

YETOPHOBIE Phobie de la cuisine Sénégalaise

Phobie non officielle non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Le Cymbium olla, aussi appelé yet ou yette ,djanga (mot sérère et wolof, langue nationale du Sénégal), est une espèce de mollusques gastéropodes marins de la famille des Volutidae.

C'est un des ingrédients de la cuisine sénégalaise.

La cuisine de Sénégal est riche, parfumée et souvent basée sur des produits simples mais très savoureux. Voici les ingrédients les plus utilisés :

Bases et féculents

- Le riz — incontournable, surtout pour le célèbre thiéboudiène
- Le mil
- Le couscous de mil
- Le manioc
- La patate douce

Poissons et protéines

- Poisson frais ou séché
- Thon
- Mérrou
- Poulet
- Bœuf
- Agneau
- Fruits de mer

Légumes fréquents

- Oignon
- Tomate
- Carotte
- Chou
- Aubergine africaine
- Gombo
- Manioc feuilles

Épices et assaisonnements

- Ail
- Piment
- Poivre noir

- Persil
- Laurier
- Bouillon
- Moutarde
- Jus de citron

Produits typiques

- Arachide (très importante dans les sauces)
- Huile d'arachide
- Tamarin
- Poisson fermenté (guedj)
- **Yet : mollusque fermenté utilisé pour donner un goût puissant aux plats**

Plats célèbres utilisant ces ingrédients

- Thiéboudiène
- Yassa
- Mafé
- Ceebu jëna