

*Soupa Kandja*

**French transcript:**

Aujourd'hui nous allons vous présenter un plat, un autre plat sénégalais, du nom de « Soupou kandj ». Le « Soupa kandja » est d'habitude fait à base de poisson, mais nous allons cuisiner ce « Soupou kandj » à base de viande de mouton. Donc parmi les ingrédients qui vont faire figure dans le « Soupa kandja » sont, euh...nous avons de l'huile de palme, de la viande bien sur, du poisson fumé, du poisson séché, du gombo, quelques morceaux de mollusque, quelques poignées de 'toufa' et de 'nettetou', des oignons, du piment séché., du piment frais, des cubes Maggi, du sel, du riz, et tous les assaisonnements qui va falloir pour rectifier la cuisson.

Avant tout, il faut mettre trois litres d'eau dans une marmite, et y incorporer le poisson; ici nous dirons la viande et plus tard nous y incorporons le poisson séché. Et la vous voyez comme on met du sel. D'accord comme vous voyez ici il y'a de l'eau dans une marmite avec la viande et puis bientôt nous y mettrons le poisson séché le mollusque et du sel qu'on vient juste de mettre et il va falloir laisser le tout cuire pendant une heure, une demi-heure, une heure.

Comme nous l'avons mentionner plutôt voici les ingrédients qui vont faire partie de la cuisson du « Soupa kandja » à la viande. Et donc la, nous avons des oignons, nous avons des cubes Maggi ici, de cubes Maggi ce sont des, je ne sais pas moi, ce sont des cubes faits à base de si on veut dire tous les ingrédients qui sont là à votre gauche, et c'est pour relever l'assaisonnement de quelconque cuisson. Et là nous avons des morceaux de mollusque. Là nous avons aussi du poisson séché et fumé, et là ma droite, à ma gauche je veux dire, nous avons quelques poignées de 'toufa' ainsi que d'autres mollusques là au fond. Et ceci, c'est du 'nettetou' et là nous avons du piment, du piment frais et je crois que c'est tout pour les ingrédients.

Et donc devant nous nous avons une bouteille et demi disons d'huile de palme. Voici le gombo qui fait partie des ingrédients essentiels de la cuisson du « Soupa kandja ». En temps normal, on aurait eu du gombo entier qu'on aurait coupé en petits morceaux mais puisque nous cuisinons pour un bon nombre de personnes, 23-25 personnes, nous avons choisi d'acheter des paquets de gombo déjà coupe en petits morceaux. Voilà dans le petit bol les mollusque qui sont trempés dans de l'eau très chaude pour enlever les microbes et pour mieux nettoyer. Et là on y ajoute les mollusques qu'on vient juste de nettoyer. Donc nous avons dans la marmite la viande, le poisson séché, les mollusques, du sel, qu'on laisse cuire pendant disons une heure de temps avant de retirer la viande de la cuisson. Donc nous voici en train de rincer le 'nettetou' qu'il va falloir piler plus tard avec du piment et des cubes Maggi. Alors quelques fois les 'nettetou' contiennent du sable entre leurs lèvres, donc il vous faut une attention particulière pour les nettoyer. Comme vous le voyez, il faut les nettoyer munitieusement avec de l'eau chaude ou tiède.

On ajoute des oignons aux ‘*nettetou*’ qu’on vient de piler avec du piment et des cubes Maggi. Des oignons sont aussi coupés en petits morceaux. Et là à la cuisson, nous ajoutons le gombo coupé en petits morceaux. Le gombo ajouté à la cuisson, la viande, les mollusques qu’on a laissé cuire pendant une heure. Maintenant nous versons l’huile de palme qui est un peu condensée comme vous le voyez. La marmite qui contient maintenant le gombo, la viande, les crustacés, les mollusques, le poisson séché et consort. Le gombo et l’huile de palme au-dessus, en surface sur la marmite. Maintenant nous y ajoutons, nous y ajoutons le poisson séché. Ce poisson n’avait pas été ajouté plutôt parce que sa cuisson ne requiert que disons 15 à 20 minutes et on risquait alors de faire fondre le poisson. Et là on y ajoute les piments après.

Voici la marmite après deux heures, une heure et demie de cuisson et nous allons finalement y ajouter le *nokkos* que nous avons préparé tout à l’heure avec le *nettetou*, les cubes Maggi et des oignons. Voilà le *nokkos* que nous ajoutons à la cuisson et donc la préparation du «*Soupou Kandj*» sera bientôt terminée dès que nous aurons préparé le riz blanc cuit avec de l’eau salée. Et donc voici le riz cuit avec de l’eau salée. C’est du riz blanc qui se mange avec la sauce du «*Soupa Kandja*».

### **English translation:**

#### **Okra soup**

Woman voice: Today we will introduce you to a dish, another Senegalese dish, which is *Soupa Kandja*. The *Soupa Kandja* is usually made with fish as its main ingredient, but we will cook this *Soupa Kandja* using lamb as the main ingredient. Amongst the ingredients we will use in the *Soupa Kandja*, we have palm oil, meat, of course, smoked fish, dried fish, gumbo, some pieces of mollusk, a few handfuls of *toufa* and of *netetou*,<sup>1</sup> onions, dried hot peppers, fresh hot peppers, Maggi cubes, salt, rice, and all the seasonings that will be needed to adjust the cooking.

First of all, we must put three liters of water in a cooking pot, and incorporate the fish, here we will say the meat, and later we will add the dried fish, and here you can see how we put in the salt. Okay, as you can see here, there is water in a cooking pot with the meat, and soon, we will put in the dried fish, the mollusk, and the salt that we just added. And we have to leave all of that to cook for an hour, half an hour, an hour.

As we had mentioned earlier, here are the ingredients that will be part of the cooking of the *Soupa Kandja* with meat. And so here, we have onions, we have Maggi cubes here, the Maggi cubes are ...I don’t know...they are cubes made with, if we can say, all the ingredients that are here on your left. And it is to increase the seasoning of any cooking. And here we have pieces of mollusk, here we also have dried fish, and smoked, and here on my right, on my left, I mean, we have a few handfuls of *toufa*, as well as other

---

<sup>1</sup> The *netetou* is a seed flour condiment, very popular in West Africa.

mollusks, here at the back. And this, this is *netetou*. And here we have hot peppers, fresh peppers, and I think that is all for the ingredients.

And so in front of us we have a bottle...and a half let's say, of palm oil. Here is the gumbo, which is part of the essential ingredients of the cooking of *Soupa Kandja*. Normally, we would have had complete gumbos, which we would have cut into little pieces, but since we are cooking for a large number of people, 23 to 25 people, we chose to buy packets of gumbos already cut in little pieces. Here, in the small bowl, the mollusks, which are dipped in very hot water, to take away bacteria and wash better. And here, we add to it the mollusks we just washed, so we have in the cooking pot the meat, the dried fish, the mollusks, salt ... which we cook for... let's say an hour, before removing the meat. So here we are rinsing the *netetou*, which we will later have to crush with hot pepper and Maggi cubes. Sometimes the *netetou* contain sand within their lips, so we have to pay special attention when cleaning them, as you can see; they must be cleaned thoroughly with hot or warm water.

We add onions to the *netetou* we just crushed, with hot pepper, and Maggi cubes. Onions are also cut into small pieces. And now, when cooking, we add the gumbo cut in small pieces. The gumbo added to the cookery and the meat, the mollusks that we will leave to cook for an hour. Now we pour palm oil, which is a bit thick as you can see. The cooking pot, which now contains the gumbo, the meat, the shellfish, the mollusks, the dried fish, and such...The gumbo and palm oil above, on the surface of the cooking pot. Now we add the dried fish to it. This fish was not added earlier, since its cooking requires only about 15 to 20 minutes, and we then risked making the fish melt. And now we add the hot peppers, afterwards.

This is the cooking pot after two hours, an hour and a half of cooking. And we will finally add the *nokos* to it, which we had prepared earlier with the *netetou*, the Maggi cubes, and onions. Here is the *noko* which we add to the cookery. And so the preparation of the *Soupa Kandja* will soon be over, once we will have prepared the white rice with salted water. And so here is the cooked rice with salted water. It is white rice that is eaten with the sauce of *Soupa Kandja*.

**About CultureTalk:** CultureTalk is produced by the Five College Center for the Study of World Languages and housed on the LangMedia Website. The project provides students of language and culture with samples of people talking about their lives in the languages they use everyday. The participants in CultureTalk interviews and discussions are of many different ages and walks of life. They are free to express themselves as they wish. The ideas and opinions presented here are those of the participants. Inclusion in CultureTalk does not represent endorsement of these ideas or opinions by the Five College Center for the Study of World Languages, Five Colleges, Incorporated, or any of its member institutions: Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke College, Smith College and the University of Massachusetts at Amherst.

© 2003-2008 Five College Center for the Study of World Languages and Five Colleges, Incorporated



ERROR: invalidrestore  
OFFENDING COMMAND: restore

STACK:

-savelevel-

-savelevel-

/DOCINFOpdfmark

(Word)

/Creator

( )

/Keywords

( )

/Subject

(fcprojects)

/Author

(

Woman voice: Today we will introduce you to a dish, another Senegalese dish, whose name is

)

/Title

-mark-