



Rédaction : Mme Iboune Mariama et Assouman Djibo Ayouba (CRA Niamey) / Janvier 2023

L'amarante est reconnue pour être un légume extrêmement productif et nutritif, et facile à cultiver. C'est probablement le légume-feuilles le plus productif des tropiques. Son excellente valeur nutritionnelle en fait un légume important pour l'alimentation humaine, tant pour l'autoconsommation que comme légume vert bon marché sur les marchés des villes.



L'amarante est un légume feuille cultivé essentiellement sur les sites maraichers urbains de Niamey mais peu présent sur les sites péri-urbains (plus de 10 km du cœur de ville). Selon les maraichers, c'est une culture en progression car la demande est en augmentation.

L'amarante est le légume vert le plus consommé et commercialisé en Afrique subsaharienne en raison de sa texture et de sa saveur douce (Sutslives).

Il existe plusieurs variétés d'amarante. Au Bénin, c'est la variété à feuille verte (nom scientifique *Amaranthus cruentus*) qui est la plus cultivée. A Niamey, il existe deux types d'amarante cultivée qui sont distingués par les producteurs selon la provenance des semences : l'amarante du Nigeria et l'amarante du Burkina Faso. L'espèce n'est pas déterminée.

L'amarante est localement appelée tchapata zarma et alaiyaho en haoussa. Il existe des amarantes sauvages qui font l'objet de cueillette dans les champs et jardins.

1. Utilisation et intérêt de l'amarante

Les feuilles sont consommées cuites. Elles sont utilisées comme ingrédient pour préparer des sauces. Au Niger, l'amarante n'est jamais préparée seule pour faire une sauce. Elle est le plus souvent associée avec la courge, l'oseille et la pâte d'arachide ou elle peut être préparée avec des graines d'agoussi (coloquinte - *Citrullus colocynthis*), la pâte d'arachide et l'huile de palme (rouge).

L'amarante est un légume très apprécié pour sa valeur nutritive relativement élevée par rapport aux légumes exotiques. Les feuilles d'amarante sont riches en protéines, en acides aminés essentiels et en minéraux comme le calcium, le magnésium, le fer, le phosphore et le potassium. Elles contiennent également des quantités élevées de vitamines A, C et B. L'amarante est également une bonne source de composés antioxydants.

L'amarante est une plante à croissance rapide. Tout comme la laitue, l'amarante est appréciée par les producteurs compte tenu de son cycle court (récolte 20 à 25 jours après semis) et un apport régulier de revenu.

L'amarante résiste à la sécheresse et à la chaleur. Sa tolérance aux différentes conditions climatiques et son cycle de production court font de l'amarante un légume d'une grande importance économique.

2. Présentation des variétés



L'amarante provenant du Burkina est très appréciée par les femmes à cause de son goût mais malheureusement l'accès aux semences reste difficile depuis les restrictions de déplacement. Selon les producteurs, cette variété est plus résistante aux maladies et ravageurs. L'amarante verte à graines noires de l'espèce *Amaranthus cruentus* est la plus cultivée et consommée au Burkina Faso.

L'amarante provenant du Nigeria a des feuilles rouges à la levée qui virent au vert au fil de la croissance. Le tronc est plus rigide et la plante prend un aspect beaucoup plus touffu que celle du Burkina. Cette variété est plus sensible aux attaques des ravageurs. Au Nigeria, plusieurs espèces d'amarante sont cultivées.

Photo 2 : les deux types d'amarante dans la main du producteur (à gauche rouge du Nigeria, à droite verte du Burkina Faso)

3. Les semences



Les semences sont vendues sur les marchés de Niamey et sur certains sites de production dans des boîtes de café vendues 500 F. Des fois, les producteurs font la production de leurs semences dans le but de prévenir une rupture sur le marché.

Une boîte de semences de 500 F contient 85 grammes de graines et peut couvrir 6 planches de 4 m².

Dans les documents techniques consultés, le besoin en graines est de 2 à 5 g/m². Au Niger, les producteurs utilisent environ 3,5 g/m².

Photo 3, à gauche : graines d'amarante grossies

L'amarante est cultivée généralement sur des parcelles de dimensions variables toujours en culture pure. La production peut se faire pendant toutes les saisons de l'année (sèche chaude, sèche froide et saison pluvieuse). Mais les producteurs préfèrent deux saisons à savoir :

- La saison sèche froide à cause de la rareté des ravageurs ;
- et la saison pluvieuse pour profiter de la hausse de prix liée à la rareté sur le marché car les graines sont souvent emportées lors d'une forte pluie.

Des firmes semencières proposent des semences d'amarante. Les prix constatés sont de 750 F les 10 grammes. A la volée, avec 10 grammes un producteur ne peut semer que 3 m². Avec les semences en vrac, pour 750 F, un producteur peut avoir 127 g de semences (13 fois plus) et peut semer 37 à 38 m².

4. Préparation du terrain

Il est préférable d'avoir un sol limoneux-sableux, riche en matière organique, léger, perméable, bien drainé. L'amarante préfère une plantation plein soleil pour un maximum de lumière. Labourer et bien ameublir le sol en concassant les mottes de terre. Après confection des planches, incorporer par bêchage de la matière organique bien décomposée (compost de fientes de volailles par exemple), à raison de 2 kg par m².

5. Semis



Pour toutes les variétés, le semis se fait à la volée ou en ligne directement sans pépinière (lignes écartées d'au moins 20 cm). Certains producteurs mélangent les semences avec du sable du fait que les graines sont fines. Globalement, les densités sont très élevées.

A Niamey, les producteurs ne font pas une pépinière puis un repiquage car ils estiment que les plants sont trop fragiles pour supporter le repiquage.

Les graines sont très petites aussi il faut les semer à faible profondeur (1 cm ou moins) dans un sol dont la surface a été ameublie. Dans des bonnes conditions, la levée intervient 3 à 4 jours après le semis.

6. Protection phytosanitaire

Chez les producteurs de Niamey, un premier traitement insecticide intervient contre les chenilles, juste après la levée. Pour la variété du Nigeria, les producteurs peuvent faire un ou deux traitements pendant le cycle alors que pour la variété du Burkina une seule application peut suffire.

[Remarque CRA] Ces traitements peuvent avoir lieu même sans constat d'attaques comme mesures préventives. Même si des producteurs ont reçu des formations sur les biopesticides, ils ne les utilisent pas. Un suivi des cultures sera à mettre en place pour mieux connaître les ravageurs présents sur l'amarante, les époques où ils sont présents et des tests avec des biopesticides. Certains pesticides chimiques utilisés par les producteurs ont un délai avant récolte non compatible avec les dates de récoltes.

L'amarante n'est pratiquement pas sensible aux dégâts causés par les nématodes. Les larves qui pénètrent les racines de la plante ne se développent pas. De plus, la récolte par arrachage enlève les larves de nématode qui ont pénétré dans les racines, laissant un sol plus favorable à une culture suivante de laitue, de gombo, de tomates ou d'autres légumes sensibles aux nématodes à galles.

Il n'est pas nécessaire de cultiver l'amarante en rotation avec d'autres cultures car aucune maladie sérieuse transmise par le sol n'a été observée. Beaucoup de producteurs cultivent l'amarante en continu sur les mêmes plates-bandes.

7. Fertilisation

L'amarante est grande consommatrice de minéraux. L'amarante répond bien à des doses élevées d'engrais organiques. En cas de coupe, les producteurs apportent du compost ou du fumier, plus rarement de l'urée après chaque coupe. Un compost à base de fiente de volaille permet un apport plus important d'azote qui stimule le développement végétatif et retarde la floraison (1kg/m² après chaque coupe).

8. Irrigation

Un déficit en eau provoque une floraison précoce, ce qui réduit le rendement et la qualité commerciale. Les producteurs de Niamey arrosent une fois par jour en saison sèche froide et deux fois par jour, matin et soir, en saison chaude.

9. Récolte et commercialisation

Majoritairement, la récolte se fait par arrachage des plants. Avec une densité forte, les plants les plus grands sont enlevés avec leurs racines. Les plants plus petits sont laissés et vont donner une autre récolte.

La récolte peut également se faire par coupe 25 jours après le semis. Dans ce cas, un producteur peut faire jusqu'à 3 coupes avec un intervalle 2 à 3 semaines avant d'arracher la culture. Pour diminuer la densité, lors de la première récolte, une partie des plants peut être arrachée. Cette pratique est plus rare à Niamey.

Un bon rendement donne 2 à 2,5 kg/m² pour une culture arrachée (16% de teneur en matière sèche, 35–50% de portion comestible, représentant toutes les feuilles et jeunes tiges). La première coupe d'une culture de repousse donne 1,0 à 1,5 kg/m² (70–80% de partie comestible), et moins les suivantes.

La commercialisation se fait toujours sur place, uniquement avec les femmes. Le prix de vente varie en fonction de la disponibilité et de la période de production. En saison sèche froide, la planche est vendue à 1 500 F contre 3 000 F voire 4 000 F au cours de la saison de pluie (sur deux semaines en août). Les producteurs produisent le plus souvent laitue et amarante mais ils estiment que la laitue rapporte toujours plus que l'amarante.

Pendant cette même période, en dehors de la production des sites qui reste insuffisante, certaines femmes récoltent l'amarante sauvage des champs.

Les plantes récoltées sont mises en attachés en lots, les racines sont lavées et le tout est transporté au marché. Sur les marchés, les feuilles sont aspergées d'eau afin de maintenir la fraîcheur.

Pour une production de semences destinée à la vente, on recommande de garder une distance de 200 m avec les autres parcelles d'amarante, et les formes sauvages doivent être éliminées afin d'éviter l'hybridation ou les mélanges.

Source : Enquête terrain CRA Niamey - Fiche de l'Amarante (Sutslives Programme DeSIRA) - PI@ntUse PROTA.

Cette fiche technique a été rédigée par la Chambre Régionale d'Agriculture (CRA) de Niamey avec la participation des producteurs du site de Nogaré (Arrondissement 5 de Niamey) et l'appui du RECA.



La CRA de Niamey est appuyée par le Programme NIG028 : « Programme d'appui au développement de l'emploi et de l'employabilité des jeunes et des femmes dans les régions de Dosso, Niamey et Zinder ». Ce programme bénéficie de la contribution financière de la Coopération luxembourgeoise et il est exécuté par LuxDev, l'Agence luxembourgeoise pour la Coopération au développement.