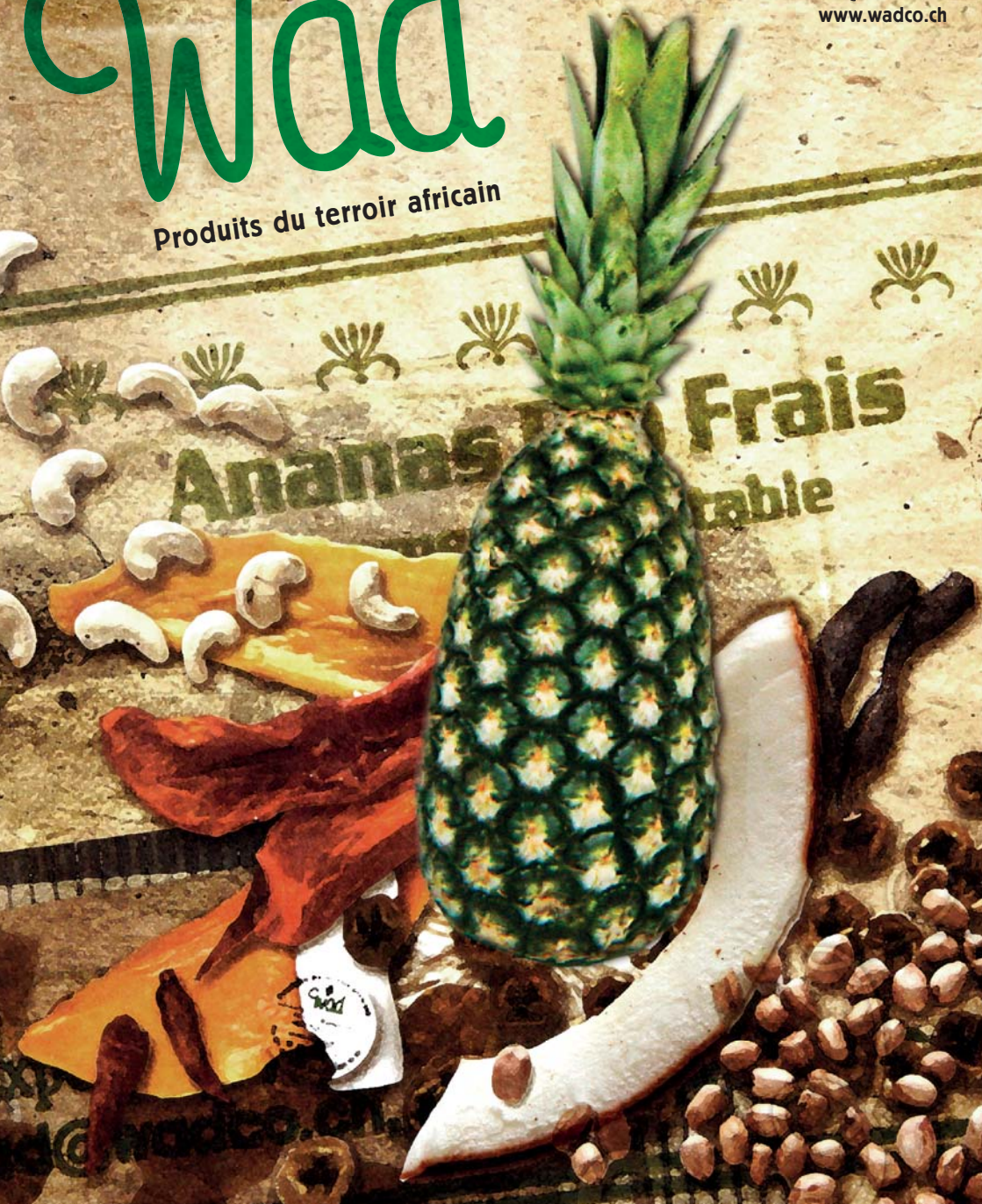




# Wad

Produits du terroir africain

Wad  
- Av. C. F. Ramuz 101  
CH-1009 Pully  
Tél. +41 21 626 18 15  
Fax +41 21 626 18 17  
wad@wadco.ch  
www.wadco.ch





PRODUITS  
ÉQUITABLES  
DU GHANA.  
NATURELS,  
SANS ENGRAIS  
NI PESTICIDE.  
AIDE AU  
DÉVELOP-  
PEMENT



Wad



# Fruits frais



## 🌀 Ananas de Patrick 🌀 n. article: 7001

L'ananas de Patrick est une variété Sugar loaf. Le fruit mûr reste vert et a une forme de cône.

Il est très sucré, doux et juteux. Sa chair est blanche ou légèrement jaune.

Produit au Ghana de manière traditionnelle par de petits paysans, il est récolté bien mûr après 2 ans.

**Disponible toute l'année.**

**Valeur nutritive par 100 g :** 49 Kcal ou 203 KJ  
Matières grasses 0,4 g. Glucides 11.3 g.  
Protéines 0,4 g. Fibres alimentaires 1.4 g.  
Graisses 0.2 g. Broméline 100 mg.

Riche en calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium. Vitamines A, B, C, E.

## 🌀 Mangue 🌀 n. article: 7002



Les paysans de Somanya, région Est du Ghana, cultivent pour Wad cinq variétés de mangues: Keitt, Kent, Julie, Erwin et Palma. Chaque variété a sa propre saveur et les fruits ne sont pas filandreux. Toutes les mangues ne parviennent pas à maturité en même temps, c'est pour cela que les fruits ne sont pas calibrés. Elles sont sélectionnées et cueillies à pleine maturité, puis sont transportées mûres.

**Périodes disponibles:**

La mini saison dure de fin novembre à mars. La grande saison va de mai à septembre.

**Valeur nutritive par 100 g :** 58 Kcal ou 242 KJ  
Lipides 0,2 g. Protéines 0,6 g. Glucides 13.4 g.  
Fibres alimentaires 2.3 g.  
La mangue peut fournir la totalité de l'apport journalier recommandé, en  $\beta$ -carotène, en fibres, en vitamine C, ce qui lui confère la palme de la protection contre les attaques des radicaux libres.



## 🌀 Papaye 🌀 n. article: 7003

Les paysans cultivateurs de la papaye de Wad vivent à Mepon, dans la région Est du Ghana, et cultivent la variété Solo.

Ce fruit légèrement âcre se consomme nature, comme le melon. La pulpe du fruit a presque la même consistance que celle du melon et son goût est plus ou moins sucré et parfumé.

On enlève habituellement les graines qui se trouvent à l'intérieur, mais elles peuvent être consommées telles quelles ou en assaisonnement. Elles ont un goût poivré légèrement sucré.

**Disponible toute l'année**


**Valeur nutritive par 100 g :** 39 Kcal  
Glucides 9.8 g  
Lipides 0,2 g  
Eau 88 g  
Fibre 1.7 g  
Protéine 0.61 g

Elle est une excellente source de potassium, de vitamine C et de vitamine A.



# Fruits séchés

## 🌀 Ananas de Patrick 🌀 n. article: 3001



L'ananas séché est de la variété Sugar loaf. Les fruits mûrs sont transportés à Weija, puis sont ensuite lavés et pelés manuellement.

Ils sont ensuite coupés en dés ou en rondelles, puis séchés à basse température dans des séchoirs répondant aux normes européennes de l'agro-alimentaire.




**Disponible toute l'année.**

**Emballages:**  
Par 100g, 200g ou 1kg

**Valeur nutritive par 100 g :** 339 Kcal ou 1402 KJ  
Protéines 2.8 g  
Graisses 1.4 g  
Glucides 78.1 g  
Fibres alimentaires 9.7 g

## 🌀 Mangue 🌀 n. article: 3002



La variété de mangue généralement utilisée est la Keitt.

Mais selon la saison et la disponibilité du fruit, Wad utilise aussi d'autres variétés comme Erwin, Julie, Jaffna, Palma ou Kent.

Les fruits mûrs sont lavés et préparés manuellement avant d'être séchés.

Il faut environ 20 kg de fruits frais pour obtenir 1 kg de fruits secs.




**Disponible toute l'année.**

**Emballages:**  
Par 100g, 200g ou 1kg

**Valeur nutritive par 100 g :**  
318 Kcal ou 1326 KJ  
Protéines 3.3 g  
Graisses 1.1 g  
Glucides 73.4 g  
Fibres alimentaires 12.6 g

## 🌀 Papaye 🌀 n. article: 3003



La papaye est de la variété Solo. Transportés de Mepon, les fruits sont cueillis mûrs,

Après avoir été lavés manuellement et débarrassés de leurs pépins, ils sont coupés en tranches puis séchés. Il faut environ 20 kg de fruits frais pour obtenir 1 kg de fruits secs.



**Disponible toute l'année.**

**Emballages:** par 100g ou 1kg

**Valeur nutritive par 100 g :** 62 Kcal  
Glucides 12 g  
Lipides 0,2 g  
Protides 0,7 g

# Fruits séchés

## 🌀 Bananes 🌀 n. article: 3005

Trois types de banane sont séchés: la banane rose, la petite banane locale avec un goût citronné et la banane plantain (à cuire) mûre.

Les bananes viennent de la région de Mepon. Les fruits mûrs sont lavés et pelés un à un manuellement, puis coupés en tranches pour être arrangés sur les claies du séchoir.

**Disponible toute l'année.**



**Emballages:**  
par 100g ou 1kg.

**Valeur nutritive par 100 g :**  
355 Kcal  
Glucides 80.7 g  
Protéines 3.9 g  
Lipides 1.8 g



## 🌀 Noix de coco 🌀 n. article: 3004

Les noix de coco proviennent de champs cultivés par une association de petits paysans, la WOFC, à Kwanyarko, région centrale du Ghana.

Les noix de coco de Wad conservent tous leurs nutriments car elles ne sont soumises à aucune extraction, ni de leur lait ni d'huile, avant séchage.

**Disponible toute l'année**



**Emballages:**  
Par 100g, 200g,  
1 kg ou 2.5 kg

**Valeur nutritive par 100 g :**  
626 Kcal ou 2619 KJ  
Lipides 63.9 g  
Protéines 6.3 g  
Glucides 6.5 g  
Fibres alimentaires 20.2 g



# Chips

## 🌀 Banane plantain chips 🌀 n. article: 5003

La banane plantain est une banane à cuire. Elle est coupée en rondelles, immédiatement frite dans l'huile de noix de coco, puis légèrement salée.



**Emballage:** 120g

**Valeur nutritive par 100 g :**  
486 Kcal  
Protéines 1.5 g. Glucides 60 g.  
Lipides 26 g.

**Disponible toute l'année**





# Fruits à coques

## ☉ Cacahuètes grillées ou nature ☉ n. article: 5001



La cacahuète pousse dans la terre. Durant la période de récolte, les cacahuètes mures sont ramassées manuellement.

Les coques sont cassées une à une, puis triées. Les bonnes graines sont grillées en utilisant de la farine de manioc pour éviter qu'elles ne soient trop chauffées.



**Disponible toute l'année**

**Emballage:**

Par barquette de 170g

**Valeur nutritive par 100 g :** 597.3 Kcal

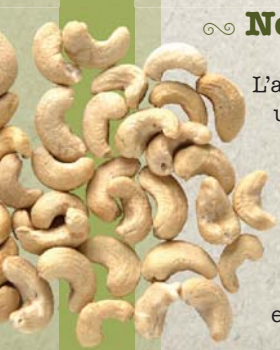
Lipides 50.5 g

Protéines 26.8 g

Glucides 8.9 g

Fibres alimentaires 8.4 g

## ☉ Noix de cajou grillées ou nature ☉ n. article: 5002



L'arbre de noix de cajou est un arbre fruitier qui donne ses fruits une fois par année. A la base du fruit se trouve la noix.

Les noix sont cassées une à une et séchées, elles sont ensuite grillées et légèrement salées.



**Disponibles toute l'année**

**Emballages:**

Par 100g, 200g ou 1 kg

**Valeur nutritive par 100 g :** 575 Kcal

Lipides 42 g. Protéines 17 g. Glucides 31 g.

# Epices



## 🌀 Piments 🌀 n. article: 4002

Nous commercialisons le piment oiseau et le piment de Cayenne.

**Forme:** entier ou moulu

**Disponible toute l'année**

**Emballages:** bocaux de 30g ou 70g



## 🌀 Piment de guinée 🌀 n. article: 4003

Cette épice de saveur forte provient d'Afrique noire et principalement du Ghana. Le piment de Guinée a parfois été utilisé comme un substitut du poivre, bien que sa saveur ait une note de résine. Il est utilisé pour aromatiser des sauces ; pour cela il faut le réduire en poudre (le piler au mortier) et l'incorporer à la préparation, ainsi que dans les soupes mais en petite quantité seulement (quatre ou cinq gousses, parfois même moins, cela dépend de la quantité de la nourriture en préparation).

**Emballages:** en pots de 30g ou 70g

**Disponible toute l'année**



## 🌀 Gingembre 🌀 n. article: 4001

Le gingembre frais ghanéen est petit mais très fort.

Le gingembre est connu pour être aphrodisiaque, mais c'est en fait un excellent stimulant général. Il est également antiseptique, efficace en cas de nausée, d'indigestion, pour le mal des transports... Son action est également connue pour les troubles circulatoires. Le gingembre facilite la digestion. Il est réversif et calmant, actif pour le rhume et la toux.

**Forme de gingembre:**

séchée, moulu ou en chips (cuit dans l'eau sucrée et séché)

**Disponible toute l'année**

**Emballages:** bocaux de 30g ou 70g





# Jus et boissons



## ☞ Pur jus d'ananas ☞ n. article: 2001

Le jus d'ananas est préparé à partir d'ananas de Patrick bien mûrs. Il est pressé maison et sans adjonction de sucre ni d'agents conservateurs. Pasteurisé ou frais.

**Disponible toute l'année**

**Emballages:** en demi-litre, un litre, 3 litres ou 5 litres.



## ☞ Jus de gingembre épicé ☞ n. article: 2002

Il s'agit d'une boisson de gingembre au citron vert et aux épices. Il est cuit dans l'eau sucrée pour le conserver.

### **Propriétés:**

Le gingembre est connu pour être aphrodisiaque, mais c'est en fait un excellent stimulant général.

Il est également antiseptique, efficace en cas de nausée, d'indigestion, pour le mal des transports... Son action est également connue pour les troubles circulatoires. Le gingembre facilite la digestion. Il est réversif et calmant, actif pour le rhume et la toux.

### **Consommation:**

On peut boire cette préparation pure ou mélangée à de l'eau plate ou pétillante. Elle peut se mélanger avec les jus de fruits frais, ou des boissons alcoolisées (excellente avec la bière, p.ex).

**Disponible toute l'année**

**Emballages:** en demi-litre ou un litre.



# A propos de WAD

Ghana



# Wad



**Wad est une entreprise associative. «Weija Agricultural Development» ou «Développement de l'Agriculture à Weija.»**

L'entreprise a commencé en 2000 dans le but de participer à la lutte contre la pauvreté et la dépendance des communautés rurales agraires au Ghana.

L'objectif de l'entreprise est de soutenir les petits paysans du Ghana dans leur combat pour améliorer leur niveau de vie par leur formation et la commercialisation de leurs produits sur le marché européen.





# Produits du terroir africain



Tous les produits WAD sont naturels, sans utilisation d'engrais ni de pesticide. Les groupements de petits paysans cultivent les fruits de manière traditionnelle. Certains produits sont déjà labellisés biologiques.

Achetés de manière équitable, les produits WAD permettent le développement des communautés rurales et luttent ainsi contre la pauvreté, dans le respect de chacun.





# Préparation et séchage des fruits

Les fruits mûrs sont préparés avec soin entièrement à la main. Après avoir été lavés, épluchés et découpés, ils sont disposés sur des claies de séchage.



Le séchoir à air chaud - conforme aux normes européennes en agro-alimentaire - fonctionne à basse température, ce qui permet de conserver toute la qualité nutritive des fruits. Après avoir été contrôlés un par un, ils sont ensuite pesés puis emballés.





# Wad

**Produits du terroir africain, naturels et savoureux**



Wad · Av. C. F. Ramuz 101 · CH-1009 Pully · Suisse  
Tél. +41 21 626 18 15 · Fax +41 21 626 18 17 · Mobile +41 78 803 04 84  
wad@wadco.ch · www.wadco.ch