



COMON  
Studio Côte d'Ivoire

Dossier de la Semaine

## TOUR DU MONDE DES REPAS DE FIN D'ANNÉE

Les retrouvailles de fin d'année sont l'occasion de partager bien plus que de la nourriture : on partage des souvenirs, des traditions et des cultures. À travers le monde, chaque pays possède des plats emblématiques préparés spécialement pour les fêtes de fin d'année. Découvrons quelques spécialités culinaires de la Côte d'Ivoire, du Ghana, du Sénégal, du Cameroun, ainsi que de la France et des États-Unis !

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES  
MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS SURPRENANTS DE  
LA CAROTTE

### ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ÉPAISSIR UNE  
SAUCE TROP LIQUIDE ?



SCANNEZ POUR  
ACCÉDER  
LES NUMÉROS  
PRÉCÉDENTS !



**N**ous tenons à vous remercier, chers lecteurs, pour votre fidélité et votre confiance tout au long de cette année. Votre intérêt pour l'information vraie sur la consommation est le moteur de notre action.

Alors que nous nous apprêtons à franchir le seuil d'une nouvelle année, le Secrétariat Exécutif du CNLVC vous adresse ses vœux les plus chaleureux de santé, de prospérité et de paix. Que 2026 soit pour vous une année de réussite et de partage.

Les fêtes de fin d'année sont des moments privilégiés de convivialité. Elles rassemblent les familles, les amis et les communautés autour de valeurs de générosité et de solidarité

C'est pourquoi, dans ce dernier numéro de l'année 2025 de votre bulletin **Echo des marchés**, nous vous proposons un tour du monde des repas de fin d'année, une invitation à découvrir comment la magie des festivités s'exprime à travers les cultures et les saveurs d'ici et d'ailleurs.

A retrouver également dans ce numéro les bienfaits surprenants de la carotte. Souvent associée à la vision et à la couleur orange des légumes, la carotte est bien plus qu'un simple aliment du quotidien. Facile à consommer, crue ou cuite, elle regorge de nutriments essentiels qui apportent de nombreux bienfaits à l'organisme. Découvrons dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON** pourquoi la carotte mérite une place régulière dans notre alimentation.

Lors des repas de fête, une sauce trop liquide peut vite gâcher la présentation d'un plat. Heureusement, il existe des astuces simples pour épaisser une sauce trop liquide. **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** vous en propose deux.

**Parce qu'ensemble c'est possible !**

**Dr Ranie- Didice BAH-KONE**

Sécrétaire Exécutrice du CNLVC

# C'est Combien ?

Chaque semaine, nous faisons le tour des marchés pour vous livrer les prix moyens des produits de grande consommation, du vivier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais, etc.

## TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

PRODUIT	COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX
	ANOBAY	SAIN PEDRO	BOUINNE	YAHOUSSOUFO	VIAN	FORBODO	
PATATE DOUCE (kg)	400	600	1000	1000	400	400	▲
BANANE PLANTAIN (kg)	400	1000	300	1000	300	600	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)	600	600	700	700	600	700	■
IGNAME KLEGLE (kg)	600			700		800	■
IGNAME ASSAWA (kg)		600	600	600			▲
IGNAME BETE BETE (kg)	400			350	500		■
PATE DE PLACALI (kg)		500		500			■
OIGNON BLANC (kg)	550	700	600	600	600	650	■
GRAINE DE PALME (kg)	350	250	300	500	150	300	■
POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼
CHOU (kg)	600	575	400	600	500	600	▼
TOMATE TYPE SALADE (kg)	1200	1200	1000	1000	1000	1200	▼
HARICOT VERT (kg)	700	600	600	700	1000	1000	■
AUBERGINE N'DROWA (kg)	700	500	800	700	600	700	▼
PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	500	1000	■
GOMBO (kg)	1000	700	600	500	500	400	■
CAROTTE (kg)	1300	1300	1200	1500	1500	1500	
CONCOMBRE (kg)	400	500	400	600	500	500	
COURGETTE (kg)	500	1000	300	350	500	500	
NAVET (kg)	800	900	400	600		1000	■
MANIOC (kg)	250	350	300	300	300	400	■
POMME DE TERRE (kg)	600	700	800	500	700	700	■
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200			1000			
PATE PISTACHE(400 g.)	2000			1000	1500		
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000						
HUILE ROUGE (L)	1900						
GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700			500			
VIANDE DE BOEUF SANS OS (kg)	3000		3000	3000	3000		■
VIANDE DE BOEUF AVEC OS (kg)	2800		2500	2500			■
DINDE (kg)	5000						
LAPINS (kg)	5000						
PINTADE (kg)	5500						
POULET DE CHAIR (kg)	2500		2200	2200			■
PATTES DE POULETS (kg)	1200						
PONDEUSES (kg)	2700						■
POISSON SOSSO IMPORTE (kg)	2500						■
POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250						
POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)	500						
POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)	1500						■
POISSON CARPE IMPORTE (kg)	1700						■
POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500						
POISSON THON (kg)	850						
POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500						■
POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750						
VIANDE DE MOUTON (kg)	4500						■
KPL0 (unité moyen)	500		500	500			■
ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000						■
VIANDE DE PORC (kg)	2000			2200			
COTE DE PORC (kg)	1100			1200			
PATTE DE PORC (kg)	1300						
PATTE DE BOEUF (kg)	1500			2500			
ANANAS (kg)	400		900	1000	700	500	■
CITRON (kg)	500		875	500	720	900	■
AVOCAT (kg)	700		800	1000	500	500	■
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						
BANANE DESSERT (kg)	350		300	350	350	400	■
PAPAYE (kg)	400		200	400	300	500	■
ORANGE (kg)	350		500	350	300	300	■
PASTEQUE (kg)							
RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■
RIZ LOCAL DANANE (kg)	700		600				
FARINE DE SOJA (kg)	800						
FARINE DE MAIS (kg)	500						
FARINE DE SORGHO (kg)	600-700						
FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	600						
FARINE DE MIL (kg)	500						
FARINE AMANDE DE CAJOU (kg)	5000			1000			
FARINE DE MANIOC (PLACALI) kg							
PATE DE PISTACHE (kg)				1500			
PATE D'ARACHIDE (kg)				900	1000		
SESAME (kg)							
NIEBE (kg)							
FONIO PRECUIT (kg)							
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			
SUCRE BLANC (kg)							
LAIT LIQUIDE (L)							
CINGEMBRE (kg)					300	700	
FEUILLE DE BISSAP (kg)							
TOMI (kg)							

## Produit de Saison



## LES BIENFAITS SURPRENANTS DE LA CAROTTE

Souvent associée à la vision et à la couleur orange des légumes, la carotte est bien plus qu'un simple aliment du quotidien. Facile à consommer, crue ou cuite, elle regorge de nutriments essentiels qui apportent de nombreux bienfaits à l'organisme. Découvrons pourquoi la carotte mérite une place régulière dans notre alimentation.

## Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

### UNE ALLIÉE PRÉCIEUSE POUR LA VUE

La carotte est particulièrement riche en bêta-carotène, un pigment naturel que le corps transforme en vitamine A. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de la vision, notamment dans l'adaptation à l'obscurité. Une consommation régulière de carottes contribue ainsi à maintenir une bonne santé oculaire et à prévenir certaines fatigues visuelles.

### REFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Grâce à sa teneur en antioxydants, la carotte aide l'organisme à se défendre contre les agressions extérieures. Les vitamines A, C et certains composés protecteurs soutiennent le système immunitaire et participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif. En période de fatigue ou de changements de saison, elle est un excellent soutien naturel.



### BONNE POUR LA PEAU

La carotte est aussi bénéfique pour la peau. La vitamine A, contribue au renouvellement des cellules cutanées et aide à maintenir une peau souple et en bonne santé. Les antioxydants présents dans la carotte participent également à ralentir le vieillissement prématûr de la peau causé par la pollution et les rayons UV.



## Saisonnalité

Décembre à Avril.

## Zone de production

**Zone sud** (Abidjan)

**Zone centre** (Bouaké et Yamoussoukro)





# SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G  
1500 F\*



400 G  
1 750 F\*

LAIT ENTIER 28%



\* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

## LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

## TOUR DU MONDE DES REPAS DE FIN D'ANNÉE

*Les retrouvailles de fin d'année sont l'occasion de partager bien plus que de la nourriture : on partage des souvenirs, des traditions et des cultures. À travers le monde, chaque pays possède des plats emblématiques préparés spécialement pour les fêtes de fin d'année. Découvrons quelques spécialités culinaires de la Côte d'Ivoire, du Ghana, du Sénégal, du Cameroun, ainsi que de la France et des États-Unis.*



### Les repas festifs de la Côte d'Ivoire

En Côte d'Ivoire, les repas de fin d'année sont copieux et très conviviaux. Le riz gras, parfumé aux épices et accompagné de viande ou de poulet, est souvent présent lors des grandes célébrations. L'attiéké, est également très apprécié, servi avec du poisson ou de la viande grillée et des légumes frais. Ces plats sont généralement préparés en grande quantité afin que toute la famille puisse manger ensemble, dans une ambiance chaleureuse. Sans oublier le plat mythique : la sauce pistache accompagnée de foutou banane.

### Les plats traditionnels du Ghana

Pour les Ghanéens qui dit fêtes, dit repas riches et savoureux. Le jollof rice occupe une place centrale sur la table, souvent accompagné de poulet ou de bœuf. Le fufu de manioc ou de banane plantain, est également très populaire. Il est servi avec des sauces épaisses et parfumées comme la soupe d'arachide ou la sauce light. Ces plats reflètent l'importance du partage et de la générosité pendant les fêtes.

### Le yassa, un plat emblématique du Sénégal

Au Sénégal, le yassa, surtout le yassa au poulet, est l'un des plats les plus prisés durant les festivités. Il se distingue par sa sauce à base d'oignons longuement mijotés, de citron et de moutarde, qui lui donne une saveur à la fois acidulée et parfumée. Le poulet est généralement mariné avant d'être grillé puis cuisiné dans la sauce. Servi avec du riz blanc, le yassa est un plat convivial qui rassemble toute la famille autour de la table.

### Les saveurs festives du Cameroun

Au Cameroun, ce sont des plats riches et typiques. Comme le ndolé, préparé avec des feuilles amères, de la pâte d'arachide et de la viande ou du poisson, ou encore le poulet DG, qui est un mélange de poulet, de banane plantain et de légumes, ce sont des plats phares des fêtes. Ces spécialités montrent l'importance de la cuisine traditionnelle dans ces moments.

### Les repas de fête en France et aux États-Unis

En France, on retrouve des recettes de dinde ou de chapon, accompagnés de légumes et de sauces, ainsi que des entrées raffinées à base notamment de foie gras. Aux États-Unis, la dinde rôtie est aussi très populaire, accompagnée de purée, de légumes et de sauces. Les desserts occupent une place importante, renforçant l'esprit de fête et de convivialité familiale.

Ces moments de partage sont une aubaine pour les familles de se retrouver et célébrer ensemble. Chaque pays apporte sa richesse culinaire et ses traditions, mais tous ont un esprit commun : le plaisir d'être ensemble. À travers ces plats venus d'Afrique, d'Europe et d'Amérique, la cuisine devient un véritable langage universel de fête et de joie.



## **YAMOUSSOUKRO : INAUGURATION DE LA PHASE 1 DU CENTRE DES EXPOSITIONS DES PRODUITS DE LA PETITE TRANSFORMATION ET DE L'ARTISANAT (CEPPTA)**

Le mardi 18 Décembre 2025, la capitale politique de la Côte d'Ivoire a été le théâtre d'une importante cérémonie placée sous le signe du développement économique et de la promotion de l'artisanat local. Le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Souleymane Diarrassouba, accompagné du Ministre Gouverneur Augustin Thiam, a officiellement inauguré la phase 1 du Centre des expositions des produits de la petite transformation et de l'artisanat (CEPPTA) de Yamoussoukro, avant de procéder au lancement des travaux de sa deuxième phase. Cette cérémonie, qui a réuni les autorités administratives, politiques et économiques de la capitale, marque une étape majeure dans la stratégie gouvernementale visant à renforcer l'économie locale et à soutenir les acteurs de la petite transformation.

Le CEPPTA de Yamoussoukro s'inscrit pleinement dans la politique du Gouvernement visant à améliorer la productivité, encourager l'innovation et promouvoir les unités de transformation à petite échelle des produits locaux. En facilitant la mise en valeur des produits transformés et artisanaux, le centre offre aux entrepreneurs et artisans un espace moderne et adapté pour exposer leurs produits, développer leurs activités et attirer de nouveaux partenaires. Sa localisation stratégique, à proximité de la zone industrielle de Yamoussoukro, permet de créer des synergies

avec les grandes entreprises industrielles, ouvrant ainsi la voie à des collaborations fructueuses et à l'essor d'un écosystème économique dynamique.

Au-delà de son impact économique, le CEPPTA contribue également à renforcer l'attractivité touristique de Yamoussoukro. Le centre offrira aux visiteurs un aperçu de la richesse de l'artisanat ivoirien et de la petite transformation locale, tout en permettant aux producteurs de mieux écouler leurs produits. Le projet prévoit également la création de 1 000 emplois directs, offrant ainsi des



LA PRÉSIDENCE DU DOCTEUR SOULEYMANE DIARRASSOUBA

ÉRÉMONIE D'INAUGURATION DU CEPPTA



opportunités concrètes aux jeunes et aux femmes et contribuant à l'amélioration des conditions de vie de nos concitoyens.

Le CEPPTA est équipé de 190 boxes comprenant show-rooms et zones d'assemblage, de 14 préaux pour la vente, de 110 places de stationnement pour véhicules et motos et de 17 équipements modernes assurant le bon fonctionnement du centre. Ces installations permettront aux artisans et transformateurs de disposer d'infrastructures adaptées pour exposer leurs produits, recevoir les clients et travailler dans des conditions optimales.

Ce projet s'inscrit dans un cadre plus large de développement national : sur la période 2026-2030, le Gouvernement prévoit la construction de 155 CEPPTA à travers le territoire, démontrant sa volonté d'accompagner l'essor de l'artisanat et de la petite transformation sur l'ensemble du pays. Ces centres constitueront des points stratégiques pour l'organisation, la promotion et la commercialisation des produits locaux, contribuant à la structuration de ce secteur essentiel à l'économie ivoirienne.

La construction et le développement du CEPPTA de Yamoussoukro s'inscrivent également dans le projet global de transformation de la capitale en un véritable pôle économique. Avec sa zone industrielle de 750 hectares, la deuxième plus grande du pays après celle d'Akoupé-Zeudji, Yamoussoukro se positionne comme un moteur de croissance et d'emplois, consolidant son rôle stratégique dans l'économie nationale.

En inaugurant la phase 1 et en lançant la phase 2 du CEPPTA, le Ministre Souleymane Diarrassouba et les autorités locales affirment la détermination du Gouvernement à soutenir l'entrepreneuriat, à valoriser l'artisanat et à offrir des perspectives économiques concrètes aux jeunes et aux femmes. Ce projet témoigne d'une vision ambitieuse pour Yamoussoukro, qui, dans les années à venir, s'imposera comme un centre économique dynamique, moderne et attractif, au service de l'innovation, de la productivité et du bien-être des populations.

## Astuce de la Semaine

### COMMENT ÉPAISSIR UNE SAUCE TROP LIQUIDE ?

Lors des repas de fête, une sauce trop liquide peut vite gâcher la présentation d'un plat. Heureusement, il existe deux astuces simples.

#### Mode d'emploi

**Astuce 1 :** Pour une texture plus raffinée, le beurre manié (beurre et farine) est idéal et apporte de l'onctuosité.

**Astuce 2 :** En cas d'urgence, la féculle diluée dans un peu d'eau froide épaisse rapidement. Pour une touche festive, on peut aussi ajouter de la crème, du fromage ou même un peu de mie de pain. Ces astuces permettent d'obtenir une sauce parfaite, digne des grandes tables de fête.



#### Humour de la Semaine





**Ensemble c'est possible**



## Infoline Sécrétariat Exécutif

Responsable : **Dr Ranie-Didice BAH-KONE**

Tel. : **+225 27 22 52 68 17** - Email : [r.bah@cnlvc.ci](mailto:r.bah@cnlvc.ci)

Localisation : **Cocody-Angré, en face de la CNPS, Abidjan**

[www.cnlvc.ci](http://www.cnlvc.ci)

conseil national de lutte  
contre la vie chère

N° vert : 25 21 01 79 99

### **Editeur :**

MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE  
L'INDUSTRIE

### **Rédacteur en chef :**

Sécrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathide oulai - Fabrice Abou

Regie : **MOUSTIK SARL**

Standard : **+225 2521017999**

Email : [commercial@comon.ci](mailto:commercial@comon.ci)

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**