



Awara, un aliment riche en nutriments, prisé par les jeunes



Rédaction : IBOUNE Mariama (CRA Niamey), Ozairou Talata (RECA) / Février 2024



Awara est un aliment au profil nutritionnel important. Il est préparé à base de graines de soja (appelées « *waken awara* » en langue haoussa) importé du Nigeria.

L'*awara* est souvent dégusté au petit déjeuner ou en collation entre les repas dans du pain et assaisonné avec une sauce à base de tomate, d'oignon, de piment vert, etc.

Le soja est une légumineuse constituée d'une source importante de protéines végétales de haute qualité, ce qui en fait une option nutritionnelle appréciée, notamment pour ceux qui suivent un régime faible en protéines animales ou cherchent à diversifier leur apport protéique. Il contient tous les acides aminés essentiels, tels que la lysine, un acide aminé déficitaire dans la plupart des céréales. Les acides aminés essentiels sont ceux que le corps ne peut pas fabriquer et qui doivent provenir des aliments, notamment du lait, des œufs ou de la viande. Le soja contient des huiles dont la majorité sont des acides gras insaturés, et il est dépourvu de cholestérol. En plus de cela, il offre de la lécithine, des vitamines A et D, ainsi que des minéraux tels que le phosphore et le calcium.

Un processus de préparation maîtrisé par des femmes

Ce sont les femmes qui maîtrisent l'art culinaire de *l'awara*. Ce produit se confectionne de manière artisanale, à l'aide de matériels de cuisine tels que des récipients (seau et bassine), d'une marmite, d'un plateau, d'un couteau, d'un sac, etc. De plus, l'utilisation d'un moulin est indispensable pour obtenir la pâte nécessaire à la préparation de *l'awara*.

En plus du soja, les autres éléments nécessaires comprennent l'huile de palme, le sel, la levure, les calices (fleurs) d'*Hibiscus sabdarifa* blanc (oseille de Guinée) et de l'eau.



Graines de soja



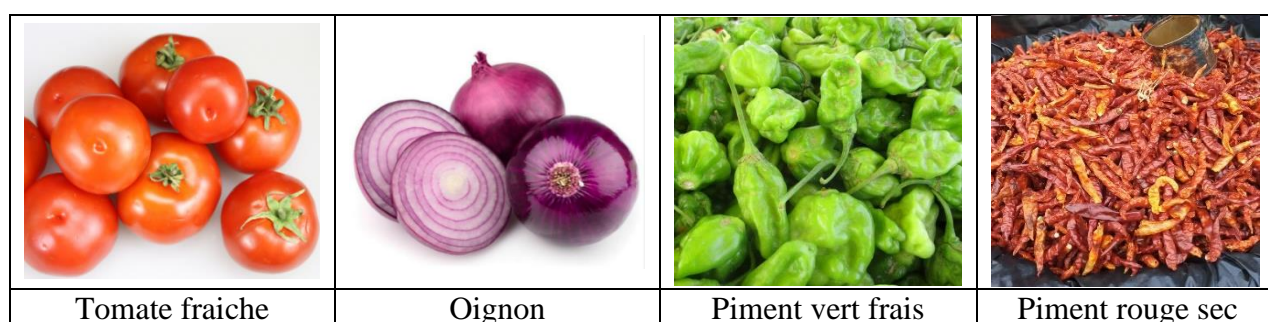
Calices d'*Hibiscus sabdarifa*



Huile rouge de palme



En plus de cela, la tomate fraîche, l'oignon, le piment frais sont utilisés dans la fabrication d'une sauce d'assaisonnement. Parallèlement, le piment rouge sec est moulu et ajouté pour apporter une touche supplémentaire d'assaisonnement au plat.



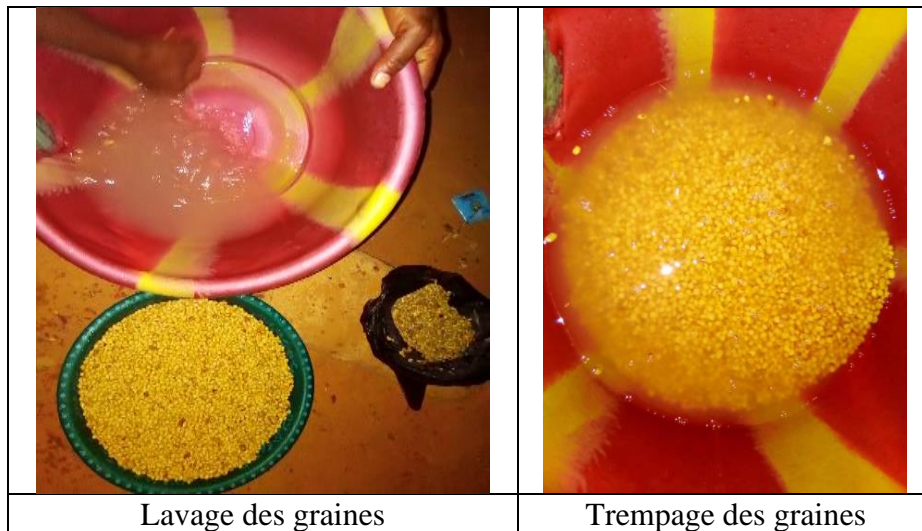
Avant de débiter la cuisine, il est impératif de respecter de bonnes pratiques d'hygiène, notamment le lavage des mains avec de l'eau propre et du savon, le nettoyage de tous les matériels à utiliser, le port d'une tenue propre, des ongles courts et sans vernis, etc. Il est important de sensibiliser le meunier sur l'importance du lavage des mains et du nettoyage du moulin pour éliminer tout résidu potentiel issu de la dernière utilisation.

Les étapes de la réalisation de *l'awara* sont les suivantes :

Étape 1 : Nettoyage à sec (vannage et triage). Le vannage a pour objectif de débarrasser les graines de soja de toutes les impuretés telles que les débris végétaux, les cailloux, le sable, les morceaux de plastic, etc. Cette opération s'effectue à l'aide d'une cuvette. À la suite du vannage, un tri manuel est réalisé pour éliminer les graines indésirables et toute autre impureté résiduelle.

Étape 2 : Lavage des graines. Les graines de soja subissent un lavage soigneux deux (02) à trois (03) fois, utilisant à la fois de l'eau propre et froide. Cette opération est effectuée à l'aide de deux (02) bassines.

Étape 3 : Trempage et décortiquage des graines. Les graines de soja fraîchement lavées sont trempées dans de l'eau propre et laissées sous l'eau pendant une vingtaine de minutes. Le trempage favorise le détachement de l'enveloppe ou de la pellicule protégeant les graines. À la fin de cette phase, les graines sont décortiquées manuellement. L'enveloppe détachée est réservée à l'alimentation des animaux et l'eau est versée.

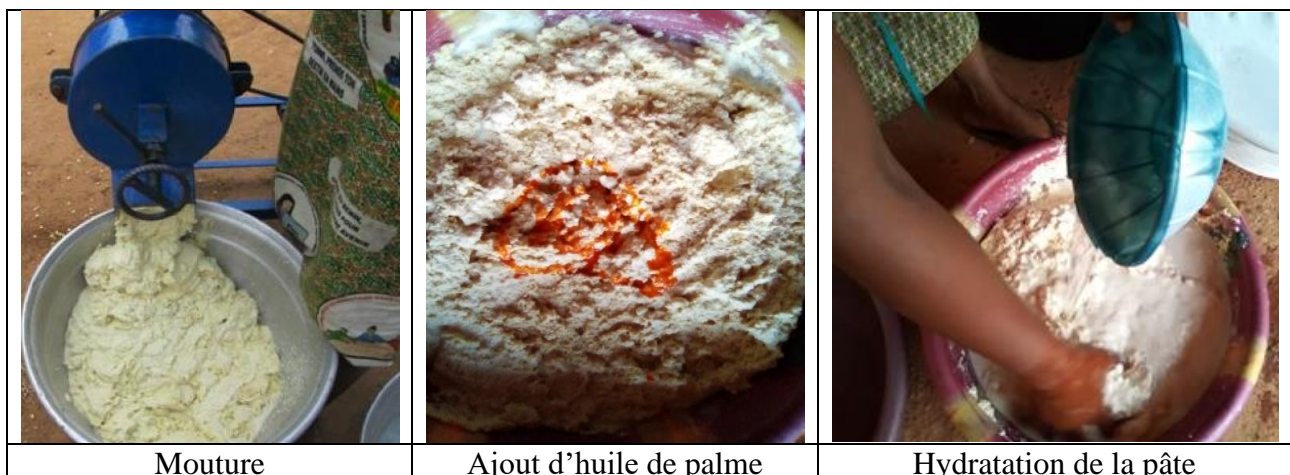


Étape 4 : Trempage des calices d'*Hibiscus sabdariffa* blanc. En parallèle à la préparation des graines, les calices d'*Hibiscus sabdariffa* blanc sont immergées dans de l'eau propre et laissées sous l'eau pendant au moins six (06) heures. L'eau résultante est ensuite récupérée à travers un filtre et utilisée ultérieurement dans le processus de préparation.



Étape 5 : Mouture. Après avoir été décortiquées, les graines de soja passent à l'étape de mouture. Elles sont introduites dans un moulin, où elles sont broyées pour obtenir une pâte.

Étape 6 : Hydratation et ajout d'huile de palme. Une fois la pâte obtenue, on y intègre de l'huile de palme. Ensuite, de l'eau est ajoutée au fur et à mesure, et le mélange est soigneusement agité pour obtenir une consistance équilibrée, ni trop concentrée ni trop liquide.



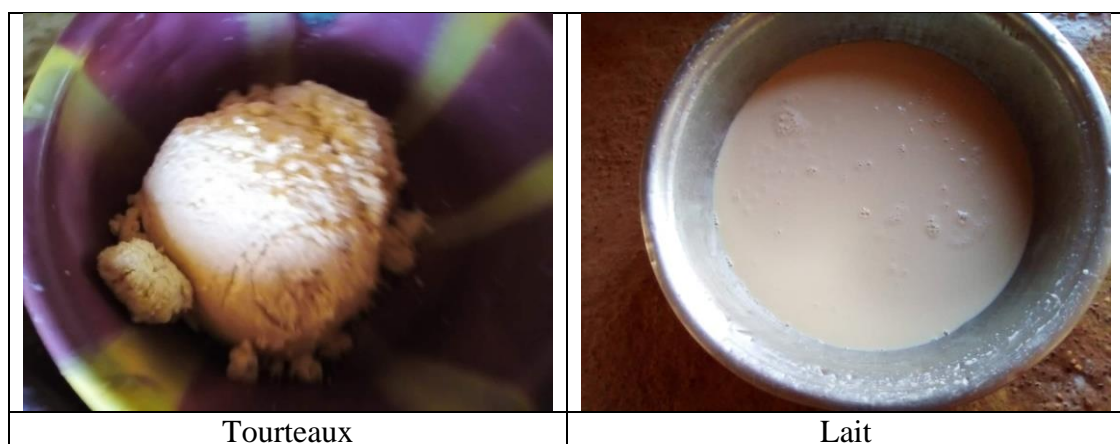
Étape 7 : Filtration et extraction du lait. Le mélange obtenu est placé dans un sac, puis pressé manuellement jusqu'à ce que du lait s'en écoule. Ensuite, une bassine est recouverte d'un tissu propre à mailles fines, solidement attaché. En créant un creux au centre du tissu, le liquide obtenu est versé de manière régulière tout en le remuant. La pâte qui reste dans le sac est ensuite pressée pour extraire le maximum de lait, puis filtrée à travers le tissu.



À la fin de cette première extraction, de l'eau est ajoutée au sac, et le mélange est soigneusement brassé pour en extraire le lait. Cette étape est répétée jusqu'à extraction maximale du lait.



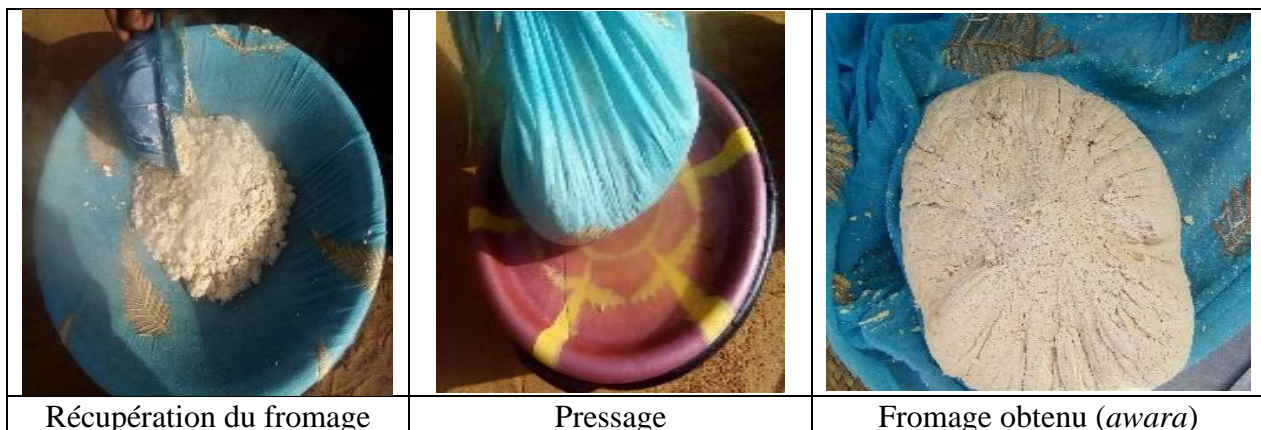
Les tourteaux sont destinés à l'alimentation animale, tandis que le lait est utilisé dans la suite de cette préparation.



Étape 8 : Coagulation. Le lait récupéré est versé dans une marmite, puis chauffé à feu doux. On y ajoute une quantité de sel (raisonnable) et de levure. Lorsque le liquide commence à bouillir, signalé par la montée de la première mousse, on incorpore progressivement le liquide d'*Hibiscus sabdarifa*.

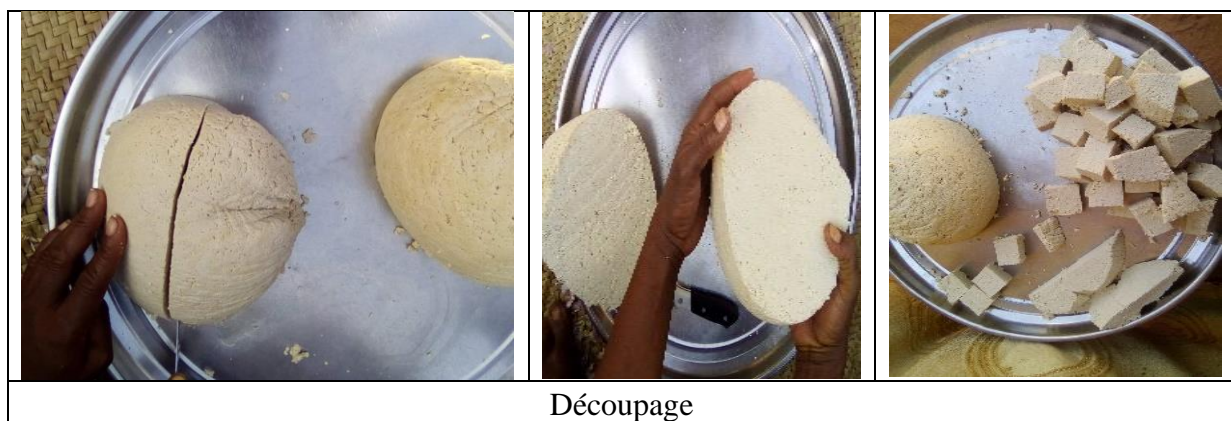


L'ajout du liquide d'*Hibiscus sabdarifa* facilite la coagulation pour obtenir un caillé. Celui-ci est recueilli progressivement à l'aide d'une louche dans un autre récipient préalablement couvert d'un tissu. Une fois tout le caillé recueilli, on noue fermement le tissu, parfois en plaçant au-dessus un plateau avec des objets de poids lourds (par exemple une pierre) pour faciliter l'écoulement du liquide.



Cela aboutit à l'obtention d'une pâte ferme, de la consistance d'un fromage d'où son appellation de fromage de soja ou caillé de soja communément appelée *awara*.

Étape 9 : Découpage. À l'aide d'un couteau, l'*awara* obtenu est découpé en petits morceaux, prêts à être dégustés.



L'*awara* est ensuite frit dans l'huile jusqu'à ce qu'il atteigne une texture un peu croustillante.

Une activité génératrice de revenu

La fabrication de *l'awara* se révèle être une activité génératrice de revenu. Pour une quantité de 1,5 tia de graines de soja, incluant les autres charges associées, cette activité a dégagé une marge brute de 1 225 F CFA.

| Libellé | Quantité | Prix unitaire (FCFA) | Total (FCFA) |
|--------------------------------|----------|----------------------|--------------|
| Dépenses : | | | |
| Graines de soja | 1,5 tia | 867 | 1 300 |
| Mouture | Forfait | 100 | 100 |
| Bois de chauffe | 2 fagots | 200 | 400 |
| Sel | 1 sachet | 25 | 25 |
| Levure | 1 sachet | 25 | 25 |
| Huile | 1 | 600 | 600 |
| Oignon | 1 | 250 | 250 |
| Piment vert | 1 | 50 | 50 |
| Piment rouge sec | 1 | 100 | 100 |
| Tomates | 1 | 50 | 50 |
| Total des dépenses (a) | | | 2 900 |
| Recettes : | | | |
| Awara | | | 4 125 |
| Total des recettes (b) | | | 4 125 |
| Marge brute = (b) – (a) | | | 1 225 |

Les partenaires ayant permis ce travail :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Direction du développement
et de la coopération DDC

