



# LE COMPTOIR AFRICAÏN

Un autre commerce, un autre monde ...

## The News-Pepper(\*)

(\*) celle-là, on la doit à Gene ...

Année 11  
Volume 3 et 4  
La 110<sup>ème</sup>  
Mars / avril 2024

### Les monnaies locales.

Dès leurs débuts respectifs, le but des [Monnaies Locales complémentaires Citoyennes](#) est de

- ◇ Promouvoir le circuit court.
- ◇ Favoriser l'économie circulaire
- ◇ Protéger les producteurs et artisans locaux

Avec la disparition des distributeurs d'argent liquide, les monnaies locales ont aussi pour but de palier à cette raréfaction des distributeurs, qui a pour conséquence une inaccessibilité de l'argent liquide, en proposant une monnaie facile à se procurer.

Je vous encourage donc à vous intéresser aux monnaies locales, il y en a une qui a cours [dans votre région](#). Je vous encourage aussi à signer la pétition pour arrêter la disparition de ces distributeurs, [en cliquant ici](#).



Et, pour plus d'infos sur les monnaies locales, vous pouvez aller sur <http://monnaieslocales.be/>

Epicement vôtres,  
Geneviève et Bernard

Et après, on dit que c'est un certain gars qui vend des lunettes qui est fou ...



### Un peu de saine lecture ...



Le Théorème du perroquet, [Denis Guedj](#). Pierre, un libraire à la retraite, reçoit une mystérieuse lettre d'Amazonie, écrite peu avant son décès par son ami Edgar Grosrouvre. Ce dernier lui lègue une fabuleuse bibliothèque consacrée aux sciences. Pour comprendre les circonstances ... [La suite](#).

### La cuisine cubaine



La cuisine cubaine est assez simple et mélange assez fréquemment le sucré et le salé.

Elle utilise beaucoup le riz, les haricots, le yucca, le maïs, le porc et le poulet, accompagnés de diverses manières, comme avec les plátanos, des bananes frites, ainsi qu'une grande variété de fruits tropicaux.



La langouste, dont la pêche est réglementée, est très recherchée.

À Cuba, il y a une certaine fierté pour les plats traditionnels, surtout pour ceux qui s'apprennent au sein de la famille et se transmettent de génération en génération. On parle souvent des secrets de préparation pour bien réussir le potaje de frijoles negros o frijoles dormidos ou los tamales, que seule la grand-mère connaissait... La sazón (l'assaisonnement) est la clé pour bien réussir son plat, dont les ingrédients principaux sont souvent modestes et simples qui représentent 80% des produits disponibles. Les aliments de base de la majorité des recettes sont le riz, les haricots, l'ail, le maïs, la sauce tomate et el vino seco. De ce fait, souvent qualifiée de répétitive, voire rustique, la cuisine cubaine offre pourtant plusieurs plats qui dévoilent la richesse culturelle de l'île, par le biais des spécialités locales qui nous font découvrir des traditions culinaires des Tainos - indigènes cubains-, des Espagnols, et des Africains. (Extrait de [cubiana.com](#))

#### Les racines de la cuisine cubaine :

La cuisine cubaine est influencée par la culture culinaire des Indiens indigènes, celle de multiples régions d'Espagne et d'Afrique, par les Arabes, les Chinois et aussi les Portugais. Bien que les indigènes qui habitaient l'île à l'arrivée des conquistadors étaient très peu nombreux et que la plupart d'entre eux aient disparu après une courte période, la tradition culinaire conserve (surtout dans l'est de Cuba) une grande part de cet héritage : la grande consommation de tubercules (ou « viandasu », comme les appellent les Cubains) en est, par exemple, une grande preuve.



L'Ajiaco, par exemple, est un plat très représentatif de la culture cubaine. On sait qu'il a été préparé depuis le XVI<sup>e</sup> siècle, mais son origine exacte est inconnue. Il faisait partie du régime alimentaire des esclaves qui ont travaillé dans les champs cubains pendant des siècles.

On dit qu'il est « le plus représentatif » car il a tout,

### Recettes cubaines

- Le « Picadillo » à la cubaine [La recette ici](#)
- Ajiaco (soupe cubaine) [La recette ici](#)
- Cuba Libre [La recette ici](#)
- Enchilado de camarones (crevettes) à la cubaine [La recette ici](#)
- Flan cubain [La recette ici](#)
- Langouste à la cubaine [La recette ici](#)



### La cuisine cubaine, suite.

à l'image de la culture cubaine : bœuf séché, porc, maïs, malanga, yucca, bananes vertes, citrouilles, citron, sel et poivre.



Au fil des siècles, entre les conquêtes et le commerce, des épices telles que l'ail, le cumin, l'origan et le laurier ont été introduites, et les « criollos » (nés à Cuba à la

suite d'un métissage) ont commencé à les utiliser pour cuisiner des viandes, des bouillons, des haricots, des viandes et du riz, qu'ils accompagnaient également de fruits et de légumes. Ainsi, tout a été intégré jusqu'à la naissance de la « comida criolla » ou « repas typique »

La curiosité ! À Cuba, tout bouillon à base de haricots est populairement appelé « potaje », et il est très courant de le consommer mélangé à du riz.

### C'est quand qu'on sera où ?

- Le dimanche 26 mai 2024, de 10h à 18h, à la 3<sup>ème</sup> Fête de la Fraise, à « [La Ferme Aernoudt](#) », Chaussée de Mons 201, 6500 Thirumont. Tél.: 071 47 80 18



### \*\*\* BREAKING NEWS \*\*\*

Nous apprenons à l'instant que toutes les églises viennent d'être fermées à Cuba. Il paraît que les fidèles cassent trop.

### Vous désinscrivez ☹

Ce serait dommage mais c'est possible ... en cliquant [ici](#). Je ne serai pas fâché, je serai juste triste, très très triste ... Bref, moi, à votre place, je ne ferais pas ça !

<http://www.comptoirafricain.be>

Em@il: [info@comptoirafricain.be](mailto:info@comptoirafricain.be)

+32 493 18 18 08



Find us on Facebook

