

LE MALI

Connais-tu le lakh ?

Le lakh est une bouillie traditionnelle très appréciée au Mali. Simple, nutritif et énergétique, elle fait partie du quotidien de nombreuses familles, surtout au petit-déjeuner.

LE MALI EN BREF



-  **Capitale** : Bamako
-  **Population** : environ 22 millions d'habitants
-  **Langues** : français (officielle) et bambara
-  **Région** : Afrique de l'Ouest
-  **Climat** : chaud et sec, avec une saison des pluies

LE LAKH, C'EST QUOI ?

C'EST UNE BOUILLIE



faite avec des céréales comme le **mil**, le sorgho ou le fonio.

C'EST SOUVENT



mélangé avec du **lait** (ou parfois de l'eau) et un peu de sucre.

ON LE MANGE LE MATIN



au **Mali**, c'est **doux** et ça **cale bien** pour bien commencer la journée !

POURQUOI ON L'AIME ?



C'est nourrissant et plein d'énergie.



C'est une recette simple, préparée avec des produits locaux.



C'est un plat convivial, qu'on partage en famille.



À VOIR !



Voici un lakh prêt à être dégusté. Simple mais délicieux !



Le lakh est plus qu'un repas : c'est une tradition qui nourrit le corps... et le cœur !

