


Du chocolat qui n'en est pas

1/2

# L'andok


Si la pulpe des fruits de l'andok (ou « manguiers sauvages ») est parfois consommée par les enfants, ce sont surtout ses graines qui servent à la préparation d'une savoureuse sauce brune, très appréciée en Afrique forestière pour ses qualités gustatives et nutritionnelles.

## Apparences trompeuses...




Cette sauce, à la belle couleur chocolat, n'est pas préparée avec du cacao mais à partir des graines d'un arbre africain. Elle accompagne traditionnellement viandes ou poissons fumés.

La ménagère africaine utilise soit les graines, soit un bloc de « chocolat ».



Ce dernier est réalisé à partir des graines grillées puis pilées. Versée dans un moule, la préparation se solidifie à température ambiante.

## Un goût inimitable



Les graines d'andok épaississent la sauce, la colorent et lui donnent un goût inimitable. Leur richesse en matières grasses, sels minéraux et vitamines, contribue grandement à la couverture des besoins énergétiques et à l'équilibre alimentaire des populations forestières.




Du chocolat qui n'en est pas


2/2

# L'andok

## Fausse mangue



L'andok est un arbre typique des forêts équatoriales africaines, nommé *Irvingia gabonensis* par les scientifiques.



Ses fruits ressemblent à de petites mangues, d'où leur nom courant de « mangues sauvages ». Elles renferment un noyau aplati ; celui-ci est fendu en deux à l'aide d'une machette pour en extraire la graine.

## Des forêts africaines aux tables occidentales

L'andok figure parmi les produits forestiers africains les plus exportés sur les marchés européens et nord américains. Le Cameroun en expédie aussi de grandes quantités vers les pays voisins, Nigeria, Gabon et Guinée Equatoriale. Malgré sa haute valeur commerciale, l'arbre n'est pas encore largement planté : l'essentiel du commerce reste basé sur la cueillette en forêt.

