



MEXIQUE

A la rencontre du maïs

Nos artisans

Madelen BÁEZ NAVARRO

Responsable du pôle « Appui au financement » au sein de l'ANEC. Originaire d'un petit village du Mexique où persistent les traditions artisanales de production des tortillas.



Maria DEL CARMEN MARTINEZ VAZQUEZ

Originaire de Carranza Venustiano, Chiapas. Spécialiste des techniques agricoles, notamment de la tortilla traditionnelle.

Le combat de l'ANEC pour la souveraineté alimentaire

Les producteurs sont réunis au sein de l'ANEC pour défendre et valoriser l'agriculture familiale au niveau local. Ils mènent des actions de plaidoyer pour changer le modèle alimentaire mondial actuel et pour mettre en place une réelle souveraineté alimentaire. Par des actions citoyennes et de démocratie participative, ils combattent les inégalités économiques, sociales et politiques en milieu rural.

L'ANEC s'engage aux côtés de SOLIDARITÉ lors du forum pour présenter l'expérience du Mexique dans l'utilisation des céréales locales et, plus particulièrement, les divers aliments qui peuvent être élaborés à partir de maïs blanc et grâce à des techniques artisanales.

La tortilla de maïs : ingrédient de base de la cuisine mexicaine



La domestication du maïs a commencé il y a neuf millénaires dans le bassin du fleuve Balsas, au sud-ouest du Mexique. La tortilla est une galette préparée traditionnellement à base de maïs dans la cuisine mexicaine et d'Amérique centrale. Les tortillas, une fois séchées, sont utilisées sous forme de croûtons dans les salades, les potages, etc.

Apport nutritionnel du maïs

	Calories/kg	Protéines (g)	Matières Grasses	Fibre brute	Calcium (mg)	Fer (mg)
Maïs	358	9,2	4,6	2,8	26	2,7
A titre comparatif						
Blé	348	11,6	2,0	2,0	30	3,5

La technique nixtamal



Procédé

Mélanger 1 mesure de maïs avec 2,5 mesures d'eau et 1 % à 1,5 % du poids du maïs en chaux vive comestible. Chauffer le tout à une température de 70°C à 95°C pendant 40 à 55 minutes, selon la dureté du maïs. Le nixtamal est prêt lorsque le maïs devient jaune et que le péricarpe commence à se détacher du grain. Laisser reposer une nuit entière. Laver plusieurs fois pour éliminer le péricarpe et le germe. Ajouter régulièrement un peu d'eau durant la mouture pour obtenir une pâte prête à cuire avec un taux d'humidité entre 52,9 % et 56,3 %.

Réalisation des tortillas

Insérer 20 à 30 g de la pâte ainsi obtenue dans une presse pour réaliser la forme de la tortilla. Placer la tortilla sur une poêle chauffée à 280°C durant 30 secondes d'un côté, puis 25 secondes de l'autre. Recommencer l'opération des deux côtés le temps que la tortilla gonfle.

Une diffusion possible en Afrique de l'Ouest

Un rapport de la FAO 2007 soulignait la diversité des plats à base de produits locaux au TOGO et proposait déjà d'en élargir la gamme aux tortillas.

Avantages pour les PRODUCTEURS

Plusieurs modes de production

- méthode traditionnelle manuelle
- moulin de taille artisanale
- meunerie industrielle
- vente de farine déjà nixtamalisée par les meuniers

Coût moindre de la transformation

- pas besoin de décortiqueuse
- coût économique du procédé

Rendements importants

- 20 % de perte de matière entre le maïs cuit et le maïs nixtamalisé contre 65 % avec un autre procédé artisanal

Application

- 1 kg de maïs propre
→ 1,8 kg de nixtamal
→ 1,512 kg de tortillas après cuisson
→ entre 30 et 50 galettes (avec un moulin électrique produisant 80 kg de nixtamal/heure)

Avantages pour les CONSOMMATEURS

Apports nutritionnels

- la nixtamalisation enrichit le maïs en calcium, niacine (vitamine B3 ou PP), anti pellagre

Prix de la tortilla

- vendue entre 365 FCFA et 437 FCFA le kilo
- 2 fois moins cher que le kilo de pain de blé