

Jeanne, 23 ans, à propos du ramadan en Guinée

Pour ma part, j'ai pris l'habitude durant cette période de manger en compagnie de mes colocataires, de notre gardien Farba et de sa première femme Ramatoullaye les plats apportés par la deuxième femme de ce dernier.

Invariablement, le repas se déroulait de cette manière : après les ablutions et la prière de Farba, nous nous réunissons autour d'une casserole de bouillie, mélange sucré et dense de fonio (petits grains à base de farine de manioc), citron et eau de cuisson chargée en amidon.

Plat de ramadan en Guinée
Plat de ramadan en Guinée
En général, j'essaye d'esquiver cette étape car bien trop sucrée pour moi ! Puis vient le « dori », plat de riz sur lequel on verse une sauce très grasse à base d'arachide ou de feuilles de manioc ou patate douce, parfois agrémentée de bouts de poisson, boulettes de viande ou encore morceaux de manioc.

Nous mangeons tous dans le même plateau, et la politesse veut que chacun ne mange que ce qui se trouve en face de lui, le chef de famille redistribuant éventuellement la nourriture au fur et à mesure du repas si la répartition n'est pas équitable. Les portions sont cependant toujours très généreuses, et Farba insiste énormément pour que nous mangions tout et même plus encore ! A coup de « continuons ! » si nous faisons une pause dans nos cuillérées de riz, « si tu manges dori tu vas gagner beaucoup force ! » ou encore « il faut manger ! », je ressors en général le ventre bien plein.

Cependant, cela rend difficile l'évaluation de la quantité de glucides absorbée et j'ai eu quelques mauvaises surprises d'hypos ou hypers post-prandiales non calculées ! Le désavantage de ces repas réside aussi dans l'absence de tout légume, que j'essaye parfois de compenser en me préparant un concombre ou quelques tomates, que je suis en générale la seule à apprécier...

J'ai ainsi accepté de faire passer le côté social avant le côté diététique durant tout ce mois et ne m'en porte pas plus mal, cependant pour le plaisir des papilles (et de mon organisme !), je ne serai pas fâchée de retourner à mon alimentation habituelle !