



Dossier de la Semaine

LES TRADITIONS CULINAIRES DES REPAS DE NOËL

Noël est une fête qui réunit les familles autour de moments chaleureux et d'instantanés gourmands. Partout dans le monde, chaque pays célèbre cette période avec des mets qui reflètent son histoire, sa culture.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE HARICOT VERT, UN TRÉSOR DE
SANTÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

METTRE FIN AUX ODEURS
DÉSAGRÉABLES DANS LE
RÉFRIGÉRATEUR



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Noël est une fête qui réunit les familles autour de moments chaleureux et d'instant gourmands. Partout dans le monde, chaque pays célèbre cette période avec des mets qui reflètent son histoire, sa culture. Du jollof rice au Ghana en passant par le braai en Afrique du sud, sans oublier la traditionnelle buche de Noël en France, ces repas de fête sont autant de richesse culinaire qui font de Noël une célébration universelle. À la découverte de certains de ces mets dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE.

Croquants, légers et savoureux, les haricots verts sont bien plus qu'un simple accompagnement dans nos assiettes. Riches en nutriments essentiels et faibles en calories, ils sont des alliés précieux pour une alimentation saine et équilibrée. Dans PRODUIT DE SAISON, vous saurez pourquoi intégrer les haricots verts dans vos repas peut être une décision saine.

Les odeurs désagréables dans

le réfrigérateur peuvent rapidement devenir un problème, surtout lorsque des aliments laissent des traces persistantes. Heureusement, il existe une astuce simple et efficace pour maintenir votre réfrigérateur frais et sans odeurs. À retrouver dans L'ASTUCE DE LA SEMAINE.

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	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO	
PRODUIT VIVRIERS							
PRODUIT DE SAISON							
PATATE DOUCE (kg)	400	400	700	1000	300	300	▼
BANANE PLANTAIN (kg)	350	500	500	500	300	500	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	650	600	700	500	600	■
IGNAME KLEGLE (kg)				700			■
IGNAME ASSAWA (kg)				Manque			▲
IGNAME BETE BETE (kg)							■
PATE DE PLACALI (kg)							■
OIGNON BLANC (kg)							■
GRAINE DE PALME (kg)	700	600	600	600	500	700	■
POIVRON (kg)	350	300	350	250	250	300	■
CHOU (kg)	1200	1500	1000	1500	1500	1500	▼
TOMATE TYPE SALADE (kg)	400	400	450	1500	400	600	▼
HARICOT VERT (kg)	600	600	600	300	700	550	▼
AUBERGINE N'DROWA (kg)	1200	800	1500	1600	1500	1500	■
PIMENT FRAIS (kg)	450	500	800	500	400	500	▼
GOMBO (kg)	1500	1000	900	500	600	1300	■
CAROTTE (kg)	900	800	1000	500	450	700	■
CONCOMBRE (kg)	1000	1000	900	2000	1000	1000	■
COURGETTE (kg)	350	500	400	600	500	500	■
	350	400	400	500	400	400	■
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION							
NAVET (kg)	800	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	400	350	300	300	250	400	■
POMME DE TERRE (kg)	800	900	900	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							
VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000		3000	3200			■
VIANDE DE BŒUF 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						■
KPLO (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 BŒUF (kg)	1500			2500			■
FRUIT							
ANANAS (kg)	400		700	1000	700	500	■
CITRON (kg)	400		875	700	720	900	■
AVOCAT (kg)	700		700	1000	500	500	■
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						■
BANANE DESSERT (kg)	350		300	350	350	400	■
PAPAYE (kg)	350		200	400	300	500	■
ORANGE (kg)	300		350	200	300	300	■
PASTEQUE (kg)							■
CEREALES ET LÉGUMINEUSES							
RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■
RIZ LOCAL DANANE (kg)	650		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)							■
PATE D'ARACHIDE (kg)							■
SESAME (kg)							■
NIEBE (kg)							■
FONIO PRECUI (kg)							■
DIVERS							
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			■
SUCRE BLANC (kg)							■
LAIT LIQUIDE (L)							■
GINGEMBRE (kg)			300	700			■
FEUILLE DE BISSAP (kg)							■
TOMI (kg)							■

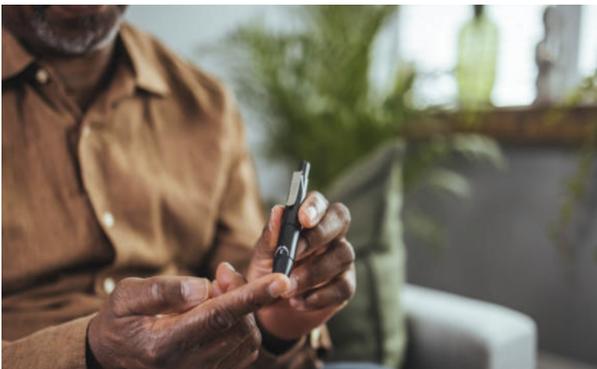
LE HARICOT VERT, UN TRÉSOR DE SANTÉ

Croquants, légers et savoureux, les haricots verts sont bien plus qu'un simple accompagnement dans nos assiettes. Riches en nutriments essentiels et faibles en calories, ils sont des alliés précieux pour une alimentation saine et équilibrée. Dans cet article, découvrez pourquoi intégrer les haricots verts dans vos repas peut être une décision saine.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BON POUR LES DIABÉTIQUES

Les haricots verts aident à réguler le taux de glycémie. Ils constituent donc un aliment essentiel pour les diabétiques de type 2 par exemple.



CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

L'apport en fibres des haricots verts permet de prévenir le risque de développer une maladie cardiovasculaire, notamment grâce à la présence de fibres solubles et non solubles.



POUR LUTTER CONTRE L'ARTHROSE

Les haricots verts contiennent du potassium, qui joue un rôle essentiel dans la circulation sanguine. Ils sont également riches en fer et en vitamines, et aident donc à rester en forme.



POUR PERDRE DU POIDS

En plus d'être diurétiques, les haricots verts ont l'avantage d'être rassasiants. Ainsi, on peut en consommer pour apaiser notre faim. Ils sont parfaits dans le cadre des régimes alimentaires pour perdre du poids car contiennent peu de calories.



Saisonnalité

Décembre à mars.

Zone de production

Périphérie des grandes agglomérations (Abidjan, Bouaké, Yamoussoukro).



SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

LES TRADITIONS CULINAIRES DES REPAS DE NOËL

Noël est une fête qui réunit les familles autour de moments chaleureux et d'instantanés gourmands. Partout dans le monde, chaque pays célèbre cette période avec des mets qui reflètent son histoire, sa culture. Du jollof rice au Ghana en passant par le braai en Afrique du sud, sans oublier la traditionnelle buche de Noël en France, ces repas de fête sont autant de richesse culinaire qui font de Noël une célébration universelle.



EN AFRIQUE

Au Cameroun

- Le Ngond'a Mukon : Ce gâteau traditionnel est préparé à base de graines de courge mélangées à de la viande de bœuf. Il est cuit dans des feuilles de bananier, et est servi avec des bâtons de manioc, un accompagnement typiquement camerounais.

- Le Ndolé : un ragoût riche élaboré avec des feuilles mélangées à du poisson ou de la viande, souvent agrémenté de pâte d'arachide. Il s'agit d'un plat emblématique.

- Le Poulet DG : Plat raffiné et festif, il associe du poulet mijoté avec des bananes plantains et des légumes.



En Afrique du Sud

- Le braai : Véritable institution sud-africaine, le braai est un barbecue convivial où viandes, saucisses locale (le boerewors), légumes grillés et parfois du poisson sont préparés. Ce repas, partagé en famille ou entre amis, reflète l'esprit communautaire des célébrations de Noël.

- Le bobotie : Ce plat épicé à base de viande hachée, souvent agrémenté de curry, de fruits secs et d'une garniture d'œufs cuits au four, est un incontournable des repas festifs.

Au Ghana

- Le jollof rice : Ce plat de riz emblématique est cuit dans une sauce tomate parfumée aux épices et souvent agrémentée de légumes. À Noël, il est accompagné de poulet rôti ou frit ce qui en fait un choix populaire lors des grandes célébrations.

- Le fufu : Préparé à base de manioc ou d'igname pilé, le fufu se présente sous forme de boulettes moelleuses. Il est servi avec une soupe légère mais riche en saveurs, souvent garnie de morceaux de poulet, de poisson ou de viande de chèvre. Ce plat est particulièrement apprécié pendant les fêtes.



AILLEURS

En Angleterre

- La dinde rôtie : Plat phare du repas de Noël anglais, la dinde est farcie d'un mélange de chapelure, d'herbes aromatiques et parfois de marrons. Elle est servie avec du gravy (sauce préparée à partir du jus de cuisson) et de la cranberry sauce (sauce aux canneberges).

- Le Christmas pudding : Ce dessert riche et épicé, composé de fruits secs, de sucre brun et parfois d'un soupçon d'alcool, est un véritable symbole des fêtes anglaises. Traditionnellement flambé avant d'être servi, il est le point culminant d'un repas de Noël festif.

En France

- La dinde aux marrons ce plat emblématique est souvent le point central du repas. La dinde est rôtie et farcie avec des marrons.

- Le foie gras et les huîtres, généralement servi sur du pain de campagne avec une touche de confiture ou de chutney, est une entrée de choix. Les huîtres fraîches, souvent arrosées d'un filet de citron ou accompagnées de pain et de beurre, sont également très prisées.

- La bûche de Noël : Ce dessert symbolique, en forme de bûche de bois, est décliné en version pâtissière (génoise roulée avec crème au beurre) ou glacée, selon les préférences.





Lancement officiel de la 3ème édition de la foire du « Made in Côte d'Ivoire » (FOMCI) 2025.

Le jeudi 19 décembre 2024, à la maison de l'entreprise du plateau, le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba a procédé au lancement officiel de la 3ème édition de la foire du « Made in Côte d'Ivoire » (FOMCI).

La 3ème édition de la Foire du Made in Côte d'Ivoire (FOMCI) a pour thème centrale : « Cap sur la compétitivité et l'innovation », et se déroulera du 26 au 30 mars 2025, au Parc des Expositions d'Abidjan.

La FOMCI est conçu pour servir de plateforme d'exposition des produits et services offerts par nos entreprises industrielles, financières, technologiques, artisanales ou encore commerciales implantées en Côte d'Ivoire. Cette édition du FOMCI 2025 mettra l'accent sur la compétitivité et l'innovation, des éléments cruciaux pour dynamiser le secteur économique. La FOMCI ambitionne de promouvoir les produits fabriqués en Côte

d'Ivoire, tout en sensibilisant les différents acteurs aux défis à surmonter pour un changement structurel de notre économie.

Le Ministre Souleymane Diarrassouba a exhorté les entreprises du secteur privé à prendre une part active à cet événement. Car la FOMCI représente bien plus qu'une simple vitrine, c'est une plateforme de partage, d'échanges et d'inspiration qui vise à encourager la transformation sur place de tous les produits locaux et à inciter les consommateurs à les privilégier.

Rappelons que la deuxième édition de la FOMCI avait réuni 150 exposants répartis sur 118 stands, et plus de 50 000 visiteurs.



Astuce de la Semaine

METTRE FIN AUX ODEURS DÉSAGRÉABLES DANS LE RÉFRIGÉRATEUR

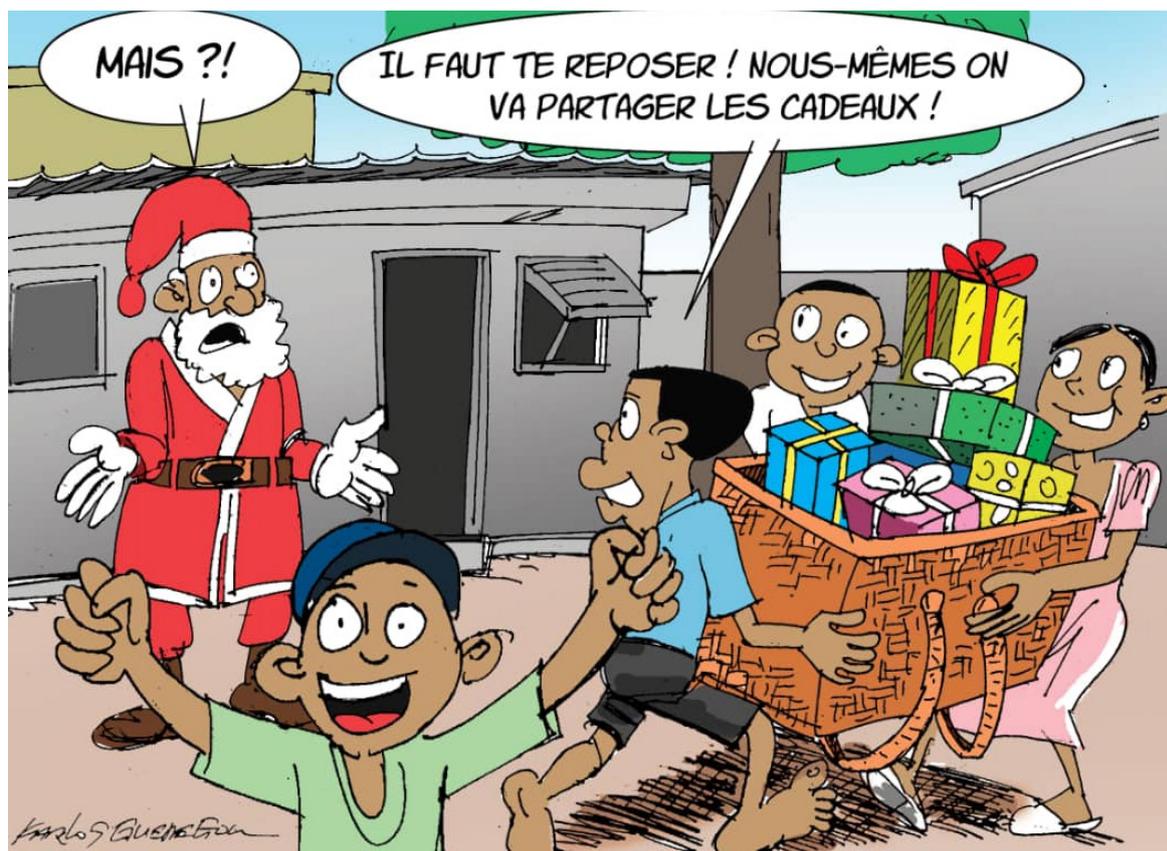
Les odeurs désagréables dans le réfrigérateur peuvent rapidement devenir un problème, surtout lorsque des aliments laissent des traces persistantes. Heureusement, il existe une astuce simple et efficace pour maintenir votre réfrigérateur frais et sans odeurs.

MODE D'EMPLOI

Charbon actif et tranches de citron

Pour chasser les mauvaises odeurs de votre réfrigérateur, vous pouvez utiliser du charbon actif et des tranches de citron. Le charbon actif absorbe les odeurs, tandis que les tranches de citron ajoutent une touche de fraîcheur naturelle.

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



cnlvc

Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

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**