

VOL. 4 | MAI 2021

# A RETENIR



Bulletin d'information mensuel pour TRACEUS, cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union Européenne



## Présentation de MEDITER

Réseau Euro-Méditerranéen de Coopération - MEDITER est un réseau d'acteurs SBL qui favorisent le partage et le transfert des connaissances, des compétences stratégiques et des bonnes innovantes pratiques dans l'espace euro-méditerranéen. Nous croyons fermement à la coopération en tant que facteur stratégique de développement et de paix. Nous avons une vaste expérience de conception et en soutenant des programmes qui répondent aux besoins sociaux contemporains, au niveau européen et entre les deux rives de la Méditerranée. MEDITER a développé des mesures pour prévenir et combattre l'exclusion financière, culturelle et socio-économique des groupes vulnérables (parents isolés, personnes déplacées, veuves de guerre, réfugiés, migrants). Une attention particulière est accordée à la dynamique de genre. Nous sommes basés à Bruxelles et avons un bureau à Beyrouth. Victor Matteucci est le Président de Mediter, il est engagé dans la coopération stratégique nord-sud - sud-nord en Méditerranée et au Moyen-Orient et dans la solidarité et le développement local, l'engagement social et culturel - la planification stratégique. Expert du programme EuropeAid DEVCO - management et coordinateur senior des actions de coopération extérieure de l'Europe. Expert en actions dans la région méditerranéenne et au Moyen-Orient - transfert de compétences stratégiques, soutien à la dynamique de genre, subsidiarité, relations entre autorités locales et ONG, économie de la connaissance. Michela Valentini est gestionnaire de projet européen, elle est responsable de Mediter pour TRACEUS. Elle possède une vaste expérience dans le domaine de l'inclusion sociale et de l'égalité. Elle est aussi une syndicaliste.



## VUE D'ENSEMBLE

- Mise-à-jour projet
- Présentation de MEDITER
- Pleins feux sur le co-créateur belge

### Mises-à-jour des projets

Le printemps est bel et bien arrivé, avec le beau mois de mai, même si pour nombre de nos pays partenaires il n'a pas tenu ses promesses, plus comme un dernier coup d'hiver que comme un début d'été. C'est peut-être pour cela que nous sommes en retard avec notre newsletter ce mois-ci, en espérant l'été.

C'était le mois où notre deuxième rencontre avec les partenaires devait avoir lieu, et c'est le cas, mais nous ne sommes allés à Paris que virtuellement. Ce fut une belle visite cependant, suivre une carte de merveilleux restaurants, regarder l'un des co-créateurs français nous préparer un plat et enfin avoir un quiz sur la cuisine européenne (vous le trouverez dans votre prochain cours d'automne).

Enfin, nous avons maintenant une plateforme d'apprentissage, conçue par Cardet à Chypre; nous allons maintenant travailler pour produire et traduire le matériel pour le cours.

## Pleins feux sur le cocréateur belge

Abibata Konate, également appelée Mama Africa, est l'une de nos cocréatrices. Elle est ivoirienne. Arrivée en Italie en 1994, elle a vécu quelques années à Palerme avant de s'installer en Belgique. Il décide aussitôt de se consacrer à des activités et projets destinés aux enfants et aux femmes. Elle est engagée dans des associations et des projets pour l'amélioration des conditions de vie des Burkinabè, devenant une référence et un lien valable entre la culture européenne et celle d'Afrique centrale et orientale.

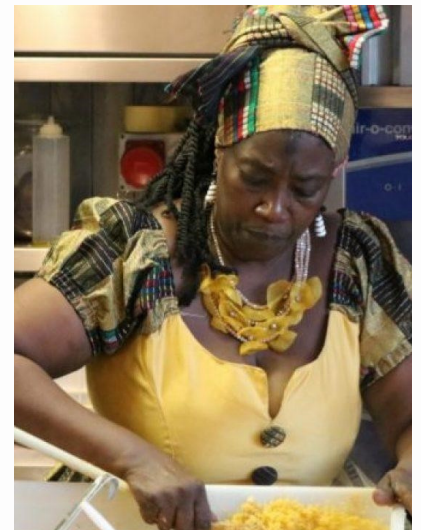
Elle a réalisé de nombreux projets, à commencer par une petite taverne dans le quartier de Ballarò, le centre historique de la capitale sicilienne, où en 2000 elle a offert des plats chauds à de nombreux compatriotes et immigrants nostalgiques de leur cuisine.

Après l'expérience, à partir de laquelle, cependant, sa passion pour la cuisine s'est de plus en plus développée. Excellente cuisinière ivoirienne, en effet, elle a remporté deux éditions du « Cous Cous Fest »,



festival international de la culture méditerranéenne et de la gastronomie et du vin, qui a lieu chaque année à San Vito Lo Capo (Trapani).

Cette expérience se poursuit en Belgique, où la multiplicité culturelle est un des fondements de la société civile. Elle est heureuse de rejoindre notre projet pour partager sa passion pour la cuisine et aussi son expérience de migrant. Aujourd'hui, elle est aussi médiatrice culturelle, une référence pour les citoyens ivoiriens qui quittent leur pays pour s'implanter en Europe.



## FONIÒ DELLA GRANDNA

C'est un plat préparé pour les fêtes importantes. Les grands-mères sont responsables de sa préparation, par exemple lors des mariages, baptêmes, occasions spéciales, même les soirs où toute la famille se réunit. Une recette qui apporte de l'harmonie et crée de la cohésion.

Le foniò est une céréale qui se cuisine comme le couscous, il sera donc indispensable d'avoir une couscoussiera (le pot spécifique pour la préparation du couscous).

*Pour 4 personnes*

Épinards 250gr.  
piment (au goût)  
Poivre noir (une pincée)  
Le sel.  
Poudre de baobab (pour le Foniò)

## Préparation

Coupez la viande en petits morceaux, mais pas trop petits. Cuire lentement. Pour éviter qu'il ne sèche trop, ajoutez un peu d'eau, puis l'oignon. Bien dorer, puis ajouter le concentré de tomate. Dès qu'une jolie couleur rose est obtenue, c'est au tour du beurre de cacahuètes qui, lors de la cuisson, va libérer sa partie huileuse. Il servira également à adoucir la sauce, qui sera ensuite servie avec le Foniò. A cinq minutes de la fin de la cuisson, jetez les épinards (les légumes sont au choix, mais les épinards sont typiques). Si vous aimez les épices, ajoutez le piment, puis une pincée de poivre noir et du sel.

En attendant, vous aurez lavé le Foniò pour éliminer le sable typique qu'il contient. Il faudra au moins trois lavages (le dernier doit être modéré, ni trop ni trop peu d'eau). Après le dernier lavage, ajouter la poudre de Baobab (les feuilles de Baobab sont pulvérisées) et mélanger à l'aide du couscous classique pour la cuisson. Une fois prête, la fête pour tous commencera avec les grands-mères qui auront pour tâche d'apporter le Foniò à table, en le combinant avec la viande préalablement enrichie avec les ingrédients choisis pour rendre la soirée pleine de couleurs et de chaleur.



## Ingrédients

Veau ou agneau (la partie la plus grasse) 500 gr.  
Tomate concentrée (50 gr.)  
1 oignon  
Beurre de cacahuète (un demi pot)