

Projet FRIGA

Philomène Lysia Mbengone Ntoutoume

Laureate de la première édition du programme ygidimo 2022



Je suis Philomène Lysia Mbengone Ntoutoume, je suis mère de trois merveilleux garçons et grande passionnée de l'agriculture. C'est pourquoi j'ai lancé le projet agricole FARIGA qui se concentre sur la transformation du manioc en farine sans gluten et riche en amidon.

Depuis 2016, je cultive le manioc avec ma mère à Doum-Doum, à Nzeng Ayong, près de Nkok Aza. En effet, le manioc est une plante tropicale qui pousse dans les régions humides et chaudes du globe. La farine de manioc, quant à elle, se trouve sous la forme de poudre blanche et fine. On l'utilise beaucoup en cuisine car elle a un goût assez neutre et peut être employée dans diverses recettes (pain, gâteaux, biscuits...). Elle est également très appréciée pour sa texture légèrement granuleuse. De plus en plus de personnes font le choix de consommer cet aliment car il présente plusieurs avantages nutritionnels !

En effet, la farine de manioc contient des glucides complexes qui permettent d'avoir un apport énergétique constant tout au long de la journée. C'est donc un aliment idéal pour les sportifs mais aussi pour les personnes souffrant d'hypoglycémie ou ayant des difficultés à stabiliser leur glycémie. Par ailleurs, elle permet également de faciliter le transit intestinal grâce à sa richesse en fibre soluble. Alors n'attendez plus et adoptez vite la farine de manioc si vous ne l'avez pas encore fait !

L'idée est née en août 2022, lorsque le prix de la farine s'est considérablement accru, faisant de la farine à base de blé une denrée rare.

Dans ma famille, nous sommes nombreux, et nos boulangers nous ont interdit d'acheter plus de 10 baguettes par famille durant la période de confinement lié à la COVID-19. C'est pourquoi je me suis dit, pourquoi ne pas transformer le manioc que je cultive en une farine valable ?

Je dois remercier ma sœur pour m'avoir présenté le programme YGIDIMO et m'avoir encouragée à participer à la formation de jeune mère offert par AKEWA Accélérateur. Ce programme a été très utile pour moi, car il m'a aidée à développer mon projet, à le mettre en forme et à le mettre en œuvre grâce aux variés modules de formation.

Présentation des Activités de Génératrices de Revus

La Farine Gabonaise est un projet agricole qui s'intéresse à la transformation du tubercule de manioc dans le but d'obtenir une farine naturelle sans gluten et riche en amidon.

Nous retenons 7 principales étapes :

- Sélection des racines de manioc
- Épluchage
- Lavage et râpage
- Pressage
- Séchage
- Moulage et tamisage
- Emballage et stockage
- Gestion des stocks grâce à un logiciel adapté

Ce projet agricole vise non seulement à l'autonomie financière de la jeune fille gabonaise mais également à valoriser la production locale, le made in Gabon mais aussi à la substitution de la farine de blé à celle de manioc.

Mes coordonnées

Adresse mail : herlangelysiantoutoume@gmail.com

Téléphone : 00 241 04 51 14 58