chance de découvrir une pharmacie chinoise traditionnelle. Au fond de la boutique, ces belles armoires en bois qui renferment les trésors de cette médecine traditionnelle millénaire.

Derrière le comptoir, des outils servant à la préparation des remèdes : pilon, hachoir, balance... Tout est là, ingrédients et outils. Et pourtant, la préparation de remèdes semble être l'apanage d'une autre génération. Les pharmacies traditionnelles chinoises se font rares. Seraient-elles sur le point de disparaître ?

Dazzling Star, histoire d'une boutique familiale.

Monsieur Ho Ng nous accueille dans sa boutique de China Town, à la rue Sun Yat Sen. Sur les rayons serrés on trouve de tout : boîtes de conserves, sachets de mines, grains secs, champignons déshydratés, quelques saucisses qui pendent au plafond, joss paper, bougies et autres objets utilisés dans les cérémonies religieuses à la pagode, ou encore des ustensiles de cuisine. Et puis, au fond de la boutique, cette fameuse grande armoire en bois à tiroirs couvre tout le mur, c'est la pharmacie !

Né en 1942, Monsieur Ho Ng est l'aîné d'une famille de 4 garçons et de 4 filles. Ce professeur de mathématiques et de chimie à la retraite a repris en 2007 la boutique ouverte par son père dans les années 1950, reprise ensuite par son oncle. Déjà enfant, il adorait trainer dans la boutique et observer son père qui préparait les remèdes traditionnels. Il aurait aimé apprendre la médecine chinoise, mais il n'en a malheureusement pas eu l'occasion.

Le père de Monsieur Ho Ng est arrivé de Chine dans les années 1935-40. Docteur pratiquant la médecine



traditionnelle chinoise, il fuit la guerre dans son pays pour installer sa boutique à Port-Louis. Docteur, il avait son cabinet de consultation et comme pharmacien, il préparait les remèdes prescrits.

Monsieur Ho Ng se souvient qu'il y avait dans le quartier, à l'époque, 5 à 6 pharmacies chinoises comme celle-ci. En fait toutes les boutiques chinoises avaient un rayon pharmacopée. Mais aujourd'hui elles ont toutes fermé.

« Je suis un peu le dernier des Mohicans. »

Les patients viennent pour des problèmes de diabète, des cancers, ou encore des pierres aux reins. Suivant la prescription du médecin entièrement rédigée en chinois, Monsieur Ho Ng pèse, hache, broie, coupe les ingrédients avec minutie, pour ensuite les emballer dans des cornets en papier, en doses quotidiennes à infuser pendant 1 semaine ou 1 mois, selon les traitements.

Il nous montre une boîte de Reishi (*Ganoderma Lucidum*), champignon dont il vente les vertus bien connues et utilisé dans des traitements préventifs du cancer, qui estompe les métastases et atténue même les effets secondaires des chimiothérapies.

Quel avenir pour les pharmacies traditionnelles chinoises ?

Dazzling Star est la seule pharmacie traditionnelle de Port Louis encore en activité que nous ayons trouvée. Les tenanciers des autres pharmacies visitées dans le quartier ont déjà arrêté de pratiquer depuis des années. Ils sont la nouvelle génération, l'armoire trône toujours au fond de la boutique, les tiroirs remplis de feuillages, d'écorces et d'autres fleurs ou graines, mais ils ne préparent plus les remèdes que leurs pères confectionnaient. Il semble que ces savoir-faire n'aient

pas été transmis, et avec eux, un pan de la culture ancestrale.

Un des freins principaux à la transmission de ces savoir-faire semble être l'usage des langues chinoises et la perte des connaissances en lecture des caractères chinois par cette génération. Difficile donc de déchiffrer les prescriptions écrites



Une autre relève...

Bien que les pharmacies traditionnelles chinoises soient de plus en plus rares à Port Louis, Monsieur Ho Ng reste confiant. Selon lui, il y a de la relève et il y a même de l'avenir dans ce secteur. Au contraire, il manque de pharmacies chinoises à Maurice par rapport au nombre d'usagers de cette médecine et l'ambassade de Chine à Maurice serait consciente de ce problème, elle incite donc des médecins traditionnels chinois à venir s'installer à Maurice. En effet, il semble que la Chine soit dans une démarche de promouvoir cette tradition à travers le monde.

Des personnes le contactent pour reprendre sa pharmacie, que ce soient des docteurs en médecine chinoise mauriciens fraîchement diplômés qui reviennent au pays, ou encore chinois, qui viennent à Maurice pour consulter.

Les spécificités de la pharmacopée chinoise

Médecine millénaire, la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) a la spécificité d'être holistique, de percevoir l'organisme comme un tout. Selon cette médecine, les organes sont liés entre eux, le cœur, le corps et l'esprit ne font qu'un, et tout dans l'univers est inter relié. La MTC vise donc à maintenir l'harmonie à l'intérieur du corps, mais aussi entre le corps et les éléments extérieurs.

entièrement en chinois par les médecins traditionnels.

De plus, aujourd'hui, on trouve de plus en plus de médicaments en gélules, onguents et autres poudres ou tisanes pré-emballées, qui sont en vente libre et ne nécessitent pas de prescriptions. Ces remèdes sont une alternative souvent considérée plus simple d'accès et d'usage.

Une variété de tradipratiques à Maurice

L'île Maurice, par l'histoire de son peuplement, connaît une grande diversité culturelle et donc aussi de pratiques médicales traditionnelles ou tradipratiques, arrivées du monde entier avec les différentes vagues de peuplement. Entre les tisanes, recettes de grands-mères, la médecine ayurvédique, les pratiques de soin consistant à frotter, craquer, faire des passes ou marquer, les prières s'adressant aux différentes divinités, etc. la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est l'une des options à laquelle ont recours les Mauriciens. Arrivées avec les migrants chinois dans l'île, ces connaissances et pratiques millénaires chinoises se sont transmises et continuent d'être pratiquées à Maurice.

Si la MTC ne fait pas usage des plantes locales, d'autres pharmacopées traditionnelles présentent dans l'île en font usage. La MTC utilise uniquement des plantes importées avec une certification du Ministère de l'Agriculture et du Pharmacy Board.



PAUSE-DÉJEUNER !

Au confluent des cuisines



Les hot-dogs se renouvellent toutes les semaines !

Sandwicherie reconnue pour ses pains à l'ancienne et ses paninis, étroit restaurant avec un menu du jour, reflétant une tradition régionale, asiatique ou européenne... Au client de décider comment le surnommer!

En revanche, on ressort toujours de Chez Brinda repu, avec assez d'énergie en stock pour la demi-journée de travail qui succède à la pause-déjeuner courte ou longue.



Les smoothies égayent les menus du jour et à la carte

Rendez-vous est pris pour le dernier mercredi d'août, question d'apprécier le burger fait maison entre deux salves de questions et des notes gribouillées. Mais la rencontre n'aura pas lieu. La veille, un appel court et courtois met fin aux attentes du palais et des papilles. La priorité, nous explique Brinda Gil, propriétaire et gérante de l'Aventure des Saveurs, reste le client en ce jour de pointe. Qu'à cela ne tienne, nous nous retrouvons au 23, Rue Labourdonnais, Port Louis. Aucune hésitation : c'est la blanquette d'espadon, accompagnée de riz pilaf, de laitue, qui nous tente, arrosée d'un thé vert, saveur mangue.

La conversation est lancée à vive allure. L'ex-étudiante du Collège Notre-Dame, Curepipe, aujourd'hui âgée de 44 ans, se dit une passionnée de cuisine, cheffe de sa barque, une entreprise logée au même endroit depuis 14 ans déjà.

Mariée et mère d'un fils de 17 ans, l'entrepreneuse jongle avec vie familiale, gérante ayant une approche pratique sans pourtant s'affubler d'un titre ronflant de chef, créatrice de plats. Car, aujourd'hui, elle détient un diplôme professionnel obtenu de l'Institut d'Escoffier. En février, elle aspire à être certifiée chef de cuisine. Encore du chemin à parcourir, souligne-t-elle.

Aventure des Saveurs

Ce restaurant - ou sandwicherie de 15 couverts - , à l'étroit à l'heure de pointe, n'a aucune prétention d'offrir une cuisine gastronomique, ni même une carte élaborée avec des prix astronomiques qui feront fuir sa clientèle issue du voisinage. Ici, on mange bien, une cuisine du monde revisitée avec des ingrédients à portée de main.

« Aventure des Saveurs offre une expérience authentique, tant par sa cuisine que sa déco créole. Mauricienne, issue d'un mélange des traditions hindoue et catholique, ma connaissance de cette cuisine métissée a toujours été une source d'inspiration. Grâce à mes beaux-parents, j'ai appris les bases des cuisines réunionnaise et française. Ainsi, Aventure des Saveurs représente mon désir d'explorer au-delà des frontières culinaires, en commençant avec des ingrédients accessibles, » fait ressortir Brinda Gill, 44 ans, mariée et mère d'un fils de 17 ans.

Qui dit ingrédients, dit produits frais. D'ailleurs, s'empresse-t-elle de souligner, elle a toujours privilégié le circuit court, une relation directe avec le producteur et le consommateur. Zéro ou peu d'intermédiaires entre elle et ses fournisseurs. Idem entre Brinda Gil et ses clients.

Dans un environnement d'affaires où on célèbre l'entrepreneuriat au féminin, la question reste posée. Comment parvient-elle à assumer tant de rôles - épouse, mère, entrepreneuse, gérante et étudiante - cinq jours sur sept ? Réponse : « A travers la rigueur et la discipline, mais aussi une bonne dose d'amour pour son travail. »

Finis le brin de causerie. Il y a des tables à desservir. De nouvelles commandes à prendre. Nous réglons la note, avec une promesse de revenir pour le burger et un pain à l'ancienne version Niçoise. Mais en surfant sur sa page (privée) de Facebook, nous apprenons que l'été est déjà au menu avec une semaine dédiée aux salades (italienne, méditerranéenne, vietnamienne et créole, dépendant du jour)... Le choix sera difficile !



Les mangroves... ou la pouponnière marine!

Les mangroves, c'est quoi ?

Les mangroves sont des forêts peuplées d'arbres que l'on appelle palétuviers qui ont la capacité de pousser dans l'eau salée. On les retrouve principalement sur la zone intertidale, c'est-à-dire la zone de balancement des marées, ou dans les estuaires.

À ce jour, on recense 60 à 70 espèces de palétuviers dans le monde. L'espèce qui peuple la mangrove dépend de l'habitat dans lequel elle se trouve. Les diverses espèces de palétuviers ont développé des adaptations différentes en fonction des conditions de milieux très spécifiques et souvent moins adaptées à une végétation plus variée. Certaines espèces peuvent tolérer des milieux plus salés que d'autres, des sols et des eaux plus pauvres en oxygène et pousser dans des sols boueux. Pour cela, ces arbres ont développé des caractéristiques impressionnantes telles que des racines en échasses pour capter l'oxygène, ou la capacité d'éliminer le sel à travers leurs feuilles.

Et à Maurice ?

À Maurice, seules 2 espèces sont représentées : la *Rhizophora mucronata*, qui est la plus répandue sur les côtes de l'île, et la *Bruguiera gymnorhiza*, que l'on n'observe que dans le Nord-Est et l'Est. Dans le passé, les mangroves occupaient près de 20 km² sur les côtes de l'île mais elles rétrécissent comme peau de chagrin... Depuis les années 60, elles sont détruites notamment pour la production de bois pour le feu, les besoins d'aménagements côtiers, le développement immobilier sur la zone côtière et pour créer des passages pour les bateaux. Aussi, en 1980, il n'en restait plus que 0,45 km² !

Mais au fait, elles servent à quoi ?

Grâce à leur système racinaire et leur feuillage dense, les mangroves offrent un habitat de choix pour de nombreuses espèces animales. Les eaux y sont calmes, riches en matière organique, et confèrent un milieu idéal à une grande diversité d'animaux aquatiques, et surtout pour les juvéniles de nombreuses espèces de poissons qui peuvent y grandir à l'abri des prédateurs. Nombre de ces poissons, crustacés et mollusques font partie de notre alimentation et leur pêche génère des revenus importants pour les communautés locales côtières.

Mais elles ont d'autres propriétés... Les forêts de palétuviers sont des récifs de bois. Grâce à leur structure, les côtes peuplées de mangroves sont protégées des cyclones et autres événements météorologiques. Les racines agissent comme un rempart qui empêche la progression des vagues et retient les sédiments, alors que le feuillage compact de ces forêts protège les côtes des vents violents.

Les mangroves sont capables de filtrer naturellement de grandes quantités d'eau qui proviennent des zones urbaines côtières. Ce système de filtration naturel permet de préserver la qualité des eaux du lagon et des écosystèmes qu'il abrite, tels que les herbiers marins et les récifs coralliens. Les mangroves ont la capacité de dépolluer ces eaux en absorbant les nutriments et en éliminant les agents pathogènes. Les mangroves ont été testées dans certaines régions de l'Afrique de l'Est pour le traitement des eaux usées domestiques et ont fait preuve d'une grande fiabilité (Projet Pumpsea). Elles pourraient constituer une solution efficace et peu coûteuse.

Alors, on fait quoi pour les protéger ?

Alerté par la diminution drastique des ressources halieutiques, le ministère de la pêche mauricien encourage les programmes de replantation de la mangrove. Un programme est implémenté entre 1992 et 2004 pour protéger et réhabiliter certains espaces côtiers avec de la mangrove : 157 900 propagules sont transplantées. En 2013, la surface occupée par les



mangroves atteint 1,45 km², et elle avoisine aujourd'hui les 2,4 km². Depuis 1998, une loi est créée pour protéger les mangroves et vient ainsi soutenir ces efforts de réhabilitation. Dans le « Fisheries and Marine Resources Act de 2007 », il est stipulé que nulle personne n'a le droit de couper, prendre, enlever ou endommager la mangrove. Malheureusement, les mangroves ne sont pas encore à l'abri car des autorisations spéciales peuvent être issues pour détruire les zones de mangroves.

Le carbone bleu des mangroves

À l'heure où le changement climatique est au cœur des préoccupations mondiales, la mangrove se positionne comme une solution exceptionnelle pour compenser nos émissions de carbone. Les puits de carbone sont des réservoirs qui permettent de piéger le dioxyde de carbone (CO₂) qui se trouve dans l'atmosphère. Le réchauffement climatique est la conséquence d'une trop grande concentration de gaz à effets de serre dans l'atmosphère, dont le CO₂ en fait partie. Pour compenser ces grandes émissions, les forêts jouent un rôle essentiel en transformant le CO₂ en matière organique grâce à la photosynthèse.

Plus une mangrove est ancienne et plus elle stocke du carbone, grâce au bois mort qui se décompose et à la litière qui se dépose au pied des arbres. Le carbone reste piégé pendant des siècles, voire des millénaires ce qui entraîne des stocks de carbone et des taux d'enfouissement qui sont pertinents pour l'atténuation des effets du changement climatique mondial (Duarte et al., 2013 ; Macreadie et coll., 2021). Ce carbone organique stocké sous la surface de l'eau est appelé carbone bleu. Les herbiers marins et les marais salés sont aussi des puits de carbone bleu.

Si nous voulons compenser nos émissions de carbone atmosphérique et limiter ainsi la progression et les effets du changement climatique, il est indispensable de passer de la déforestation à la reforestation !

RÉFLÉCHIR

Texte de Corina Julie

**Vous êtes de celles et ceux qui adorent discutaitiller nourriture...
Tout en mangeant ? Nous aussi ! Alors, plutôt que de se raconter
des salades, pourquoi ne pas pimenter la conversation ?**

Voici un *jeu de dilemmes*. Histoire de se challenger, de stimuler son imaginaire, d'explorer ses rapports à la nourriture et de réfléchir... un peu, beaucoup, à la folie !

Alors, vous préférez :

★ Avoir très chaud ou avoir très faim ?

★ Manger un quartier de citron cru ou manger un glaçon ?



★ Être condamné.e à manger sans sel ou sans sucre ?

★ Avoir un menu complet margoze ou un menu complet oignons ?

★ Prendre votre plat préféré au restaurant ou tester un nouveau plat qui vous intrigue ?



★ Être invisible (le temps d'une visite) dans une usine de fabrication de soda ou dans les cuisines d'un fast food spécialisé poulet ?



★ Être allergique au pain ou au riz ?

★ Faire une partie de pêche de mourgate à la nuit tombée ou une partie de cueillette de fraises des bois tôt le matin ?

★ Recevoir une yaourtière en cadeau ou une machine à pain ?

Débarrasser la table après un grand dîner ou faire la vaisselle ?



★ Avoir le don de faire des cocktails renversants ou de faire des fruits cristallisés divins ?

★ Avoir pour meilleur.e pote, un.e cuisinier.ère ou un.e pâtissier.ère ?

★ Faire l'expérience de manger dans le noir complet ou de manger les mains derrière le dos ?

★ Être forcé.e de manger dix paires de dal-pouri à la suite ou 20 napolitaines à la suite ?

★ Manger le reste de sandwich de votre patron ou remâcher le chewing gum de votre partenaire ?

★ Ne pas manger toute une journée ou ne pas utiliser de téléphone portable toute une journée ?

★ Manger deux gros yeux de poisson crus comme dans Pekin Express ou trois larves en provenance d'un palmier comme dans Koh Lanta ?

★ Vivre dans un monde où il n'y a pas de réfrigérateur ou pas de lave-linge ?



★ Ecraser votre satini coco sur la ros kari ou, tant pis, ne plus manger de satini coco pour le restant de votre vie ?



Aventures à suivre sur le
Nouveau blog!
foodies!
coming soon...

Retrouvez-nous sur Facebook, Instagram et TikTok @foodies.mu



EXEMPLAIRE GRATUIT