



COM'ON
D'ÉCHANGER

Dossier de la Semaine

OCTOBRE : MOIS DU CONSOMMER LOCAL EN CÔTE D'IVOIRE - FOCUS SUR LES FARINES LOCALES

C'est l'occasion de mettre en lumière les bienfaits des farines produites sur le sol ivoirien, tout en redécouvrant des recettes traditionnelles qui utilisent ces ingrédients sains et nutritifs.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE RIZ LOCAL, UN ALLIÉ SANTÉ
DE TAILLE

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT STOCKER VOS
FARINES LOCALES



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Le mois d'octobre est placé sous le signe du Consommer Local. Avec en Côte d'Ivoire un focus sur les farines locales pour cette 5e édition. C'est l'occasion de mettre en lumière les bienfaits des farines produites sur le sol ivoirien, tout en redécouvrant des recettes traditionnelles qui utilisent ces ingrédients sains et nutritifs. Dans le DOSSIER DE LA SEMAINE, nous explorons les avantages des farines locales.

En Côte d'Ivoire, le riz est l'aliment principal de la population. Même si la majorité de la consommation nationale de riz est importée, notre riz local se fait de plus en plus présent surtout en cette période où l'accent est mis sur le « mois du consommer local ». S'il est apprécié pour son goût exceptionnel, il a aussi des vertus pour le corps. Nous vous parlons de quelques bienfaits du riz local sur la santé dans le PRODUIT DE SAISON.

Le mois du Consommer Local est l'occasion idéale pour redécouvrir les produits de notre région, et adopter

des habitudes de consommation plus durables. Parmi les produits phares de cette période, les farines locales occupent une place de choix. Mais pour tirer le meilleur parti de ces farines de qualité, il est essentiel de bien les conserver. Voici quelques conseils dans l'ASTUCE DE LA SEMAINE pour optimiser la durée de vie de vos farines tout en préservant leurs propriétés nutritives et gustatives.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans la rubrique HUMOUR, pour démarrer la semaine dans la bonne humeur.

Sans oublier la rubrique C'EST COMBIEN ? Qui vous livre les tendances du marché des produits de grande consommation. Du vivrier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais.

ÉCHO DES MARCHES, c'est un bulletin d'information conçu et pensé pour le consommateur ivoirien.

Parce qu'ensemble c'est possible !

Dr Ranie- Didice BAH-KONE

Sécrétaire Exécutive 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 vivrier 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 | | | |
|--------------------------------|--|-------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------|--------|---------|-------------------|------|------|---|
| | | ABIDJAN | SAN PEDRO | BOUAKÉ | YAMOUSOUKRO | MAN | KORHOGO | | | | |
| PRODUIT VIVRIERS | PRODUIT DE SAISON | PATATE DOUCE (kg) | 350 | 400 | 600 | 500 | 300 | 300 | ▼ | | |
| | | BANANE PLANTAIN (kg) | 350 | 500 | 400 | 500 | 500 | 500 | ■ | | |
| | | IGNAME KPONAN LOCAL (kg) | 600 | 650 | 700 | 700 | 500 | 600 | ▼ | | |
| | | KLEGLE | Manque | | | Manque | 600 | | ■ | | |
| | | BETE BETE | Manque | | | Manque | 600 | | ■ | | |
| | | PATE DE PLACALI (kg) | 300 | | | | | | ■ | | |
| | | OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg) | 800 | 800 | 500 | 600 | 700 | 700 | ▲ | | |
| | | OIGNON BLANC (kg) | 600 | 600 | 500 | 600 | 500 | 700 | ■ | | |
| | | GRAINE DE PALME (kg) | 200 | 200 | 350 | 250 | 200 | 250 | ■ | | |
| | | POIVRON (kg) | 700 | 1000 | 1000 | 1500 | 1500 | 1500 | ■ | | |
| | | CHOU (kg) | 350 | 400 | 600 | 1500 | 400 | 600 | ■ | | |
| | | TOMATE TYPE SALADE (kg) | 500 | 600 | 600 | 600 | 700 | 700 | ▼ | | |
| | | HARICOT VERT (kg) | 700 | 600 | 1000 | 1600 | 1000 | 800 | ▼ | | |
| | | AUBERGINE N'DROWA (kg) | 450 | 500 | 800 | 500 | 200 | 500 | ▼ | | |
| | | PIMENT FRAIS (kg) | 600 | 500 | 500 | 500 | 325 | 500 | ■ | | |
| | | GOMBO (kg) | 600 | 700 | 1000 | 500 | 450 | 600 | ▼ | | |
| | | CAROTTE (kg) | 800 | 1000 | 1000 | 2000 | 1000 | 1000 | ■ | | |
| | | CONCOMBRE (kg) | 350 | 400 | 350 | 600 | 100 | 300 | ■ | | |
| | | COURGETTE (kg) | 350 | 400 | 400 | 500 | 300 | 300 | ■ | | |
| | | NAVET (kg) | 1000 | 900 | 400 | 600 | 1000 | 1000 | ■ | | |
| | | MANIOC (kg) | 400 | 350 | 300 | 300 | 250 | 400 | ■ | | |
| | | POMME DE TERRE (kg) | 800 | 900 | 700 | 1000 | 800 | 900 | ▲ | | |
| | | PATE ARACHIDE (400 g.) | 1200 | | | 1000 | | | ■ | | |
| | | PATE PISTACHE (400 g.) | 2000 | | | 1500 | | | ■ | | |
| | | PATE D'ANACARDE (500 g.) | 2000 | | | | | | ■ | | |
| | | HUILE ROUGE (L) | 1900 | | | | | | ■ | | |
| | | GOMBO SEC EN POUDRE (400g.) | 700 | | | 500 | | | ■ | | |
| | | VOS PROTEINES | AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION | VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg) | 3000 | 3000 | 3000 | 3200 | 3000 | 2500 | ■ |
| | | | | VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg) | 2800 | 2600 | 2500 | 2500 | 2600 | 2000 | ■ |
| | | | | DINDE (kg) | 5000 | | | | | | ■ |
| | | | | LAPINS (kg) | 5000 | | | | | | ■ |
| | | | | PINTADE (kg) | 5500 | | | | | | ■ |
| | | | | POULET DE CHAIR (kg) | 2500 | 2100 | 2200 | 2200 | 2200 | 2000 | ■ |
| | | | | 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 | | | | | | | | ■ | | |
| KPLO (unité moyen) | 500 | | | | | 250 | | | ■ | | |
| ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS) | 3000 | | | | | | | | ■ | | |
| VIANDE DE PORC (kg) | 2000 | | | 1200 | | | ■ | | | | |
| COTE DE PORC (kg) | 1100 | | | 1200 | | | ■ | | | | |
| PATTE DE PORC (kg) | 1300 | | | | | | ■ | | | | |
| PATTE DE BŒUF (kg) | 1500 | | | 3000 | | | ■ | | | | |
| PRODUIT FRAIS | FRUIT | ANANAS (kg) | 400 | 500 | 700 | 500 | 250 | 500 | ■ | | |
| | | CITRON (kg) | 300 | 600 | 350 | 700 | 720 | 900 | ■ | | |
| | | AVOCAT (kg) | 450 | 400 | 600 | 1000 | 500 | 500 | ■ | | |
| | | NOIX DE COCO (pièce taille moyenne) | 150 | | | | | | ■ | | |
| | | BANANE DESSERT (kg) | 350 | 400 | 300 | 350 | 350 | 400 | ■ | | |
| | | PAPAYE (kg) | 350 | 400 | 200 | 400 | 200 | 500 | ■ | | |
| | | ORANGE (kg) | 300 | 300 | 350 | 200 | 250 | 300 | ■ | | |
| | | PASTEQUE (kg) | 400 | | | | | | ■ | | |
| | | RIZ LOCAL WITA 9 (kg) | 500 | 500 | 500 | 700 | 600 | 400 | ■ | | |
| | | RIZ LOCAL DANANE (kg) | 650 | | 600 | | | | ■ | | |
| DIVERS | AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION | MAIS (kg) | 500 | | | | | | ■ | | |
| | | SOJA (kg) | 800 | | | | | | ■ | | |
| | | FARINE DE SOJA (kg) | 800 | | | | | | ■ | | |
| | | MAIS DECORTIQUE (kg) | 350 | | | | | | ■ | | |
| | | FARINE DE MAIS - KABATO (kg) | 500 | | | | | | ■ | | |
| | | PISTACHE (kg) | 2250 | | | | | | ■ | | |
| | | ARACHIDE DECORTIQUES (kg) | 900 | | | | | | ■ | | |
| | | MIL (KG) | 500 | | | | | | ■ | | |
| | | FARINE DE MIL (kg) | 500 | | | | | | ■ | | |
| | | AMANDE DE CAJOU (100 gr.) | 1000 | | | | | | ■ | | |
| | | SORGHO (kg) | 600 | | | | | | ■ | | |
| | | SESAME (kg) | 1500 | | | | | | ■ | | |
| | | NIEBE (kg) | 700 | | | | | | ■ | | |
| | | FONIO (kg) | 1200 | | | | | | ■ | | |
| | | SUCRE ROUX (kg) | | | 900 | 900 | | | ■ | | |
| SUCRE BLANC (kg) | | | | 1800 | | | ■ | | | | |
| LAIT LIQUIDE (L) | | | | | | | ■ | | | | |
| GINGEMBRE (kg) | 500 | | 300 | 700 | 500 | | ■ | | | | |
| FEUILLE DE BISSAP (kg) | 2000 | | | | | | ■ | | | | |
| TOMI (kg) | 800 | | | | | | ■ | | | | |

LE RIZ LOCAL, UN ALLIÉ SANTÉ DE TAILLE

En Côte d'Ivoire, le riz est l'aliment principal de la population. Même si la majorité de la consommation nationale de riz est importée, notre riz local se fait de plus en plus présent surtout en cette période où l'accent est mis sur le « Mois du consommer local ». S'il est apprécié pour son goût exceptionnel, il a aussi des vertus pour le corps. Voici quelques bienfaits du riz local sur la santé.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

FAVORISE LA DIGESTION

Les fibres présentes dans le riz local favorisent une digestion saine en régulant le transit intestinal et en prévenant la constipation. Elles contribuent également à maintenir un taux de cholestérol sain dans le sang.

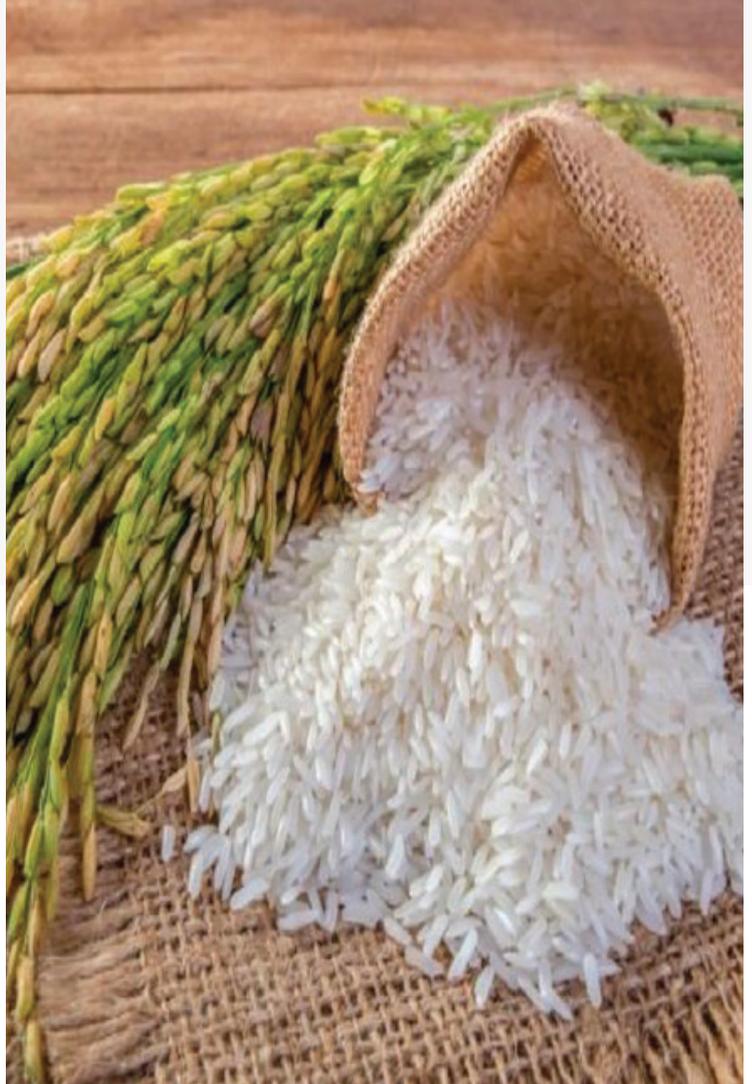
BON POUR LE CŒUR

Le riz local est connu pour être à l'origine d'une diminution des risques cardiovasculaires mais aussi des risques d'obésité et de diabète. Car il est riche en vitamines, fibre et minéraux.



BON POUR LA LIGNE

Le riz local a un impact positif sur la ligne de son consommateur. Cette céréale pleine de glucides est riche en sucres rapides ou en sucre lents. Dans une optique de perte de poids, il vaut mieux choisir le riz local qui contient plus de sucres lents, ce qui permet de réduire la sensation de faim et d'éviter les grignotages. Pour ne pas perdre les propriétés diététiques du riz, il faut éviter de trop le cuire.



BON POUR LES DIABÉTIQUES

Contrairement à certains autres aliments riches en glucides, le riz local a un indice glycémique bas, ce qui signifie qu'il ne provoque pas de pic de glycémie dans le sang. Cela le rend adapté aux personnes atteintes de diabète ou souhaitant contrôler leur glycémie.



Saisonnalité

Mai à octobre, ou les pluies sont plus abondantes

Zone de production

Région du Tonkpi (Danané, Biankouma, Man), région de Cavally (Guiglo, Toulepleu), région du Guémon (Duekoué, Bangolo), région du Poro (Korhogo), région de la Marabouté (Sinfra, Oumé, Zuénoula), région du Goh (Vavoua, Daloa, Issia, Gagnoa), région du Iffou (M'Bahiakro, Daoukro, Bongouanou), région de la vallée du Hambol (Katiola), du Gbêkê (Sakassou) et le District Autonome de Yamoussoukro.



SACHETS 1 DOSE



* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE



ICI, NOUS PARTICIPONS



BANANE, FONIO, MAÏS,
MANIOC, MIL, SOJA, SORGHO...

**LES GOÛTER,
C'EST LES ADOPTER !**



**CONCOURS
DU MEILLEUR**

BOULANGER & PÂTISSIER
FARINES LOCALES

MOIS D'OCTOBRE

MOIS DU CONSOMMER LOCAL

En octobre, nos partenaires vous donnent RDV pour goûter leurs meilleures recettes de pains, viennoiseries et pâtisseries à base de farines locales

**CONSOMMONS CE QUE
NOUS PRODUISONS !**

Carrefour

Casino
supermarchés

Sococe

Auchan

des GÂTEAUX du PAIN

SUPER U

SCANNEZ
LE PLANING



#jeconsommelocal

NOUVEAU

ICI, NOUS PARTICIPONS

**MOIS
D'OCTOBRE
MOIS DU
CONSOMMER
LOCAL**

**31
JOURS**

Pour **TESTER**
et **ADOPTER**

Le made in 
CÔTE D'IVOIRE



Soyez aux RDVs !

#jeconsommelocal

#1 FESTIVAL DES FARINES LOCALES

Dégustations gratuites des produits de la boulangerie, viennoiserie et pâtisserie à base de farines locales.

#2 NOS BRAVES PRODUCTEURS LOCAUX

Expositions des produits Made in Côte d'Ivoire dans les principaux supermarchés.

**CONSOMMONS CE QUE
NOUS PRODUISONS !**

carrefour

Carrefour 

 **Casino**
supermarchés

 **SOCOCE**

 **Auchan**

des GÂTEAUX  au PAIN

SUPER U 

SCANNEZ
LE PLANING





Dossier de la Semaine

OCTOBRE : MOIS DU CONSOMMER LOCAL EN CÔTE D'IVOIRE - FOCUS SUR LES FARINES LOCALES

Le mois d'octobre est placé sous le signe du Consommer Local. Avec en Côte d'Ivoire un focus sur les farines locales pour cette 5e édition. C'est l'occasion de mettre en lumière les bienfaits des farines produites sur le sol ivoirien, tout en redécouvrant des recettes traditionnelles qui utilisent ces ingrédients sains et nutritifs. Zoom sur les avantages des farines locales.



LES BIENFAITS DES FARINES LOCALES

Les farines locales jouent un rôle crucial dans la promotion d'une alimentation équilibrée et diversifiée. Voici un tour d'horizon des bienfaits de chaque type de farine produite localement.

FARINE DE MAÏS

Bénéfices santé : la farine de maïs est riche en fibres, ce qui aide à la régulation du transit intestinal et à la prévention de la constipation. Comme elle est naturellement sans gluten, elle est une excellente alternative pour les personnes souffrant de la maladie cœliaque ou d'une sensibilité au gluten.

Recette locale : très utilisée pour préparer des plats comme le tôle ou l'ablo (petits pains cuits à la vapeur), cette farine est aussi excellente pour les recettes de biscuits ou de pains maison. Mélangez-la avec un peu de farine de blé pour obtenir une texture plus légère. On peut en faire aussi du placali accompagné des sauces comme la sauce graine (à base de noix de palme), ou la sauce gombo.



FARINE DE SORGHO

La farine de sorgho est riche en antioxydants tels que les tanins, qui peuvent aider à réduire l'inflammation et à protéger contre les maladies chroniques. Sa haute teneur en fibres favorise également la santé digestive en stimulant le bon fonctionnement de l'intestin. Comme elle est sans gluten, elle est idéale pour les personnes atteintes de troubles liés au gluten.

Recette locale : le toh, pâte épaisse et élastique faite à base de farine de sorgho (ou parfois de mil). Cette farine peut être aussi utilisée pour préparer des gâteaux ou des galettes, souvent sucrés, avec du miel ou du sucre, et parfois épicés avec de la cannelle ou de la muscade. La farine de sorgho est également utilisée pour faire une bouillie consommée au petit-déjeuner ou comme collation. Elle est souvent sucrée et aromatisée avec du lait ou des épices comme le gingembre.

FARINE DE MIL

Le mil est une excellente source de magnésium, un minéral qui joue un rôle clé dans la santé osseuse et la régulation de la pression artérielle. Sa faible charge glycémique aide à

contrôler les niveaux de sucre dans le sang, ce qui est bénéfique pour les personnes atteintes de diabète.

Recette locale : parfaite pour les recettes traditionnelles telles que le couscous de mil, la bouillie de mil ou encore le dégué au mil, elle est également une bonne base pour les gâteaux ou les galettes.

FARINE DE RIZ

La farine de riz est hypoallergénique, ce qui signifie qu'elle est bien tolérée par la plupart des personnes, y compris celles souffrant d'allergies alimentaires. Riche en vitamine B, elle joue un rôle essentiel dans la production d'énergie et le bon fonctionnement du métabolisme.

Recette locale : très fine et légère, elle est idéale pour les recettes de beignets, gâteaux, ou pour enrober les poissons et les viandes avant de les frire pour une texture croustillante. Mélangez-la avec d'autres farines locales pour varier les textures.

FARINE DE FONIO

Le fonio est considéré comme un "super grain" en raison de sa richesse en acides aminés essentiels, notamment la méthionine et la cystéine, qui sont souvent rares dans les autres céréales. Il possède également un faible indice glycémique, ce qui en fait un choix sain pour les personnes diabétiques ou celles cherchant à contrôler leur glycémie.

Recette locale : connue pour sa richesse nutritionnelle, le fonio peut être utilisé pour préparer des bouillies, des gâteaux ou des plats comme le couscous de fonio. Pour une texture plus fine, tamisez la farine avant de l'incorporer à vos recettes.

FARINE DE SOJA

La farine de soja est une excellente source de protéines complètes, contenant tous les acides aminés essentiels nécessaires à la croissance et à la réparation des tissus. Elle est également riche en isoflavones, des composés végétaux qui ont des propriétés antioxydantes et peuvent aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et à équilibrer les niveaux hormonaux.

Recette locale : la farine de soja peut être utilisée pour préparer des galettes ou des beignets salés, mélangée avec des épices et parfois des légumes, puis frite ou cuite au four. En mélangeant la farine de soja avec de la farine de blé, on peut préparer un pain enrichi, plus riche en protéines et adapté aux personnes cherchant à augmenter leur apport en protéines végétales.

Bien choisir vos farines locales

Marchés traditionnels, coopératives locales ou encore supermarchés, il est possible de trouver facilement des farines produites localement. Lorsque vous achetez des farines locales, assurez-vous qu'elles soient bien emballées et conservez-les dans un endroit sec et frais. Les farines doivent avoir une odeur fraîche sans aucune trace d'humidité ou de moisissure.



Amélioration de la commercialisation des produits vivriers : deux centres de groupage installés au centre de la Côte d'Ivoire

Le centre du pays va connaître une profonde transformation dans la commercialisation des produits agricoles, au grand bénéfice des producteurs de vivres. Ainsi, le 25 septembre 2024, deux nouveaux centres dédiés à la collecte et au stockage des produits vivriers ont été ouverts à Tiébissou et Toumodi.

« Nous accueillons avec fierté cette nouvelle stratégie de gestion des denrées alimentaires. Elle vient simplifier l'approvisionnement des récoltes », souligne Kouassi Affoué Clarisse, originaire de Tiébissou. Construites sur un hectare chacune, ces installations sont équipées d'équipements contemporains, tels que des ponts - bascules, des hangars et des magasins de stockage d'une capacité d'environ 2 100 tonnes.

Pour optimiser la gestion au quotidien, les centres possèdent un ensemble de matériel logistique, comprenant deux camions de 5 tonnes, six transpalettes, 20 tricycles, 200 caquettes, 300 palettes, ainsi que des équipements électroniques pour la pesée.

Ces pôles agricoles, établis dans le cadre du Projet de pôle agro-industriel de la région du Bélier (2PAI-Bélier), visent à promouvoir les productions locales tout en améliorant les conditions de leur commercialisation.

Ces infrastructures permettront aux populations de s'affranchir de leurs conditions sociales et économiques éphémères. Pour Zadi Dominique, s'engager dans cette partie de la chaîne de valeur des denrées alimentaires est une opportunité pour les jeunes et les femmes. Avec l'établissement de ces centres, 200 emplois directs sont offerts aux jeunes, favorisant ainsi la lutte contre le chômage.

Hautement stratégique pour la souveraineté alimentaire du pays, la réalisation de ces unités de collectes incarne la vision du gouvernement de contribuer à renforcer et à moderniser le système de commercialisation des produits vivriers.



Astuce de la Semaine

COMMENT STOCKER VOS FARINES LOCALES

Le mois du « Consommer Local » est l'occasion idéale pour redécouvrir les produits de notre région, et adopter des habitudes de consommation plus durables. Parmi les produits phares de cette période, les farines locales occupent une place de choix. Mais pour tirer le meilleur parti de ces farines de qualité, il est essentiel de bien les conserver. Voici quelques conseils pour optimiser la durée de vie de vos farines tout en préservant leurs propriétés nutritives et gustatives.

MODE D'EMPLOI

1. Pour éviter l'humidité stockez vos farines dans des récipients hermétiques. Cela permet de garder la farine fraîche plus longtemps. Les farines comme celles de manioc et de maïs se conservent généralement plusieurs mois si elles sont bien stockées, tandis que les farines plus sensibles comme celle de soja peuvent avoir une durée de vie plus courte.
2. Lorsque vous achetez des farines locales, assurez-vous qu'elles soient bien emballées et conservez-les dans un endroit sec et frais. Les farines doivent avoir une odeur fraîche sans aucune trace d'humidité ou de moisissure.

Humour de la Semaine





Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

Tel. : +225 25 21 01 79 99 - Email : raniebah@yahoo.fr

Localisation : 2 plateaux carrefour las palmas

www.cnlvc.ci

 conseil national de lutte
contre la vie chère

 N° vert : 25 21 01 79 99



Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Créatif

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde Oulai

Regie : **COMON**

Standard : **+225 27 22 41 16 62**

Email : **commercial@comon.ci**

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

Production et Distribution : **COM'ON**