

Njansang

Ricinodendron Heudelotti



Le fruit de njansang est issu d'un grand arbre pouvant atteindre 40 mètres de hauteur et 1.20 mètres de diamètre. Son écorce est gris clair. Sa germination est assez lente et le taux est peu élevé (40%). La croissance des jeunes plantes est très rapide en pleine lumière. La première fructification peut avoir lieu 4 ans après plantation.

Poids du fruit

Le fruit pèse environ 20g. La graine issue de sa coquille qui est la partie comestible pèse environ 2g.

Séchage

Les graines de njansang peuvent être séchées soit au soleil, soit à la fumée. Il est conseillé de les sécher au soleil pour donner une bonne couleur surtout si elles sont destinées à la vente. Car les consommateurs préfèrent le njansang de couleur jaune-clair brillant. Pendant le séchage, il faut éviter que la pluie tombe sur les graines car elles deviennent kaki ou noir de couleur.

Zone de production

Le département de la Lékié situé dans la province du Centre du Cameroun. On trouve de faibles quantités dans d'autres Provinces: Sud, Sud-ouest et Littoral.

Nom local

Il a différentes appellations selon la région.

Tableau 1. Différents noms du njansang

Ethnies	Nom local
Ewondo	Essessang
Boulou	Essang
Maka	Iboume isol
Douala	Nyangsang
Pygmée bibaya	Gobo

Récolte

Se fait souvent de juillet en octobre. Généralement, les femmes et les enfants se livrent dans les activités de ramassage des fruits tombés au pied de l'arbre pour les transporter au village. Quand les fruits ramassés sont encore verts, ils sont d'abord gardés pour laisser le temps à la chair de pourrir; environ deux semaines.

Transformation

Les fruits récoltés sont bouillis dans de l'eau avec un feu « doux » pendant au moins cinq heures afin que la coquille s'ouvre pour faciliter l'extraction des graines.

Les fruits sont ouverts à l'aide d'un outil très pointu. A la sortie de la coquille, les graines de njansang sont toutes blanches. La coquille contient une à trois graines, celles-ci sont utilisées comme ingrédient dans les sauces.



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



Stockage et Conservation

Dès que les graines sont sèches, elles sont stockées dans des sacs bien protégés à l'abri de l'humidité. Il faut régulièrement les sécher au soleil jusqu'au jour de la vente. Certains paysans gardent leurs produits à la claie (au dessus du foyer dans leurs cuisines). D'une manière générale, la durée de conservation du njansang peut aller jusqu'à deux ans.

Valeur médicinale

L'arbre de njansang est aussi prisé pour son écorce qui est utilisée pour soigner la toux, la blennorragie, la lèpre, l'éléphantiasis, la dysenterie, la diarrhée, la hernie et la syphilis. Les extraits d'écorce sont aussi utilisés contre la fièvre jaune, l'anémie, le paludisme, les maladies de la peau, les maux d'estomac et des dents, les maux de tête, les vers intestinaux et comme aphrodisiaque.

Valeur nutritive pour 100g de matière sèche

Calories	(kcal)	561
Protéines	(g)	22
Lipides	(g)	46
Glucides	(g)	25
Calcium	(mg)	647
Fer	(mg)	0

Commercialisation

Pour son odeur et le fait qu'il alourdit la sauce, le njansang s'intègre facilement dans les différentes cuisines camerounaises. On le retrouve dans presque tous les marchés du pays.

Il se vend en tas ou dans les verres. Le prix varie en fonction des marchés et de la période. Dans les marchés de détails de Douala et de Yaoundé, le prix du njansang est élevé entre les mois de mars et de juin.

Préparation, recette, compléments et substituts

Il est aussi appelé « passe partout » par les consommateurs, car il entre dans la préparation de presque toutes les sauces. Il est consommé comme condiment soit pour son goût, soit pour son odeur, soit pour sa façon de rendre la sauce épaisse.

Avant sa cuisson, il est écrasé soit simplement à la pierre ou à la machine (moulin) en général avec les autres condiments, soit « fris » dans l'huile avant d'être écrasé, soit grillé comme l'arachide.

Il est ensuite mis dans la sauce en même temps que les autres condiments. La sauce faite avec le njansang s'accompagne avec n'importe quel complément. Les condiments accompagnant le njansang dans la sauce le plus souvent sont le gingembre, l'ail, l'oignon, le poivre blanc, le poivre noir, le céleri, le persil et le basilic. D'une manière générale, il n'y a pas de substitut pour son goût.