

## 9. « Ma pwai manyô »

« La recette du mwata manioc », composé par P-T. Maïté en langue zuanga avec une mélodie proposée par Mme F. Marie-Rose.

**Mwa pwai manyô**

**Mwa jamwe**

**Mwa zoli, poli we-n**

**Mwa zoli nu (2 x)**

**Mwa poli we-nu du ni manyô**

**Mwa na du le ôn**

**Mwa nabuluni**

**Mwa pho /do cee, mwa tae (2x)**

**Mwa naa/ ni we, mwa phai (2x)**

**Huum...i ne zo (3 x)**

### La mwata de manioc

On épluche les maniocs

On les lave

On les râpe, on en presse le jus

On râpe le coco

On presse le lait de coco dans le manioc

On met du sel

On mélange

On remplit les feuilles et on attache

On met dans de l'eau et l'on fait cuire

Huum, c'est trop bon !!!

