

Les chenilles «CHITOUMOU» ou «SHITOUMOU»

Les chitoumous qui sont les chenilles de karité sont des prédateurs spécifiques de l'arbre de karité. Ils sont issus d'un papillon qui pond des milliers d'œufs lesquels évoluent successivement pour devenir des larves. De l'étape larvaire, ils évoluent pour devenir des chenilles. C'est lorsqu'ils évoluent en tant qu'insectes chenilles qu'on peut les consommer. Les chenilles se nourrissent exclusivement de feuilles de karité et apparaissent chaque année à la même saison, (en hivernage). Le cycle est bien régulé. Vers le mois d'août-septembre, les chenilles commencent à descendre de l'arbre pour s'enfouir sous terre où ils vont continuer leur cycle, c'est-à-dire, se transformer en cristallite puis en papillon. C'est ce papillon qui va encore pondre les œufs tout juste pendant la saison des pluies et ça éclot et le cycle se poursuit. Pendant la période d'enfouissement dans le sol, elles contiennent une quantité non négligeable de liquides qui renferment des substances dissoutes comme les vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K). Parlant de la valeur nutritionnelle proprement dite des chenilles, si l'on prend 100 grammes de parties comestibles, pour ce qui est de la couverture énergétique, elle fournit 430 kilocalories à l'organisme. La teneur en protéine varie de 53,9 à 63 grammes. Sa teneur en protéines dépasse celle du poulet rôti et même celle de certains autres aliments qu'on que nous consommons.



CURIOSITÉS

En termes de valeur nutritionnelle, la consommation de chitoumou permet un apport nutritionnel de 430 kilocalories à l'organisme. Il a une importante teneur en protéine qui varie de 53,9 à 63 grammes. Le chitoumou est tout aussi riche en vitamine A dont la teneur est estimé à 20 microgrammes de rétinol, une vitamine très essentielle à la croissance, à la vue pour ce qui concerne l'intégrité de l'œil. Par ailleurs il permet de lutter contre les infections et intervient dans la protection de la peau et de l'épithélium. La teneur en calcium du chitoumou est estimée à 185 milligrammes et sa teneur en fer de 2,3 milligrammes. Intégrer le chitoumou dans nos habitudes alimentaires permet un important apport en protéines et contribue par la même occasion à lutter efficacement contre les troubles de croissances surtout chez les enfants et le kwashiorkor.

La Recette du Mois

Samoussa au chitoumou

Faites bouillir le chitoumou 30 minutes, essorez et émincez. Sautez avec un peu d'huile, de l'oignon, de sel et d'épices. Mélangez 200g de farine, 50g de semoule fine, 300ml d'eau, 1 œuf, fouettez jusqu'à obtention d'une pâte fluide homogène sans grumeaux. Préchauffez une poêle huilée. Nappez la poêle de fines couches. Les feuilles de brick cuites et refroidies, faites des cônes, fourrez votre mélange de chitoumou et collez les bords avec du blanc d'œuf. Huilez légèrement, passer au four 15 minutes.

Bon appétit !

Pour recevoir la newsletter et d'autres informations intéressantes veuillez contacter: produits_locaux_bf@tekre.net

LES RDV - passé et à venir

Du 23 au 26 Juillet

Le salon de l'alimentation et des vins (GOOD FOOD & WINE SHOW) se tiendra à Johannesburg en Afrique du Sud

Du 09 au 11 Décembre

Le salon international de l'alimentation et des produits agro-alimentaires a lieu à Casablanca au Maroc

En Août

La foire du Shitoumou à Bobo sera à sa 11ème édition – pour de plus amples informations veuillez consulter : <http://shitoumou-aecb.com>

carte du visite

FasoPro

une entreprise agroalimentaire ayant pour activité la transformation de chenilles de karité "Shitoumou" au Burkina Faso (Fasopro sur Facebook) Le produit phare de FasoPro s'appelle Toumou'Déllice – des chenilles en conserves. Contact : contact@fasopro.com

