



## KENYA : Focus sur l'alimentation des meilleurs coureurs de demi-fond au monde...

Certains parlent d'un gène particulier qui leur permettrait de courir plus vite... peut-être... mais après avoir partagé quelques instants de leur vie quotidienne, nous pouvons vous répondre aujourd'hui que ce n'est pas leur seule source de réussite. Certes ces coureurs n'ont pas le confort de vie que nous avons ici en Europe mais ils ont l'essentiel, pas de superflu, juste les bases, des bases que nous, nous avons peut être perdu dans notre « hyper-confort » ???

### Ugali, tous les soirs

Logé dans un hôtel plutôt bien côté pour la région et équipés de nos chaussures toutes neuves, la seule crainte que nous pouvions avoir pour réussir à bien s'entraîner était l'alimentation. Habitué à quelques footings de 40 minutes à jeun ici, là-bas, ils peuvent courir jusqu'à 1h30 au lever du soleil avec comme seule réserve, les repas de la veille au soir à base d'Ugali. Ce fameux Ugali que les coureurs kenyans ont l'habitude de citer comme l'un de leur secret. Préparé à partir de farine de maïs blanc, cuit à l'eau et aggloméré en boule, il est c'est sure une grosse source d'énergie. Souvent accompagnée d'un légume, la sukama wiki (l'épinard kenyan) ou de chou coupé finement et légèrement cuit, pour assurer un apport en protéines.

Pour l'anecdote, il est plus difficile de terminer sa première boule d'ugali sans boire (parce que les kenyans n'ont pas l'habitude de boire en mangeant) que de terminer le footing de 15Km à jeun du lendemain matin...

*« Les Kényans disent toujours en plaisantant que c'est l'ugali qui les rend si rapides. Ça n'est pas aussi tiré par les cheveux qu'il y paraît. Si, à lui seul, l'ugali n'est pas le secret des coureurs kenyans, c'est une petite pièce du puzzle. »*



### Chaï, toute la journée

Le réseau d'eau courante étant très peu développé, celui de l'eau potable l'étant encore moins, il est donc préférable de bouillir l'eau avant de la consommer. Et c'est peut-être pour cette raison que le chaï, que nous appelons ici du thlé noir est devenu la boisson principale dans la région. Préparé le matin (½ lait + ½ eau très sucré et souvent mélangé avec du masala, un mélange d'épices), il est d'abord servi au petit déjeuner pour accompagner la brioche et le porridge (un genre de bouillie épaisse à base de céréales écrasées et de lait) puis consommé tout au long de la journée.



### Un peu de viande le midi

Le midi, le repas est très souvent préparé à base de riz accompagné de légumes (lentilles, haricots rouges, tomates...). Parfois aussi accompagné d'une viande, souvent du mouton ou de la chèvre, et plus rarement du poulet ou du bœuf. Mais souvent très dure et très cuite pour éviter les risques liés à l'hygiène, c'est en très petite quantité qu'elle est consommée. Le déjeuner se termine souvent par un fruit, mangue, orange, pastèque...

### Le dimanche, y a du dessert et des chapatis

Le dimanche, jour du seigneur et de repos pour les coureurs, le repas est un peu amélioré et les femmes ont l'habitude de préparer des chapatis, très ressemblant de nos crêpes bretonnes, ainsi que quelques confiseries locales (Mandazi, un peu nos beignets...) pour le dessert qui ne fait pas parti des coutumes les autres jours de la semaine.

*« En définitive, il n'y a ni panacée, ni gêne de la course à pied, ni recette d'entraînement miraculeuse. [...] J'énumère mentalement leurs secrets : une enfance rude et active, passée à courir pieds nus, la nécessité d'aller à l'école en courant, l'altitude, l'alimentation, l'exemple donné par les champions, une conception spartiate de l'entraînement, les camps d'entraînement, concentration et sérieux, force de caractère, désir de réussir, d'améliorer son existence, conviction d'être capable de gagner, pas d'alternative, abondance des pistes où s'entraîner, temps passé à se reposer, culture omniprésente de la course à pied et respect dont elle jouit. »*

Extrait du livre « Les secrets des hommes les plus rapides du monde » (JC Lattès)



## Bref

Tout ça pour vous dire que si les athlètes kenyans sont si longilignes c'est certainement plutôt dû à l'intensité et la difficulté des entraînements qu'ils s'infligent, plutôt qu'à un problème de sous-alimentation. Durant ce séjour, malgré nos 12 entraînements hebdomadaires contre les 5/6 habituels, nous n'avons pas ressenti de carence ou le moindre besoin de grignoter entre les repas.

Alors si vous souhaitez partager un secret des meilleurs coureurs au monde sans trop vous fatiguer, n'hésitez à piquer quelques recettes...

Ufurahie chakula chako !

# RECETTES

## Ugali

### • Ingrédients

Pour 8 personnes :  
4 tasses de farine de maïs ou de mil  
8 tasses d'eau  
2 c à c de sel

### • Préparation

Pas de préparation  
Cuisson : 10 mn



### • Description

*Info d'Afrik : "Ugali", mot swahili qui signifie "bouillie", désigne au Rwanda et en Tanzanie la pâte de maïs ou de mil, aussi appelée Sima, Sembe, Nshima ou Posho en Afrique du Sud. L'Ugali blanc est fait avec la farine de maïs ; l'Ugali brun avec la farine de mil.*

*En Afrique de l'Ouest, ce plat est appelé Foufou, Bankou, Kenke ou Tô, et il peut être réalisé à partir d'igname, de manioc ou de banane plantain.*

- Faire bouillir l'eau dans une grande marmite avec le sel.
- Verser peu à peu la farine en pluie dans l'eau bouillante, en évitant les grumeaux. La pâte doit être plus épaisse que des pommes de terre bouillies.
- Poursuivre la cuisson 3-4 mn en ne cessant de tourner, jusqu'à atteindre la consistance désirée : la pâte doit être dense et élastique.
- Former une boule par assiette et recouvrir d'une noix de beurre éventuellement.
- Ce plat accompagne tous les plats en sauce.

## Chapati

### • Ingrédients

Pour 4 personnes :  
2 tasses de farine de blé  
1 tasse de farine de mil  
1 tasse d'eau  
1 c à s d'huile  
Sel

### • Préparation

Préparation : 10 mn  
Cuisson : 20 mn



Mélangez dans une terrine les farines et le sel. Ajoutez l'huile et l'eau, puis mélangez jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

Divisez la pâte en boules de la grosseur d'une noix. Abaissez chaque petit pâton sur un plan de travail fariné en lui donnant une forme ronde.

Etalez la pâte très finement.

Faites chauffer une crêpière et faites cuire les chapatis en commençant par les premiers façonnés. Posez les chapatis sur la poêle 1 mn sur chaque face. Lors de la cuisson de la deuxième face, pressez les bords à l'aide d'une spatule.

## Porridge

### • Ingrédients

- 160 g de flocons d'avoine
- 1 litre de lait
- du sucre roux à volonté

### • Préparation

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



Faites bouillir le lait et faites-y tomber les flocons d'avoine en pluie, en remuant tout le temps.

Baissez le feu et remuez jusqu'à reprise de l'ébullition.

Couvrez et laissez mijoter de 15 à 20 min, en remuant de temps en temps.

Servez dans une assiette creuse, avec une cuillère de sucre roux ou vanillé, ou encore du miel et des fruits secs.