

FOODIES

POUR MANGER MIEUX



SOMMAIRE

- 02. LES MOTS**
Madam pwason?
- 03. RÉFLÉCHIR**
Passe-moi le sel s'il te plaît!
- 04. DÉBAT**
Quand la viande se fait végétale
- 10. L'ALIMENT**
L'avocat
- 12. KIDS CORNER**
Les glaces maison d'Élodie
- 14. CONSEILS DE NUTRITIONNISTE**
Le point sur les fruits
- 16. INSPIRATION**
L'homme et la céramique
- 18. PORTRAIT DE CHEF**
La sommellerie, c'est vraiment entrer dans l'intime du vin
- 20. LES RECETTES DE FOODIES**
- 22. DANS MON POTAGER**
Rencontre avec Gaël soupe
- 24. LES LABELS**
- 34. LES TIPS NO WASTE**
- 36. DOSSIER : LA COLLABORATION**
Manger sain, consommer Africain !
- 46. FOCUS RÉGION**
Terroir Rodriguais
- 50. ENN BON BAZ**
Chez Madame Ivy
- 52. LES REMEDES DE TATIE MAYA**
Petit guide des épices qui soignent
- 56. LES CUISINES DU MONDE**
- 58. LA MER**
La pêche : Les bonnes pratiques

Editorial :

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

Photos :

Fabien Dubessay, Florence Guillemain, Alexandre Lassemillante, Eijilen Ramasawmy

Mise en page :

Jean-François Collet et Jean-Marie Lo Hun

EDITO

Manger mieux, ce n'est pas juste réduire un peu de ceci et mettre un peu plus de cela. Cela passe par nos sens, les odeurs, les saveurs, toute la gamme d'arômes... en un mot par le goût ! Manger mieux, c'est aussi une question de santé, d'éthique, d'environnement et de transmission des savoir-faire.

Protéger les espaces qui nous nourrissent tout en apprenant à conserver ce que nous produisons, éviter d'épuiser nos ressources et consommer local deviennent des actions primordiales.

D'où la nécessité de collaborer ! Avec la nature et avec nos voisins, pour trouver au plus près ce qu'on ne peut produire chez nous.

En un mot Manger mieux, c'est faire des choix. Foodies met en lumière des producteurs responsables, du terroir local et régional, des outils et des recettes pour vous donner le choix !

C'est mon
choix !

Ne noyons pas
le poisson

Derade **TOUFE** **BOURSE** **CARANGUE** **BAROIS**
THAZARD **VIEILLE** **ROUGE BRIANI** **CAPITAINE**
VAPEUR **Corne frir** **EMPEREUR** **LABOU**
BONITE **cordonnier** **Berri**
MADAME-TOMBE **CABILLAUD** **NOMBRIL** **CARPE**
POISSON VACOAS
ZEGWI **Chirurgien**
VINNDAY **THON**
bouillon **LA DAUBE**
mulets **ACRÉ-CHIEN** **Carrelet**
BARRACUDA

“ **Madam, pwason ?** ”

Pran zot kapitenn, pran zot kapitenn. Komie la liv ena ladan ? Komie li fer ? Trwa liv enn kar pou madam la. Li fer rs 625, ale donn mwa Rs 600. Ena enn liv ladan ou pran li ? Netwaye, transe ?

C'est toujours enivrant l'atmosphère chez les poissonniers de Mahébourg. De faire partie de cette ébullition. De ce tapage incessant des klaxons, des voitures qui essaient de se faufiler entre les gens attroupés, des braillements des marchands, sans oublier le soleil qui tape... Et ce, même si au mur c'est écrit « No smoking, No politic, No racist, No Colour, Pa fer palabre ici », on adore les vibrations de cette rue de Mahébourg et de ses marsan pwason.

Passe-moi **le sel**, s'il te plaît !



Oui, le sel, c'est ce serial killer qui se cache partout. Oui, l'excès de sel contribue à augmenter la tension artérielle et cause des complications cardiaques. Oui, il faut réduire sa consommation de sel. Mais après, une vie sans sel du tout, c'est fade.

Parce qu'un achard de bilimbi ne se conserverait pas, si on ne marinait pas les fruits au préalable avec du sel pour les dégorger. Parce que notre fricassée de margoze serait trop amère si on n'atténuait pas l'amertume en le faisant tremper dans du sel auparavant.

Mais surtout parce que le sel a le goût de la mer. Une texture, une saveur minérale, du caractère. Il est un exhausteur de goût, comme le souligne le chef Moorogun Coopen. Il ne sert pas juste à saler. Il a le don de relever les saveurs des autres ingrédients et de sublimer même les desserts.

Et puis si le sel n'existait pas, comment on aurait fait du poisson salé. Sans son petit trait de sel, comment on ferait pour apprécier une téquila...

Bon, ceci dit, il ne s'agit pas de faire n'importe quoi non plus.

Le mot d'ordre : modération. Promis, on veillera au grain.

Quand la viande se fait

Végétale

Burgers de légumes, steaks végétaux, saucisses végétariennes, vegetarian sliced mock fish, prawn style pieces, meat-free mince, vegetable fingers... Il y a vraiment de quoi élargir notre répertoire culinaire aujourd'hui. Qu'on soit végétarien ou pas.

Qu'on les appelle substituts de viandes, fausses viandes, imitations végétales, viandes végétales, similis viandes... Les escalopes, steaks, saucisses, boulettes, lasagnes, cateless et autres cordon-bleus sans viande, ni poulet, ni poisson sont en train de se faire une place de choix dans notre paysage food. En prime, les emballages sont gourmands. On en oublierait presque qu'on est dans l'univers des végétaux.



D'abord, pourquoi cette tendance veg ?

Les gens sont de plus en plus nombreux à s'interroger sur ce qu'ils mangent, surtout quand il s'agit de viande. Pour une question de santé, d'abord, car une trop grande consommation de viande, est associée au risque de cancer, aux maladies cardiovasculaires et autres maladies chroniques.

Certains font ce choix pour des raisons d'éthique, puisqu'il y a aujourd'hui une profonde prise de conscience sur le bien-être animal. Et puis, il y a ceux qui se soucient de leur impact sur l'environnement. Les filières viande émettent en effet plus d'émissions de gaz à effet de serre, mobilisent davantage d'énergie et de ressources naturelles...

Quelles sont les ambitions de cette industrie alternative ?

Oubliez votre expérience du passé. Si ces produits ont pu, autrefois, être perçus comme peu attrayants et sans saveurs, il y a eu beaucoup de progrès dans ce secteur. De plus les marques se multiplient.

Leur ambition : proposer des produits qui se rapprochent de l'aspect, du goût, de la texture de la viande, du poulet, du poisson. Mais aussi élargir les sources de protéines végétales. Car il ne s'agit plus juste de viser les végétariens et les vegans mais aussi les non végétariens, les flexitariens et ceux qui sont en transition vers une alimentation végétale. Bref, créer des produits pour tous.

Ce qui explique que ces marques continuent leur recherche afin de trouver des procédés plus durables, d'améliorer le profil nutritionnel de leurs produits, de réduire les listes d'ingrédients...



Mais pourquoi des répliques de viande ?

Si on ne veut pas manger de la viande, pourquoi vouloir son imitation ? Les adeptes rappellent que ce n'est pas le goût de la viande qui les dérange mais le fait qu'un animal ait pu souffrir. D'autres diront que c'est un problème de santé qui les empêche de consommer de la viande.

Cela étant, ce n'est pas parce qu'on est végétarien qu'on doit se cantonner à des légumes entiers... Les végétariens ont aussi le droit de varier les plaisirs. Ils ont aussi droit au dépannage, à ce qui est facile et rapide à préparer. Bref, à leurs produits prêts à l'emploi ! Et puis, les nuggets et compagnie permettent des repas plus inclusifs. Quand les autres mangent des burgers de viande, avoir l'option des burgers végétaux permet d'être moins marginalisé.

Qu'en est-il d'un point de vue nutritionnel ?

Tous les substituts de viande ne se valent pas. Certains sont plus équilibrés et plus sains que d'autres. Certains sont industriels, d'autres artisanaux. Certains ont de meilleures saveurs que d'autres.

Il faut savoir que tous ces produits sont transformés. Et qui dit transformé dit addition de matières grasses, de sucre, de sel, d'additifs. D'où l'importance de bien lire les étiquettes.

Surveiller les protéines

Certes, on trouve les protéines végétales dans de nombreux aliments, mais elles n'ont pas toutes la même valeur. Le soja est considéré comme une protéine complète. Elle peut se comparer à la protéine animale puisqu'elle contient tous les acides aminés essentiels pour l'organisme. Avec l'avantage d'être pauvre en acides gras saturés et en cholestérol. Pour ce qui est des pois (petits pois, pois chiches), ils sont des protéines intéressantes. Blé, riz brun, graines de chia, n'en contiennent que très peu. Pour améliorer la qualité des

protéines, il est intéressant de jouer sur la complémentarité céréales-légumineuses.

Surveiller les matières grasses

En gros, une bonne huile c'est une huile riche en gras monoinsaturé. L'huile de tournesol et l'huile de soja contiennent beaucoup d'oméga 6. Mais l'oméga 6 a tendance à être en excès dans notre alimentation en comparaison avec l'oméga 3. L'huile de coco contient en grande partie des acides gras saturés : les consommer en excès augmente les risques de maladies cardiovasculaires. L'huile de palme est riche en graisses saturées en plus de ne pas être écologique. Attention également aux huiles hydrogénées qui peuvent augmenter les risques de maladies cardiaques.

Surveiller le sucre

La plupart des produits transformés ont tendance à avoir une teneur en sucres ajoutés et en sels trop importante.

Surveiller les exhausteurs

Ils restent très controversés. Certains sont permis à certaines doses, d'autres sont interdits. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il n'est jamais bon quand il y a trop de E sur une étiquette.

Attention à la mention sans cholestérol

Parce qu'un produit peut ne pas avoir de cholestérol (parce qu'il n'est pas d'origine animale) mais renfermer quand même des graisses saturées (à travers les huiles) qui peuvent augmenter le taux de cholestérol.

Ce qu'ils en pensent

"Je suis végétarien depuis toujours, je ne connais pas le goût de la viande et les imitations de viande ne m'ont jamais intéressé. Mais ma femme fait parfois des nuggets veg et même si je n'en suis pas fan, certains de ces produits ont bon goût. Ceci dit, c'est toujours bien d'avoir ces alternatives sous la main. Ce qui est bien aussi, c'est d'avoir le choix."

Anil Nallan Chakravarthy
Producteur et compositeur.

De ces produits, il y en a dont je raffole et d'autres que je trouve trop transformés avec trop de choses artificielles. J'ai moi-même essayé de faire mes propres burgers... Ça coûte moins cher, c'est plus nutritif mais ça prend trop de temps. Au quotidien, c'est plus pratique de mettre un burger surgelé dans le Air Fryer. Qu'on soit végétarien ou pas, on a aussi besoin de se faciliter la vie. Et puis ces substituts permettent à ceux qui, comme moi, ont mangé de la viande, de faire la transition.

Tejashwee Purmah
Plant Powered Kitchen

Vidiawatee Calcutta

C'est cool qu'il y ait un plus grand choix de substituts. Sauf qu'il n'est pas conseillé de consommer ces produits trop souvent. J'ai d'ailleurs créé la marque Etmécra parce que je n'étais pas satisfaite de l'offre du marché. Mes produits ne sont pas transformés et je privilégie le « whole food ». Il faut quand même reconnaître qu'il y a eu beaucoup de progrès dans le domaine des produits végétaux.

Mélanie de L'Estrac
Etmécra

Je mange du poulet, du poisson, des ourites mais ça ne m'a jamais intéressé de manger des burgers, des saucisses. Parce qu'il y a toutes sortes de mélanges dans ces produits, je n'ai pas confiance. J'apprends qu'il y a des burgers veg, des saucisses veg, mais ça me parle encore moins. Mwa mo prefer manz kouma lontan nou bann gran dimoun. Je plante mes bringelles, mes brèdes et je les cuisine moi-même. Kan ou konn valer ou lekor ou manz se ki benefik pou li. Ou pa nek rod fasilite ou seki lamod.

Texte : Michel Alphonse
Avec la collaboration de Nirmala Ramburn
et Babita Dussoruth de la FAREI.

L'AVOCAT



Il n'existe pas une, mais des dizaines de variétés d'avocats à Maurice. Introduite sur l'île dans le milieu des années 1700, l'avocat est un fruit aux multiples bienfaits.

Combien y en a-t-il ?

L'avocatier étant une espèce à pollinisation libre, plusieurs variétés locales se sont développées issues de noyaux. Au fil des décennies, celles plus résistantes à la maladie (Phytophthora) et qui ont résisté aux vents cycloniques se sont établies dans les arrière-cours et dans quelques vergers. On note également que les avocats ayant des qualités gustatives appréciées par les Mauriciens ont été préservés. On estime à une trentaine

ces variétés issues de noyaux. Elles portent le nom du lieu/site où l'arbre a été identifié (ex : Beau Plan, Arsenal, Forbach...) ou le nom du propriétaire du lieu où on l'a découvert (ex : Langlois). De plus, il y a une dizaine de variétés importées issues de greffe. Celles-ci sont principalement destinées aux grandes surfaces (ex : Hass, Fuerte, Pinkerton, Ettinger...)

Son arrivée à Maurice

L'avocatier (*Persea americana*) appartient à la famille des Lauracées dans laquelle on retrouve également le cannellier et le camphrier. C'est dans les années 1750, après un voyage au Brésil que M. de L'Esquelin a introduit l'avocatier à Maurice.

Les différentes variétés locales

Gargoulette Arsenal



Cet avocat de forme ovale est de couleur vert clair avec une peau lisse. A maturité, il pèsera environ 325g. L'arbre est grand à port érigé*. La récolte de la Gargoulette Arsenal se fait de mars à avril et la chair du fruit est crémeuse.

Gargoulette Barkly



Ce fruit a la forme d'une poire et affiche une belle couleur pourpre à la peau lisse. Quand il est mûr, il fera environ 450 g. Il s'épanouit sur un grand arbre à port érigé*. On récolte cet avocat de mars à avril. Il est très apprécié pour sa texture crémeuse et sucrée.

Forbach



Ce fruit à la peau lisse, de forme ovale, est de couleur verte. L'avocatier est grand à port érigé*. Il est récolté d'avril à mai et pèse environ 460 g. Sa texture est crémeuse.

Black Round



Il est facilement reconnu car il est rond, a une couleur pourpre foncé et une peau épaisse. A maturité, cet avocat pèsera environ 350 g. Cependant, c'est un fruit fade. On le cueille d'avril à mai. Ce grand arbre à port érigé est utilisé comme porte-greffe.

* Un arbre à port érigé pousse droit et de façon étroite : ses branches et des feuilles restent proches du tronc tout en pointant vers le haut.

Medine Yellow



Sa couleur vert/jaune a contribué à son nom. Cet avocat ovale grandit sur un grand arbre de forme conique. Sa peau est lisse et on le récolte de mars à juin. Sa taille est impressionnante et à maturité il fait 500 g. Sa chair est ferme et peu crémeuse.

Guatemala



Tout comme le Black Round, cet avocat est aussi rond, a une belle couleur verte et est cueilli sur un arbre étalé. Sa peau est épaisse et rugueuse. La récolte du Guatemala se fait de juillet à septembre et pèse 550 g. Sa chair est molle et il est connu pour avoir un gros noyau.

Les variétés importées

Les variétés importées par la Food and Agricultural Research and Extension Institute (FAREI) d'Australie et d'Israël sont originaires de Californie, d'Israël et du Mexique. Les fruits sont plus petits en taille que les variétés locales et leur chair, plus crémeuse. En fonction des variétés, la peau peut être lisse, rugueuse ou bosselée. Leur forme varie de l'ovale à ovale ou piriforme. Les fruits mûrs peuvent être verts ou d'un brun violacé. Certains sont précoces, arrivant à maturité en mars alors que d'autres peuvent être récoltés jusqu'en juin.

Le saviez-vous ?

L'inflorescence de l'avocatier est hermaphrodite mais les organes floraux mâles et femelles d'une même fleur ne sont pas fonctionnels au même moment de la journée. Les variétés du groupe A ont leurs organes femelles réceptifs le matin, celles du groupe B, l'après-midi. Les organes mâles fonctionnent à contretemps. Il est donc théoriquement recommandé de mélanger des arbres de groupe différent au sein d'un même verger pour assurer une bonne pollinisation.



Les bienfaits

Vinaigrette, salade, mousse, farci ou le traditionnel guacamole... L'avocat se prête à mille et une préparations et on adore ça. Il est riche en vitamines B5, B6 et K. Ce fruit est également une bonne source de vitamine E et de potassium. A noter qu'il est riche en calories mais pauvre en cholestérol. Comme il est plein de bons acides gras, il est l'ami de notre cœur. Il est aussi source de zinc et aide à renforcer le système immunitaire.

Les glaces maison d'Elodie

Il nous arrive parfois de découvrir avec horreur que tous les yaourts du frigo sont proches de leur date limite de consommation. En général, c'est aussi le moment où on se rend compte que nos fruits sont un peu trop mûrs... Pas de panique ! Elodie nous partage une recette facile pour faire des glaces maison en utilisant ces produits qu'il est urgent de consommer.

3

La recette :



1. Cream Cheese

Mettez le cream cheese dans un grand bol



2. Yaourt

Mettez les 6 yaourts dans le bol



3. Mélanger



4. Le sucre et le miel

Rajoutez le sucre et le miel, et mélangez encore

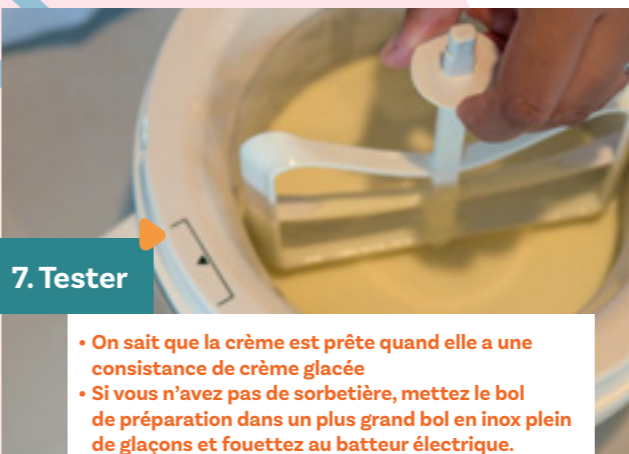
Ingrédients :

- 180 g de cream cheese (1 boîte)
- 6 yaourts nature sucré
- 50 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de miel
- 4 mangues moyennes (ou tout autre fruit)



5. Sorbetière

Mettez le mélange dans la sorbetière



7. Tester

- On sait que la crème est prête quand elle a une consistance de crème glacée
- Si vous n'avez pas de sorbetière, mettez le bol de préparation dans un plus grand bol en inox plein de glaçons et fouettez au batteur électrique.

6. Les mangues

Pendant que la sorbetière tourne, coupez les mangues



8. Incorporez les dés de mangue

- Mettez les mangues dans la préparation ou directement dans les moules.
- Si vous n'avez pas de moules, prenez des pots de yaourt vides et d'anciens bâtonnets de glace.



9. Les moules

Mettez la préparation dans les moules



10. Miam!

Après quelques heures au congélateur, les glaces sont prêtes.

2

Ustensiles :

- Un grand bol
- Une sorbetière placée au congélateur depuis la veille (ou un batteur électrique et un bol de glaçons)
- Des moules à glace (ou des pots de yaourt vides et des bâtons de glace bien lavés)



Lavanya Sunassy-Pather, diététicienne :

“Consommer des fruits protège contre certaines maladies”

Pourquoi faut-il consommer des fruits ?

Les fruits sont source de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. Ils ont un effet favorable sur la santé et jouent un rôle protecteur dans la prévention de maladies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète.

Les fruits contiennent aussi de la vitamine C et des antioxydants qui contribuent à booster notre système immunitaire et à nous rendre plus résistants aux infections et maladies. Ils sont aussi source de fibres alimentaires, qui jouent un rôle important sur notre santé. Elles aident par exemple à contrôler la glycémie et à diminuer le mauvais cholestérol, et favoriser le transit. Les fibres ont aussi un effet rassasiant, ce qui régule l'appétit.

Les fruits qui arrivent naturellement à maturité contiennent plus de micronutriments comme les vitamines et les antioxydants et sont meilleurs pour la santé. Il est donc recommandé de privilégier les fruits de saison et locaux.

C'est quoi une portion ?

Une portion représente une quantité de 80 à 100 g. Par exemple : ½ pamplemousse, ½ avocat, 1 pomme, 1 orange, 1 kiwi, 1 prune, 1 tranche de melon d'eau ou 2 tranches d'ananas...

Est-ce qu'un verre de jus de fruits peut compter pour une portion de fruit ? Et si un yaourt contient des fruits, s'agit-il d'une portion de fruits ?

Jus de fruits frais, jus en boîte, smoothie, yaourt aux fruits ou fruits secs ne sont pas considérés comme une portion de fruits. Une portion de fruits équivaut à un fruit frais qu'on consomme entier avec les fibres alimentaires.

Combien de fruits devons-nous manger par jour pour être en bonne santé ?

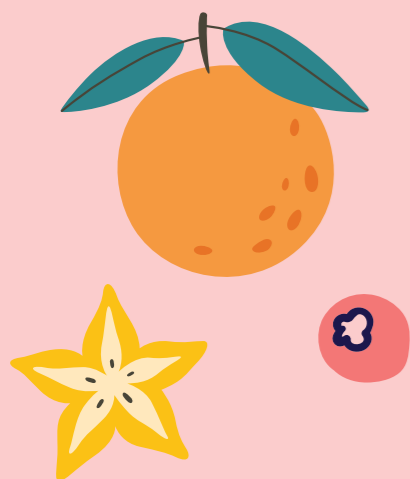
Il est recommandé de manger 5 portions de fruits et de légumes par jour et c'est nécessaire de manger au moins 1 fruit par jour. L'idéal est de prendre 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.

Peut-on consommer des fruits quand on est diabétique ?

Les fruits sont aussi recommandés pour ceux qui souffrent du diabète. Il est important de noter qu'il n'y a pas de restrictions de fruits ni de fruits à éviter. Cependant, pour un bon contrôle de la glycémie, il est recommandé de limiter la consommation de fruits à 2 portions par jour. On conseille également de consommer les fruits entre les repas sous forme de collation.

Nos fruits locaux sont délicieux : letchis, mangues, melon-d'eau, ananas, jamalacs... Comment faire pour en profiter plus longtemps ? Quelle mode de conservation privilégier ?

La méthode de conservation la plus saine est de les surgeler. Les fruits doivent être nettoyés, coupés en morceaux ou en cubes, placés dans des sacs de congélation et surgelés. On peut aussi faire de la confiture maison avec les mangues, les ananas, les letchis. L'idéal c'est de choisir des fruits bien mûrs et ainsi limiter l'utilisation de sucre.



Jean-Pierre Charles

L'homme et la céramique

La céramique fait son retour dans nos cuisines et sur nos tables et elle est là pour rester. On s'immerse dans l'atelier de Jean-Pierre pour découvrir comment sont fabriqués tous ses ustensiles.

Bol, tasse, assiette, pichet... en céramique. Des ustensiles d'un autre âge ?! Eh bien non ! La céramique retrouve ses lettres de noblesse à plus d'un titre. Elle répond à notre côté nostalgique : l'envie de remettre l'artisanat dans nos cuisines, comme de se rapprocher de la terre... Mais elle est aussi tendance et offre une déco moderne et fraîche.

« L'argile permet de façonner toutes sortes d'ustensiles en céramique. Des objets aussi utiles que beaux »

souligne Jean-Pierre Charles.

C'est en brûlant de l'argile à haute température qu'on fait de la céramique... Dans son atelier à Sainte Croix, ce passionné transforme, façonne, et modèle l'argile. Sur son tour, de ses mains agiles prennent naissance des tajines, soupières, pots, verres... « Je travaille avec de l'argile blanche ou rouge que j'importe d'Afrique du Sud. Parfois, je l'ai en poudre et je la mélange avec de l'eau pour obtenir un produit malléable, parfois je l'achète en bloc », précise Jean-Pierre qui travaille à son propre compte depuis 4 ans.

Les ustensiles modelés sont séchés pendant 15 jours et poncés avant de subir une première cuisson à 960° C pendant 8 heures. Le travail est loin d'être fini ! « Cet art demande du temps. Si on met un objet trop humide dans le four, il risque de craqueler. » Une fois refroidis, Jean-Pierre les plonge dans de la poudre colorée mélangée à de l'eau pour leur donner les teintes désirées. Les créations passent une seconde fois au four : 8 heures à 1060° C. « C'est toujours un mystère. On ne sait jamais quelle est la couleur qu'on obtiendra. C'est magique ! »

Jean-Pierre aime la céramique pour sa beauté mais également pour ses autres avantages. « Les ustensiles en céramique durent longtemps. Ils résistent aux chocs thermiques et s'adaptent à différentes sources de chaleur », poursuit Jean-Pierre.



Gardienne de la santé

La céramique est considérée comme l'un des matériaux les plus sains. Étant très résistante, elle ne se raye pas et ne rouille pas. Cette matière est aussi gardienne de la santé. Comme elle est brûlée à haute température, elle est non poreuse et n'absorbe pas les produits chimiques contenus dans du liquide vaisselle, à l'instar du plastique. Ces ustensiles évitent le transfert des ions métalliques dans la nourriture.

Conserve la chaleur

Dans les ustensiles en céramique, vos aliments conserveront toutes leurs saveurs. Ils permettent une répartition uniforme de la chaleur. La vaisselle en céramique est connue pour retenir longtemps la chaleur de l'eau bouillante, par exemple. Ils sont particulièrement adaptés pour la cuisson et le rôtissage, que ce soit pour la cuisson à sec ou humide. Grâce à sa texture lisse et vitreuse, la céramique ne colle pas et empêche les aliments de brûler. Et c'est facile à nettoyer. Que demander de plus ?

« C'est un métier passionnant qui me permet de gagner ma vie. J'écoule mes produits dans des magasins et certaines personnes viennent directement les acheter à mon atelier. » Sa femme et sa fille lui prêtent main forte. La relève chez les Charles est assurée.



« La sommellerie, c'est vraiment entrer dans l'intime du vin »

Qu'est-ce qui rend un repas unique ? Les plats, évidemment... L'ambiance, « of course » ! C'est aussi le décor, la lumière, les odeurs... et surtout : ce qu'on boit. Eau, vin, café : autant d'arômes qui se marient avec ce que nous mangeons pour en révéler les saveurs. Rencontre avec une jeune sommelière mauricienne.



pour une autre vie ailleurs mais que personne ne revenait pour enrichir Maurice. Donc, pour moi, c'était important de rentrer ici, de participer à la sommellerie mauricienne et de la faire vivre. »

Ambassadrice passionnée

Après deux ans chez un caviste, c'est auprès de ses mentors et du groupe Constance qu'elle prend ses quartiers. Depuis deux ans, elle se perfectionne en service et fait ce qu'elle aime par-dessus tout : partager sa passion. « **J'adore le vin et savoir que le produit est de qualité mais ce qui me plaît le plus ce n'est pas de vendre les bouteilles les plus chères ou des grands vins. Ce que j'aime c'est être l'ambassadrice de vignerons passionnés. C'est ça qui me passionne, moi, en fait... D'aller dans les domaines, de voir comment ce vigneron traite sa vigne, comment cet autre y met tout son amour ou travaille en bio... De comprendre leur histoire, et de suivre leur évolution. Ma mission à moi c'est de venir retranscrire ce savoir-faire.** »

Pas de doute, c'est vraiment ça qui la fait vibrer. On l'écoute avec les oreilles, les yeux, le cœur. Elle a la confiance de ceux qui savent, mais qui ne cherchent pas à impressionner. Un grand sourire et quelques étoiles dans les yeux, Shani explique son métier... « **La sommellerie c'est vraiment entrer dans l'intime du vin. Ça va jusqu'à connaître le nom des cailloux dans**

C'est une passion qui commence par hasard, au détour d'un voyage. Jeune étudiante en hôtellerie, Shani Ramasawmy rend visite à son frère à Cape Town, en Afrique du Sud, quand elle a une révélation : la vigne, les caves, le vin... elle tombe sous le charme des vignobles. C'est décidé, c'est dans cet univers, pourtant très éloigné de sa culture mauricienne, qu'elle va faire carrière.

Et quand elle a une idée en tête, rien de ne peut l'arrêter. A 28 ans, Shani a un parcours impressionnant.

Un Bachelor de l'Institut Paul Bocuse, à Lyon, un MBA en International Hotel Managements à Vatel Mauritius. Puis, suivant les conseils de deux sommeliers qui deviendront ses mentors, Jérôme Faure et Jorald Julie, Shani approfondit ses connaissances en Wine Management au Cordon Bleu, à Paris.

Ensuite ? Retour à Maurice. Une décision qui peut surprendre mais qui pour elle était une évidence : « **J'adore Maurice, et je suis très familiale. Et j'ai toujours eu cette impression que tout le monde parlait**



lesquels la vigne a poussé, le climat, l'ensoleillement annuel, le terroir... En tant qu'intermédiaire entre le producteur et la personne qui va déguster le produit, on a le devoir de transmettre tout ce que le vigneron a voulu faire faire passer dans son vin. Et je pense que ça a plus de sens, de profondeur, de sensibilité de boire quelque chose dont on connaît l'histoire. »

Avec tout ça, on comprend facilement qu'à 28 ans elle ait déjà remporté un concours prestigieux, celui de

Meilleur Sommelier de Maurice 2022. Pour Shani, c'est une grande fierté, celle de s'être « donné à fond » et de représenter son pays dans un concours international, même si elle a encore du mal à s'en rendre compte.

Blasée ? Pas du tout. « **La sommellerie c'est aussi l'univers de l'eau et de l'eau pétillante, comme celui du café ou encore des digestifs. Le monde du café m'intéresse particulièrement... Il me reste encore beaucoup de choses à apprendre !** »

Conseils de pro

Alors que ce produit ne faisait pas vraiment partie de la culture mauricienne il y a quelques années, le vin fait aujourd'hui de plus en plus d'adeptes. Comment s'y retrouver ? Shani Ramasawmy partage quelques accords.

Pour une cuisine très aromatique comme la nôtre, n'ayons pas peur de choisir des vins aromatiques. « **Des cépages comme le Pinot Gris ou le Muscat sauront s'adapter à notre poisson salé.** » Pour un salmi de canard ? Syrah et Côte-Rôtie apporteront du corps pour relever les saveurs des épices.

L'ourite safranée se marie, elle, avec un Chardonnay de Bourgogne pour la fraîcheur et la profondeur qui fait harmonie avec ses notes safranées. Et pour faire 100% local, « **le demi-sec de Takamaka va super bien avec le cari de poulet ou de crevettes !** »

Confiture de fruit à pain



Bouilli, en gratin, en frites... A Maurice, on connaît le fruit à pain dans sa version salée. Mauricienne – et très bonne cuisinière – Isabelle Decotter a craqué pour la version sucrée : « Durant des vacances à la Réunion, j'ai découvert la confiture de fruit à pain. Enfant, j'avais l'habitude de le manger bouilli avec du beurre. Et quand j'ai testé la version sucrée avec cette confiture...

J'AI ADORÉ ! »

Ingrédients

2 fruits à pain | 1 kg de sucre roux
1 gousse de vanille | Le jus d'un ½ citron

Préparation

- Pelez les fruits à pain et coupez-les dans le sens de la longueur en tranches moyennes.
- Faites bouillir les tranches pendant 10 min.
- Fendez la gousse de vanille en deux et coupez-la ensuite en 4 ou 5 morceaux.
- Mettez les fruits à pain, le sucre, la vanille et le jus de citron dans une petite marmite.
- Rajoutez 1 petite tasse d'eau.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes environ. Le sirop doit être moyennement épais.

Si vous laissez le sirop entièrement sécher, vous aurez des tranches confites.

Le bouillon de moules

de Madame Ivy



Préparation :

Faites chauffer un filet d'huile dans une casserole et faites-y revenir l'oignon haché. Ajoutez le thym, les pommes d'amour, le piment, les feuilles de karipoulé et l'ail. Mélangez. Ajoutez ensuite le concentré de tomates, suivi des moules. Enfin, ajoutez de l'eau et salez. Laissez mijoter un peu jusqu'à ce que les moules s'ouvrent toutes. Éteignez le feu et servez.

Vous pouvez aussi ajouter des boulettes de poisson dans le bouillon avant de mettre les moules.

Ingrédients :

- Des moules
- De l'oignon haché
- De l'ail pilé
- Quelques branches de thym
- Des pommes d'amour hachées
- Du concentré de tomates
- Du piment coupé en morceaux
- Des feuilles de karipoulé



“Le chemin vers l'autonomie a beaucoup de sens”

Dans un écosystème unique où chaque plante a sa place, Gaël Soupe a créé un univers foisonnant, local, autosuffisant qui répond à son désir de préserver notre biodiversité et de traiter la nature avec respect.

Le potager de Gaël Soupe, c'est un peu plus qu'un potager. A Deux Bras, il développe depuis huit ans, tout un concept en permaculture. Autour de sa maison, sur 1,2 arpents il a créé



une forêt où se côtoient plantes endémiques, arbres fruitiers, légumes, herbes médicinales et fleurs. Bananes, tamarins, avocats, cocos, pistaches malgaches, jacques, goyaves, olives, manioc, safran vert, fruit à pain... faites votre choix ! Plus loin, les ruches bourdonnent... Il faut bien des milliers d'abeilles pour polliniser tout cet univers.

Ici, pas de parcelle ou de lignes droites. Les choses se font naturellement mais chaque chose a sa fonction pour créer un écosystème équilibré et plein de vie. « J'adore la campagne authentique, j'aime être en contact avec le vrai et je pense que le chemin vers l'autonomie a beaucoup de sens, explique Gaël Soupe. Il y a aussi une prise de conscience... On perd beaucoup d'arbres et d'espèces locales. C'était donc un retour à la terre indispensable. »

Cinq mois et demi sans pluie

En huit ans pourtant, il note des mutations liées au climat. « Le changement affecte tout. Les floraisons, le pattern de la pluie, les pontes de la basse-cour aussi. » Ce qui inquiète notre paysagiste-agriculteur c'est que « très peu de personnes s'en soucient » car « ce qui se passe est dû aux activités humaines. Il faut changer de direction à titre individuel et collectif. Il faut entrer dans l'ère de la collaboration. »

Changer de comportement, c'est aussi penser à une ressource indispensable : l'eau. « De 2017 à 2020 nous n'avons qu'octobre comme mois sec, soit un mois, explique Gaël. Ensuite en 2021 nous avons eu 3 mois secs

: septembre, octobre et novembre. En 2022/2023, il n'a pas plu d'août à janvier. Ça fait 5 mois et demi. C'est très préoccupant. »

Récupérer et gérer intelligemment

Dans ce « Primitive Lounge » toutes les gouttes sont comptées. L'eau de pluie est récupérée du toit de la maison, stockée dans de gros réservoirs, puis répartie dans de plus petits tanks autour de la propriété. Neuf en tout, pour une capacité d'environ 23 000 litres. « Et je vais bientôt faire un bassin », précise Gaël. Et ça dure combien de temps 23 000 litres ? « Avant cette grosse sécheresse, j'étais autosuffisant ! »

Si ça paraît bien peu pour irriguer toute une forêt, c'est parce qu'ici, on utilise la technique du paillage « C'est très important car ça préserve l'humidité du sol. C'est un grand allié pour nous en permaculture. En principe, je n'arrose pas, sauf au premier jour de la plantation et si c'est vraiment nécessaire quand le sol est trop sec. »

Se lancer, à la maison

Avec huit années d'expérience en permaculture, Gaël Soupe a quelques conseils pour ceux qui rêvent d'un potager à domicile. D'abord : commencer petit. « Ensuite, choisissez des plantes faciles à faire pousser comme le radis, la roquette, la patate douce, le manioc et les aromates. » Ceux qui ont un peu plus d'espace pourront rajouter quelques arbres fruitiers comme des bananiers, papayers ou le fruit de cythère nain. N'oubliez pas les fleurs ! L'œillet d'inde et la capucine, par exemple. « On peaufine avec une liane de grenadine et quelques tisanes comme la citronnelle, l'ayapana et tulsī et vous avez un bon départ. »

Pour finir, bien sûr, un bon paillage. Et pour arroser, il suffit de capter l'eau de pluie d'une façon ou d'une autre : un drom, des réservoirs, des seaux...

Venez vous balader chez Gaël avec nous en scannant ce code



Le paillage

Le paillage consiste à ne pas laisser la terre nue en posant sur le sol, autour des plantes, des matières organiques comme de la paille, des feuilles mortes, de l'herbe coupée, ou de petits morceaux de bois. Il permet de garder la terre humide tout en l'enrichissant.

Pour visiter le jardin de Gaël Soupe à Deux Bras, contactez-le par whatsapp au 5491 0393.

Dessine-moi un label

Ils sont là. Tous beaux, tous colorés. A vouloir capter notre attention. A nous signifier leurs engagements. Certains, vrais et sincères. D'autres, stratégies marketing et paroles en l'air. Pour tenter d'y voir clair, on a déambulé dans les rayons de nos grandes surfaces, une immersion dans le dédale des labels alimentaires...

Prendre le temps de scruter les étiquettes des produits alimentaires... tout un programme ! En vrai, c'est passionnant et c'est important. Parce qu'elles sont de véritables sources d'informations. Parce qu'elles sont là pour nous aider à faire des choix éclairés lors de nos achats. Mais voilà, si seulement c'était si simple... Commençons par le commencement.

C'est quoi au juste un label ?

Visuellement, c'est un logo. Un logo qui désigne une ou des particularités d'un produit. C'est une sorte d'identification. Il vient garantir une origine géographique ou une qualité ou des méthodes de production ou encore un engagement environnemental, éthique ou social.

Mais attention, obtenir un label est réservé aux produits qui répondent scrupuleusement aux exigences établies dans un cahier des charges précis. **Les produits labellisés font l'objet d'audits annuels et sont contrôlés par un organisme externe, indépendant et accrédité.**

Que l'initiative provienne d'un Etat, d'une association ou d'un regroupement d'entreprises, dans tous les cas, qui dit label dit contrôle et évaluation par un tiers indépendant.



Quel est l'intérêt pour le consommateur ?

Pour le consommateur, le label est un gage de confiance. Un moyen de le rassurer sur la provenance de ses aliments et les méthodes de production. Un moyen d'identifier les produits, le respect de l'environnement et le bien-être animal. Un moyen de se reconnecter à l'authentique, au local ou de valoriser des aliments qui ont une histoire, un parcours, des traditions. **Pour le consommateur en quête de sens et de transparence, les labels peuvent être de véritables repères pour l'aider à faire son choix d'achat.**

Et pour une entreprise ?

Pour l'entreprise, la labellisation permet de gagner en crédibilité. Cette démarche lui permet d'entamer une réflexion sur ses pratiques, d'évaluer et d'améliorer ses processus, de vérifier que son produit est conforme en matière de santé, de sécurité, d'environnement... **Un label valorise l'entreprise, son savoir-faire et sa marque.** C'est un indicateur de qualité qui crée du lien avec le consommateur.



COMMENT OBTIENT-ON UN LABEL ?

Aujourd'hui il ne suffit pas d'affirmer qu'un produit est de qualité. Il faut le démontrer. **Dimitri Schaub**, Directeur d'ActBis, partenaire de Socotec Certification, nous explique comment ça marche, une labellisation.

« Une démarche de labellisation demande un engagement fort de l'entreprise et de tous ses collaborateurs. C'est le résultat d'un travail rigoureux et assidu. **Cela permet à l'entreprise de valoriser son savoir-faire et ses compétences. C'est également très gratifiant pour tous les employés impliqués au quotidien, aux opérations et sur le terrain.**

En tant qu'Organisme de Certification, Socotec Certification, entreprise de « Testing, Inspection et Certification », notre rôle est d'accompagner les entreprises dans leur démarche de qualité.

Un cahier de charges ambitieux, cohérent, conforme aux normes en vigueur, aux réglementations locales et internationales, des processus suivis de façon constante en interne et audités par un organisme externe de référence.

Socotec Certification agit comme tierce partie indépendante afin de valider la conformité à un référentiel et, le cas échéant, d'identifier les éléments susceptibles d'être améliorés. »

Savoir faire local

focus sur les labels géographiques

« Ena nou lame ladan ! »

A Maurice, nous avons notre label qui nous mobilise, fait appel à notre fibre patriotique. Le Made in Moris vient non seulement attester l'origine mauricienne d'un produit, il a aussi pour objectif de valoriser les savoir-faire, de booster la créativité et l'innovation, de favoriser l'inclusivité dans l'économie locale, de promouvoir la qualité...

Shirin Gunny, CEO de l'Association of Mauritian Manufacturers (AMM) et de Made in Moris, explique que lorsqu'il s'agit de labelliser une marque dans le secteur de l'agro-alimentaire, le label Made in Moris s'assure que l'aliment possède un ensemble de caractéristiques :

« Nos auditeurs partenaires de SGS contrôlent des éléments importants comme le stockage, la fraîcheur, la traçabilité, la chaîne de froid, le goût, l'hygiène et d'autres conditions de production... Il est important de préciser qu'il ne s'agit là que d'une partie des critères compris dans le cahier des charges des produits alimentaires que nous labellisons. Le label se positionne sur la qualité de la chaîne de production et la confiance que le consommateur peut avoir dans ce produit alimentaire. »



En Europe, les AOP et IGP

Il faut reconnaître que lorsqu'il s'agit de valoriser ses spécialités régionales, l'Europe est championne en la matière. Ses labels d'identification géographique les plus connus sont L'Appellation d'origine protégée (AOP) et l'Indication géographique protégée (IGP).

Pour faire court, ces labels indiquent que le produit a été fabriqué, transformé, élaboré dans une zone géographique déterminée et selon un savoir-faire reconnu. Ils mettent en lumière des spécificités régionales et protègent les marques contre les imitations et contrefaçons.



Plus justes, responsables, solidaires les labels éthiques

Le commerce équitable

Manger devient presque un geste politique. Manger responsable, c'est également choisir des produits qui sont élaborés dans des conditions respectueuses des hommes et de la nature. Voilà pourquoi manger équitable résonne autant chez des consommateurs.

Quand on parle de commerce équitable on parle d'équilibre entre producteur et consommateur, entre pays développés et pays en développement ; on parle de meilleures rémunérations pour les petits producteurs ; de conditions de travail décentes ; de relations commerciales transparentes, justes ; de protection de l'environnement... Le label Fair Trade/Max Havelaar répond précisément à ces exigences de commerce équitable.

Et si vous tombez sur le sceau de la grenouille verte, sachez que c'est celui du label Rain Forest Alliance octroyé par une organisation américaine à but non lucratif. Rain Forest Alliance œuvre pour un monde où l'humain et la nature cohabitent en harmonie. Son cheval de bataille c'est la protection des forêts et de la biodiversité, la résilience climatique, le niveau de vie des producteurs, les travailleurs et leurs familles.



Les produits de la mer durables

La pêche industrielle a aussi un impact environnemental. On parle de menaces sur les écosystèmes marins, de pollutions, de baisse de stocks de poissons... Et là aussi, des associations interviennent et livrent des certifications de pêches durables.

Dolphin Safe : vous aurez peut-être remarqué ce label américain sur certains de vos produits de mer. Il sous-entend qu'aucun dauphin n'a été chassé, capturé, blessé ou tué dans les filets lors de la pêche au thon.

Le label MSC (Marine Stewardship Council) vient, lui, certifier 3 principes fondamentaux sur la pêche : des stocks de poissons durables, un impact environnemental minimisé, une gestion efficace des pêcheries. Parce que c'est là la préoccupation de cette ONG internationale : la pérennité des stocks de poissons et la protection du milieu marin.

LES BIO

Le bio, c'est la promesse d'ingérer moins de pesticides et de consommer des produits de meilleure qualité que ceux qui proviennent de l'agriculture conventionnelle. C'est aussi l'ambition de produits qui respectent l'environnement et le cycle de la terre. Mais tous les bio ne se valent pas.

- La mention AB (agriculture biologique) est un label français, propriété du ministère de l'agriculture. Les produits qui portent ce logo sont soumis à une réglementation sévère et à des contrôles annuels. **Ce label certifie que l'aliment est composé d'au moins 95% d'ingrédients d'origine biologique, sans traces de pesticides, sans OGM. Il atteste d'un mode de production respectueux de la biodiversité, avec une attention particulière sur la préservation des ressources naturelles et le bien-être animal.**

- Le logo européen « eurofeuille », avec plus ou moins le même cahier de charges que le AB, mais autorise d'infimes traces accidentelles d'OGM, dans la limite de 0,9 %.

- Sur d'autres produits on peut trouver le label USDA Organics (United States Department of Agriculture Organic Program) qui est la certification bio américaine. On note également le label India Organic, qui est une marque de certification pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique et fabriqués en Inde.

DU CÔTÉ DES LÉGUMES LOCAUX

Si de plus en plus d'agriculteurs mauriciens pratiquent l'agriculture raisonnée, certains vont plus loin et ont recours à la culture bio avec certification. A titre d'exemple : le jardin Lakaz Lespwar (Caritas Solitude) qui a la certification bio, soit la certification MU-BIO-154, livrée par Ecocert depuis 2018.

Ce que ça veut dire ? « Un vrai parcours du combattant, une grande satisfaction et une grande fierté », comme le souligne Christiane Pasnin, directrice et coordinatrice de Lakaz Lespwar.

En gros, la certification Ecocert* implique l'utilisation de semences bio, la non-utilisation de produits chimiques tels qu'engrais, pesticides, la non-utilisation d'OGM, le maintien de la biodiversité, la rotation des cultures afin que le sol se régénère, le recyclage des déchets organiques en composte...

*Ecocert c'est l'expert français qui accompagne les planteurs dans leur démarche bio, de la formation à la certification. Ecocert est reconnu internationalement.



LES VÉGANES

S'il reste rare, on le voit tout de même de plus en plus et il a le mérite de faciliter la vie des végétariens et des véganes. Le V-Label est un label international, créé par l'Union végétarienne européenne et qui garantit que le produit ne contient pas d'animaux ou de chair animale.

Et si un produit est étiqueté avec le V-Label végane, c'est qu'aucun ingrédient d'origine animale n'a été utilisé et à aucune étape de production (ni lait, ni miel, ni œufs).

“ Un vrai parcours du combattant, une grande satisfaction et une grande fierté ”

Le bien-manger le point sur les labels de qualité

QUALITÉ VOLAILLE

Le poulet Chantecler est non seulement conforme aux normes ISO9001, ISO 14001 et HACCP, il détient aussi le label Qualité Volaille, certifié par AFNOR. Ça veut dire que ce poulet est soumis à des normes strictes sur la biosécurité et la traçabilité. De la souche de poulet à la distribution en passant par l'élevage, l'alimentation, le bien-être animal, la chaîne du froid...chaque étape est passée au crible, conformément à un cahier de charges.



LE FRANÇAIS LABEL ROUGE

Au rayon des produits français, le Label Rouge est reconnu comme signe de qualité supérieure. Qualité gustative mais aussi qualité de production et de fabrication. Les produits qui portent ce label font, entre autres, l'objet d'analyses sensorielles et de tests organoleptiques.



Nutri-Score

Pratique pour identifier en un coup d'œil si un produit est de qualité nutritionnelle, le Nutri-Score facilite la compréhension des informations nutritionnelles. Du vert foncé ou orange forcé, du A favorable au E moins favorable... On se repère facilement.

Le score est basé sur une méthode validée scientifiquement. Il tient en compte les nutriments et aliments à favoriser dont les fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive. Mais aussi les nutriments à limiter dont les acides gras saturés, les graisses, le sel.

Ainsi ce logo permet de faire des choix plus éclairés quant aux produits qui peuvent être consommés régulièrement et ceux qui devraient être consommés en quantité modérée ou rarement. Nutri-Score a été créé par Santé Publique France. Cet étiquetage n'est pas obligatoire : les marques qui se prêtent à cet exercice, le font dans une démarche de transparence.



LES AUTOPROCLAMÉS ET AUTRES MENTIONS

Hormis les labels, les emballages véhiculent une multitude d'autres messages. Elu produit de l'année ou Saveur de l'année... Un yaourt préparé avec du lait français issu d'animaux nourris sans OGM en ayant accès à des prairies 150 jours par an en moyenne. Une mayonnaise faite à partir d'œufs de poules élevées en plein air. Des chips qui valorisent 98% de leurs déchets pour améliorer leur empreinte carbone. Une brioche à la farine de blé français issue d'une culture de blé maîtrisée. Des tomates en boîte sans eau ajoutée avec des tomates récoltées à maturité. Des biscuits cuits au four et pas frits...

Si les emballages servent aussi de support pour renforcer l'identité de marque d'un produit. Dans ce cas-là, c'est au consommateur de décider s'il va se laisser séduire ou pas.





Dans notre caddie

Maintenant que tout est clair, est-ce que les labels ont vraiment un impact sur les habitudes de consommation ? Pour **Yovan Jankee, Sustainability & Communication Manager de Panagora**, les études montrent clairement que les consommateurs souhaitent avoir des informations sur ce qu'ils consomment.

“ Les deux types de label qui sont apposés sur nos produits locaux pour le moment sont le label **Made in Moris** et le label **Qualité Volaille**, des labels qui au-delà de la dimension locale, garantissent une certaine qualité. Pour ce qui est de nos produits importés, certains, qui sont d'origine française, ont le label **Nutri-Score**. Un exemple, la gamme importée de **Bonduelle**, notamment les produits en conserve.

Nutri-Score est un label nutritionnel qui permet à un consommateur en rayon, de savoir en un coup d'œil, la valeur nutritionnelle d'un produit. C'est un label scientifique basé sur la teneur en nutriments. Plusieurs études en France et en Europe ont démontré que Nutri-Score a un vrai impact sur le choix des consommateurs, une fois qu'ils sont informés.

“ 90% des consommateurs estiment qu'il est important de connaître la valeur nutritionnelle d'un produit. ”

Panagora propose également des produits certifiés bio. Les Mauriciens y sont sensibles puisqu'on parle beaucoup de l'importance de manger bio. Mais ils s'intéressent moins aux labels nutritionnels parce qu'il n'y a pas vraiment d'éducation dans ce sens. Cela dit, selon une étude que nous avons menée, 90% des consommateurs estiment qu'il est important de connaître la valeur nutritionnelle d'un produit. ”



Pour les marques, l'emballage c'est aussi le moyen de montrer au consommateur son identité et ses engagements. Le point avec **Brinda Chiniah, Senior Corporate Affairs Manager chez Nestlé**.

“ Nous pensons que l'emballage joue un rôle fondamental puisqu'il permet aux consommateurs de prendre des décisions éclairées sur le choix de leurs produits. Nos marques sont porteuses d'histoires passionnantes, liées à l'identité même de notre entreprise. Et l'emballage est pour nous le moyen le plus important pour communiquer les atouts et les actions de nos marques. Nous nous engageons, par ailleurs, à communiquer de façon transparente.

Si les infos nutritionnelles restent fondamentales dans notre étiquetage, elles doivent être accompagnées d'autres informations importantes telles que l'origine des ingrédients, la durabilité... Nous avons développé chez Nestlé une nouvelle approche pour le contenu généralement inclus sur les parties secondaires de nos emballages. On l'appelle le **Back Story**.

C'est composé de deux éléments essentiels. Le volet sens et valeurs, qui montre comment nos marques contribuent au bien-être des personnes, des animaux de compagnie, des communautés et de l'environnement. Le volet guide pratique qui présente toutes les informations réglementées ou obligatoires en veillant à ce que ces informations soient présentées de manière responsable, utile et facile à parcourir. ”

“ Si les infos nutritionnelles restent fondamentales dans notre étiquetage, elles doivent être accompagnées d'autres informations importantes telles que l'origine des ingrédients, la durabilité... ”

Recettes 5*, le livre de recettes zéro gaspi de FoodWise



30 recettes aux saveurs locales créées par des chefs passionnés, dont le très connu Patrick Vitry et son équipe.

Un livre coloré et gourmand avec des recettes illustrées par des photos à chaque étape, « qui permet à tout un chacun d'avoir accès à des recettes gourmets mais à petit prix et en utilisant des ustensiles très simples. Du cinq étoiles à la maison, avec des repas tournant autour de Rs 250 pour 4 personnes », souligne Rebecca Espitalier-Noël, Managing Director de FoodWise.

Les gourmands pourront se faire plaisir avec des rillettes de sardines au caripoulé, des faratas de poulet façon quesadillas et guacamole de chou chou, une panna cotta et gelée de papaye, ou encore des raviolis de poisson salé et fricassée de papaye verte, entre autre.



Pour commander le livre : www.foodwise.io/cookbook.

Qui est Victoria Desvaux ?

Elle se décrit comme une optimiste, avec tout un univers qui tourne autour de ce qu'elle appelle une « **écologie joyeuse** ». Un véritable engagement qui se traduit par la mise en place de projets dans le domaine de l'économie circulaire et la réduction des déchets. Pour Victoria Desvaux, adopter un mode de vie zéro déchet c'est une démarche qui commence par une prise de conscience, notamment sur les déchets que l'on produit. « **On vit dans un monde avec une économie principalement linéaire. Aller vers la circularité, c'est changer complètement de paradigme. Ce n'est donc pas une question d'être parfait, mais de faire un pas après l'autre et surtout de réfléchir aux solutions qui nous conviennent à tous, dans notre situation de vie** », souligne-t-elle.

Les astuces anti-gaspi

de Victoria Desvaux

Le zéro déchet, elle en a fait son cheval de bataille. Véritable passionnée, Victoria (Fauve) Desvaux de Marigny, Responsable environnement et collaboration dans l'entreprise sociale The Good Shop, et coordinatrice de la plateforme citoyenne Zero Waste Mauritius, nous livre quelques conseils pour un mode de vie plus écologique.

Les tips pour réduire ses déchets

1. Investir dans une bouteille d'eau réutilisable, voire un filtre à eau si besoin : C'est un investissement vite couvert, qui est facile et qui évite la création de nombreux déchets.
2. Apporter ses propres contenants lorsqu'on prend des plats à emporter au restaurant ou qu'on achète des produits frais, ou qu'on commande un café à emporter.
3. Privilégier des produits avec moins d'emballages ou avec des emballages qui se recyclent plus facilement localement.
4. Privilégier du seconde-main ou des produits upcyclés afin d'encourager la réutilisation de matières qui sinon, deviendraient des déchets.
5. Suivre la règle du Refuse, Reduce, Reuse. Dans chaque situation, se demander « comment est-ce que je peux refuser ou réduire le déchet créé ? Et/ou comment est-ce que je peux aller vers du réutilisable ? »

Les tips pour réduire le gaspillage alimentaire

1. Faire attention à ce que l'on achète et cuisine, et faire en sorte de ne pas cuisiner plus que nécessaire.
2. Cuisiner les restes ou apprendre à cuisiner les parties des aliments auxquels on ne pense pas, mais qui sont mangeables (exemple : les fanes de carottes).
3. En apprendre davantage sur les « best before dates » et les dates d'expiration pour ne pas jeter les aliments qui peuvent encore être consommés.

4. Composter : 50% des déchets à Maurice sont des déchets organiques. Chacun peut composter ses déchets de cuisine et de jardin, et ainsi éviter qu'ils ne finissent à la décharge, tout en produisant un super compost pour nourrir les sols. Et si on n'a pas de jardin, on peut aussi garder ses déchets organiques et en « faire don »

Astuce : Garder un sac en papier ou un grand contenant au frigo avec des épluchures de légumes et autres. Cela empêchera les odeurs jusqu'à ce qu'on puisse en faire don à quelqu'un d'autre.

5. Supporter ceux qui travaillent localement sur le sujet : Foodwise par exemple, est une entreprise sociale qui fait un super travail avec le secteur privé pour réduire le gaspillage alimentaire. Elle a notamment aidé à changer les lois sur les « best before dates » et les dates d'expiration, sauvant ainsi des kilos et des kilos d'aliments.

Unis pour nourrir : la coopération régionale

L'autosuffisance est-elle une utopie ?
Produisons-nous assez de légumes ?
Quelles sont les ressources régionales ?
Quels produits pouvons-nous retrouver
chez nos voisins pour diminuer les
coûts de l'importation ?
Autant de sujets qui placent la
production, le climat, le savoir-
faire, le terroir, la conservation des
produits ou encore le fret au cœur des
interrogations. Tentons d'y voir plus
clair.

L'autosuffisance est-elle possible ?

Manger sain, consommer

Africain !

Encore loin d'un palier confortable d'autosuffisance, la République de Maurice ne survivrait pas sans importations. Mais grâce à nos compétences en matière agricole, nos cartes diplomatiques et une participation intelligente du secteur privé, le pays pourrait mener sa petite révolution dans l'autosuffisance régionale. L'Afrique, éprouvée par la pandémie, éreintée par l'inflation, donc éveillée de force et consciente de ses besoins, accueille désormais plus facilement les investissements. Le jeu en vaudrait-il la chandelle ?

9,106.2 dollars. Tel a été le produit intérieur brut par habitant en 2021, selon les données de la Banque Mondiale. Une telle richesse relative signifie que le Mauricien est en mesure de payer pour importer son riz d'Inde ou du Pakistan, sa viande d'Australie ou d'Afrique du Sud et ses champignons en boîte de Chine. Mais quid de la production locale ?

Commençons par une définition de l'autosuffisance. « Dans le contexte alimentaire, c'est la capacité physique et financière d'un pays de subvenir aux besoins alimentaires de sa population », fait ressortir Jacqueline Sauzier, Secrétaire-Générale de la

Mauritius Chamber of Agriculture. « C'est-à-dire, qu'en plus de produire localement ce dont le pays a besoin, c'est aussi avoir une économie suffisamment stable pour pouvoir s'acheter ce dont elle a besoin. »

En réalité, la facture alimentaire à l'importation en 2022 a été de quelque Rs 52,81 milliards, soit 18% de la facture totale du pays. Dans cette partie de l'océan Indien, l'Afrique du Sud domine le classement en tant que fournisseur pour Maurice et suivant, loin derrière, l'archipel des Seychelles avec des ventes vers Maurice pesant Rs 2,73 milliards. Madagascar et ses millions d'hectares cultivables, pointe à la cinquième place.

Au mix régional existant, ajoutons le Kenya. L'agriculture demeure la colonne vertébrale de la première économie en l'Afrique de l'Est. Cette industrie stagne néanmoins, marquée par l'absence de nouvelles pratiques culturales et une réticence à investir davantage, selon la United States Agency for International Development. La Tanzanie, voisin du Kenya, fait face aux mêmes difficultés. La Grande Ile, aussi. Cela dit, en tenant compte du potentiel agricole de ces pays proches, la région océan Indien/Afrique de l'Est dispose d'une belle marge de progression à court et moyen terme.

Détentrice d'un doctorat en droit public et ayant soutenu une thèse relative à l'accord sur la facilitation des échanges, le développement durable et Maurice en tant que petit Etat insulaire, Vittiyaiye Teeroovengadam explique qu'abattre cette carte régionale vaut tout son pesant d'or.

« La pandémie du coronavirus et son incidence sur les échanges mondiaux, l'invasion de l'Ukraine par la Russie et les imprévus économiques ont chamboulé l'économie globale. Les pays revoient leurs priorités, avec l'accent sur de nouveaux horizons commerciaux d'ordre régional. Dans cette nouvelle dynamique, l'Afrique et l'Afrique de l'Est pour Maurice, peuvent être considérées comme étant un choix stratégique tenant compte du climat d'instabilité mondial qui perdure. »

Et d'ajouter : « En sus de l'Afrique du Sud, nous sommes appelés à considérer les proches pays africains en tant que partenaires commerciaux d'avenir. Une stratégie alternative serait d'établir des zones économiques sur les terres africaines, produire, transformer et réacheminer vers Maurice. D'une pierre, deux coups. Cela aura pour effets de réduire les coûts et de consolider la vision d'un développement africain collectif. »

Tout en mettant l'accent sur la conjoncture internationale actuelle, Raj Makoond, Program Director au sein d'Eclosia Group, abonde dans la même direction : « Aujourd'hui, il existe un consensus entre les institutions internationales sur le fait que le monde devra travailler pour une meilleure sécurité alimentaire. »

Maurice et ses 1,26 million d'habitants ont d'ailleurs montré de réelles dispositions à assurer une certaine autosuffisance alimentaire pendant la douloureuse année de 2020. Contraints par le confinement, les Mauriciens ont effectué un timide retour à la terre en attendant un retour à la normale.

Au-devant de la scène depuis la pandémie

L'Etat a saisi la balle au bond, multipliant les mesures financières pour soutenir la communauté mauricienne et les planteurs, tels que les Rs 68 millions déboursés pour 500 projets et bénéficiaires en 2021 et 2022, dont Rs 50.4 millions pour la culture sous serre. Qui plus est, les petits planteurs ont bénéficié d'un apport de Rs 155 millions l'an dernier, incluant Rs 64 millions sous forme de subsides pour les fertilisants (3,531 bénéficiaires) et Rs 51 millions pour compenser les pertes engendrées par des conditions climatiques extrêmes (5,619 bénéficiaires).

« Atteindre l'autosuffisance a été un objectif fixé par tout gouvernement, mais elle a davantage été au-devant de la scène lors de la pénurie alimentaire engendrée par la pandémie du coronavirus », explique l'économiste Takesh Luckho. « Cependant, la route vers l'autosuffisance est difficile. Nous dépendons toujours des importations pour répondre à 50% de la demande locale pour le poisson et 30% pour les légumes. »

Pour Shemida Ramdewar-Imrith, qui a dévoué 17 ans de sa vie à l'agriculture et qui milite pour l'émergence d'une agro-industrie moderne, l'accent est désormais plus régional. « Les îles de l'océan Indien et l'Afrique de l'Est ont un rôle important dans l'autosuffisance alimentaire. Nous pouvons y importer les aliments que ne pouvons obtenir ici tels que les fruits d'Afrique du Sud, les épices, fruits de mer et grain secs (Madagascar) et les noix des différents pays d'Afrique de l'Est. La pénurie de terres agricoles se fait sentir au sein de la communauté des planteurs. Avoir accès à des terres comme Madagascar peut être bénéfique pour les deux pays, cela nous donnera accès à d'autres produits. Ce serait une occasion pour les grains secs, par exemple. »

« Dans l'idéal, une coopération accrue entre Maurice, La Réunion, Madagascar, les Comores et l'Afrique de l'Est apportera des réponses à la

problématique de la logistique et de la sécurité alimentaire en termes de proximité des marchés et du potentiel », souligne Raj Makoond. « Admettons que Maurice soit autosuffisant en matières agricoles. A partir de là, nous devrions travailler pour apporter cette complémentarité dans la région. »

L'accompagnement, une possibilité

C'est dans ce contexte, qu'après avoir posé les bases du business inclusif à Madagascar dans le domaine avicole, le groupe Eclosia considère aujourd'hui de devenir un partenaire dans la culture du maïs à Madagascar. « Nous ne sommes pas des agriculteurs. Nous achetons et nous transformons le soja et le maïs pour en faire de la nourriture pour la filière avicole. Mais nous sommes prêts à jouer un rôle de facilitateur dans la Grande Ile en apportant un débouché pour les produits et aussi une expertise pour rassembler les planteurs de maïs, booster le nombre d'entrepreneurs agricoles et améliorer leur rendement. Notre ambition est d'aider les planteurs malgaches à développer, de façon durable, leurs cultures afin d'avoir une autosuffisance pérenne pour le pays. »

Aujourd'hui, dans la Grande Ile, Livestock Feed Madagascar produit 70,000 tonnes d'aliments avec comme intrant 40,000 tonnes de maïs malgache. « Afin que l'élevage se développe pour répondre à la demande de la population locale, il est certain que davantage de maïs est requis. Ce n'est qu'une fois les besoins locaux assurés que l'exportation pourrait être considérée. »

L'Argentine et l'Europe restent pour l'heure les sources majeures d'approvisionnement pour la région. Or, en accompagnant la production de maïs à Madagascar et en dépassant le seuil d'autosuffisance du pays, le surplus produit trouverait logiquement des débouchés à Maurice et dans la région. Ce qui apporterait un revenu supplémentaire aux agriculteurs malgaches tout en diminuant le coût du fret et de l'empreinte carbone, explique Gérard Boullé.

L'AFRIQUE N'EST PAS EN RESTE



A l'incapacité de booster la production locale se greffent les intempéries. Les pluies en janvier et les griffes du cyclone Freddy, égratignent Maurice et laissent des traces à Madagascar et au Mozambique. Auparavant, le pays et la région avaient déjà souffert de la canicule, de la sécheresse et de leurs impacts sur l'agriculture et l'agro-industrie. Cet ensemble conforte l'urgence d'une plateforme agricole d'Afrique.

Après l'inclusion de l'Afrique du Sud et du Nigeria – les plus grandes économies du continent – dans la liste de surveillance du GAFI, le chien de garde mondial des normes financières, on céderait volontiers à la tentation d'éviter l'Afrique. Or, selon Vittiyaiye Teeroovengadum, doctorante en droit publique, cette crainte ne devrait plus être d'actualité.

« L'instabilité politique et le fort taux de corruption sont les principaux facteurs qui empêchent un investisseur ou un opérateur d'un état insulaire tel que Maurice à faire un pas décisif en direction du continent », renchérit-elle. « L'Afrique dispose cependant de différents accords régionaux. Le nouvel accord de libre-échange devrait aussi contribuer à promouvoir et doper le commerce intra-africain. A charge aux pays de baliser leur terrain respectif, tirer le plein de bénéfices de ces accords et contribuer au cercle et cycles de l'alimentation et de l'autosuffisance continentale et régionale. »

La culture vivrière en 2021

S'étalant sur une superficie de 7,922 hectares, la culture vivrière a rapporté 101,537 tonnes en 2021. En temps normal et conditions climatiques favorables aidant, le pays a la capacité de répondre à la demande générale. Une production coordonnée en termes de superficie nous évitera une situation des surabondance d'un légume particulier et une pénurie d'un autre. N'est-il pas temps de trouver ce juste équilibre ?

Plantations de...	Production (tonnes)	Superficie (hectares)	Rendement (t/h)
Creepers*	25,922	2,131	12,2
Légumes mixtes**	13,459	1,341	10,0
Pomme de terre	12,910	670	19,3
Bananes	9,629	598	16,1
Tomates	9,603	631	15,2
Ananas	6,547	316	20,7
Oignons	5,590	244	22,9
Chou	3,350	270	13
Aubergines	3,058	291	10,5
Gingembre	2,584	159	16,3
Brèdes	2,404	296	8,1
Piments	2,319	345	6,7
Haricots et petits pois	1,623	267	6,1
Mais	1,106	128	8,6
Choux-fleurs	919	84	10,9

La production agro-industrielle

Dans cette catégorie de produits, à l'exception du poulet, le pays dépend de l'importation. Les chiffres pour la viande de bœuf, porc et mouton ne concernent que l'abattoir de la Mauritius Meat Authority. Puisque le pays consomme ces types de viande importée et frigorifiée, on ne peut avoir un aperçu global de la demande.

Produit	Tonnes
Poulet	49,100
Poisson	28,696
1. Pêche côtière	1,149
2. Importations	27,556
Lait	1,32 (million de litres)
Bœuf	1,823
Porc	574
Mouton	41

[Source : Statistics Mauritius, Agricultural and Fish Production, Year 2021]

*Creepers : calabasse, choufleur, concombre, courgette, gyaumon, pipernigelle et patate.

**Légumes mixtes : betterave, brocoli, carottes, échalotes, laitues, manioc, pavillon et patate douce.

LES ÎLES DU PARADOXE

Aux yeux de beaucoup, Madagascar est un pays-voisin synonyme de pauvreté extrême et de grande difficulté à prendre son destin en main. Les Seychelles, ce ne sont que des plages de sable fin. Les Comores sont les éternelles oubliées. A l'exception de l'Afrique du Sud, on retient peu du littoral est. Mais une vision plus juste et moins clivante de ces pays conforte le projet d'une collaboration régionale dynamique.

Seychelles



Le seafood – thon – est la première source de revenus à l'exportation. Savez-vous qu'il y a un intérêt des investisseurs pour la production de la cannelle sur les terres seychelloises ? Selon le Seychelles Investment Board, le pays a produit neuf tonnes de cannelle en 2021, rapportant quelque deux millions de dollars.

Madagascar



La Grande Ile est le producteur de référence mondiale d'une vanille de haute qualité. Les exportations ont rapporté quelque \$590 millions (Rs 25,4 milliards) au terme de la campagne 2021/2022. Sur le plan agricole, toujours, les données de la FAO montrent une sous-exploitation ayant perduré au cours de six décennies. En 1961, la superficie des terres cultivables est de 1.925 million d'hectares. Or, seuls 230,000 hectares sont sous culture permanente. Et en 2020, les terres cultivables disponibles passent à trois millions d'hectares, dont 20% sont utilisées à des fins agricoles. Le reste, soit 37.3 millions d'hectares, servent de champs et pâturages.

Comores



Nos amis comoriens de l'océan Indien sont producteurs d'épices. Nous y retrouvons le girofle, le poivre, le curcuma, la cannelle et le gingembre.

“ Une ligne maritime au service de l'intérêt régional ”

CONNECTIVITÉ

Alors que les grands groupes maritimes boudent cette partie de l'océan Indien, s'appuyer sur leur réseau de vaisseaux pour desservir les îles serait une vaine tentative. Une entité régionale serait un atout tant pour Port Louis, le bassin indiano-océanique et l'Afrique de l'Est, selon la Mauritius Chamber of Commerce and Industry (MCCI).

« Maurice est doté d'un port moderne, avec des projets d'expansion et de modernisation, et a l'ambition d'accroître sa part dans le trafic de transbordement de conteneurs, » fait ressortir Namita Jagarnath Hardowar, présidente de la MCCI.

« Toutefois, pour qu'une ligne maritime régionale puisse être efficace, il faut l'engagement de tous ceux concernés par ce problème. C'est un projet collectif qui doit donc comprendre plusieurs parties prenantes régionales. »

Une compagnie maritime ayant un point d'ancrage régional ou port-louisien se greffera au projet de l'Etat visant à soutenir l'industrie axée vers l'exportation. Mention a été faite dans le budget de la location de deux vaisseaux. Sur la Route de l'Inde, un navire assurera la connexion entre Maurice, le sud de l'Asie (dont la Chine, le Sri Lanka et les Seychelles). Sur la

Route de l'Afrique orientale, le vaisseau fera le lien entre les pays de l'Afrique de l'Est (dont Madagascar, la Tanzanie et le Kenya).

« Quel opérateur économique ne serait pas content de savoir qu'il peut importer des matières premières d'un pays de la région dans un délai court et à un prix compétitif, au lieu de se tourner vers un pays lointain ? Une ligne maritime régionale rapprochera davantage les pays sur le plan du commerce intrarégional », explique la présidente de la MCCI.

Toute nouvelle compagnie maritime ayant son point d'ancrage à Maurice redynamisera une activité portuaire amoindrie au cours de la pandémie.

En 2019, l'année de référence d'avant la pandémie, 8,52 millions de tonnes de marchandises y ont été manutentionnées, chutant à 7,6 millions de tonnes deux ans plus tard.

Et Namita Jagarnath Hardowar d'ajouter : « Certaines initiatives ont déjà été enclenchées par la Commission de l'océan Indien et le COMESA en vue de réfléchir collectivement à des actions visant à promouvoir la connectivité maritime régionale. »

Les chiffres-clés des échanges commerciaux en 2023

L'alimentaire pèse lourd dans les factures à l'importation, avec la valeur de tels achats passant de Rs 39,73 milliards en 2021 à Rs 52,81 milliards un an plus tard. Ce montant de Rs 52,81 milliards représente 18% de nos importations. Effectuons un tour d'horizon en chiffres, selon un rapport en date du 24 février, publié par Statistics Mauritius. (A noter que 2022 est la première année normale post-pandémie. Le pays a accueilli presque un million de touristes, soit davantage de bouches à nourrir...)

IMPORTATION TRIMESTRIELLE DE PRODUITS ALIMENTAIRES*

Période	2021	2022
1er Trimestre	Rs 8,87 milliards	Rs 12,30 milliards
2e Trimestre	Rs 9,14 milliards	Rs 12,45 milliards
3e Trimestre	Rs 10,49 milliards	Rs 14,39 milliards
4e Trimestre	Rs 11,24 milliards	Rs 14,68 milliards
Total	Rs 39,73 milliards	Rs 52,81 milliards

*Chiffres regroupés sous l'item Food and Live Animals

UNE SÉLECTION DES ALIMENTS IMPORTÉS

Produits	2021	2022
Viandes	Rs 3,23 milliards	Rs 4,36 milliards
Produits laitiers/œufs	Rs 4,41 milliards	Rs 6,21 milliards
Fruits et légumes	Rs 4,34 milliards	Rs 5,82 milliards

DE NOS VOISINS DE L'OCÉAN INDIEN ET D'AFRIQUE

Pays	2021	2022
Afrique du Sud	Rs 17,17 milliards	Rs 26,48 milliards
Seychelles	Rs 2,73 milliards	Rs 3,07 milliards
Kenya	Rs 1,83 milliards	Rs 2,34 milliards
Egypte	Rs 1,37 milliard	Rs 2,17 milliards
Madagascar	Rs 1,16 milliard	Rs 1,80 milliard
Mozambique	Rs 214 millions	Rs 638 millions
Zimbabwe	Rs 209 millions	Rs 598 millions

Dans la répartition géographique de nos importations, la loi de la proximité est reléguée au dernier rang. Car, voyez-vous, les fournisseurs africains ont écoulé des marchandises valant Rs 40 milliards au pays, soit 14% du montant total. On pourrait conclure, d'une part, qu'il y existe une belle marge de manœuvre dans la diversification des sources en Afrique. Et d'autre part, réduire cette forte dépendance sur l'Afrique du Sud.

Questions à Jacqueline Sauzier, Chambre d'Agriculture



« Assurons la promotion de la souveraineté alimentaire »

La Secrétaire-Générale de la Chambre d'Agriculture de Maurice affirme d'emblée qu'atteindre l'autosuffisance relève de l'impossible. Il ne faudrait point être défaitiste pour autant. Elle fait le point sur la production agricole dans le pays.



Est-ce que l'autosuffisance est synonyme d'utopie pour Maurice ?

C'est une utopie si nous considérons l'autosuffisance alimentaire comme un idéal et que de surcroît nous tentons de l'atteindre sachant que c'est quasi-impossible. Il faut se rendre à l'évidence, et un bon nombre de gens le savent aussi : **Maurice n'a pas la capacité d'être autosuffisant. Notre situation géographique, le climat, la logistique, le manque de main-d'œuvre et autres facteurs, ne le permettent pas.**

Il nous faudrait plutôt promouvoir la souveraineté alimentaire, qui consisterait à mettre en place des pratiques de production durables pour avoir une alimentation saine pour

tous. Pour y arriver, il est nécessaire de revoir nos modèles de production en y ajoutant de la planification, de la capacité de stockage, de la transformation et une dose de financement pour mettre en place une chaîne de production intégrée.

Sommes-nous encore loin des différents paliers d'autosuffisance ?

Dans le cas de la production de la volaille, nous produisons effectivement toute la chair et les œufs nécessaires aux besoins alimentaires du pays. Cependant, il ne faut pas oublier notre dépendance à une grande partie des denrées nécessaires à la fabrication des aliments pour ces volailles. Tel est aussi le cas pour la majorité de nos légumes où notre dépendance

est sur les intrants, principalement la fertilisation et la semence.

L'importation pour la consommation ne devrait être nécessaire que pour les légumes saisonniers, comme

par exemple, la pomme de terre où l'importation est nécessaire entre février et juillet, en raison de la durée actuelle de stockage de cette commodité. Cependant il serait intéressant de faire quelques investigations sur ce sujet, à Maurice, nous ne stockons la pomme de terre que trois à quatre mois quand elle l'est jusqu'à huit mois dans d'autres pays. Pourquoi ? Que devons-nous mettre en place pour stocker notre pomme de terre locale sur les sept mois d'entre saison et ainsi limiter nos importations ?

...le terroir : la composition du sol, le climat, les semences, la façon dont on cultive...



TERROIR : UN PATRIMOINE À TRANSMETTRE

Qu'est-ce qui rend la cannelle des Seychelles particulière ? Qu'est-ce qui fait la renommée de la vanille de Madagascar ou du fameux ananas Victoria ? Qu'est-ce qui pousserait le consommateur à choisir le produit local ou régional face à l'importation ?

C'est le terroir : la composition du sol, le climat, les semences, la façon dont on cultive... Sur le modèle européen des "Appellation d'Origine Protégée" (AOC) et "Indication Géographique Protégée" (IGP), on pourrait imaginer que chaque île de l'océan Indien se dote de son IGP pour **identifier et valoriser l'agriculture, l'élevage, la pêche et l'artisanat traditionnel.**

A Rodrigues, on a presque envie de dire que ce sont les conditions difficiles qui donnent du goût aux produits. Une fois qu'on y a goûté, le caractère singulier du terroir rodriguais s'impose comme une évidence, du miel aux limons, en passant par le piment et les saucisses.

Mais pourquoi insister sur la différence entre deux piments ? Entre les produits de deux pays ? L'un n'est pas meilleur que l'autre... **C'est plutôt l'idée de valoriser ce qui est différent car il y a, dans chaque produit, dans chaque terroir, un patrimoine qui doit se transmettre, une mémoire qu'il faut garder vivante, une contribution singulière à la gastronomie des Mascareignes.**



Terrroir

Rodriguais

À environ 600 km au nord-est de nos côtes se dresse une petite île qui répond au nom de Rodrigues. Terre sèche, rocheuse, modelée par les vagues et les vents, les similitudes qui existent entre nos deux pays font parfois oublier la spécificité du territoire rodriguais. Exploration gourmande...



De bon matin, aux abords de Port-Mathurin, on croise chaque samedi le boucher qui revient à son échoppe avec une lourde tant vakwa à la main. C'est le porc, fraîchement tué du matin, qu'il débite et travaille en grosses saucisses. Rodrigues a une tradition charcutière plus largement répandue qu'à Maurice. La saucisse rodriguaise pourrait rappeler le lapcheong cantonais, d'apparence généralement rouge à marron foncé, avec des morceaux de gras bien visibles à la découpe. Elle est pourtant plus grosse, avec une saveur particulière qui ressort une fois grillée. Salée, avec des épices

La cuisine rodriguaise est plus riche en légumes qu'en viande. Giraumons, pois carrés, salades, tomates, oignons, limons, piments, brèdes...

qu'on devine sans jamais cacher le goût de la viande et une pointe de sucre pour terminer. Sur les routes de l'île, on l'aperçoit qui sèche en grappes, comme une guirlande du nouvel an.

Le soir, vers 18 heures, on la sent dans l'air, mêlée à la fumée du charbon.

Que trouve-t-on dans une assiette rodriguaise ?

Les rodriguais sont bien sûr amateurs de bonne chair et cuisinent parfois cette saucisse en rougaille comme dans toutes les îles des Mascareignes. Le porc peut aussi être « bouilli », ce qui signifie plutôt cuit à l'étouffé. C'est d'ailleurs le plat phare du 31 Décembre. Au quotidien, le porc cède souvent le pas à la volaille. Le poulet en daube ou au miel, mais toujours, toujours « enn poul lakour »



qui a gambadé. Il n'est pas dodu mais il a du goût. Il n'est pas tendre mais s'attendrit par une cuisson lente, qui laisse une chair ferme, qui se déguste sans se déliter. Ici, on cuisine autant que possible des produits d'élevage.

La cuisine rodriguaise est surtout riche en légumes plus qu'en viande. Giraumons, pois carrés, salades, tomates, oignons, limons, piments, brèdes... les étals du marché débordent de variétés. Les couleurs vibrantes, le parfum des produits se retrouvent dans l'assiette.

Le pays produit aujourd'hui uniquement 22 tonnes de ses haricots secs rouges, célèbres pour leur crémeux. La plantation se fait généralement au mois de mars/avril pour une récolte en juin ou juillet. Une fois récoltées, les cosses sont séchées au soleil puis les haricots extraits et triés - bat zariko comme on dit localement.

La production de maïs s'établit aujourd'hui à moins de 400 tonnes contres plus de 500 en 2017. C'est une source de féculent importante, cuisiné dans le diri may, un savant mélange blanc et or de riz et de maïs, légèrement doux, qui tient au corps... parfait pour les plats en sauce.



Les chiffres de Statistics Mauritius le montrent, l'agriculture comme l'élevage restent difficiles à Rodrigues. En Avril 2022, la FAREI a ouvert une antenne sur l'île pour soutenir le développement agricole. L'eau se trouve toute l'année

mais jamais vraiment en abondance, jamais vraiment à satiété. La sécheresse est un phénomène quasi annuel à Rodrigues. L'agriculture est donc d'abord, nécessairement, affaire de subsistance.

De ces conditions difficiles naissent des produits qui ont du caractère. Une fois qu'on y a goûté, correctement préparés, la singularité du terroir rodriguais s'impose comme une évidence. Au début des années 2010 d'ailleurs, plusieurs études menées avec le concours du CIRAD et du PNUD visaient à développer un label sous forme d'indication Géographique Protégée. Imaginons un instant un « Prodwi Rodrig » qui identifierait et valoriserait l'agriculture, l'élevage, la pêche et l'artisanat traditionnels rodriguais.

Cette introduction de surface à la gastronomie rodriguaise pêche évidemment par tout ce qu'elle ne dit pas. Rodrigues se découvre par les sens et par l'échange. Il faut y aller et parler aux habitants. Ça tombe bien, ce n'est pas très loin.

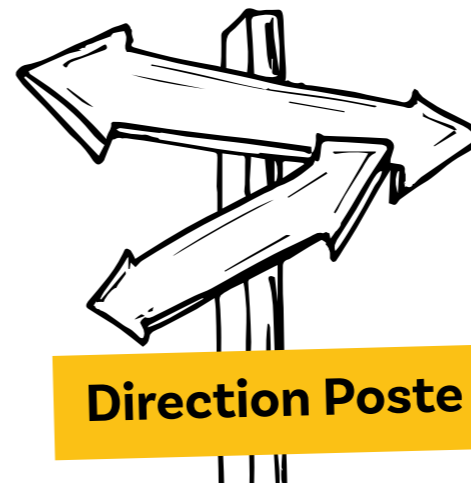
Merci à Anne Cupidon pour ses précieux éclairages sur le quotidien et la culture rodriguaises.

Madame Ivy et ses

Gourmandises de La Mer



Elle sourit avec les yeux, parle avec volubilité et vous met à l'aise en quelques secondes. Marie Rosette Camangue, ou celle que tout le monde appelle Madame Ivy, est une personne généreuse, unique. Chez elle surtout, on découvre des produits de la mer et on mange bien !



Direction Poste de Flacq

Suivez la direction du fameux temple sur l'eau de Poste de Flacq et vous verrez au passage, un petit panneau coloré. Écrit dessus : Madame Ivy. C'est ici qu'elle habite, en face de la mer, son grand amour. Il faut dire qu'elle est incollable sur le sujet, connaît les différents points de passage, le mouvement des marées, sait manier son bateau à moteur et surtout, elle sait exactement où dénicher des trésors. **Voilà de nombreuses années que Madame Ivy ramasse des huîtres, moules, bigorneaux, mangouak et autres betay. « Mo enn tirer kokilaz », sourit-elle fièrement. Et d'ajouter : « Sa mem travay mo fer et zame mo pa pou fer enn lot travay ki sa. »**

Et quel travail ! Madame Ivy n'a pas peur de l'effort. Heureusement, elle peut compter sur sa famille pour l'épauler. Il faut dire qu'elle a commencé à travailler à 9 ans et bien qu'elle en ait aujourd'hui 60, elle va toujours à la pêche aux coquillages avec la même énergie. C'est que ses clients comptent sur elle ! Et pour faire plaisir aux autres, Madame Ivy n'a pas son pareil. Le principe est simple, un coup de fil et elle vous fait tout de suite savoir quand est-ce que vous pourrez passer récupérer votre commande. Si



le temps le permet, la pêcheuse s'en va alors en mer le matin et l'après-midi. Une vingtaine de minutes de marche, une heure environ de ramassage... elle se satisfait de la moindre récolte et pour le moins qu'on puisse dire, la mer le lui rend bien. Certes, avant c'était l'abondance... Mais aujourd'hui encore, Madame Ivy arrive à dénicher des pépites. Demandez à ceux qui viennent chez elle ! Les produits sont frais, les coquillages sont impressionnants.

À la table de Madame Ivy

Ici, pas de chichis. On appelle au préalable, puis on vient comme on est, et on passe un super moment ! D'ailleurs, **Madame Ivy a pour habitude de poser une seule question aux clients : « gran manzer, ti manzer ? ». Elle sait**

alors quelle assiette leur proposer et tout le monde est content.

Les maîtres-mots d'un moment chez Madame Ivy : convivialité et gourmandise. Goûtez au bouillon de moules ou de bigorneaux, savourez le sauté de mangouak, dégustez les huîtres avec leur filet de jus de citron, délectez-vous d'un bon gratin de coquillages... ou sinon régaliez-vous avec un poisson frit et ses pima kari. Le tout accompagné d'achards faits maison, avec en toile de fond, la mer. L'ambiance est 100% locale, les assiettes sont généreuses et les saveurs incroyables.

Pour déguster les trésors de Madame Ivy, appelez sur le 5978 0520 (son fils vous répondra) ou sur le 413 2223, de préférence en début de soirée.

Petit guide des épices qui soignent.

On a tous des épices dans nos armoires qui viennent embaumer nos karay. Mais savez-vous que ces mêmes épices ont aussi des vertus médicinales ?

Méthi, tilani (cumin), safran (curcuma), karipoule, poivre, cannelle, gingembre, clous de girofle, muscade, elaïti (cardamom), graines de moutarde, thym, cotomili (coriandre), anis étoilé, ... Elles peuvent soigner vos maux du quotidien.

Alors n'hésitez pas à en faire usage, agrémentez vos plats de ces épices, non seulement pour leur saveur, mais aussi pour leurs bienfaits souvent méconnus.

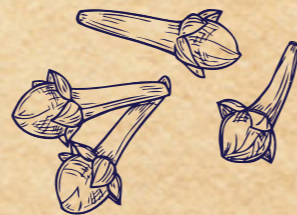
Feuilles & fleurs



Cannelle

- renforce le système immunitaire

Excellente pour le système immunitaire de manière générale, la cannelle est une des épices qui contient le plus d'antioxydants. C'est un remède efficace contre la fatigue et elle est préconisée pour lutter contre les troubles de la digestion, le diabète et les douleurs dentaires.



Clous de girofle

- antiseptiques et antifongiques

Bien connus pour soulager les douleurs de gencives et de dents, le clou de girofle est aussi un bon antiseptique et a même des vertus antifongiques. Cette épice est reconnue aussi comme luttant contre le vieillissement des cellules. Les clous de girofle permettent par ailleurs de soulager les problèmes digestifs (indigestion, nausées, vomissements...).

Graines



Tilani ou cumin

- épice phare de la digestion

Le Tilani est l'épice phare des problèmes digestifs. Il favorise le transit, met en appétit et diminue les ballonnements. Particulièrement riche en antioxydants, il aide à détoxifier le corps et est très efficace contre les troubles respiratoires (asthme, bronchite...).

Muscade

- un antispasmodique efficace

La muscade est connue notamment pour ses vertus antispasmodiques et permet de lutter contre le mal des transports. Elle facilite la digestion et calme les diarrhées. Mais attention, prise en trop grande quantité, c'est un poison mortel !



Anis étoilé ou badiane

- des vertus digestives

Antispasmodique, l'anis étoilé est un remède contre les troubles digestifs tels que les spasmes intestinaux, les coliques douloureuses, les gastrites, mais aussi les douleurs de règles.

Après le repas, en tisane, elle stimule la digestion, évitant ainsi la formation des gaz intestinaux.

Thym

- du rhume à la maladie d'Alzheimer

En tisane ou en inhalation, le thym est une plante à portée de main qui soigne de nombreux maux. Toux, rhume, nez bouché, bronches encombrées, le thym est un anti-infectieux, anti-inflammatoire et antiseptique, il agit sur les maladies respiratoires. Fortement antioxydant, aide à lutter contre certaines maladies dégénératives dues au vieillissement.

Feuilles de karipoule

- feuilles aux multiples vertus

Source de fer, de magnésium, de minéraux et de vitamines, riches en fibres, les feuilles de Karipoule favorisent la digestion et peuvent être consommées dans vos Kari, bien sûr, mais aussi en infusion. Elles permettent notamment de lutter contre le diabète en réduisant la glycémie dans le sang. Riche en fer et en acide folique, le karipoule aide aussi à lutter contre l'anémie.

Racines



Elaiti ou cardamome
• un anti-stress naturel

Stimulant naturel, la cardamome permet d'aider à lutter contre les soucis du quotidien tel que le stress ou la fatigue. Elle permet de stopper le hoquet chez l'enfant et elle aide à la digestion.



Poivre
• boosteur de vertus

Mis à part ses vertus favorisant la digestion, ainsi que son action antibactérienne, le poivre est un booster des propriétés des autres épices médicinales. Rajouter un peu de poivre à vos tisanes ou plats, permettra d'augmenter les vertus des autres remèdes.



Methi ou Fenugrec
• une petite graine pleine de surprises

Le methi a de nombreuses vertus et est utilisé dans de nombreuses médecines traditionnelles à travers le monde. N'hésitez pas à en ajouter dans vos carailles car, outre la saveur qu'elle apporte à nos assiettes, elle a aussi de nombreuses vertus. Anti-inflammatoire, stimulant l'appétit, anti oxydant, détoxifiant, anti douleur, aphrodisiaque, il régule également la glycémie.



Safran ou curcuma
• contre les inflammations et bien plus encore...

Le curcuma est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Il prévient les troubles digestifs et aide à lutter contre le mauvais cholestérol. Il est également à l'étude pour des traitements alternatifs anti-cancérigènes. Parmi les nombreuses vertus de cette épice riche en curcumine, on note des fonctions cicatrisantes, antalgiques, antibactériennes.



Gingembre
• contre le mal des transports

Le gingembre a de nombreux bienfaits. Connu comme étant un aphrodisiaque, il stimule l'organisme et donne un coup de fouet en cas de fatigue. Contenant plus de 25 types d'antioxydants, c'est un excellent antiviral qui calme la toux et les maux de gorge.



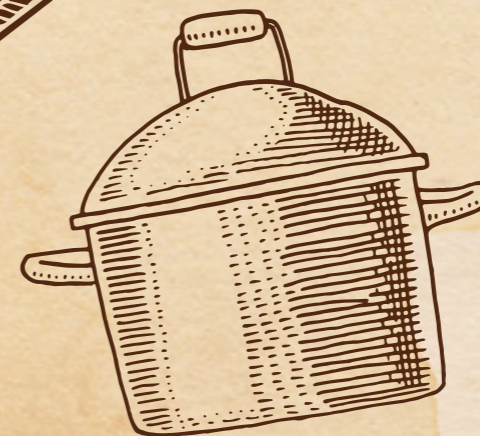
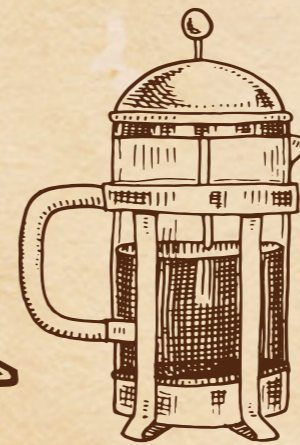
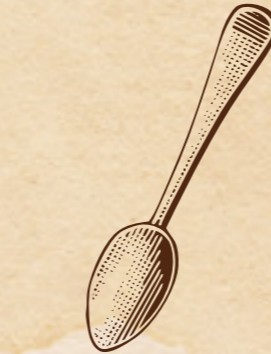
Moutarde
• Un condiment qui soigne

Blanches, brunes ou noires, les graines de moutarde sont parmi les plus vieux condiments et des plus populaires au monde. Dans nos repas quotidiens, les graines de moutarde présentent de nombreux bienfaits pour la santé. Elles renforcent les défenses immunitaires et soignent le rhume et soulagent les affections respiratoires (rhume, toux, bronchite) et les maux de gorge.



Cotomili ou coriandre
• digestif ou détoxifiant

Les graines de coriandre sont connues pour leurs propriétés antispasmodiques, elles aident à se débarrasser des gaz intestinaux et favorisent une bonne digestion. De par leur teneur en vitamine K et en flavonoïdes, elles sont également antioxydantes.



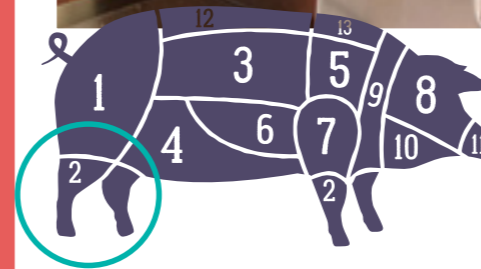
Le jambon

C'EST BON, BON, BON

Du jambon blanc aux mille et une saveurs préparé de façon traditionnelle par un Italien. Cela vaut le détour. Une histoire et des saveurs.

Un Italien d'origine sicilienne, tombé amoureux de l'île Maurice depuis bientôt 20 ans. A Rivière Noire, cela sent bon la cuisine du Sud de son pays, «**connue pour être l'une des meilleures d'Italie**». S'Arrastu, son restaurant et Sa Buttega Pintadera, l'épicerie fine qu'il gère avec son épouse Stéphanie, sont loin d'être de simples lieux de passage, ce sont des lieux de partage, de transmission de cultures et de traditions. L'empreinte italienne sur la côte Ouest. **Le chef qui cuisine depuis l'âge de 14 ans est issu d'une famille qui se transmet l'art de la préparation du jambon de génération en génération.**

« Dans ma famille, on fait du jambon depuis toujours. J'ai grandi dans une ferme et depuis tout petit j'ai vu comment mes oncles, mes grands-parents préparaient le jambon traditionnel qu'il soit sec ou blanc. En Italie, les conditions climatiques sont propices à la préparation du jambon sec et les maisons sont toujours pourvues de caves et de sous-sols pour que la température soit maintenue même en été. Mais à Maurice, les conditions ne sont pas réunies pour faire du jambon sec », explique Rocco Evola.



Éleveur local

Avant le Covid, Rocco importait de l'excellent jambon d'Italie mais ensuite avec les problèmes d'approvisionnement, il s'est souvenu qu'il «**avait le savoir-faire et qu'il pouvait préparer son propre jambon**».

Il s'est alors mis en quête d'un éleveur de porc capable de l'approvisionner en viande de la qualité qu'il recherchait. «**La personne avec qui je travaille n'utilise pas d'antibiotiques ou d'autres produits pour engraisser anormalement l'animal.**» Les cochons sont nourris aux céréales et des restes de légumes, « ce qui apporte du goût à la viande ».

Pour ses jambons, Rocco utilise principalement les cuisses de porc, l'épaule étant plus adaptée pour le jambon sec. Pour préparer le jambon blanc traditionnel, la cuisse

permet d'avoir une masse de viande importante et ce morceau est équilibré en graisse et en viande.

Après la préparation, la cuisse d'environ 9 kg et est prête pour la cuisson. «**Désosser une cuisse de porc demande du savoir-faire pour ne pas abîmer la viande.**»

Saumure & aromates

Pour obtenir du bon jambon, comme il l'aime, Rocco plonge la viande pendant 4 à 5 jours dans de la saumure préparée avec du sel d'Himalaya, des carottes, des herbes. «**Le sel d'Himalaya est pur et parfait pour le jambon**», précise-t-il.

Vient ensuite l'étape de la cuisson à basse température, sous vide, pendant 5 à 6 heures. «**Après la cuisson, je donne à la viande un choc thermique en la plongeant dans de l'eau glacée, cela stoppe la cuisson et le jambon va tenir facilement une semaine à 10 jours.**»

Jambon à la truffe

Rocco concocte du jambon aux saveurs variées. Jambon aux herbes (thym, romarin, persil, ciboulette), à la truffe fraîche ou encore aux baies roses. «**Les ingrédients qui apporteront des saveurs particulières à la viande sont intégrés avant la cuisson.**»

Avec un Italien aux commandes, on n'est jamais au bout de nos surprises. Le jambon, il le prépare aussi braisé et fumé. «**Je le fais braiser et caraméliser avec de la mélasse, des épices et de l'ananas. Cela lui donne un petit goût sucré-salé délicieux en bouche. Je le fais ensuite fumer aux copeaux de bois de cassis et des herbes telles que le romarin, la sauge ou le thym.**» On l'aura compris, si on ne va pas en Italie, l'Italie viendra à nous.



La pêche : bonnes pratiques



Changement climatique, pollution, surconsommation, surpêche... La résolution de ces problèmes ne peut se faire sans nous. Pourquoi ne pas commencer par définir la pêche durable ?

Une définition pour tous

La pêche durable doit permettre de répondre à nos besoins actuels tout en préservant les océans pour les générations à venir. Qu'elle soit industrielle ou artisanale, la pratique d'une pêche responsable nécessite une très bonne connaissance des stocks des ressources pêchées, du fonctionnement des écosystèmes qui les abritent et de la mise en place de mesures adaptées.

Pour que ces mesures soient respectées, il faut bien sûr un système de contrôle strict, sans pour autant sous-estimer le rôle des consommateurs. S'informer sur les produits consommés et vérifier s'ils proviennent d'une source responsable, sont aujourd'hui essentiels.

Un exemple : la pêche à l'ouirite

En 2015, la pêche à l'ouirite atteint un seuil critique de 30 tonnes contre 200 tonnes en 1990 à Maurice. S'inspirant du succès de Rodrigues et Madagascar, la pêche à l'ouirite à Maurice est strictement réglementée depuis 2016. Elle est donc fermée deux fois dans l'année : du 15 janvier au 15 mars et du 15 août au 15 octobre. Le respect des fermetures saisonnières et de la taille des prises permettent aux poulpes de se reproduire et d'être de plus grande taille lorsqu'ils seront pêchés.

Cette mesure en est une parmi d'autres. Pour assurer la protection, la conservation et la gestion des ressources halieutiques dans nos eaux, le ministère de la pêche a mis en place une série de réglementations telles que la défense de pêcher certaines espèces lors de saisons ou dans des zones définies, la défense de pêcher des espèces en dessous ou au-delà d'une taille définie, et dans le respect de l'usage de techniques de pêche autorisées.

En pratique :

- Respecter la taille des prises (cf tableau) et les saisons de pêche
- Ne pas ancrer son bateau (ni marcher) dans des zones peuplées de coraux ou d'herbiers marins
- Ne pas utiliser d'équipements interdits comme les harpons et les petits hameçons (5mm d'écart)
- Ne pas ramasser de coquillages. Le betay, le bigorneau ou le tektek peuvent cependant être pêchées en petites quantités
- Il est préférable de privilégier le "catch and release". Cela évite de rajouter de la pression sur les stocks de poissons. La pêche amateur doit être réservée à une consommation personnelle.

Taille minimum des prises

Poisson	Doit faire plus de
Barbet	20cm
Battardet	20cm
Capitaine	30cm
Carpe	15cm
Cordonnier	20cm
Dame Berri	30cm
Gueules Pave	30cm
Licorne	30cm
Mullet	30cm

La bonne taille!



(Fisheries and Marine Resources Act)



PANKOR FINI !

Parce qu'on ne peut pas tout dire en un magazine, Foodies c'est aussi un blog et une communauté qui ne cesse de grandir.

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



**FOODIES EST UN MAGAZINE
D'EXPLORATION FOOD.**

Comment trouver un équilibre entre une alimentation saine et gourmande ? Savoir ce qu'on a réellement dans nos assiettes, ne pas perdre le goût d'un bon repas, redécouvrir ce que nous avons dans nos jardins, se laisser tenter par de bonnes adresses locales et les recettes de grand-mères...

C'est parce qu'on aime manger et qu'on souhaite toujours manger mieux, qu'on partage !

EXEMPLAIRE GRATUIT



eclosia
GROUP