Partir à la découverte de la cuisine tanzanienne



Les adeptes d'expériences gastronomiques sont invités à découvrir l'art culinaire de la Tanzanie. À noter que la plupart des spécialités de cette contrée sont d'origines africaines et indiennes, donc très épicées. Voici quelques particularités de la cuisine de ce pays d'Afrique de l'Est afin de vous donner un aperçu sur ce que vous pouvez manger durant votre séjour.

Quelques exemples de plats principaux

Les Tanzaniens ont un amour particulier pour les épices. À cela s'ajoutent des assaisonnements indiens ainsi que des condiments arabes et iraniens. Vous pouvez, lors de vos vacances en Tanzanie, goûter à l'Ugali. Cet aliment traditionnel est à base de farine de maïs cuite à l'eau. Il est généralement accompagné de chou frisé ou encore de ravioli. Ces derniers peuvent être cuisinés avec de la viande ou des fruits de mer. Simple à préparer, l'Ugali constitue la nourriture de base des habitants locaux. Outre cela, le pilau est un des plats populaires du territoire. Ce riz épicé est servi, la plupart du temps, avec du porc ainsi que des poissons.

Autres spécialités culinaires

Lors de votre séjour en Tanzanie, n'oubliez pas de déguster le « samoussa ». Celui-ci peut être trouvé dans presque tous les snacks et bistros. Ce mets est originaire de l'Inde et du Pakistan, mais est très apprécié en Tanzanie. Ce beignet en forme de triangle est constitué d'une pâte de blé enrobant une farce composée de légumes, de viande hachée et

d’assaisonnements, dont les plus courants sont la coriandre et le curcuma. Par ailleurs, les adeptes de la gastronomie végétarienne découvriront le Kachumbari, une salade d’oignons et de tomates avec des épices. Les amateurs de bonne soupe pourront également savourer le potage aux haricots et à la noix de coco. Ce dernier se prépare avec du curry, du riz, des tomates, du poivre vert et du beurre.

Goûter au fameux Masala Chai

Vous avez sûrement entendu parler du Masala Chai. Cette boisson mythique est aussi célèbre en Tanzanie qu’en Inde. En effet, ce rafraîchissement a été inventé par des indigènes venant construire les chemins de fer en Afrique de l’Est pendant la colonisation britannique. Il s’agit d’un thé noir légèrement sucré, mélangé avec plusieurs variétés d’épices, dont le gingembre, la cannelle, la coriandre, la cardamome, le girofle… Le tout est ensuite bouilli dans du lait. Vous en trouverez dans les marchés locaux durant votre aventure tanzanienne.

Qu’est-ce qu’on mange comme dessert ?

Le temps d’une escapade en Tanzanie, vous remarquerez que la population locale ne possède pas de desserts particuliers. Toutefois, vous découvrirez du chapati dans de nombreux restaurants, snacks et pâtisseries. Il y a également la fameuse banane au caramel ou le gâteau à pâte molle et sèche. Si ces mets ne vous intéressent pas, optez pour des fruits comme les oranges, les mangues et les papayes. Ces derniers ont l’avantage d’être peu onéreux, en plus d’être rafraîchissants et revigorants.

Partez à la découverte de la culture de la Namibie !



La Namibie figure parmi les destinations intéressantes à découvrir en Afrique en raison de ses paysages variés. Elle abrite des sites historiques, des réserves naturelles et des monuments remarquables. Ce pays possède également une culture riche, ses langues et ses spécialités culinaires diversifiées pour ne citer qu'elles. Concernant les coutumes, on constate que les Namibiens respectent les individus qui tiennent une place à haute responsabilité comme les policiers, les chefs de village ou encore les médecins.Les personnes âgées sont aussi traitées avec une considération importante. Lors d'un séjour en Namibie, les routards peuvent visiter les villes de Swakopmund et WalvisBay pour voir des architectures coloniales.

Les merveilles artistiques de la Namibie

La musique et l'art visuel de la Namibie sont basés généralement sur les pratiques traditionnelles. Les San étaient les premiers musiciens de cette contrée. Ils utilisaient des percussions et des tambours pour jouer. Pour chanter, ces joueurs talentueux s'inspiraient des cris des animaux. À part cela, la littérature a pris place dans ce pays depuis l'époque de la lutte pour l'indépendance. Joseph Diescho fait partie des écrivains les plus célèbres dans cette nation. Cet auteur a publié 2 romans, à savoir « Born of the Sun » et « Troubled Waters ». En outre, on dénombre plusieurs artisans œuvrant dans la sculpture, la tapisserie et la vannerie dans ce territoire. Ces personnes réalisent plusieurs créations comme les peintures et les meubles en bois.

La religion et la langue des Namibiens

Concernant les croyances religieuses, on remarque qu'environ 80 % des Namibiens sont des chrétiens. En général, la majorité de ces partisans du christianisme sont des Herero. Les Himba et les San sont pour la plupart des adeptes de l'animisme, une croyance fondée sur le culte des ancêtres. Des musulmans, des juifs et des athées sont également présents dans ce pays.Par ailleurs, il existe plus d'une dizaine de langues parlées dans cet État. L'anglais est la langue officielle de ce pays. On peut, entre autres, citer l'afrikaans, le setswana, l'allemand, le portugais, le damara-nama, le silozi et l'otjihero.

Les spécialités culinaires de la Namibie

Pendant leur voyage en Namibie, les vacanciers savoureront des plats variés en fonction de chaque groupe ethnique ou région.Pour les Ovambo, les recettes privilégiées sont le mahango et le mielie, un porridge de maïs. Ces menus sont souvent accompagnés de ragoût de chèvre ou de bœuf. Quant aux Nama, ils apprécient le !nara, du melon rond épineux au goût sucré naturel qui est généralement préparé en gâteau.En outre, dans les villes de tradition allemande comme Windhoek et Luderitz, les globe-trotter pourront goûter au Schwarzwälder et à l'Apfelstrudel. Concernant les boissons, la bière artisanale et le panaché sont parmi les préférées des Namibiens. Par ailleurs, les brochettes de gibier sont des délices à déguster lors d'un passage en Namibie.

Que fait-on pendant un séjour humanitaire au Sénégal ?

Nombreux sont ceux qui, pris de compassion par la pauvreté en Afrique, décident de partir en mission humanitaire sur le continent afin de venir en aide gratuitement à la population dans le besoin. C’est le Sénégal qui accueille le plus de missionnaires étrangers chaque année car le pays affiche un taux de pauvreté des plus élevés en Afrique. C’est pour cela qu’il existe aujourd’hui de nombreuses associations qui organisent des séjours humanitaires au Sénégal. Il suffit donc de contacter l’une de ces associations pour participer à l’une des nombreuses missions prévues cette année dans ce pays plongé dans la pauvreté.

Choisir sa mission

La première chose à faire pour aller en mission humanitaire au Sénégal, c’est de choisir parmi différents domaines : développement économique, santé, éducation, protection de l’environnement… Mais que vous ayez décidé de soutenir les enfants du pays, aider les associations de femmes en difficulté, ou encore intervenir dans des programmes pour l’éducation, le but est le même : c’est de contribuer à la lutte contre la pauvreté au Sénégal.

Se faire héberger en famille d’accueil

Le but de votre voyage au Sénégal étant de venir en aide aux gens dans le besoin, la meilleure chose à faire est donc de se faire héberger dans une famille d’accueil locale, cela, dans le but de découvrir leur milieu et surtout de déterminer les problèmes qu’ils rencontrent au quotidien.

Partir à la découverte du pays

Durant votre séjour humanitaire, vous serez également amené à découvrir quelques belles attractions touristiques du pays comme les immenses forêts de Dakar, le célèbre village à tortues ou encore le fameux Lac Rose. Vous pouvez également participer à de nombreuses activités en compagnie d'équipes locales, comme des randonnées, des excursions en groupe et autres…

L'île de la Réunion

Cet été fût magnifique, j'ai eu l'occasion de partir sur l'île de la réunion. Il ne faut pas se méprendre, quand on va à la Réunion il n'y a pas que la plage et les cocotiers. Cette île regorge d'endroits magnifiques à visiter et pourra ravir la majorité des gens que ce soit des adorateurs de la farniente ou de la randonnée.

Loisirs nautiques

Comme tous les voyages dans des destinations de rêves, les îles sont les plus appréciées car l'on peut y pratiquer beaucoup de sports nautiques tel que le ski nautique à Saint-Paul. Attention le club là-bas fonctionne par réservation.Vous aurez aussi l'occasion peut-être de faire du wake-board ou de la bouée (toujours tracté par un bateau !).

Bon pour ceux qui ne sont pas fan de sports extrêmes par peur de se rompre le cou, il y a quand même la pêche ou la bronzette sur la plage…

La randonnée

Il y en aura pour tout le monde, pas obligé de faire le grand Raid pour apprécier une bonne balade sur le piton de la fournaise (bien que ce ne soit pas de tout repos). D'autres visites sont intéressantes. Aussi pour des moments plus détendus, le village de Cilaos est très agréable à visiter, surtout lorsque l'on doit se trimballe en famille (comme c'était mon cas !). Beaucoup de petits restaurants très typiques y sont installés. Vous ne passerez pas une minute sans vous régaler !

Un des plus beaux endroits de l'île

La forêt de Bélouve est un des plus beaux endroits de la réunion.Elle se situe à l'Est de l'île. Posé sur un plateau, l'accès est possible uniquement par une route en cul-de-sac. Le nom de cette forêt signifie « héritage important ». C'est peu dire quand on voit la beauté du paysage, que l'on ne souhaite pas voir être dénaturé par quiconque (surtout l'être humain !).