

Mangue sauvage *Irvingia spp.*



L'arbre de la mangue sauvage est très long et peut atteindre 50 mètres de hauteur et 2 mètres et demi de diamètre. Son écorce est de couleur grise. Il existe deux variétés de mangues sauvages, l'une « sucrée » (*I. gabonensis*) et l'autre ayant une « chaire » amère (*I. wombolu*). Ces deux espèces ont un taux de germination de 80%.

Noms locaux

Différents noms de la mangue sauvage selon les ethnies.

Ethnies	Nom local
Ewondo	Andok
Bangangté	Bush mangolo
Bassa	Ndoka, mwiba
Boulou	En'doé, ando'o
Mvae	Ando
Maka	Nouak
Douala	njaka
Pygmies bibaya	Pékié
Bayang	besay
maka	pékié

Zone de production

Le *I. gabonensis* se trouve dans toute la zone forestière humide du Cameroun tandis que *I. wombolu* est plus localisé dans le sud ouest du pays.

Valeur nutritive pour 100g de matière sèche

Apport en énergie, en macro-nutriments, en calcium et en fer de l'andok et son principal substitut (données pour 100g de la partie comestible)

Calories	(Kcal)	706
Protéines	(g)	8
Lipides	(g)	73
Glucides	(g)	17
Calcium	(mg)	133
Fer	(mg)	4

Le poids

Le fruit de *I. gabonensis* pèse environ 200g et le *wombolu* 85g environ à la récolte.

Récolte

Les deux variétés ne produisent pas à la même saison. Le *I. Gabonensis* donne des fruits de juin à août et le *I. wombolu* de janvier à mars. Avant la récolte des fruits, il faut d'abord identifier les arbres qui ont produit et ensuite nettoyer les alentours de l'arbre où les fruits vont tomber quand ils seront en maturité. La main d'œuvre de récolte est familiale (les femmes et les enfants). La récolte des fruits se fait uniquement par ramassage et les fruits sont rassemblés soit dans des sacs, soit dans des paniers et transportés au village. Ces fruits sont gardés quelques jours pour que la chaire pourrisse afin de faciliter le « concassage ».

Transformation

Selon les besoins, les fruits de mangue sauvage connaissent 4 étapes principales de transformations

1. Obtention des amandes

Il y a deux possibilités : i. laisser la chaire pourrir avant de casser le fruit avec un marteau, une massette ou une pierre ; ou alors fendre les fruits encore verts avec la machette ou autres instruments tranchants. Ces travaux sont dans la plupart des cas effectués dans la forêt. Pour la consommation chez les « bétis » qui les exportent vers le Gabon, ces amandes sont épluchées une à une après avoir été trempées dans de l'eau ou non. Chez les anglophones qui les exportent vers le Nigeria, les amandes gardent leur tégument (sorte d'enveloppe qui recouvre les amandes).

2. Séchage

Les amandes (avec ou sans peau) sont séchées « au soleil » ou à « la fumée ».



CIFOR Central Africa
C/o IITA Humid Forest
Ecoregional Center, B.P. 2008
Yaounde, Cameroon
Tel: +237 222 74 49 / +237 222 74 51
Fax: +237 222 74 50
E-mail: cifor.cameroon@cgiar.org

www.cifor.cgiar.org

Wild Mango *Irvingia* spp.



3. Pâte

Elle provient des amandes bien sèches. A cet effet, les amandes sont grillées avec un peu d'huile rouge blanchie puis pilées. On obtient ainsi une pâte de couleur chocolat qui sera ensuite placée dans un moule (assiettes, seaux, une boîte de conserve...). Ces moules sont exposés au soleil ou au feu pour solidification.

4. Poudre

La poudre de la mangue sauvage n'est pas encore vulgarisée dans les marchés. Cependant, dans certaines régions du sud, il existe des Groupes Initiatives Commun (GIC) qui tentent de la faire. Son obtention est simple, il suffit de « râper » la pâte. Cette poudre est utilisée pour faire la sauce de la mangue sauvage.

Valeur médicinale

L'écorce de l'arbre fruitier de la mangue sauvage est utilisée en pharmacopée traditionnelle dans le traitement de la hernie, la diarrhée et la fièvre jaune. Elle est aussi utilisée comme cicatrisant, antipoison et contre les douleurs dentaires.

Conservation

Lorsqu'elles sont séchées, les amandes sont mises dans les paniers (souvent en rotins). Ces paniers doivent être gardés à l'abri de l'humidité. Les amandes bien séchées peuvent avoir une durée de plus d'un an.

La pâte quant à elle, est conservée à l'air libre ou au congélateur et peut être stockée pendant plus deux ans.

Commercialisation

Sur le marché local, l'andok est plus commercialisé dans la zone anglophone et chez les « bétis » ainsi que dans les grandes villes comme Yaoundé et Douala. L'andok camerounaise est aussi vendu sur le marché sous régional (Gabon, Nigeria et Guinée Equatoriale) et international (France et Belgique).

Elle se vend sous 4 formes : fruit, amandes sans peau (ou sans ceinture), amandes avec peau (ou avec ceinture), en pâte (transformé). Les fruits ne sont pas très demandés sur le marché, ce sont ses amandes qui sont prisées par les consommateurs. Les amandes avec « ceintures » (tégument) sont très demandées au Nigeria et dans la partie anglophone du Cameroun (sud ouest et nord ouest). Les amandes « sans ceintures » sont beaucoup préférées par les consommateurs dans les provinces du centre, du Littoral et de l'Est ainsi qu'en France et en Belgique, sans oublier les pays de la sous région tels que le Gabon et la Guinée Equatoriale.

Préparation, recettes, compléments

Elle peut être utilisée comme ingrédient ou comme sauce. Comme ingrédient, la poudre de la mangue sauvage est ajoutée dans d'autres sauces (tomate, arachide..) pour y apporter l'effet gluant et le goût. Dans la plupart des cas, la poudre de la mangue est utilisée comme base de la sauce. La sauce de la mangue s'accompagne principalement de la pâte de maïs ou de la pâte de manioc. Il peut accompagner d'autres produits comme le riz, les tubercules et les racines. Comme dans toutes les sauces, le njansang et les condiments verts (céleri, le persil, et le basilic) ainsi que l'ail et l'oignon sont toujours présents. La mangue sauvage n'a pas de substituts pour son goût et son odeur

Le prix

Il varie en fonction des saisons de l'année et de la demande. Dans certains marchés surtout le marché du Mfoundi, certains commerçants vendent l'*Irvingia* sous forme transformée (en pâte), cette transformation crée une valeur ajoutée. Au marché du Mfoundi, les enquêtes effectuées en 2003 montrent que la transformation de l'andok a fait augmenter son prix d'au moins 20% de son prix en amandes brutes.