

# LE BANANIER PLANTAIN AU CAMEROUN.

**H. TEZENAS DU MONTCEL\***

LE BANANIER PLANTAIN AU CAMEROUN  
H. TEZENAS DU MONTCEL (IRFA)

*Fruits*, mai 1979, vol. 34, n°5, p. 307-313

RÉSUMÉ - Indications sur la culture, la production, la commercialisation. Aspects traditionnels et utilisations culinaires.

Les bananes plantains sont pour cinq des six régions du Cameroun une des bases de l'alimentation et, à ce titre, le bananier plantain revêt, comme pour l'ensemble des populations de la zone intertropicale forestière en Afrique, une importance considérable.

A part la région du Nord où l'alimentation est basée sur la consommation du mil et sorgho, le plantain est consommé par ordre d'importance dans la région de l'Ouest après le maïs et le taro, dans le Centre-sud après le manioc, dans le Littoral après le macabo, dans l'Est avant le manioc.

Au Cameroun occidental le plantain et le macabo sont à égalité les deux principales sources d'alimentation.

A l'heure actuelle, il n'existe aucune statistique officielle concernant les surfaces cultivées en plantain ; une première approche du problème a cependant été réalisée par M. COURADE (1) au Cameroun occidental. A la suite de questionnaires proposés à 2.000 élèves des écoles secondaires, il a pu obtenir un classement de l'importance relative des principales cultures. (Un exemple est donné pour la zone d'Akwaya, dans le tableau 1).

\* - H. TEZENAS DU MONTCEL, est détaché de l'IRFA auprès de l'IRAF - Institut de Recherches agricoles et forestières. L'IRAF est un des Instituts de l'Office national de la Recherche scientifique et technique (ONAREST) de la République unie du Cameroun ICVT - PMB 25 - BUEA (Rep. unie du Cameroun)

**TABLEAU 1 - Importance relative des différents cultivars de la zone d'Akwaya.**

maïs .....	12 p.100
riz .....	17
manioc .....	12
macabo .....	20
igname .....	12
patate douce .....	-
banane plantain .....	20
haricots .....	2
arachide .....	2
fruits condiments .....	2
légumes .....	-
kola .....	-

Tiré de l'Atlas régional Ouest I par Georges COURADE (ORSTOM).

On a estimé cependant, par divers recoupements et approximations, les surfaces cultivées au Cameroun oriental à 140.000 hectares et au Cameroun occidental à 15.000 hectares.

## METHODE DE CULTURE DU PLANTAIN

Le mode de culture traditionnel du plantain au Cameroun est le même que celui trouvé dans toute l'Afrique. Les plantains sont le plus souvent associés aux différentes cultures vivrières (macabo, taro, manioc), ou d'exportation comme le cacao ou le café.

En général le planteur commence par planter son champ avec une culture principale, par exemple le macabo et après la levée de cette première culture, il comblera les espaces vides ou plantera les bords de son champ avec du plantain. Les plantains ne font plus alors l'objet de soins particuliers et on voit s'installer au cours des cycles, des touffes de plantains de place en place. Ces touffes restent en général trois ou quatre ans, après lesquels elles sont arrachées car les régimes obtenus deviennent alors très petits par suite de l'installation d'un parasitisme important principalement dû aux charançons et nématodes et sans doute de l'appauvrissement général du sol.

Les soins apportés à la plante au cours de sa croissance sont nuls ou presque, éradication des plantes adventices, étayage du régime. Seuls les plantains dits «de case» font l'objet de soins plus importants, apports de déchets organiques, de cendres, tuteurage.

Il n'existe que peu de cultures homogènes de plantain au Cameroun à part les quelques exceptions fournies par les organismes officiels de Recherches (IRAF) et de Développement (MIDEVIV). Mais ce type de culture est amené à se développer étant donné l'intérêt grandissant apporté à cette plante.

## PRODUCTION DU PLANTAIN

Si on prend les chiffres donnés par le IIème Plan puis le IIIème Plan quinquennal, on obtient pour ces dernières années les données de production récapitulées dans le tableau 2.

On notera que ces chiffres, sauf pour l'année 1967/68, ne concernent que le Cameroun oriental, il faut donc y ajouter une production estimée à 150.000 tonnes par Ph. MELIN et E. DJOMO (2) pour le Cameroun occidental.

La production totale du plantain au Cameroun s'élèverait alors à environ 1.102.184 tonnes. Si on se réfère aux estimations des surfaces plantées (155.000 hectares) on obtient un rendement moyen de 7 tonnes/hectare avec, pour le Cameroun occidental, un rendement de 10 tonnes/hectare et, pour le Cameroun oriental, un rendement de 6,8 tonnes/hectare. Ces chiffres peuvent être considérés comme valables si on les compare à ceux déjà donnés pour le Cameroun oriental dans le tableau III tiré de la première édition de 1971 de l'Economie camerounaise (3), qui donnent des rendements de 5 à 6 tonnes/hectare en 1967/68.

La population estimée du Cameroun en 1975/76, sans compter la Province du Nord non consommatrice de plantain, étant de 4.753.000 habitants, on obtient, dans la mesure où tout le plantain produit est utilisé sur place, une consommation de 230 kg/habitant/an, ce qui est considérable bien que MM. MELIN et DJOMO l'estimaient déjà à plus de 150 kg. Ce dernier chiffre correspond à la consommation de banane plantain dite «non épluchée», c'est-à-dire que nous sommes partis des chiffres de production donnés en tonnes de régime

TABLEAU 2 - Production de plantains au Cameroun oriental (en tonnes).

en tonnes	1963/64	1967/68	1969/70	1970/71	1975/76
prévisions IIIème plan	743.000	953.590*	623.119	850.000	1.161.200
réalisation	743.000	953.590*	623.119	695.781	952.184**

\* - plus production Cameroun occidental.

\*\* - nous avons calculé ce chiffre à partir du taux de réalisation obtenu en 1970/71.

Tiré du IIe et du IIIème plan quinquennal de développement économique et social du Cameroun.

TABLEAU 3 - Production et commercialisation du plantain.

	Superficie (ha)		Rendement		Production		Commercialisation	
	1967/68	1968/69	1967/68	1968/69	1967/68	1968/69	1967/68	1968/69
culture plantain	140.638	156.873	5,7	5,1	802.233	796.854	256.209	247.251

Tiré de : L'Economie camerounaise, première édition 71. Numéro spécial du Bulletin de l'Afrique noire, EDI AFRIC -service, 57 avenue d'Iéna - 75016 Paris

complet. Si on considère qu'un régime de banane plantain contient 34 p. 100 de bananes épluchées (normes FAO) on obtient une consommation de 78,20 kg/habitant/an de bananes épluchées ce qui donne 214 g/habitant/jour de plantain consommé.

Dans les années 1964/65, l'enquête sur le niveau de vie des populations de la zone cacaoyère du Centre Cameroun (4) donnait des chiffres de consommation variant de 319 à 493 g de bananes plantains épluchées par habitant et par jour. D'autre part, le calcul fait par le Ministère de l'Agriculture dans son rapport : «Opération Ceinture Verte» de juillet 1973 donnait à partir de ces mêmes chiffres une consommation estimée à 233 g/jour ou 85 kg/an pour les habitants de Yaoundé.

### COMMERCIALISATION DU PLANTAIN

Ce problème a été traité par Ph. MELIN et E. DJOMO, mais on signalera le fait que dans certaines régions, contrairement à ce qui se passe habituellement, le prix du plantain a tendance à être plus élevé en saison sèche qu'en saison des pluies.

En effet, sur les marchés locaux situés au bord de routes peu praticables en saison des pluies, le prix du plantain n'est plus conditionné par l'offre mais par la demande qui, très forte en saison sèche (passage de nombreux véhicules), est pratiquement nulle en saison des pluies.

Ainsi sur un petit marché situé dans la montée sur Dschang venant de la plaine des Mbos les cours varient de

	saison des pluies	saison sèche
- pour un gros régime (25 à 30 kg)	de 500	à 700 F CFA
- pour un régime moyen (20 kg)	de 250	à 350 F CFA
- pour un petit régime (10 kg)	de 150	à 250 F CFA

On cite un exemple de circuit de commercialisation pour le ravitaillement de Douala.

Le lieu de production est la région de Bai Foe, située entre le quadrilatère formé par les villages de Moissoné, Mounyangue, Bai et Mbongo à l'Ouest de Kumba sur la Meme River, les plantains étant donné l'emplacement de cette région sont évacués par pirogue jusqu'au pont situé sur la route de Kumba à Lobe à environ 25 km de Kumba ; là les attend un camion de 12 tonnes qui, venant de Douala chargé, a déposé son chargement à Kumba (prix de la tonne transportée pour Kumba : 3.000 F).

Le camionneur-acheteur achète le plantain à 100 ou 150 F en saison sèche et à 200 ou 250 F en saison des pluies. (Les prix s'entendent pour un régime moyen de 20 kg) soit de 5 à 10 F le kilogramme en saison sèche et de 10 à 15 F en saison des pluies.

On a rassemblé dans le tableau 4 un exemple donnant des différents intermédiaires et étapes de circuit de commercialisation du plantain sur Douala avec le coût du kilogramme de plantain à chacun des stades, ainsi que le pourcentage de chacun dans le coût final du kilogramme de plantain vendu au détail à Douala.

TABLEAU 4 - Un exemple de circuit de commercialisation du plantain à Douala. Estimation du prix du plantain à Douala.

Etapas	Saison des pluies					Saison sèche				
	prix pour 12 tonnes en francs	coût dif. étapes pour 12 t.	prix du kg	coût dif. étapes pr. 1 kg	en p. 100 du coût final	prix pour 12 tonnes en francs	coût dif. étapes pr. 12 t.	prix du kg	coût dif. étapes pr. 1 kg	en p. 100 du coût final
achat au producteur	166.000	166.000	13,8	13,8	30,7	104.000	104.000	8,7	8,7	29
transport		36.000		3,0	6,7		36.000		3	10
prix revient Tpt-acheteur	202.000		16,8			140.000		11,7		
marge du transporteur		48.000		4,0	8,9		30.000		2,5	8,3
vente au grossiste (camion.)	250.000		20,8			170.000		14,2		
marge estimée grossiste		100.000		8,3	18,4		80.000		6,6	22
vente détail (par 10 ou 20 régimes)	350.000		29,2			250.000		20,8		
marge du détaillant		190.000		15,8	35,0		110.000		9,2	30,7
vente détail (par main)	540.000		45,0			360.000		30,0		

Plusieurs remarques peuvent être apportées à ce tableau :

- le prix d'achat au producteur de 9 F/kg en saison sèche, constitue un bénéfice très appréciable pour celui-ci, étant donné que le mode de culture s'apparente à la cueillette.

- le transporteur-acheteur gagne à chacun de ces voyages en plus de son voyage aller, 30.000 F de bénéfice net, soit environ trois ou quatre voyages par semaine en saison sèche de 100 à 120.000 F, ce qui doit largement amortir son camion, bien qu'il court le risque, en cas de panne, de perdre complètement son chargement. Après deux ou quatre jours d'immobilisation sa cargaison peut être considérée comme invendable.

- le grossiste et le détaillant ont les plus grosses marges bénéficiaires mais ils prennent tous les risques de mévente dus aux fluctuations du marché de l'offre et de la demande ; d'autre part, ils ont un laps de temps très court pour écouler leur marchandise infiniment périssable étant donné les conditions de transport, de stockage et de vente sur le marché. De plus, les régimes étant vendus alors par mains, il faut tenir compte de la perte de poids due à la hampe.

#### EXPORTATION DU PLANTAIN

On n'a aucune idée du tonnage de plantains exporté ; il existe un petit courant, notamment vers le Gabon.

En ce qui concerne les exportations par avion vers ce pays, on a recueilli les prix suivants ; (les plantains sont alors exportés en mains dans des cartons bananes de 19 à 20 kg).

Pour 1 kg de plantain :

achat .....	30 F CFA
taxe d'exportation plus 17 p. 100 .....	5,10
carton (190 F/carton) .....	10
fret avion 100 F/kg .....	100
	<u>145,10</u>

#### LES GRANDS PROJETS DE DEVELOPPEMENT ET LE PLANTAIN

##### L'opération Ceinture verte.

Elle s'inscrit dans le cadre de la Révolution Verte avec la création de la Ceinture Verte autour des grands centres et notamment Yaoundé. Le rapport de 1973 du Ministère de l'Agriculture décrit cette «Opération Ceinture Verte» où le plantain a une place primordiale avec un projet de création aux environs de Yaoundé de plantations villageoises.

Sur les 100 hectares prévus, comme devant être plantés en 1973-74, 63 hectares ont effectivement été réalisés la première année et, sur les 165 hectares prévus comme devant

être défrichés et abattus, 143 hectares l'ont effectivement été.

##### Les projets d'accompagnement aux grands programmes de développement de cultures industrielles.

Dans la mise en place de programme de développement de cultures industrielles dans des zones non habitées il est, le plus souvent, fait appel à une main-d'oeuvre déplacée qui va se retrouver concentrée dans un site bien précis et pour laquelle il faudra mettre en place un programme de cultures vivrières afin d'assurer le ravitaillement de cette main-d'oeuvre et des familles.

Pour terminer cette note, voici quelques aspects de l'importance traditionnelle des plantains, culture très ancienne et qui fait partie du cadre de vie des populations.

Il est intimement lié à la vie familiale et communautaire. Nous avons pu recueillir quelques coutumes concernant le plantain.

- Une de ces coutumes veut qu'à la naissance d'un enfant, le placenta de la mère (ou le cordon ombilical de l'enfant) soit enterré au pied d'un rejet de plantain par une grand'mère du nouveau-né. La croissance du plantain représente ce que deviendra l'enfant lui-même au cours de sa propre vie. A maturité, soit environ douze mois après (anniversaire de l'enfant) le régime est récolté et sera mangé par toute la famille à l'exception des proches de l'enfant lui-même (père, mère, frères et soeurs).

- Une autre coutume veut que les hommes et les femmes encore en âge de procréer refusent de manger des doigts de plantain accolés de peur de donner naissance à des jumeaux (particulièrement vrai pour les femmes déjà enceintes).

- Une légende s'attache au plantain noir, soit le French sombre. Chez les Eton, ce plantain, qui est de beaucoup le plus apprécié du point de vue gustatif, servait aussi à la défense du village. Il était planté tout autour du village et faisait l'objet de cérémonies particulières. Les femmes et les enfants ne pouvaient en manger. En cas d'attaque du village par un ennemi, il suffisait qu'un habitant tire sur une touffe de plantain et tout le village tombait dans l'obscurité, l'ennemi était alors pourchassé et rejeté du village.

- Nous citons enfin un proverbe camerounais concernant le plantain : «Un plantain sur une colline penchera toujours sa tête pour regarder ceux d'en-dessous».

La valeur alimentaire est connue (tableaux 5 et 6), il était intéressant de savoir comment le plantain était préparé pour l'alimentation. Quelques recettes culinaires ont été recueillies et sont présentées dans une note annexe.

**TABEAU 5 - La valeur alimentaire de la banane-plantain et de la farine de banane, comparée à celle du manioc frais, et de la farine de manioc. (100 g de produits).**

	unité	Banane-Plantain		Manioc	
		pulpe	farine	frais	farine
eau	g	62,80	11,90	67,60	10,--
<b>Principes énergétiques</b>					
protides	g	1,60	3,99	1,17	1,84
lipides	g	0,40	0,60	0,25	0,40
glucides	g	34,--	78,61	28,60	83,40
<b>Valeur énergétique</b>	cal	145	336	122	345
<b>Eléments minéraux</b>					
cendres	g	0,80	2,40	0,60	1,90
calcium (ca)	mg	52,--	--	35,--	--
phosphore (P)	mg	12,--	--	45,--	--
fer (Fe)	mg	0,21	--	1,40	--
Ca/P	mg	0,23	--	1,28	--
<b>Vitamines</b>					
thiamine	mg	0,05	--	0,40	--
riboflavine	mg	0,06	--	0,075	--
niacine	mg	0,61	--	0,60	--
acide ascorbique	mg	10,--	--	50	--

Source : chiffres de KER VEGANT, STRATTON, LOESECKE, BALLANT, BOUVIER et autres, cite J. YEMANSAL.

#### NOTE ANNEXE

##### Différentes méthodes de cuisson du plantain au Cameroun.

Le plantain est consommé au Cameroun par une large majorité de la population. Aussi les différentes méthodes de préparation de cet aliment de base sont-elles nombreuses et variées, dépendantes des habitudes alimentaires de chacun et des produits locaux qui peuvent entrer dans la composition des différents plats.

Nous avons pu recueillir dans la littérature les recettes suivantes :

##### Recettes de bananes plantains verts.

###### *Salade de plantains.*

Cuire les plantains à l'eau, couper en rondelles, ajouter une vinaigrette.

###### *Bananes plantains au naturel.*

Eplucher, laver, cuire dans l'eau sans sel, des bananes vertes. Elles se mangent avec n'importe quelle sauce, mais plus spécialement avec des haricots en sauce à la tomate.

###### *Bananes plantains aux feuilles de taro.*

Eplucher les bananes, les écraser sur la pierre, couper

finement les feuilles des taros, les faire cuire dix minutes dans l'eau bouillante salée ; bien les égoutter, broyer ensemble bananes, feuilles de taro, sel, piment et huile de palme. Faire une pâte assez ferme. Rouler en boulettes ; les mettre dans une feuille de banane. Séparer les boulettes par des lamelles de feuilles de banane afin qu'elles ne collent pas. Fermer le paquet et faire cuire au bain-marie. Servir chaud.

###### *Plantain avec sauce ou plantain bouilli.*

Le plantain est pelé, coupé en morceaux de 6 à 8 mm, lavé, bouilli dans l'eau pendant 35 à 45 minutes. Il est alors servi dans une sauce à base d'huile de palme dans laquelle on peut ajouter du poisson, de la viande cuite avec des «egusi» (graines de courges), des légumes verts, des haricots. La sauce est aromatisée de poivre, de sel, d'épices.

On peut le plonger un certain temps dans l'eau froide avant la cuisson ou après un premier temps de cuisson pour ramollir le plantain.

###### *Porridge planty ou Turning planty ou Sese planty.*

Le plantain est pelé, coupé en morceaux de 2 à 3 cm, lavés et bouillis pendant 30 à 40 minutes jusqu'à former une sorte de pâte. Il est alors consommé avec des crevettes séchées, du poisson séché, quelquefois de la viande séchée.

TABLEAU 6 - Composition des aliments (pour 100 g de la partie comestible) et pourcentages de déchets.

Nom de l'aliment	protides	lipides	glucides	calcium	fer	vitamine A	thiamine	riboflavine	niacine	acide ascorbique	déchets
	g			mg		U.I.	mg			%	
Froment (farine complète)	12,2	2,3	71,8	36	4,0	0	0,41	0,10	4,6	0	0
Riz cargo	7,5	1,8	76,7	15	1,4	0	0,33	0,05	4,6	0	0
Riz poli	6,7	0,7	78,9	10	0,9	0	0,08	0,03	1,6	0	0
Maïs	9,5	4,3	72,9	7	2,3	450	0,45	0,11	2,0	0	0
Millet	9,7	3	74,1	30	4,0	0	0,30	0,10	1,0	0	0
Patate douce	1,3	0,4	27,3	34	1,0	500	0,10	0,05	0,6	23	17
Manioc frais	1,2	0,3	34,7	33	0,7	0	0,06	0,03	0,6	36	25
Farine de manioc	1,5	0,6	81,5	12	1,0	0	0	0	1,0	0	0
Arachides décortiquées	25,6	43,3	23,4	52	1,9	30	0,84	0,12	16,0	0	0
Soja	38	18	31,3	208	6,5	140	1,03	0,30	2,1	0	0
Haricots et pois	22,2	2,1	61,6	137	6,7	30	0,54	0,18	2,1	3	0
Légumes frais	1,8	0,2	5,8	65	1,4	2.400	0,07	0,09	0,6	38	21
<b>Banane plantain</b>	1,2	0,5	29,2	7	0,8	320	0,06	0,04	0,6	16	34
Fruits frais (tropicaux)	0,8	1,1	14,1	21	0,5	610	0,05	0,05	0,4	37	35
Viande fraîche maigre (boeuf)	18,8	14	0	11	2,3	30	0,07	0,17	3,9	0	19
Viande séchée (boeuf)	82	8	0	48	9,8	0	0,16	0,82	9,8	0	0
Oeuf de poule	12,4	11,7	0,9	50	2,5	1.000	0,10	0,30	0,1	0	11
Poisson frais	18,8	5,7	0	31	1,0	50	0,06	0,15	2,5	0	53
Poisson séché	62	5	0	93	2,5	0	0,12	0,25	6,1	0	45
Lait de vache entier liquide	3,5	3,5	5	119	0,1	140	0,04	0,18	0,1	1	0
Lait de vache écrémé en poudre	36	1	51	1.235	0,9	40	0,35	1,80	1,0	6	0

ces chiffres sont empruntés aux tables de composition des aliments, publiées par la FAO.

Aromatiser de sel, poivre, épices.

#### *Koki plantain.*

Laver, puis faire bouillir des noix de palme jusqu'à ce que la pulpe soit tendre. Pendant ce temps, laver les feuilles de macabo rouge après avoir enlevé la nervure centrale. Les couper en petits lambeaux.

Piler les noix de palme, mélanger avec de l'eau chaude. filtrer le liquide huileux.

Laver, peler et raper le plantain, le mettre dans un mortier et piler.

Ajouter le liquide huileux au plantain rapé et bien mélanger.

Préparer le poisson séché.

Ajouter le poivre, le sel et le poisson séché.

Ajouter les feuilles de macabo.

Envelopper le mélange dans des feuilles de bananier.

Le faire cuire à la vapeur, puis servir après avoir enlevé les feuilles.

#### *Farine de plantain.*

Peler le plantain et le garder au sec.

Le raper ou le couper en très fines lamelles puis l'étaler au soleil pour le sécher complètement ou le mettre dans un gros four pour le sécher.

Il vaut mieux garder le plantain entier au sec et le mouder au dernier moment que de garder la farine qui tend à perdre son goût rapidement.

#### *Foofoo de farine de plantain.*

Mettre de l'eau à bouillir.

Mettre la farine dans l'eau en remuant perpétuellement.

Ajouter de l'eau si la bouillie est trop dure.

Recouvrir le pot, faire cuire pendant dix minutes en sans cesse.

Ouvrir le pot et refaire cuire jusqu'à ce que le foofoo soit lisse et mou ; on peut alors en faire des boulettes.

Servir avec la soupe à l'okro.

#### *Croquettes de plantains verts aux arachides.*

Griller et écraser les arachides, faire cuire les bananes plantains, les piler. Mélanger bananes et arachides. Assaisonner. Former des petites palettes. Faire dorer à la friture bouillante.

#### **Recettes avec le plantain mûr**

##### *Plantain bouilli mûr.*

Peler le plantain.

Faire cuire dans une petite quantité d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes. Saler.

Servir chaud avec une sauce à l'arachide ou autre.

##### *Plantain rôti.*

Mettre les plantains non épluchés dans la braise.

Quand la peau est partiellement brune et tendre, retirer du feu et les peler.

Les remettre ensuite sur le feu et les rôtir uniformément.

Les enlever de nouveau du feu, les raper et les servir chaud avec des avocats, de l'huile de palme ou des arachides grillées.

##### *Plantain frit ou Dodo ki Do.*

Le plantain est pelé, coupé en rondelles ou en deux dans le sens de la longueur et de la largeur. Puis frit dans l'huile de palme, blanchie, dans la finoline ou dans l'huile d'arachide.

Servir chaud avec de la sauce au poivre ou avec des oeufs frits.

Servir froid dans le cas des rondelles comme des chips, pour l'appétitif.

##### *Plantain trop mûr.*

Laver le plantain, le couper en deux.

Le faire bouillir pendant 15 à 20 minutes.

Le peler.

Servir chaud avec l'huile de palme ou une sauce au poivre. On peut aussi le piler.

##### *Dop à la banane.*

Même chose que Dodo ki Do mais après les avoir fait frire, on remet les rondelles dans une casserole où on aura fait revenir un oignon haché et pilé, on ajoute alors un peu d'eau et on fait cuire tout doucement pendant 20 minutes.

Servir avec un rôti ou des poissons cuits à l'eau.

##### *Croquettes de plantains mûrs.*

Piler le plantain mûr, ajouter oeufs, farine, sel. Avec cette pâte faire des boulettes et les jeter dans la friture bouillante. Servir sucré ou salé.

##### *Bananes au gratin.*

Mettre la graisse dans un plat allant au four. La faire chauffer, ajouter sel et piment. Laisser fondre. Poser dans cette graisse chaude les bananes mûres épluchées et coupées en deux dans le sens de la longueur. Saupoudrer de fromage de gruyère râpé et de chapelure. Ajouter quelques noix de beurre ou margarine. Mettre au four pendant 15 minutes.

#### **Recettes tirées de :**

La cuisine au pays du soleil.

édition St Paul - les classiques africains.

Auntie Kate's Cookery book by Mars K.E. IDOWU

diffusé par Pressbook au Cameroun occidental.

#### **BIBLIOGRAPHIE**

1. COURADE (G.).  
Atlas régional Ouest I du Cameroun.  
ORSTOM.
2. MELIN (Ph.) et DJOMO (E.).  
Importance économique de la banane plantain au Cameroun.  
Fruits, vol. 27, n° 4, 1972.
3. L'Economie camerounaise, première édition 71.  
Numéro spécial du bulletin de l'Afrique noire, EDIAFRIC Service.
4. S.E.D.E.S. 1966.  
Enquête sur le niveau de vie des populations de la zone cacaoyère du centre Cameroun.