

## Comment le monde fut créé d'une goutte de lait<sup>1</sup>

Au commencement, il y avait une énorme goutte de lait. Alors vint Doondari, et il créa la pierre. Puis la pierre créa le fer ; et le fer créa le feu ; et le feu créa l'eau ; et l'eau créa l'air. Puis Doondari descendit pour la seconde fois et il prit les cinq éléments.

Et il en modela l'homme. Mais l'homme était fier. Alors, Doondari créa la cécité, et la cécité vainquit l'homme. Mais quand la cécité devint trop fière, Doondari créa le sommeil, et le sommeil vainquit la cécité. Mais quand le sommeil devint trop fier, Doondari créa l'ennui, et l'ennui vainquit le sommeil. Mais quand l'ennui devint trop fier, Doondari créa la mort, et la mort vainquit l'ennui. Mais quand la mort devint trop fière, Doondari descendit pour la troisième fois. Et il vint sous les traits de Guéno, l'éternel. Et Guéno vainquit la mort.

<sup>1</sup> Origine du monde Conte Fulani (Mali) - Extrait de Conte Fulani. Éditions Fédérop (Mali). Tiré du site [www.contesafricains.com/article.php3?id\\_article=22](http://www.contesafricains.com/article.php3?id_article=22)



## L'entrave de sable<sup>1</sup>

Un roi tout-puissant, au comportement quelquefois bizarre, fit un jour réunir tous les jeunes gens de la ville et leur dit : « Voici un ordre : Avant la fin de la semaine, vous allez éloigner tous vos vieux pères. Qu'ils s'en aillent très loin. Ensuite, j'aurai quelque chose d'important à vous dire. »

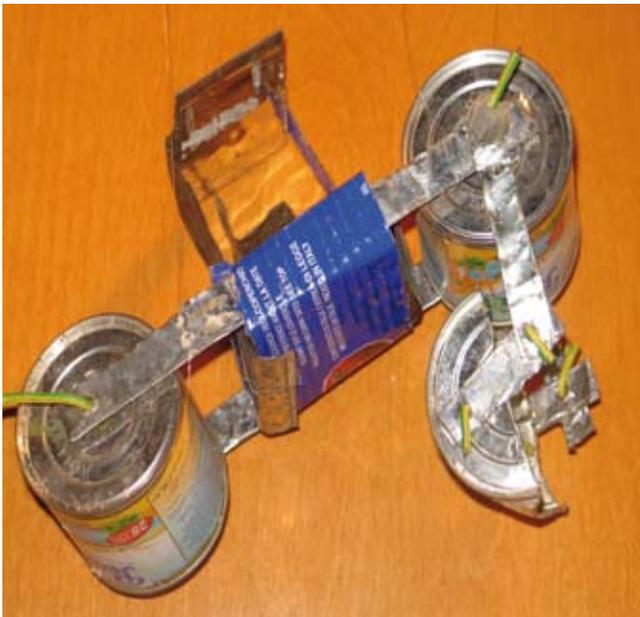
Très déconcertés, les jeunes gens obéirent à l'ordre du roi. Les vieux s'en allèrent au loin. Une semaine plus tard, de nouveau convoqués, les jeunes gens entendirent avec stupéfaction l'ordre suivant : « Chacun de vous va maintenant me fabriquer une entrave de cheval en sable. Pour ceux qui ne réussiront pas, gare ! »

Les jeunes gens rentrèrent chez eux, extrêmement embarrassés par le nouveau commandement du roi bizarre. Comment fabriquer une entrave de cheval avec du sable ?

Un des jeunes gens, qui aimait et respectait son père, n'avait pas pu se décider à le chasser. Il le gardait caché dans un grenier et le nourrissait secrètement. Quand le père fut mis au courant du problème, il dit à son fils : « Demande une audience au roi et dis-lui ceci : « Je te prie de me montrer un modèle d'entrave de cheval en sable, afin que je puisse la copier. » »

Le fils suivit le conseil de son père. Quand le roi entendit le jeune homme demander qu'on lui montrât un modèle, il sourit largement et dit : « Tu as caché ton père quelque part ? Dis-moi la vérité. – Oui, dit le fils. Je l'ai caché dans un grenier. – C'est bien, dit le roi. Mes ordres sont levés. Va annoncer à tes amis qu'ils peuvent rappeler leurs parents. Je n'ai pas autre chose à dire aujourd'hui. »

<sup>1</sup> (Conte du Mali. Jean-Claude Carrière, *Le cercle des menteurs*, Éd. Plon.)  
Tiré du site <http://mythesfondateurs.perso.cegetel.net/L'entrave%20de%20sable.htm>





UNICEF/HQ05-1247/Roger LeMoine



## Recette

### Soupe de Sierra Leone

#### Ingrédients :

- 500 g de boeuf désossé
- 1 oignon jaune
- 750 ml de bouillon de viande
- 1 aubergine
- 1 boîte de tomates concassées
- 6 gombos frais
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 pincée de poivre noir



UNICEF/HQ06-0508/Indrias Gatachev

#### Préparation

1. Couper la viande en cubes de 1 cm.
2. Éplucher et hacher l'oignon.
3. Faire chauffer le bouillon dans une grande casserole.
4. Mettre la viande avec 1/3 de l'oignon, couvrir et faire bouillir 30 minutes.
5. Couper l'aubergine, les tomates et les gombos en morceaux de 1 cm. Les ajouter, ainsi que l'oignon restant dans la casserole et poursuivre la cuisson 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Fouetter la soupe pour écraser les légumes. Saler et poivrer.

(Tiré du site [www.recettes-soupe.com/dossiers/dossiers.php?id\\_dossier=8353](http://www.recettes-soupe.com/dossiers/dossiers.php?id_dossier=8353))



UNICEF/HQ02-0439/Giacomo Prozzi



## Recette

### Assola de maïs

(Ce plat est très prisé des populations du sud de l'Angola)

Préparation : environ 45 minutes

Cuisson : 2 heures

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 600 g de maïs en épi
- 75 g de graisse de porc
- 300 g de haricots secs
- 1 pincée de piment en poudre
- sel



UNICEF/HQ05-1407/Christine Nesbitt

#### Préparation

1. Trier et laver les haricots. Les mettre à tremper dans l'eau tiède pendant 30 minutes, puis les faire cuire pendant 1 heure 30 minutes.
2. Enlever les barbes des épis de maïs, puis faire cuire ces derniers durant 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
3. Détacher les grains de maïs des épis et les mélanger aux haricots. Saler.
4. Faire fondre la graisse de porc avec une pincée de piment en poudre. Verser sur le mélange maïs/haricots.
5. Servir très chaud.

(Tiré du site [www.diakadi.com/afriqueaustrale/Pays/angola/assolademais.htm](http://www.diakadi.com/afriqueaustrale/Pays/angola/assolademais.htm))



CLUB 213, division jeunesse d'Oxiam-Québec

### La présentation de Platero<sup>1</sup>

« Platero est petit, doux, velu, si moelleux d'aspect qu'on le dirait tout en coton, sans ossature. Seuls les miroirs de jais de ses yeux sont durs comme deux escarboucles de cristal noir.

Si je le laisse en liberté, il se dirige vers le pré et il caresse de son mufle tiède, les effleurant à peine, les petites fleurs roses, jaunes ou azurées. Si je l'appelle doucement : « Platero », il s'avance vers moi d'un petit trot joyeux qui semble rire, comme je ne sais quel gretlot idéal...

Il mange tout ce que je lui donne. Il raffole des mandarines, du muscat d'ambre, des figues violâtres, avec leur minuscule goutte de miel cristallin...

Il est tendre et caressant comme un enfant, comme une petite fille, mais il est dur et sec, intérieurement, comme une pierre. Lorsque nous traversons, le dimanche, les dernières ruelles du village, les campagnards, lents et coquets, s'arrêtent pour le regarder :

- On dirait de l'acier...
- De l'acier, mais oui. De l'acier mêlé d'un argent de lune. »

<sup>1</sup> Tiré de *Au rendez-vous des cultures, Sagesse du soir I – L'heure du conte avec des aînés de multiples horizons*, Montréal, 2000.



CLUB 213, division jeunesse d'Oxiam-Québec

### Le coq et le canard<sup>1</sup>

Un jour, un coq et un canard allèrent se promener au bord du fleuve. Tout en marchant, le coq se vantait de sa beauté. Il se moquait du canard :

« Avec tes pattes qui ressemblent à des feuilles d'arbre et ta démarche dandinante, ah ! ridicule ! »

Le canard répondait :

« Tu as une paire d'ailes magnifiques ! Avec elles, tu peux voler et haut ! »

Le coq ne voulait pas avouer sa faiblesse. Il prit son élan afin d'atteindre l'autre rive du fleuve et de montrer ainsi ses capacités. Au beau milieu du fleuve, il tomba. Comme il ne savait pas nager, il sombra, coula, criant :

« Au secours ! »

Le canard vint à sa rescousse. Alors, il lui dit :

« C'est grâce à ces vilaines pattes que je t'ai sauvé. »

Le coq resta coi, rougit de honte. Depuis lors, les coqs n'osent plus se vanter et ont la crête rouge.

<sup>1</sup> Tiré du site [http://contes.biz/contes-5-Le\\_coq\\_et\\_le\\_canard.html](http://contes.biz/contes-5-Le_coq_et_le_canard.html)



UNICEF/HQ06-2426/Susan Markisz



## Recette

### Flan à l'orange

#### Ingrédients :

- 1 litre de lait
- 2 jaunes d'oeuf
- 3 cuillères à table de sucre blanc
- 4 oranges
- 1 cuillère à table de fécule de maïs
- cannelle au goût



UNICEF/HQ00-0382/Alejandro Balaguer

#### Préparation

1. Faire chauffer le lait.
2. Mélanger la fécule de maïs, les jaunes d'œuf et le sucre.
3. Ajouter graduellement le mélange dans le lait chaud.
4. Cuire en brassant fréquemment jusqu'à consistance désirée.
5. Retirer du feu.
6. Pendant que le mélange refroidit, peler les oranges, les couper en sections et les placer dans un bol. Saupoudrer de sucre.
7. Verser la crème anglaise sur les oranges, saupoudrer de cannelle et refroidir avant de servir.

(Tiré de Pan-American Union : *21 Latin American Meals*. Washington, D.C.: Pan American Union, 21 p et traduit par Éric Laroche.)



UNICEF/HQ06-1039/Palani Mohan



## Recette

### Boulettes de porc à la chinoise au wok

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g de filets de porc
- 1 morceau de gingembre frais de 3 cm
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de marrons de 250 g égouttés
- sel et poivre
- 3 cuillères à table de sauce soya
- 1 cuillère à thé de sucre en poudre
- 2 cuillères à table d'huile



#### Préparation

1. Hacher ensemble le porc, le gingembre, l'ail et les marrons.
2. Saler, poivrer. Ajouter la sauce soya et le sucre, passer au mélangeur 3 secondes, former des petites boulettes.
3. Faire chauffer l'huile dans un wok et faire frire les boulettes 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
4. Servir avec une sauce à nem (rouleau printanier).

(Tiré du site [www.leprodelacuisine.fr/recettes/3089](http://www.leprodelacuisine.fr/recettes/3089))



CLUB 213, division jeunesse d'Oxiham-Québec



CLUB 213, division jeunesse d'Oxiham-Québec

### Bakoudouba la tourterelle<sup>1</sup>

Koliktoto ! Koliktoto ! Koliktoto ! J'ai une fille à marier ! J'ai une fille à marier ! Ainsi chantait tous les jours Bakoudouba la tourterelle.

« Et que demandes-tu comme dot ? s'enquerra Odro la perdrix.

- Je donne ma fille à qui ramène sur la Terre Vrandjandja la pluie mirage.
- Vrandjandja la pluie fugitive ? s'écria la perdrix. Vrandjandja qui coupe soudainement le chemin du voyageur, s'approche quand il vient, fuit quand il arrive, parfois le surprend par derrière, le poursuit, l'essouffle puis disparaît du ciel quand il atteint un village ? Je ne prétendrais jamais à la main de ta fille. »

Et Odro s'en alla. Les autres animaux vinrent nombreux et tous, impuissants, repartirent la tête basse. Téré alla trouver la mygale, son oracle.

« Bakoudouba la tourterelle propose sa fille à celui qui ramène sur la Terre Vrandjandja la pluie insaisissable, lui confia-t-il.

- Chevauche l'arc-en-ciel et coupe la route à Vrandjandja. Tu la captureras pour la ramener docilement sur la Terre, suggéra

l'araignée terricole. »

Téré se rendit à la source du ruisseau, rencontra l'arc-en-ciel et lui fit part de son projet.

« La pluie mirage est partie pour l'autre bout de la Terre et reviendra après Apépé la Lune de la disette. Dès qu'elle s'annoncera, viens me chevaucher, nous la poursuivrons pour la dompter. »

Lengoa la Lune du renouveau suivit Apépé et Vrandjandja arriva. L'arc-en-ciel emporta Téré haut dans le ciel, joignit les deux bouts de la Terre, retint sous sa voûte la pluie vagabonde qui, pour échapper à cette étreinte, s'abattit sur la Terre en grosses gouttes intermittentes et perlées. Téré épousa la fille de Bakoudouba.

Et depuis lors, captive de l'homme, Vrandjandja revient chaque année arroser la Terre pour annoncer en même temps l'arrachage de l'arachide et le ramassage des courges. Symbole de la force et de l'unité parce qu'il supporte la voûte du ciel et l'empêche de tomber sur le Monde dont il unit les deux extrémités, l'arc-en-ciel restera l'animal totémique le plus connu et le plus vénéré des hommes.

<sup>1</sup> Inspiré du site [www.contesafricains.com/article.php3?id\\_article=15](http://www.contesafricains.com/article.php3?id_article=15)



CLUB 213, division jeunesse d'Oxiham-Québec

### Le lion qui se croyait mouton<sup>1</sup>

Un lionceau abandonné fut recueilli par des moutons, qui l'élevèrent à leur manière.

Le lionceau s'efforçait de manger de l'herbe, ce qui ne l'enchantait guère, et de bêler, ce qui lui était difficile.

Quand un chacal s'approchait du troupeau, le jeune lion s'enfuyait épouvanté, imitant en cela les moutons.

Un jour, un lion adulte surgit en haut d'un rocher dominant la plaine. Tous les moutons s'enfuirent et le lionceau avec eux.

Le lion poursuit le troupeau et saisit le lionceau par la peau du cou. Il l'emporta. Le petit lion frissonnait de peur et se voyait déjà croqué.

Ils arrivèrent au bord d'un fleuve. Le lion déposa le lionceau sur la berge et le poussa jusqu'au bord de l'eau. Puis il s'assit à côté de lui et pencha sa tête sur l'eau du fleuve.

Le lion et le lionceau se reflétaient ainsi côte à côte. Le lionceau vit qu'il ressemblait au lion. Il se rassura.

Les deux animaux se désaltèrent, puis ils s'éloignèrent ensemble.

<sup>1</sup> (Jean-Claude Carrière, *Le cercle des menteurs*, Éd. Plon.)  
Inspiré du site <http://mythesfondateurs.perso.cegetel.net>



UNICEF/HQ05-1988/Shehzaad Noorani



## Recette

### Aubergines à la rwandaise

Préparation et cuisson : environ 1 heure

#### Ingrédients :

- 1 kg d'aubergines
- 1 gros oignon
- 2 tomates
- 1 cuillère à table de beurre
- 2 cuillères à table d'huile
- 1 cuillère à table de jus de citron



UNICEF/HQ06-0508/Indrias Getachew

#### Préparation

1. Mettre les aubergines entières dans un four modéré.
2. Les laisser cuire pour qu'elles soient tendres jusqu'au cœur.
3. Pendant ce temps, éplucher l'oignon et le hacher finement, peler les tomates et les épépiner.
4. Lorsque les aubergines sont cuites, les ouvrir en deux et retirer la pulpe avec une fourchette.
5. Faire revenir à la poêle dans le beurre l'oignon et les tomates coupées en morceaux.
6. Ajouter la pulpe des aubergines, saler, poivrer et faire cuire en remuant jusqu'à ce que la préparation devienne presque sèche.
7. Écraser avec une fourchette.
8. Mettre cette pulpe dans un saladier, incorporer l'huile et le jus de citron petit à petit en battant.
9. Servir frais.

(Tiré du site [www.leprodelacuisine.fr/forum/topic-5144-0.html](http://www.leprodelacuisine.fr/forum/topic-5144-0.html))



UNICEF/HQ37-1196/Giacomo Proizzi



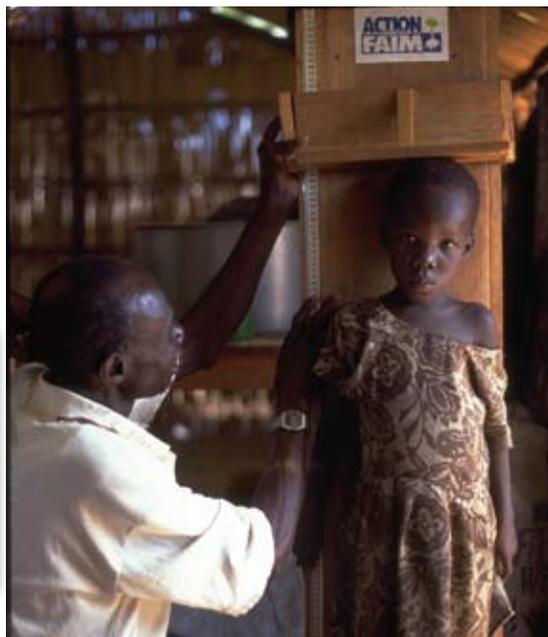
## Recette

### Touo ou Ugali

(Bouillie de farine de maïs)

#### Ingrédients :

- 500 g de farine de mil ou de maïs
- 375 ml d'eau
- 2 litres d'eau
- 2 cuillères à thé de sel



UNICEF/HQ99-1031/Giacomo Proizzi

#### Préparation

1. Verser 375 ml d'eau froide dans la farine pour la délayer et obtenir une sorte de crème.
2. Porter 2 litres d'eau à ébullition et saler sauf si vous utilisez de la farine de mil.
3. Dès les premiers frémissements, verser la farine délayée par petites quantités, en tournant avec une cuillère en bois.
4. Réduire le feu.
5. Tourner continuellement pour que la crème cuise uniformément. Elle doit épaissir petit à petit, mais ne pas craquer. Ajouter au besoin un peu d'eau très chaude.
6. La cuisson est complète quand on obtient une galette qui se détache des parois du récipient de cuisson.
7. Mouler avec une cuillère ou mieux avec une cuillère-calebase comme on en trouve en Afrique pour donner la forme que l'on désire.
8. Utiliser immédiatement ou garder au chaud au bain-marie.

(Tiré du site [www.diakadi.com/afriquedelest/pays/tanzanie/ugali.htm](http://www.diakadi.com/afriquedelest/pays/tanzanie/ugali.htm))



CLUB 213, division jeunesse d'Oxflam-Québec

### La sorcière triste<sup>1</sup>

L'on raconte, à la ferme dite El Centro, que dans le temps, il apparaissait des sorcières transformées en bêtes qui attendaient que quelqu'un passe sur le chemin pour lui sucer le sang.

C'est pour cela que personne ne sortait après le coucher du soleil. Il n'y avait qu'un homme qui n'y croyait pas ; il vivait en bordure de la ferme avec son petit-fils de trois ans qui le suivait partout. Il n'était pas rare que les deux restent plusieurs jours à la montagne pour surveiller le bétail. Ils s'installaient à côté d'un arbre et, la nuit tombée, ils s'endormaient sans s'inquiéter ni de sorcières ni d'apparitions.

Un jour, ils arrivèrent dans la forêt à la nuit tombante et l'enfant ne tarda pas à s'endormir. L'homme l'enveloppa dans une couverture et alla ensuite ramasser du bois. Il était déjà assez loin de l'arbre lorsqu'il entendit un fort cri de femme venant de l'endroit où se trouvait son petit-fils. Il courut retrouver l'enfant. Dans l'arbre le plus près du garçon, il y avait une chouette aux yeux brillants et à l'aspect terrifiant.

Quand il la vit, l'homme lui jeta une pierre pour l'effrayer, mais au lieu de cela, la bête s'approcha de l'enfant. Alors, l'homme prit son petit-fils dans ses bras et se mit à prier en regardant la chouette droit dans les yeux. Et voilà que la chouette se tut et tomba de l'arbre.

L'homme continua à prier ; la bête se roula par terre et finit par se transformer en une fille qui habitait la ferme.

« Je vous en supplie, ne dévoilez mon secret à personne, dit la sorcière.

– Seulement si tu me promets de ne pas t'approcher de nous, répondit l'homme. »

L'homme ne révéla jamais le nom de la fille, mais il raconta aux voisins qu'il avait vu une sorcière et que c'était une femme qu'ils connaissaient tous.

Depuis ce moment-là, on entend de tristes lamentations de femme dans l'arbre ; on dit que c'est la sorcière qui pleure parce que quelqu'un connaît son secret.

<sup>1</sup> Inspiré du site [www.elbalero.gob.mx/pages\\_fr/contes/sorciere\\_fr.html](http://www.elbalero.gob.mx/pages_fr/contes/sorciere_fr.html)



CLUB 213, division jeunesse d'Oxflam-Québec



CLUB 213, division jeunesse d'Oxflam-Québec

### Une bête en or<sup>1</sup>

Il était une fois un homme qui gagnait sa vie en gardant les vaches d'un riche propriétaire. Lorsque son père mourut, il respecta ses dernières volontés, bien qu'elles lui parurent fort étranges. Il enterra le corps au lieu de le brûler comme la coutume le voulait et, pendant toute une année, il vint fleurir la tombe. Lorsque cette année se fut écoulée, il déterra le crâne de son père, le lava, et le traîna au bout d'une ficelle. Quand celui-ci se coïça entre deux rochers, il le laissa là et s'endormit à côté.

Au matin, il découvrit une bestiole des plus bizarres prise dans le piège du crâne, un petit animal avec quatre oreilles et cinq yeux. L'homme essaya de nourrir la bête, mais elle refusa toute nourriture, jusqu'au soir où elle commença à engloutir les braises du feu. Le matin suivant, en se réveillant, le vacher vit que les crottes de sa bête étaient en or.

Le temps passa, l'homme accumulant les pépites au fond de son jardin, et un jour le roi et sa fille passèrent devant chez lui. Le vacher tomba aussitôt amoureux de la princesse et demanda à son patron d'aller voir le roi pour demander, en son nom, la main de la jeune femme. Il insista tellement que le patron accepta. Le souverain n'en revint pas qu'un simple vacher puisse désirer la princesse, mais il décida néanmoins de lui donner une épreuve, aussi impossible fût-elle : construire un pont en or devant le palais.

Découvrant cette réponse, notre homme emporta toutes ses réserves d'or chez un orfèvre pour qu'il les fonde sous forme de briques. Lorsque les briques furent prêtes, le vacher passa toute une nuit à construire le pont et, au matin, il ne resta au roi qu'à tenir parole.

<sup>1</sup> Inspiré du site [http://www.1000jours1001nuits.net/1001nuits/voyage/contes/index.php?file\\_carnet=THA\\_lanna\\_animaux.txt](http://www.1000jours1001nuits.net/1001nuits/voyage/contes/index.php?file_carnet=THA_lanna_animaux.txt)



UNICEF HQ06-2421/Susan Markisz



## Recette

### Tortillas aux légumes

#### Ingrédients :

- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- 1 petite courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 100 g nets de maïs en boîte
- 100 g nets de haricots bruns
- 4 tortillas
- huile d'olive
- gousses d'ail
- 1/2 cuillère à thé de poudre de Cayenne
- 1 cuillère à thé d'origan séché
- sel et poivre noir du moulin

#### Préparation

1. Hacher finement l'oignon. Éplucher la carotte et la couper en très petits dés. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire rissoleur l'oignon, l'ail et les dés de carotte pendant 5 minutes.
2. Couper les poivrons dans le sens de la longueur. Ôter les pépins et découper en morceaux. Couper la courgette en petits dés. Ajouter les poivrons et la courgette à l'oignon dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes à feu doux.
3. Égoutter le maïs et les haricots dans une passoire. Rincer à l'eau, secouer et ajouter aux légumes dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu doux.
4. Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une autre poêle et chauffer les tortillas une à une jusqu'à ce qu'elles deviennent molles. Répartir le mélange de légumes sur les tortillas. Enrouler et servir immédiatement avec des sauces d'accompagnement.

(Tiré du site [www.leprodelacuisine.fr/recettes/24](http://www.leprodelacuisine.fr/recettes/24))



UNICEF HQ06-1011/Sihetzed Noorani



## Recette

### Mee goreng ayam

(Sauté de nouilles au poulet et crevettes)

#### Ingrédients :

- 150 g de nouilles jaunes de type asiatique (ressemblent à des spaghettis)
- 1 cuillère à table de piment rouge coupé en lanières (semi-piquant)
- 1 cuillère à thé de sauce aux huîtres
- 1 cuillère à thé de concentré de poulet en poudre
- 1 cuillère à thé de sauce au poisson
- 1 cuillère à thé de sauce soya foncée asiatique
- 50 g de poulet coupé en lanières
- 50 g de crevettes
- 1 cuillère à table d'huile
- une bonne poignée de fèves germées
- 50 g de moutarde verte ou *bok choy*
- 1 oeuf
- 1 gousse d'ail

#### Préparation

1. Chauffer l'huile dans un wok et sauter l'ail et le piment ensemble.
2. Ajouter le poulet, la sauce aux huîtres, le concentré de poulet, la sauce au poisson, la sauce soya et les crevettes.
3. Ajouter les nouilles déjà cuites, l'œuf et les fèves germées.
4. Faire sauter le tout ensemble et déguster.

(Tiré du site [www.monarkdesign.com/2roues/recettes/recettes3.html](http://www.monarkdesign.com/2roues/recettes/recettes3.html))