

# LA NOIX DE CAJOU IVOIRIENNE DANS TOUS SES ÉTATS !

MARS 2009

BULLETIN D'INFORMATION

## La noix de cajou au-delà des idées reçues ...



« DES POMMES DE CAJOU PRÊTES À ÊTRE RÉCOLTÉES. »

Pour commencer, combien d'entre vous savent que la noix de cajou est issue d'une pomme d'anacarde ?

Allons donc au-delà des idées reçues ...

En effet, pour la plupart d'entre nous, les noix de cajou se résument à ces délicieuses amandes que nous dégustons lors d'un apéritif entre amis.

Pendant, contrairement à ce que l'on pense, la noix de cajou est utilisée dans de nombreuses transformations.

Ses diverses utilisations sont aujourd'hui méconnues du grand public, et cette « image apéritive » lui colle à la peau.

C'est ici que s'inscrit la thématique de notre bulletin d'information, afin que vous puissiez mieux appréhender ce produit et développer votre créativité afin de séduire les futurs consommateurs.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- ◆ Seulement 1,6 % de la production de noix de cajou est transformée sur le territoire ivoirien.
- ◆ La pomme de cajou est très juteuse, sucrée, parfumée, acide et très riche en Vitamine C (4 fois plus que l'orange).
- ◆ Il faut 5 kilos de noix de cajou pour obtenir 1 kilo d'amandes.
- ◆ La Côte d'Ivoire est le deuxième producteur mondial après l'Inde, et devant le Brésil et le Vietnam. C'est aussi le premier exportateur mondial et le premier producteur africain.



## Contexte : la filière anacarde en Côte d'Ivoire

Depuis quelques années, la production de noix de cajou suscite beaucoup d'espoir en Côte d'Ivoire, particulièrement dans les zones défavorisées du Nord.

En effet, introduit en 1970 pour améliorer la protection de l'écosystème fortement touché par la déforestation; la hausse des prix des amandes de cajou sur le marché international dans les années 90 va faire de cette culture une importante source de revenu pour les paysans ivoiriens.

Ainsi, la production ivoirienne est passée de 28 000 tonnes en

1995 à environ 300 000 tonnes en 2008.

Toute cette production étant destinée à l'exportation, les producteurs se trouvent dans une position de dépendance et de vulnérabilité inquiétante vis-à-vis de l'environnement commercial extérieur.

Ce pourquoi aujourd'hui, une des solutions est la transformation artisanale locale, afin de garantir la valeur ajoutée aux communautés rurales ivoiriennes.

Pour en savoir +, visiter le site [www.rongead.org](http://www.rongead.org)

## SOMMAIRE :

<i>Un apéritif original !</i>	2
<i>Le petit plus de vos recettes ...</i>	2
<i>L'huile de cajou, vous connaissez ?</i>	2
<i>Et la purée de cajou...</i>	3
<i>Cajou-cosmétique nouvelle tendance</i>	3
<i>PROJET: « Décorticage artisanale de la noix de cajou en Côte d'Ivoire ».</i>	4



### Un apéritif original !



« LA NOIX DE CAJOU COMMUNÉMENT GRILLÉE ET SALÉE. »

Nous ne devons pas négliger l'image apéritive de la noix de cajou, néanmoins il est possible de rendre cet apéritif un peu plus original.

Ordinairement, grillée, salée, nous pouvons désormais oser d'avantage.

Imaginez **une noix de cajou épicée** : pimentée, poivrée, au curry, au paprika, au gingembre, au cumin, ...

Imaginez **une noix de cajou sucrée et enrobée** : au sucre de canne, au miel, au chocolat, au caramel, à la praline ...

Imaginez **une noix de cajou assaisonnée** : au vinaigre, à la moutarde, au bacon, au soja, ...

Imaginez **une noix de cajou mélangée** : avec des raisins

secs, avec des pistaches décortiquées, avec du maïs grillé, avec des pignons, avec des abricots, des figues séchées ou des tomates séchées aux herbes de provenance...

Imaginez **une noix de cajou cuisinée** : grillée, frite, poêlée, sautée, ...

Soyez donc imaginatifs, la noix de cajou il y en a pour tous les goûts !

« AU-DELÀ DES SES VALEURS GUSTATIVES RECONNUES, LA NOIX DE CAJOU À DES VALEURS NUTRITIVES EXCELLENTES. »

### L'huile de cajou, vous connaissez ?

L'huile de cajou est obtenue après une première pression à froid.

De la pression des amandes des noix de cajou, on extrait une huile végétale comestible d'excellente qualité.

Il est possible d'obtenir de l'huile de cajou avec des amandes grillées, ce qui transporte d'avantage le goût.

La composition de l'huile alimentaire de cajou est équivalente à celle de l'amande cajou, ce qui garantit une huile avec un goût exquis et une huile aux valeurs nutritives excellentes.

On peut souligner dans sa composition la présence de stérols qui préviennent contre le cholestérol.

Et pout une bonne vinaigrette, mélangez votre huile de cajou

avec du vinaigre de pommes de cajou ...



« L'HUILE DE CAJOU EST PARFAITE POUR L'ASSAISONNEMENT DES SALADES. »

### Le petit plus de vos recettes ...

L'amande de cajou est l'ingrédient nécessaire à une multitude de recettes...

Soit entière ou en morceau, elle fait le bonheur des industries agro-alimentaire.

Quelques exemples pour susciter vos papilles, **faisons voler les noix de cajou en éclats** dans : du chocolat, des cookies et autres gâteaux, la confiture, une barre de céréa-

les, du saucisson, du fromage, du pain spécial, de la glace à la vanille...

Toujours pas convaincu ?

Pourtant, au-delà des ses valeurs gustatives reconnues, la noix de cajou à des valeurs nutritives excellentes.

Le saviez-vous, la noix de cajou grillée à sec est la moins grasse de toutes les

noix ?

De plus, c'est une source de cuivre, de magnésium, zinc, potassium, de phosphore, de fer et d'acide folique.

Elle contient également, de la vitamine B6, de la niacine, de l'acide pantothénique, de la thiamine et de la riboflavine.



## Et la purée de cajou ...



### « LAIT VÉGÉTAL DE CAJOU »

Une bonne cuillère de purée de cajou, dissoute dans un bol d'eau chaude donne un agréable lait végétal.

Et avec ce lait de cajou on peut même envisager la fabrication

de yaourts et de fromages végétaux.

Quoi qu'il en soit, les purées végétales oléagineuses sont sans cholestérol, faciles à digérer et riches en acides gras insaturés, elles sont d'excellentes sources d'acides gras essentiels, de protéines végétales, de vitamines...

Ajoutée à la purée de légumes des bébés dès le sevrage, la purée d'amandes de cajou convient aussi à tout âge et particulièrement aux sportifs, elle est riche en calcium assimilable.

Entre autres choses, cette purée de cajou :

- se tartine sur du pain, des toasts, des biscottes,
- entre dans la composition : de vinaigrettes pour crudités, de sauces chaudes pour viandes et légumes, de mayonnaises végétales, de potages, de desserts, de pâtes à gâteaux et à tartes, de glaces,
- peut remplacer le beurre et la crème fraîche.

## La cajou-cosmétique : nouvelle tendance.

Les utilisations de la noix de cajou sont nombreuses dans la médecine traditionnelle de certain pays.

Quant à l'huile de cajou, elle trouve originellement des usages en cosmétique grâce à sa richesse en Acides Gras Insaturés et en Vitamine E.

Les Acides Gras Insaturés apportent hydratation et souplesse à la peau.

La Vitamine E, antioxydant naturel, joue un rôle dans la prévention du vieillissement de la peau.

L'huile de noix de Cajou est beaucoup utilisée en tant qu'additif dans:

- Des crèmes de jours
- Du savon
- Des soins peaux sèches
- Des crèmes pour les mains
- Des baumes à lèvres

- Des produits solaires sous forme de lait pour le corps.

D'autre part, la noix de cajou ivoirienne, correspond tout à fait à la mouvance de la cosméto-bioéthique qui séduit tant les consommatrices actuelles.

En Inde, cette noix est beaucoup utilisée dans la médecine traditionnelle.

Ses bienfaits sont décrits dans l'Ayurveda qui est un système traditionnel de médecine de l'Inde vieux de plus de 3000 ans.



« L'« HUILE DE MASSAGE À LA CAJOU EST UN RÉGAL POUR LA PEAU ».



« UN SAVON CAJOU, LA DOUCEUR POUR LES MAINS ».

« LA NOIX DE CAJOU IVOIRIENNE, CORRESPOND TOUT À FAIT À LA MOUVANCE DE LA COSMÉTO-BIOÉTHIQUE QUI SÉDUIT TANT LES CONSOMMATRICES ACTUELLES. »

## PROJET: « Le décorticage de la Noix de Cajou : une opportunité pour les populations du Nord de la Côte d'Ivoire »



Ce programme actuellement en cours a débuté en janvier 2007 et est d'une durée de 4 ans. Ce projet est le fruit d'un partenariat efficace entre IFCI et le RONGEAD.



Il vient logiquement à la suite d'une longue activité et présence de RONGEAD en Côte d'Ivoire depuis des années. Il succède au programme « Structuration professionnelle de la filière anacarde : une contribution durable à la paix »



### Objectifs globaux :

- Lutter contre la pauvreté
- Promouvoir l'égalité et l'autonomisation des femmes
- Assurer un développement économique et social tout en préservant les ressources naturelles
- Faciliter l'intégration de populations vulnérables à l'économie mondiale, notamment à travers



la promotion du Commerce Equitable et de l'agriculture Biologique.

- Contribuer à la création de valeur ajoutée par la transformation locale
- Contribuer à la Paix en Côte d'Ivoire en améliorant durablement les conditions de vie des femmes et des jeunes dont la situation socio-économique est affectée par le conflit

### Objectif spécifique :

Favoriser la création d'activités génératrices de revenu pour des populations vulnérables par le développement durable de la filière décorticage artisanal de la noix de cajou.

### **ALORS POURQUOI CE BULLETIN D'INFORMATION ???**

Nous avons choisi de faire passer le message suivant de manière ludique et originale :

L'ENJEU DU PROJET RESIDE DESORMAIS DANS LA RECHERCHE DE DEBOUCHES.

Compte tenu des à priori nombreux et de la méconnaissance des utilisations de la noix de cajou, et considérant le marché de la noix de cajou classique saturé par les exportations indiennes, nous souhaitons aller au-delà et faire évoluer les mentalités.

En effet, nous espérons vous avoir démontré que la noix de cajou cache bien des secrets, et qu'il est possible de rénover son image.

Inspirez vous des différents sous-produits évoqués dans ce bulletin, et concevez de nouveaux produits à base de noix de cajou.

Les organisations paysannes que nous soutenons seront ravies de devenir vos fournisseurs...



21 RUE LONGUE  
69001 Lyon  
FRANCE

Contact 1 : **REBECCA FEUGERES**  
Consultante Commercialisation  
Rebecca.feugeres@rongead.org

Contact 2 : **CEDRIC RABANY**  
Chef de projet  
Cedric.rabany@rongead.org

Contact 3 : **KADIDJA KONE**  
Directrice IFCI  
et Coordinatrice locale du projet  
konekadidja@yahoo.fr



### **RONGEAD:**

(Réseau non-gouvernemental européen sur l'agroalimentaire, le commerce, l'environnement et le développement) est une organisation non gouvernementale fondée à Lyon en 1983 qui propose assistance technique, formation, études, montage de projets autour de trois grands axes.

### **IFCI:**

Inades-Formation est une organisation non gouvernementale (ONG) panafricaine. Son but est de travailler à la promotion sociale et économique des populations en accordant une importance toute particulière à leur participation libre et responsable à la transformation de leurs sociétés. Le siège social de l'institution est basé à Abidjan. Elle est présente en Afrique de l'Ouest, du Centre et de l'Est à travers son Secrétariat général et ses dix (10) bureaux nationaux.