

instauration

L'objectif central de cet article est d'examiner un pays francophone, et le Cameroun a été choisi à cette fin. Il est situé sur le continent africain et les langues les plus parlées ici sont le français et l'anglais. En Afrique, les pays qui parlent le français comme langue sont appelés francophones. Un autre pays similaire en Afrique est le Mali, le Togo, etc.

Notre préoccupation majeure est le Cameroun, ils ont une histoire attrayante, la tradition, les centres touristiques, et surtout leur nourriture. Dans cet article, nous allons explorer ce pays et trouver des histoires intéressantes à son sujet.

Explorer le Cameroun

Le Cameroun est un pays du centre-ouest de l'Afrique connu pour être bilingue (français et anglais) et pour sa culture diversifiée - ce qui lui vaut le nom d'Afrique en miniature.

La ville la plus connue du Cameroun est Douala, la plus grande ville du pays africain qu'est le Cameroun. C'est la capitale de la province du Littoral. La ville est située près du fleuve Wouri. Sa population est d'environ 2 000 000 d'habitants. Les premiers Européens qui sont venus à Douala venaient du Portugal. Ils ont trouvé Douala en 1472 environ. Avant 1884, la ville s'appelait Cameroons Town. En 1884, des Allemands sont venus à Douala et ont changé son nom en Kamarunstadt ("Cameroon City") et en ont fait la capitale du Kamerun allemand. En 1907, son nom a été changé en Duala. Elle devient la capitale du Cameroun français en 1919. De 1940 à 1946, elle a été la capitale du Cameroun.

Duala est une ville chère. Elle s'est classée 24ème ville la plus chère du monde en

2007. La principale langue parlée à Douala est le français avec plus de 89% de sa population parlant le français plutôt que l'anglais.

Pourquoi Douala est le centre d'attraction du Cameroun :

Douala est l'une des villes les plus prospères d'Afrique. Ses infrastructures bien développées et sa société stable en ont fait une métropole moderne et dynamique. Elle est un centre économique non seulement pour le pays, mais aussi pour la région, et possède le plus grand port d'Afrique centrale.

Belles villes



L'Afrique centrale n'est peut-être pas célèbre pour ses villes, mais la capitale du Cameroun, Yaoundé, et la capitale commerciale, Douala, valent bien un jour ou deux de visite. Yaoundé a été conçue de manière immaculée pour s'étendre sur sept collines, ce qui signifie que les nombreux bâtiments sont séparés par des étendues de verdure luxuriante et des terrains en pente. Outre son aménagement, la ville est propre et sûre, avec plusieurs endroits à visiter, notamment des monuments anciens et des musées. La ville côtière de Douala est un endroit idéal pour découvrir le Cameroun moderne et possède une scène animée de restauration et de vie nocturne.

Plantations de thé



Vous êtes-vous déjà demandé d'où venait votre thé ? Ne vous posez plus la question en faisant le tour des plantations de thé situées à Limbe (qui possède également un jardin botanique) et sur les hauts plateaux de Ndawara à Bamenda. Au milieu d'hectares de buissons de thé entretenus, dans un décor montagneux remarquable, vous pourrez assister au triage, au broyage et au séchage des feuilles de thé. À la fin de la visite, vous serez récompensé par une tasse de thé et des biscuits.

Mont Cameroun



Buea est la capitale de la région du Sud-Ouest et abrite le Mont Cameroun, un volcan actif spectaculaire qui s'élève à 4023 mètres (13 000 pieds) au-dessus du niveau de la mer. Le Mont Cameroun est l'un des plus

grands volcans d'Afrique, le plus haut sommet d'Afrique occidentale et le quatrième plus haut sommet d'Afrique. Les éruptions du volcan remontent au Ve siècle avant J.-C. Vous pouvez l'escalader si vous le souhaitez, mais sachez qu'il entre en éruption tous les 10 à 20 ans.

Aliments populaires au Cameroun

Le Cameroun est un pays d'Afrique du centre-ouest connu pour être bilingue (français et anglais) et pour sa culture très diversifiée - ce qui lui vaut le nom d'Afrique en miniature. Parmi toutes ces cultures diverses, c'est la nourriture qui a fait connaître et aimer le pays dans le monde entier. La nourriture a un rôle énorme à jouer dans les différentes régions du Cameroun, qu'il s'agisse de célébrer un événement ou une saison à venir ou de lier les liens du mariage.

Bien que les temps aient changé et que les techniques modernes aient fait leur chemin dans le pays, la plupart des gens préfèrent encore les méthodes de cuisson traditionnelles : l'utilisation du bois de chauffage, la cuisson dans les feuilles (pour la papillote) ou l'utilisation de meules traditionnelles. Les anciens disent que ces méthodes ajoutent une saveur distincte aux aliments.

Mais le secret du délice des plats camerounais ne réside pas seulement dans les méthodes de cuisson. Il vient aussi des ingrédients uniques - épices locales sèches (grains, feuilles, écorce d'arbre), crevettes séchées, appelées écrevisses en français, piment habanero, poisson fumé, huile de palme rouge, cubes de bouillon, et bien d'autres encore.

Les plats que vous allez voir ne sont pas seulement les plus populaires au Cameroun mais aussi les plus appréciés par les visiteurs - les plats que vous devez apprendre à connaître si vous êtes nouveau dans la cuisine camerounaise.

Ndole



Le ndolé est le plat le plus populaire au Cameroun. Vous le trouverez dans presque toutes les cérémonies et banquets. Quand on demande aux touristes ce qu'ils ont le plus aimé de leur séjour au Cameroun, ils citent toujours ce plat.

Le ndolé est un plat traditionnel du peuple Duala de l'une des régions côtières du Cameroun. Il s'agit d'un ragoût à base d'arachide préparé avec des feuilles de ndolé (également appelées feuilles amères), des écrevisses, du bœuf et des épices. Le tout est servi avec du miondo (mélange féculent de manioc moulu ficelé dans des feuilles de bananier) ou du plantain.

Fufu and Eru



Après le ndolé, c'est l'un des plats les plus appréciés de tout le Cameroun. Dans presque tous les marchés, vous trouverez un Mami Eru, c'est-à-dire une mami (le mot pidgin pour mama ou mère) qui vend du fufu et de l'eru. Le fufu et l'eru est un plat traditionnel des régions du nord-ouest et du sud-ouest du Cameroun et du Nigeria voisin.

Le ragoût est composé d'eru (*Gnetum africanum*) cuit à l'étouffée avec des épinards (communément appelés feuilles d'eau au Cameroun), de l'huile de palme et soit du poisson fumé, des écrevisses séchées, de la peau de vache (appelée canda en pidgin), soit du bœuf. Il est servi avec du fufu (fécule de manioc légèrement aigre, bouillie et pilée) ou du garri pilé (fécule granuleuse grillée à base de manioc).

Njamah Njamah



Le njamah njamah, également connu sous le nom de myrtille ou scientifiquement sous le nom de *solanum scabrum*, est l'un des légumes les plus populaires au Cameroun. Il est généralement servi avec du fufu de maïs (maïs finement moulu) mais aussi avec des bananes ou des plantains bouillis non mûrs.

Il s'agit d'un repas de base, mais sa préparation peut s'avérer très coûteuse pendant la saison sèche, car à cette époque les légumes sont rares.

Mbongo



L'apparence de cette soupe peut rendre les gens plus réticents que volontaires, mais c'est une soupe très parfumée et savoureuse.

Le mbongo, appelé mbongo tchobi lorsqu'il est cuisiné avec du poisson, est une sauce noire épicée principalement consommée par le peuple Bassa. L'ingrédient essentiel est l'épice mbongo, d'où le ragoût tire son nom. Avec d'autres épices sèches, elles sont brûlées puis broyées avant la cuisson de la sauce - d'où sa couleur noire. Il est servi avec du plantain ou du cocoyam bouillis.

Ndomba

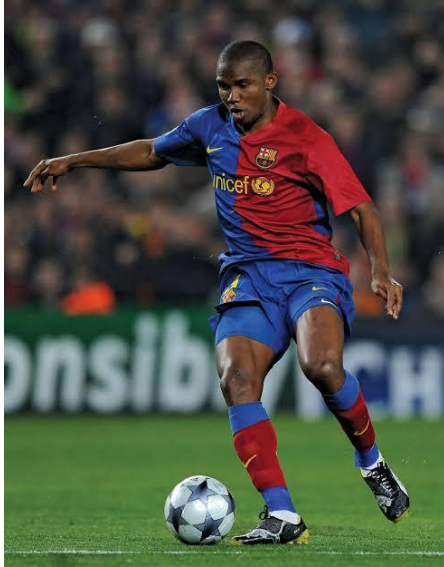


Le ndomba est une papillote épicée dont l'ingrédient principal est le poisson, le poulet ou le porc. Les épices utilisées varient en fonction du ndomba que vous cuisinez.

Le ndomba de poisson, par exemple, prend du pèbè (fausse noix de muscade), des oignons de pays, du poivre blanc, du mesep (basilic sauvage), de l'ail, des oignons, du poivre noir, du grain d'akpi et du poivre (facultatif mais un ingrédient clé). Le résultat est exceptionnellement délicieux et se sert avec du bobolo, du plantain ou tout autre tubercule de son choix.

Personnes célèbres et réputées du Cameroun.

Samuel Eto'o Fils



(prononciation française : [samuɛl eto fis] ; né le 10 mars 1981) est un administrateur de football et ancien joueur camerounais qui est l'actuel président de la Fédération camerounaise de football à partir du 11 décembre 2021. [Dans la fleur de l'âge, Eto'o était considéré par les experts comme l'un des meilleurs attaquants du monde, et il est considéré comme l'un des plus grands joueurs africains de tous les temps , remportant le titre de Joueur africain de l'année à quatre reprises, un record en 2003, 2004, 2005 et 2010.

Remportant trois fois la Liga, il a été un membre clé de l'attaque du FC Barcelone, aux côtés de Ronaldinho, qui a remporté la finale de la Ligue des champions de l'UEFA 2006, Eto'o marquant en finale, et faisait partie d'un trio de tête composé de Lionel Messi et Thierry Henry qui a remporté la finale de la Ligue des champions de l'UEFA 2009, Eto'o marquant à nouveau en finale. Il est le deuxième joueur de l'histoire à avoir marqué dans deux finales de la Ligue des champions de l'UEFA. Avec le FC Barcelone, Eto'o est arrivé troisième pour le titre de Joueur mondial de la FIFA en 2005 et a été nommé deux fois dans le FIFA FIFPro World XI, en 2005 et 2006.

Il a signé avec l'Inter Milan pour la saison 2009-10, où il est devenu le premier joueur à remporter deux triplés continentaux européens après ses succès consécutifs avec le FC Barcelone et l'Inter. Il est le quatrième joueur de l'histoire de la Ligue des champions, après Marcel Desailly, Paulo Sousa et Gerard Piqué, à avoir remporté le trophée deux années de suite avec des équipes différentes.

En tant que membre de l'équipe nationale du Cameroun, Eto'o a fait partie de l'équipe qui a remporté la médaille d'or aux Jeux olympiques de 2000. Il a également remporté la Coupe d'Afrique des Nations en 2000 et 2002. Eto'o a participé à quatre Coupes du monde et six Coupes d'Afrique des Nations. Il est le meilleur buteur de l'histoire de la Coupe d'Afrique des Nations, avec 18 buts, et est le meilleur buteur de tous les temps et le troisième joueur le plus capé du Cameroun.

Siakemm



Basketteur professionnel camerounais évoluant au sein de l'équipe des Raptors de Toronto de la National Basketball Association (NBA). Siakam a joué au basket-ball universitaire pour les New Mexico State Aggies et a été nommé joueur de l'année de la Western Athletic Conference en 2016. Surnommé "Spicy P", il a été

sélectionné par Toronto avec le 27^e choix global au premier tour de la draft NBA 2016. Après avoir été affecté à la NBA Development League (aujourd'hui la G League) en tant que rookie. en 2017, il a mené l'équipe affiliée de Toronto à un championnat de la ligue et a récolté les honneurs de joueur le plus utile aux finales dans le processus. Siakam a ensuite aidé les Raptors à remporter un championnat NBA en 2019 tout en remportant le prix du joueur le plus amélioré de la ligue au cours de la même saison, le premier joueur à remporter les deux au cours de la même saison. Il a été nommé All-Star de la NBA pour la première fois en tant que titulaire lors de la saison 2019-20. Il fait partie de sa première équipe All-NBA en 2020.

Francis bebey



Au début des années 1960, Bebey s'est installé en France et a commencé à travailler dans le domaine des arts, s'établissant comme musicien, sculpteur et écrivain. Son roman le plus populaire est *Le Fils d'Agatha Moudio*. Alors qu'il travaillait à l'UNESCO de 1961 à 1974, il a pu devenir le

chef du département de la musique à Paris. Ce travail lui a permis de rechercher et de documenter la musique traditionnelle africaine.

Bebey a sorti son premier album en 1969. Sa musique est principalement basée sur la guitare, mais il intègre également des instruments africains traditionnels et des synthétiseurs. Bien que

Bebey est actuellement loué pour sa musique, ses goûts musicaux ont créé une controverse avec sa musique natale à ses débuts. Son style fusionne le makossa camerounais avec la guitare classique, le jazz et la pop, et est considéré par les critiques comme révolutionnaire, "intellectuel, humoristique et profondément sensuel". Il chantait en Duala, en anglais et en français.

Bebey a contribué à lancer la carrière de Manu Dibango. Bebey a sorti plus de 20 albums au cours de sa carrière et était également connu pour ses poèmes, dont Black tears (1963), un poème dédié à la Marche sur Washington pour l'emploi et la liberté.

Référence

[Afrovitalityfoods.com](https://afrovitalityfoods.com)

[Wikipedia](#)

[Les temps historiques de l'Afrique](#)

[Britannica](#)

[Cuisine Klassic](#)

[Stock photos](#)