

3983

RINOODO

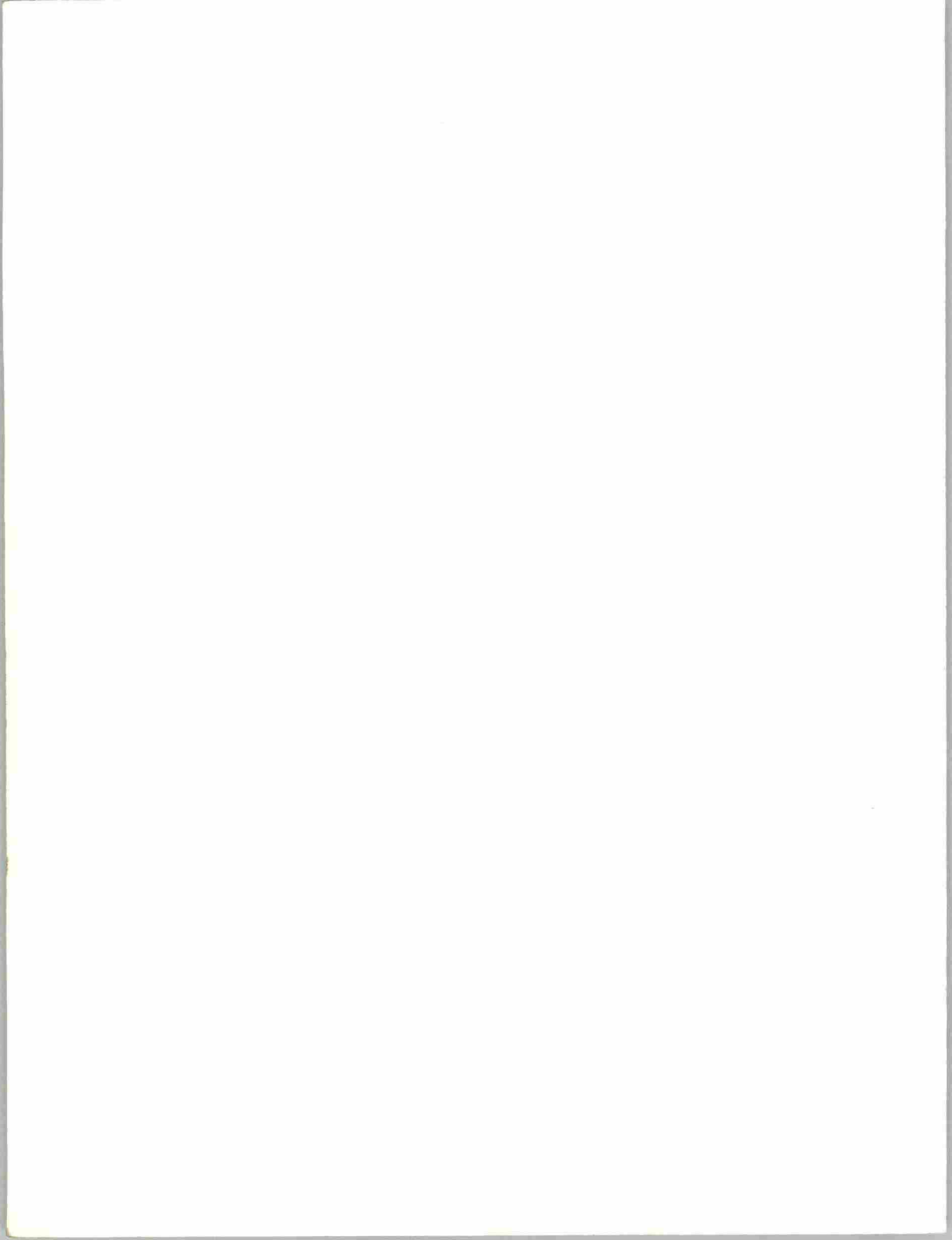


RECETTES

A BASE DE PRODUITS LOCAUX DU BURKINA FASO

Projet PROCELOS
Projet de Promotion des Produits
Locaux du Sahel
BP 7049 Ouagadougou
Tel 3331-73 / 30-67-58 Fax 30-67-57

Relais National PROCELOS CILSS





PUREE PANACHEE de HARICOT et de PATATE DOUCE

Ingrédients

- Haricots secs ou frais
- 1 petite boîte de concentré de tomates (40 g)
- Légumes-feuilles : un grosse poignée
- Farine de poisson : 2 c. à café
- Patate douce : 1
- Huile de palme : 2 c. à café
- Eau : 1 bol
- un peu de sel

Préparation

Laver les haricots et les faire tremper la veille dans un bol d'eau. Le lendemain, enlever les peaux des haricots, mettre les haricots sur le feu avec l'eau de trempage, cuire 30 minutes. Ajouter les légumes-feuilles lavées et pilées, la patate douce épluchée et coupée en petits morceaux, saler légèrement. Quand la patate douce est bien cuite, écraser le tout dans un mortier et remettre le tout dans la marmite. Ajouter la farine de poisson, l'huile de palme, un peu d'eau. Laisser cuire 5 minutes encore.

HARICOT NIEBE au POISSON

Ingrédients

- Haricot niébé : 1 poignée
- Poisson : le faire cuire à l'eau, enlever la peau, les arêtes, l'émietter pour obtenir environ 2 c. à soupe de chair ou utiliser une c. à soupe de farine de poisson séché
- 3 petites tomates
- 1 petite c. d'huile
- un peu de sel

Préparation

Mouiller légèrement les haricots et les piler pour enlever les peaux. Trier. Faire cuire les haricots réduits en pâte. Laver et couper les tomates. Eplucher et couper l'oignon. Mettre au feu une casserole avec l'huile. Ajouter tomates et oignons. Ajouter un verre d'eau, un peu de sel et le poisson frais ou séché. Mélanger la sauce au poisson avec les haricots.

BOUILLIE DE RIZ et DE HARICOT ou DE POIS CHICHES

Ingrédients

- 2 c. à soupe de haricots ou de pois chiches
- 2 c. à soupe de riz
- 1 Tasse d'eau
- 1 c. à soupe de sucre et une de lait en poudre (facultatif)

Préparation

Piler les haricots et le riz jusqu'à les réduire en poudre. Mélanger cette farine avec l'eau, en ajoutant peu à peu dans une casserole sur le feu. Faire bouillir 15 minutes sans arrêter de mélanger. Ajouter ensuite le sucre (et le lait) et un peu d'eau si nécessaire, cuire encore 5 minutes.

RIZ AU POISSON

Ingrédients

- Poisson frais (ou séché)
- 1 verre de riz
- 1 cuillerée d'huile
- 3 petites tomates
- 1 petit oignon
- 1 pincée de sel
- Légumes (choux, aubergine, carotte...)

Préparation

Nettoyer et laver le poisson. (*) Laver et couper les tomates en petits morceaux. Eplucher et couper l'oignon. Mettre au feu une casserole avec l'huile. Ajouter tomates et oignons. Ajouter 2 verres d'eau, un peu de sel et le poisson. Pendant la cuisson, trier et laver le riz avec soin. Retirer le poisson et mettre le riz dans la casserole. Enlever la peau et les arêtes du poisson et l'écraser finement avec une fourchette. Mélanger le riz et poisson écrasé.

(*) On peut utiliser du poisson frais ou du poisson séché. Pour enlever le goût trop fort du poisson fumé, il faut le faire pocher dans de l'eau bouillante contenant un jus de citron. Le poisson salé n'est utilisé dans les sauces que comme condiments.

ATTIEKE au POISSON

Ingrédients

- Attiéké (pour 1 portion)
- Poisson : 1 morceau (frais ou séché)
- 1 cuillère d'huile
- 3 petites tomates
- 1 petit oignon
- Un peu de sel

Préparation

Nettoyer et laver le poisson, laver et couper les tomates. Eplucher et couper l'oignon. Mettre sur le feu une casserole avec l'huile. Ajouter tomates et oignons. Ajouter un verre d'eau, un peu de sel et le poisson frais. Faire cuire doucement. Retirer le poisson. Enlever la peau et les arêtes et écraser finement avec une fourchette. Mélanger l'attiéké et le poisson dans le bouillon de cuisson.



BOUILLIE de CEREALES GRILLEES

Ingrédients

- Maïs ou riz ou petit mil
- Une petite boîte de concentré de tomate (40 g)
- Sucre : 4 carreaux
- ¼ de litre d'eau

Préparation

Faire légèrement griller les graines de maïs ou de petit mil avant de les moudre ou moudre le riz. Chauffer l'eau. Délayer la farine avec un peu d'eau froide dans un bol pour éviter les grumeaux. Ajouter le mélange à l'eau tiède, remuer (cuisson complète 5 minutes environ). On peut ajouter un jaune d'œuf dur écrasé. Donner à la cuillère.

Note : La bouillie de riz à l'œuf est conseillée en cas de diarrhée.

BOUILLIE de PETIT MIL ENRICHIE

Ingrédients

- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de poudre d'arachides grillées
- 1 c. à soupe de poisson séché pilé
- 1 c. à café de soubala
- Un peu de sel

Préparation

Faire brunir dans une casserole la farine de petit mil à sec en remuant avec une spatule en bois. Hors du feu, ajouter la poudre d'arachides grillées, le poisson séché pilé, le soubala, un peu de sel et une demi-tasse d'eau. Remuer le tout et porter à ébullition sur feu doux jusqu'à ce que la bouillie soit onctueuse. Consommer immédiatement et ne pas conserver la bouillie une fois préparée. (Risque d'altération).



BOUILLIE DE CEREALES LOCALES ENRICHIE

Ingrédients

- Farine de maïs et de mil : 1 cuillère à soupe pour enfants d'au plus 5 mois d'âge, 2 cuillères à soupe à partir de 5 mois
- ou riz : une petite poignée
- Lait entier en poudre : 3 cuillères à soupe
- ou lait concentré non sucré : la moitié d'une boîte de 170 g, ou un œuf bien frais, ou 1 cuillère à soupe de pâte d'arachide
- 3 morceaux de sucre

Préparation

Préparer de façon traditionnelle la bouillie de mil, de maïs ou de riz.
Sucrer.

Continuer de la façon suivante :

BOUILLIE AU LAIT

Ingrédients

Idem ci-dessus.

Préparation

Ajouter le lait en poudre ou le lait concentré non sucré.

BOUILLIE D'ARACHIDE

Ingrédients

Idem ci-dessus.

Préparation

Ajouter la pâte d'arachide et bien mélanger.

BOUILLIE à L'OEUF

Ingrédients

Idem ci-dessus + 1 œuf.

Préparation

Mettre l'œuf dans un récipient rempli d'eau froide. S'il reste à la surface, il ne doit pas être consommé. S'il coule au fond du récipient, le casser dans un bol et le battre en omelette. L'ajouter à la bouillie, bien mélanger et remettre à cuire une minute au feu.

BOISSONS LIQUIDES

<p>Le lait maternel est le meilleur aliment pour l'enfant. Il est riche en nutriments et en anticorps. Il est recommandé de allaiter l'enfant jusqu'à 6 mois, puis jusqu'à 2 ans.</p>	<p>Le lait stérilisé est un bon substitut au lait maternel. Il est riche en nutriments et en anticorps. Il est recommandé de donner du lait stérilisé à l'enfant jusqu'à 2 ans.</p>
---	---

LES ALIMENTS POUR ENFANT

BOISSONS LIQUIDES

<p>Le lait maternel est le meilleur aliment pour l'enfant. Il est riche en nutriments et en anticorps. Il est recommandé de allaiter l'enfant jusqu'à 6 mois, puis jusqu'à 2 ans.</p>	<p>Le lait stérilisé est un bon substitut au lait maternel. Il est riche en nutriments et en anticorps. Il est recommandé de donner du lait stérilisé à l'enfant jusqu'à 2 ans.</p>
---	---

BOISSONS LIQUIDES

<p>Le lait maternel est le meilleur aliment pour l'enfant. Il est riche en nutriments et en anticorps. Il est recommandé de allaiter l'enfant jusqu'à 6 mois, puis jusqu'à 2 ans.</p>	<p>Le lait stérilisé est un bon substitut au lait maternel. Il est riche en nutriments et en anticorps. Il est recommandé de donner du lait stérilisé à l'enfant jusqu'à 2 ans.</p>
---	---

BOISSONS LIQUIDES

<p>Le lait maternel est le meilleur aliment pour l'enfant. Il est riche en nutriments et en anticorps. Il est recommandé de allaiter l'enfant jusqu'à 6 mois, puis jusqu'à 2 ans.</p>	<p>Le lait stérilisé est un bon substitut au lait maternel. Il est riche en nutriments et en anticorps. Il est recommandé de donner du lait stérilisé à l'enfant jusqu'à 2 ans.</p>
---	---

RESULTS IN SUMMARY

1. The first group of students...	2. The second group of students...
3. The third group of students...	4. The fourth group of students...
5. The fifth group of students...	6. The sixth group of students...
7. The seventh group of students...	8. The eighth group of students...
9. The ninth group of students...	10. The tenth group of students...

CONCLUSIONS

1. The results of the study...	2. The findings of the research...
3. The implications of the study...	4. The limitations of the study...
5. The recommendations for future research...	6. The overall conclusions of the study...

Signature: _____ Date: _____

BISSAP à la BONNE DAME**Ingrédients**

- Bissap
- Sucre
- Ananas
- Mandarine
- Orange
- Citronnelle
- Menthe

Préparation

Laver le bissap et le faire bouillir dans de l'eau pendant 10 mn. Filtrer et laisser refroidir le jus. Faire bouillir la citronnelle, laisser refroidir. Eplucher et écraser l'ananas. Presser le jus de mandarine et d'orange. Mélanger le jus de bissap à la citronnelle, y ajouter le jus d'ananas, le sucre, le jus de mandarine et l'orange. Filtrer.
Mettre au réfrigérateur ou ajouter de la glace.

JUS de MAIS**Ingrédients**

- Jus de mawè
- Menthe
- Gingembre
- Sucre
- Glace

Préparation

Diluer le gingembre.

Tamiser le liquide.

Le mélanger à du jus de Mawè préparé la veille.

Sucre et filtrer.

Ajouter de la glace et servir.

Note : Si le jus de mawè est très fermenté, le diluer d'abord à l'eau simple. Le faire bouillir pour mieux le conserver.



SIROP CLAIR de MANGUES FRAICHES

Ingrédients

- 750 g de mangue
- 500 g de sucre

Préparation

Peler et découper les mangues en tranches minces. Ajouter 250 g d'eau à 750 g de tranches. Laisser reposer pendant 6 heures.

Faire cuire l'ensemble mangue et eau (soit 1 000 g) en remuant très doucement, jusqu'à 3 mn après ébullition. Séparer le jus (50 % de la pulpe cuite, soit 500 g). Ajouter 100 % du poids du jus en sucre (soit 500 g de sucre).

Porter l'ensemble à brève ébullition pour le pasteuriser. Puis conditionner immédiatement à chaud dans un récipient.

Remplir pots, bidons ou bouteilles et visser le couvercle hermétiquement.

Retourner le récipient afin de pasteuriser aussi le bouchon ou le couvercle.

JUS DE MANGUE FRAICHE PASTEURISE

Ingrédients

- 1 kg de pulpe de
- 400 g de sucre

Préparation

Prendre 1 kg de pulpe de mangue. Ajouter 3 litres d'eau. Faire bouillir le tout pendant 3 mn avec 10 % de sucre (400 g ou selon votre goût). Faire passer l'ensemble à travers un tamis à maille de 3 mm, à l'aide d'une cuillère. Puis conditionner en bouillant hermétiquement. Conservation : 6 mois. Une fois ouvert, conserver le récipient au frais au réfrigérateur pendant 4 jours maximum, sinon consommer dans la journée.

SIROP CLAIR à base de MANGUE SECHEE

Ingrédients

- 250 g de mangues séchées
- 500 g de sucre

Préparation

Faire tremper un sachet de 250 g de morceaux de mangues séchées dans 1 litre d'eau durant 6 h à température ordinaire, ou 12 h au réfrigérateur. Extraire le jus de mangue séchée au tamis ou à la passoire sans remuer. Puis sucrer à 100 % de son poids (ex. : pour 500 g de jus extrait, ajouter 500 g de sucre). Porter le tout à ébullition pendant 3 mn en remuant puis conditionner immédiatement à chaud et retourner le récipient pour pasteuriser le bouchon vissé.

JUS DE POIS SUCRES**Ingrédients**

- Pois sucrés
- Petit mil
- Gingembre
- Sucre
- Arôme
- Citron
- Orange
- Mandarine

Préparation

Mouiller les pois sucrés pendant 2 jours, bien laver et faire écraser.
 Piler le petit mil pour enlever le son, bien laver et faire écraser. Laver les gingembres et piler.
 Délayer les différentes farines puis recueillir les jus. Faire un mélange, ajouter du sucre, les jus de fruits et aromatiser.
 Ajouter la glace.

Note : Le jus obtenu peut être décoré avec des feuilles de menthe et des morceaux de fruits coupés.

JUS de RAISIN**Ingrédients**

- Raisins séchés dans un séchoir solaire
- Sucre
- Eau
- Farine sèche de petit mil

Préparation

Laver les raisins séchés puis les tremper dans de l'eau pendant 5 heures.
 Tamiser le jus pour enlever les graines puis filtrer.
 Ajouter un peu de farine, le sucre, de la glace et servir.

L'utilisation d'un nombre trop élevé d'arôme risquerait fort de dénaturer le goût de votre boisson. Choisissez alors quelques un des arômes proposés.



ZOOM-KOOM ENRICHI aux FRUITS I

Ingrédients

- Petit mil
- Épices (féfé, canafi, gingembre, alcajou, kanafoura)
- Sucre, sucre vanillé
- Tamarin, citron
- Menthe
- Fruits (oranges, papayes, bananes, pastèques, mangues séchées)

Préparation

Piler le petit mil pour enlever le son. Le laver, le laisse tremper, le sécher et le moule en farine avec ces épice.
Eplucher les bananes, la papaye, les pastèques. Malaxer la farine avec les bananes, la papaye et les pastèques préalablement réduites en purée.
Piler les mangues séchées, presser les oranges et les citrons. Tamiser la farine délayée.
Ajouter les jus de citron et d'orange, la menthe, le sucre et le sucre vanillé, la glace à volonté et servir.

ZOOM-KOOM ENRICHI au FRUITS II

Ingrédients

- Petit mil
- Gingembre
- Banane
- Citron
- Pastèque
- Menthe (sirop)
- Jus d'ananas (consève)
- Sucre
- Papaye

Préparation

Faire tremper le petit mil pendant 24 heures. Le laver et le débarrasser de toute impureté. Ajouter gingembre + camphre puis faire moule finement. Délayer la farine, passer au tamis fin. Laisser reposer une nuit; Enlever une quantité de l'eau qui surnage et délayer en ajoutant de l'eau nouvelle (moins importante que l'eau initiale).
Presser le jus de citron et d'orange, découper la pastèque, banane, papaye en petits morceaux et les mettre dans le zoom-koom. Sucre, ajouter la menthe et le jus d'ananas et servir frais.

ZOOM-KOOM au LAIT
Ingrédients

- Petit mil
- Lait frais
- Citron
- Sucre
- Epices (gingembre, piment, etc.)
- Menthe
- Tamarin
- Pulpe de fruit de baobab

Préparation

Faire tremper le tamarin. Piler le petit mil pour enlever le son, bien le laver, le trier, le faire moudre avec les épices pour obtenir une pâte.

Filter le tamarin et délayer la pâte dans le jus recueilli.

Ajouter le jus de citron, la menthe, le lait, le sucre.

Goûter pour s'assurer de la proportion des ingrédients.

Servir frais.

Note : Par précaution, utiliser du lait préalablement bouilli.

ZOOM-KOOM au SORGHO ROUGE
Ingrédients

- Farine de sorgho rouge
- Ananas, papaye, mandarine, orange, wéda*
- Pulpe de fruit de baobab
- Epices (piment, gingembre)
- Menthe
- Tamarin
- Sucre et sucre vanillé
- Yaourt

Préparation

Ecraser l'ananas et la papaye pour en extraire le jus.

Presser les oranges et les mandarines, filtrer le jus.

Tamiser le yaourt.

Malaxer la farine avec un peu d'eau, y ajouter les jus et le yaourt.

Mélanger l'ensemble, y ajouter de l'eau et filtrer.

Vérifier le goût, ajouter de la glace et servir.

* Wéda (mooré) : fruit de liane

ZOOM-KOOM de PETIT MIL (Boisson à base de farine de mil)**Ingrédients**

- Jus de tamarin
- Farine de petit-mil
- Poudre de gingembre
- Jus d'ananas
- Alcool de menthe
- Sucre

Préparation

Dissoudre le sucre dans de l'eau puis ajouter le jus de tamarin. Délayer la poudre de gingembre et la farine de petit mil. Filtrer le mélange à l'aide d'un tamis. Ajouter à cette solution le jus de tamarin, puis passer à travers une toile propre. Ajouter un peu d'alcool de menthe et du jus d'ananas. Goûter et servir frais.



ZOOM-KOOL de PETIT MIT

Boisson rafraîchissante

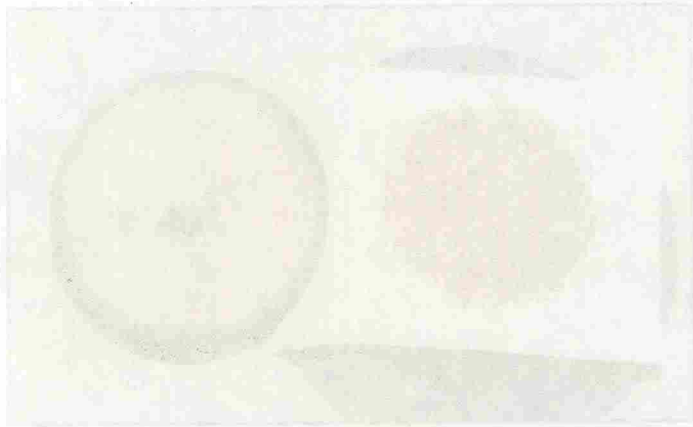
Préparation

Disposer le sucre dans un bol et y verser le jus de citron. Mélanger la poudre de petit-mit et la poudre de petit-mit dans le bol. Ajouter le jus de citron et le jus de citron. Mélanger le tout. Ajouter le jus de citron et le jus de citron. Mélanger le tout. Ajouter le jus de citron et le jus de citron. Mélanger le tout.

ingrédients

- jus de citron
- sucre
- poudre de petit-mit
- poudre de petit-mit
- jus de citron
- jus de citron
- jus de citron
- jus de citron

LES BOISSONS



BROCHETTES de LEGUMES aux ABATS ou au POISSON

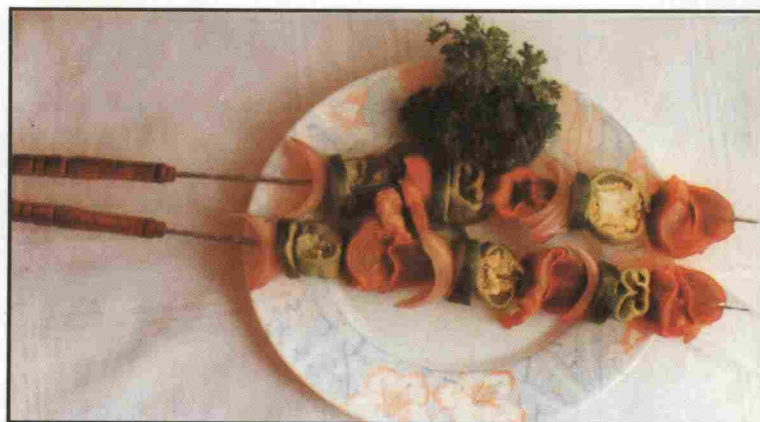
Ingrédients

- Tomate
- Concombre
- Poivron
- Oignon
- Citron
- Sel
- Huile
- Persil et ail
- Abats (foie, cœur, gésier) de votre choix

Préparation

Laver et couper les légumes en gros cubes.
 Alternier sur une pique à brochette les légumes et les morceaux d'abats légèrement grillés.
 Assaisonner avec un mélange d'huile, de jus de citron, sel, ail, persil pilé.
 Faire griller 5 à 10 mn.
 Servir accompagné de pain ou de frites.

Note : Les abats peuvent être remplacés par du filet de capitaine.



GALETES de FONIO à la BANANE

Ingrédients

- Fonio décortiqué (2 kg)
- Sucre (250 g)
- Bananes (2 ou 3)
- Huile

Préparation

Bien laver le fonio, le sécher au soleil. Préparer une bouillie avec 750 g de fonio. Mouiller le reste du fonio (soit 1,250 kg), le réduire en farine et l'incorporer dans la bouillie tiède, ainsi que le sucre et les bananes écrasées.

Malaxer avec une spatule jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Couvrir et laisser reposer 2 à 3 heures : la pâte va lever. Mettre de l'huile dans la galetière, laisser chauffer et frire.

Note : Ne commencer à frire que lorsque la pâte est bien levée.

GATEAU de PAIN DE SINGE

Ingrédients

- Riz cuit
- Pulpe de fruit de baobab
- Sucre
- Eau

Préparation

Faire chauffer le riz cuit dans une poêle. Ajouter de l'eau sucrée puis la farine de pulpe de fruit de baobab jusqu'à obtention d'une pâte assez consistante.

Préparer un caramel dans le moule à gâteau.

Verser la pâte, mettre au four et laisser cuire 15 mn. Démouler et servir.



DEGUE de FONIO et de PATATE

Ingrédients

- Fonio précuit
- Patate séchée

Préparation

Tremper suffisamment le fonio précuit puis le piler au mortier. Tamiser, piler à nouveau les grains jusqu'à obtention d'une farine fine. Garder les derniers grains non réduits en poudre. Piler la patate séchée pour obtenir une farine fine. Faire bouillir de l'eau dans une marmite. Ajouter les grains de fonio non réduits en poudre, remuer et laisser cuire. Lorsque les grains sont bien cuits, transvaser dans unealebasse. Laisser refroidir un peu, mettre la farine de patate et malaxer. Ajouter la farine de fonio et malaxer jusqu'à refroidissement. Verser le tout dans un petit canari propre et laisser reposer jusqu'au lendemain.

Note : Pour une bonne fermentation, le dèguè de fonio se prépare au moins 24 h à l'avance.

GALETTES COMPOSEES

Ingrédients

- Petit mil (3 volumes)
- Fonio (1 volume)
- Riz (1 volume)
- Maïs (1/2 volume)
- Sucre

Préparation

Piler séparément les différentes céréales pour en extraire le son. Laver proprement chaque espèce. Mélanger le riz, le sorgho, le maïs, le petit mil et 1/4 de fonio. Les faire moudre au moulin. Avec les 3/4 du fonio, faire de la bouillie. Transvaser cette bouillie dans un récipient creux et laisser tiédir. Tamiser la farine et la verser en pluie dans la bouillie tout en remuant avec une spatule jusqu'à obtention d'une pâte compacte. Couvrir et laisser fermenter pendant 8 heures. Mettre la galetière au feu et ajouter de l'huile dans chaque cavité. Prélever au fur et à mesure la pâte fermentée, la fluidifier, la sucrer. Disposer la pâte dans chaque cavité. Laisser cuire chaque côté pendant quelques minutes. Servir chaud ou froid avec du lait ou du miel.



TIOBAL (Mets à base de lait frais)

Ingrédients

- Mil
- Lait frais
- 1/2 paquet de sucre
- Epices (piment et autres)

Préparation

Enlever le son du mil et le moudre avec les épices. Mettre un peu d'eau dans la farine et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte compacte.

Faire des boules moyennes avec la pâte. Mettre les boules dans une marmite d'eau bouillante et laisser bouillir environ 2 heures.

Enlever les boules de pâtes cuites et piler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Mettre cette pâte dans un plat et y ajouter le lait frais. Délayer avec de l'eau pour obtenir une pâte moins épaisse, ajouter le sucre et servir.

COUSCOUS au LAIT

Ingrédients

- Farine de petit mil.
- Lait frais
- Sucre
- Un peu de sel

Préparation

Mouiller la farine, la malaxer et la tamiser.

Faire cuire la farine obtenue à la vapeur d'un couscoussier pendant 30 mn.

Bouillir le lait frais pendant environ 15 mn.

Le laisser refroidir, sucrer et l'incorporer au couscous. Remuer, vérifier le goût et servir.



DEGUE de PATATE

Ingrédients

- 2 kg de patates séchées réduites en farine
- Yaourt avec ½ kg de lait en poudre
- Sucre (75 carreaux)
- Sucre vanillé (1 sachet)
- Sel fin

Préparation

Mouiller la farine de patate. Laisser reposer 15 mn environ puis tamiser. Faire cuire au couscoussier pendant 20mn. Laisser refroidir, écraser les grumeaux. Ajouter le yaourt, le sucre, une pincée de sel et la glace. Le dèguè peut être servi avec le lait frais ou avec du sel et de l'huile.

GAPAL (Mets à base de lait frais ou caillé)

Ingrédients

- Mil
- Lait caillé
- Epices (gingembre et autres)
- Sucre

Préparation

Piler le mil pour enlever le son, le laver, le trier et le sécher légèrement.
Piler le mil pour obtenir de la farine grossière. Délayer la farine obtenue dans une petite quantité d'eau. Ajouter le lait, le sucre, les épices pilées.
Mettre de la glace à volonté et servir.

DEGUE SENOUFO

Ingrédients

- 1 kg de petit mil
- 100 g de poudre de pain de singe (fruit du baobab)
- 250 g de pâte d'arachide
- 300 g de sésame
- 250 g de sucre
- 500 g de yaourt
- 3 bananes bien mûres
- Du sel fin

Préparation

Bien laver le petit mil pour le débarrasser de toute impureté et le faire cuire dans 1 litre d'eau pendant 30 mn. Retirer les graines et laisser refroidir. Les écraser sur une meule propre. Mettre la pâte obtenue dans un mortier propre et y ajouter la pâte d'arachide, le sésame, le sucre, la poudre de pain de singe, un peu de sel.

Piler le tout en y ajoutant de temps en temps un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Mettre la pâte dans un récipient propre, ajouter le yaourt, le sucre, la glace.

Garnir le tout de bananes coupées en rondelles.



LE AKPAN ou YAOURT DE MAIS

Ingrédients

- Eau
- Mawè
- Lait concentré sucré
- Sucre
- Essence naturelle
- Glace

Préparation

Mettre de l'eau dans une marmite et porter au feu. Après ébullition ôter la marmite du feu. (1) Mettre petit à petit la farine fine du mawè et remuer à l'aide d'une spatule, jusqu'à obtenir une pâte un peu épaisse, bien lisse, moelleuse et brillante (2). Laisser refroidir avant de mettre lait, sucre, sucre vanillé, essences naturelles proportionnellement à la quantité et selon votre goût. Mettre la glace en servant dans les bols.

(1) Laisser la vapeur s'échapper. Eviter de faire bouillir l'eau pendant des minutes. (2) Pour bien blanchir mettre la farine fraîche après obtention de la pâte et remuer. Quand la pâte est refroidie le dessus s'assèche. Retrancher la partie sèche avant de mettre le lait, sucre, etc. sinon vous risquez d'avoir des grumeaux.

DEGUE DE RIZ

(Mets à base de yaourt ou de lait caillé)

Ingrédients

- 1 kg de riz
- 500 g d'arachides décortiquées
- 500 g de sucre
- 1 noix de coco
- 1 kg de yaourt
- Arôme (menthe)

Préparation

Bien laver le riz, le sécher et le faire moulin. Moudre l'arachide préalablement nettoyée et débarrassée des enveloppes. Mélanger la poudre d'arachide à la farine de riz. Faire des grumeaux et faire cuire à la vapeur dans un couscoussier. Laisser refroidir puis y ajouter le yaourt, le sucre, le coco râpé et l'arôme. Remuer abondamment avec une spatule, laisser reposer et ajouter de la glace. Servir.

LES PLATS LEGERS

CHOUX FARCI AU POISSON et aux LEGUMES DIVERS

Ingrédients

- Tomates moyennes (6)
- Oignons (4)
- Persil (2 poignées)
- Ail (une cuillerée à soupe)
- Sel
- Haricot vert (600 g)
- Carottes (6)
- Pommes de terre (600 g)
- Gros poisson frais
- Huile
- Feuilles de chou

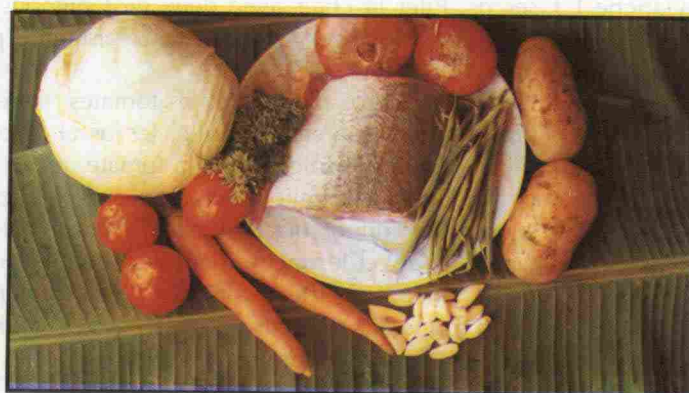
Préparation

La farce

Piler 3 oignons, ajouter le persil, l'ail, les tomates, le sel, bien mélanger et ajouter 3 cuillerées d'huile; Faire bouillir les feuilles de chou et les égoutter. Sur chaque feuille de chou, disposer une petite cuillerée de farce, un morceau de Poisson frais ou frit et terminer par une couche de farce. Replier la feuille de chou et faire cuire à la vapeur.

Servir dans un plateau, garnir avec les différents légumes cuits à la vapeur et l'oignon restant. Assaisonner le plat en l'arrosant d'une sauce vinaigrette, préparée avec du citron.

Servir avec du pain.



POULET AU RABILE

(Levure locale)

Ingrédients

- Poulet
- Une poignée de rabilé
- Oignon
- Cubes de soumbala
- Sel
- Huile

Préparation

Vider et couper le poulet en petits morceaux.
Couper l'oignon et mouiller le rabilé dans ½ verre d'eau.
Faire chauffer l'huile dans une marmite et y faire rissoler le poulet et l'oignon.
Ajouter ensuite le rabilé bien délayé, le soumbala et le sel.
Couvrir la marmite pour une cuisson de 30 mn environ à feu doux.
Rajouter si nécessaire un peu d'eau pour parfaire la cuisson.

BOULETTES de PISTACHES**Ingrédients**

- Pistaches
- Poulet (1) ou viande hachée
- Huile
- Oignon
- Tomates
- Soumbala (facultatif)
- Epices (piment, poivre...)
- Sel

Préparation

Piler les pistaches. Débarrasser le poulet de sa peau et de ses os. Piler la chair avec deux gros oignons pour obtenir une pâte. Mélanger cette pâte aux pistaches pilées dans le mortier.
Découper 2 gros oignons et les tomates. Faire revenir dans une marmite contenant l'huile, les os et la peau et laisser dorer. Ajouter le soignons et la tomate, remuer puis ajouter de l'eau. Laisser mijoter et ajouter les épices, le sel, le soumbala. Former des boulettes avec la pâte (pistache + viande pilée) et les mettre dans la soupe. Laisser cuire à feu doux pendant une heure. Vérifier l'assaisonnement et servir. Cette soupe aux boulettes de pistaches peut être servie seule ou avec du tô ou du riz.



BOILBOILA (Boulettes de mil)

Ingrédients

- Farine de petit mil
- Viande
- Huile
- Tomate
- Oignon
- Ail
- Soubala
- Sépales d'oseille
- Sel
- Epices (poivre, fêfê, piments ...)

Préparation

Faire bouillir les sépales d'oseilles et les égoutter. Couper les oignons, les tomates et la viande. Faire dorer la viande dans de l'huile et ajouter oignons, tomates et sel. Remuer et laisser mijoter. Ajouter de l'eau, le soubala, les épices et laisser bouillir avant d'ajouter les sépales d'oseille. Laisser cuire. Moiller la farine, la pétrir en ajoutant un peu d'huile. Faire des boules avec la pâte obtenue et les mettre dans la soupe. Laisser cuire 30 mn, vérifier l'assaisonnement et servir.

SITUMU (Chenilles de karité)

Ingrédients

- Chenilles (séchées)
- Tomates, oignons, aubergines locales
- Soubala
- Sel

Préparation

Faire bouillir les chenilles puis couper têtes et pattes. Faire chauffer l'huile dans une marmite. Y verser les chenilles, les tomates, les oignons et le soubala pilé (veiller à ce que le soubala ne brûle pas. Au besoin, rajouter un peu d'eau. Frire à part l'aubergine en morceaux. Retirer de la marmite.

Servir avec l'aubergine en garniture.

BABENDA (Sauce à base de feuilles et de céréales - *mossi*)
Ingrédients

- Feuille d'amaranthe (bolonbouroum)
- Feuilles de Kênêbdo
- Feuilles de dâh (oseille)
- Maïs concassé
- Potasse
- Sel
- Huile ou beurre de karité
- Piment (facultatif)

Préparation

Laver les feuilles d'amaranthe et de kênêbdo et les faire bouillir pendant 10 mn. Ajouter les feuilles de dâh préalablement lavées et laisser cuire. Ajouter le maïs concassé, remuer et laisser cuire. Ajouter la potasse si nécessaire et un peu de sel. Vérifier la cuisson et l'assaisonnement.

Servir avec du beurre de karité ou de l'huile d'arachide.

KANZAGA (Sauce à base de feuilles et de céréales - *gourounsi*)
Ingrédients

- Feuilles de dâh (oseille)
- Feuilles de kênêbdo
- Tranches de courges ou d'aubergine
- Viande séchée (ou fumée) ou soubala
- Arachide
- Petit mil bouilli, séché et réduit en farine grossière
- Beurre de karité ou huile d'arachide

Préparation

Faire bouillir les feuilles dâh, laisser refroidir, essorer et jeter l'eau de cuisson. Faire bouillir les feuilles de kênêbdo et les tranches de courge.

Ajouter les feuilles de dâh et laisser cuire 5 mn, puis incorporer l'arachide pilée, la farine de petit mil, le soubala ou la viande fumée, séchée et pilée, le sel. Remuer légèrement et laisser cuire 30 mn.

Vérifier l'assaisonnement puis servir dans unealebasse ou dans un pot de terre cuite, avec du beurre de karité ou de l'huile d'arachide à volonté.

IGNAME à la SAUCE AUX OEUFS

Ingrédients

- Igname (2)
- Tomates (5 grosses)
- Oignons (2 gros)
- Poisson frais
- Œufs (13)
- Ail
- Sel
- Huile
- Soubala

Préparation

Faire chauffer une quantité suffisante d'huile dans une marmite et faire revenir les oignons découpés. Ajouter les tomates découpées, puis l'ail pilé. Remuer et ajouter de l'eau, le sel, le soubala pilé puis le poisson frais préalablement frit. Laisser cuire puis ajouter les œufs battus. Laisser cuire à feu doux pendant 10 à 15 mn, vérifier l'assaisonnement puis servir avec l'igname bouillie découpée en morceaux.



ZAMNE ou PIGA**Ingrédients**

- Zamné
- Farine de petit mil
- Farine de graines de coton
- Sel
- Huile ou beurre de karité
- Potasse

Préparation

Laver le zamné, le faire cuire 30 minutes à l'eau bouillante. Ajouter de la potasse. Laver à grande eau 3 fois. Disposer le zamné dans un couscoussier. Mélanger la farine de petit mil avec l'eau et la potasse, la farine de graines de coton et le sel. Former des boules avec la farine et les placer au-dessus du zamné. Laisser cuire une heure.

Servir chaud et ajouter huile ou beurre de karité à volonté.

RIZ DE MONTAGNE au SOUMBALA accompagné de soupe de pintade**Ingrédients**

- Riz de montagne
- Huile
- Poisson fumé
- Tomates
- Soumbala
- Oignon
- Ail
- Sel

Soupe

- Pintade
- Huile
- Soumbala
- Tomate, oignon, ail

Préparation

Faire revenir tomates et oignons préalablement lavés et découpés dans l'huile chaude, ajouter l'ail pilé, remuer puis ajouter la quantité d'eau nécessaire pour la cuisson du riz. Ajouter le poisson fumé lavé à l'eau tiède, le soumbala concassé et le sel. Laisser cuire 20 mn. Pendant ce temps, débarrasser le riz de ses impuretés et le laver. Vérifier l'assaisonnement et ajouter le riz. Laisser cuire à feu doux pendant 30 mn.

Soupe

Mettre un peu d'huile dans la marmite au feu et faire dorer la viande. Ajouter tomates, oignon, ail écrasé et sel. Remuer et laisser mijoter 10 mn. Ajouter l'eau et le soumbala et laisser cuire à feu doux pendant 30 mn. Vérifier l'assaisonnement et la cuisson. Servir chaud avec le riz au poisson fumé.



GNON de FONIO

Ingrédients

- Fonio étuvé
- Feuilles de haricots
- Potasse
- Arachide
- Huile
- Sel
- Oignon, ail
(facultatif)

Préparation

Laver les feuilles de haricot à grande eau, laisser égoutter, puis piler ou malaxer dans un plat avec la potasse. Ajouter le fonio étuvé, la poudre d'arachide, un peu de sel, les oignons émincés et l'ail pilé. Mélanger et laisser reposer. Vérifier la consistance et y ajouter de l'eau si nécessaire. En attendant, préparer le couscoussier et le mettre sur le feu. Dès ébullition, faire des boules et disposer dans le couscoussier. Fermer hermétiquement et laisser cuire à point.

Servir avec de l'huile d'arachide, du beurre de karité, une sauce tomate, ou de la friture.

PURÉE DE HARICOT (ou beng faré) à la SAUCE
Ingrédients
Purée

- Haricot
- Pâte d'arachide
- Sel

Sauce

- Viande
- Tomates fraîches et concentrée
- Carottes, poivron, oignon
- Ail, persil, laurier
- Sel, huile

Préparation
Purée

Faire bouillir le haricot à l'eau salée. Lorsque l'eau est presque totalement absorbée, ajouter la pâte d'arachide. Couvrir un instant tout en surveillant puis malaxer pour obtenir une purée.

Sauce

Faire revenir à l'huile la viande, l'oignon, le poivron, les carottes coupées en morceaux. Ajouter un peu d'eau, puis l'ail, le soubala, le laurier, le féfé. Cuire à feu doux. Servir chaud.

KANSA

(Espèce de crêpe)

Ingrédients

- Haricot
- Œufs
- Oignon, tomates
- Sel, poivre, soubala, épices (moussourou)
- Potasse
- Huile

Préparation

Moudre finement le haricot.

Ecraser l'oignon. Prendre deux volumes d'eau pour un volume de farine de haricot et bien mélanger ; verser un peu de potasse, les œufs battus en omelette et la purée d'oignon en malaxant le tout soigneusement.

Huiler un «saré» (marmite plate en terre) et le mettre sur le feu. Verser deux ou trois petites louches de pâte en prenant soin qu'elles ne se touchent pas en s'étalant.

Faire cuire sur les deux faces.

Servir chaud accompagné d'huile.

ITOUBANI ou BEIGNETS LISSES DE HARICOTS

Ingrédients

- Haricot
- Tomate fraîche et concentrée
- Beurre de karité
- Huile
- Oignon, ail, féfé, soubala, sel, potasse
- Viande (facultatif)
- Feuilles de maïs ou sachets

Préparation

Le haricot :

Ecraser au moulin. Incorporer un peu d'eau à la farine ainsi obtenue, travailler à la spatule puis ajouter potasse et beurre de karité.

Former des boules avec cette préparation et les emballer dans des feuilles de maïs ou sachets.

Cuire à la vapeur.

Servir avec une sauce friture constituée de viande bouillie, d'oignon, de tomate fraîche et en boîte révenus dans l'huile et assaisonner avec ail, sel, soubala et féfé.

POIS DE TERRE à la FRITURE

Ingrédients

- Pois de terre blancs
- Tomates, oignons, carottes
- Poivron
- Potasse, sel
- Viande

Préparation

Tremper les pois de terre la veille. Les faire bouillir avec de la potasse et du sel jusqu'à cuisson complète.

Découper les légumes (tomates, oignons, poivrons) et les faire frire avec la viande.

Servir les pois de terre dans un plat entouré des légumes frits.

GONRE à la SAUCE TOMATE

Ingrédients

- Foro - haricot blanc
- Feuilles de cola
- Potasse

Sauce

- Poisson sec en poudre
- Viande
- Tomates fraîches
- Oignon, poivron
- Féfé
- Soumbala, sel
- Huile

Préparation

Mouiller le haricot. Moudre encore humide. Travailler la pâte obtenue avec une spatule en incorporant un peu de potasse. Laver soigneusement les feuilles de cola. Emballer de petites quantités de pâte dans les feuilles et cuire 15 mn à l'étouffée.

Servir chaud avec une sauce tomate réalisée avec les ingrédients mentionnés ou avec une soupe de pintade.

Soupe de pintade

Faire revenir la viande de pintade découpée en morceaux dans une petite quantité d'huile avec les tomates, les oignons, l'ail pilé, un peu de sel et laisser mijoter. Ajouter de l'eau, le soumbala, les carottes, le sel et laisser cuire. Vérifier l'assaisonnement et servir.

Note : Le gaon saala peut se manger avec de l'huile d'arachide, du beurre de karité et du sel.



COUSCOUS de PATATE

Ingrédients

- Patates douces séchées
- Huile
- Carottes
- Persil
- Sel
- Œufs durs (2)

Préparation

Piler les patates séchées. Tamiser, mouiller la farine avec un peu d'eau et malaxer ; ajouter un peu d'huile, malaxer et tamiser. Faire cuire à la vapeur avec un couscoussier. Après une première cuisson, enlever, écraser les grumeaux et malaxer tout en ajoutant un peu d'eau, d'huile et de sel puis faire cuire à la vapeur une 2ème fois. Servir dans un plateau ovale. Pour la décoration du couscous, utiliser les carottes et les œufs découpés en rondelles puis persil.

Le couscous peut être servi accompagné d'une sauce tomate ou d'un bouillon épais de viande aux légumes.

Note : On obtient le couscous de pomme de terre par le même procédé en utilisant de la pomme de terre séchée.



COUSCOUS DE FONIO à la SAUCE DE LEGUMES**Ingrédients**

- Fonio décortiqué étuvé
- Viande
- Huile
- Tomates fraîches, oignon, ail
- Choux, aubergine, gombo frais, haricot vert
- Soubala, sel
- Poudre de gombo sec

Préparation

- Faire cuire à la vapeur à l'aide d'un couscoussier. Après la 1ère cuisson, écraser les grumeaux, en humectant le fonio d'eau et en le malaxant avant de le faire passer à la vapeur une seconde fois. Pour la 3ème cuisson, après avoir écrasé les grumeaux en procédant comme précédemment, ajouter la poudre de gombo sec au fonio, mélanger et faire cuire à la vapeur.

Sauce

Laver et découper la viande et légumes puis les faire revenir à l'huile. Laisser mijoter et ajouter de l'eau, les choux, les aubergines, le haricot vert, le soubala, le sel. Laisser cuire à point. Vérifier l'assaisonnement et servir avec le fonio.

Note : Pour la préparation du fonio au gras, laver le fonio décortiqué étuvé et laisser égoutter. Faire revenir la viande, l'oignon, la tomate, l'ail dans une quantité nécessaire d'huile. Laisser mijoter, ajouter le sel, un peu d'eau, du gombo frais, les choux. Laisser cuire, vérifier.



COUSCOUS DE RIZ à la SAUCE

Ingrédients

- Riz ou brisure de riz
- Viande
- Huile
- Tomates fraîches, oignon, concentré de tomate, choux, aubergines, feuilles d'oignon, gombo frais
- Poivron, ail
- Soumbala, sel, épices (poivre, féfé)

Préparation

Couscous de riz

Mouiller les brisures de riz et laisser reposer quelques minutes puis malaxer. Ajouter éventuellement un peu d'eau et malaxer si les brisures ne sont pas suffisamment mouillées.

Avec le riz entier, il faut le trier, le laver puis le laisser reposer 15 à 20 mn ; piler et tamiser avec un tamis grossier (pour couscous). Dans l'un ou l'autre cas, faire cuire à la vapeur la seconde mouillée obtenue. Après la 1ère cuisson, humecter le couscous d'eau, malaxer pour écraser les grumeaux puis repasser à la vapeur (2ème cuisson). Pour la 3ème cuisson, outre l'eau, ajouter un peu d'huile ; malaxer avant le passage à la vapeur.

Sauce

Laver les légumes et la viande. Faire revenir dans l'huile viande, tomates fraîches, oignon, poivron, ail pilé.

Laisser mijoter, ajouter le concentré de tomate, remuer puis ajouter de l'eau, le sel, le soumbala, les épices pilées, les choux, les feuilles d'oignon, les aubergines, le gombo frais. Laisser cuire à point. Vérifier l'assaisonnement et servir.

Note : L'utilisation des couscous préculits a l'avantage de demander moins de temps et donc d'énergie (bois, gaz, électricité) pour la préparation.

COUSCOUS DE HARICOT (birba) au GRAS

Ingrédients

- Haricot
- Viande de pintade
- Tomates, oignon, soumbala, gombo
- Sel
- Huile
- Epices (piment...) (facultatif)

Préparation - 1ère Etape : Préparation du Birba

Piler le haricot pour enlever les enveloppes, faire sécher. Piler légèrement et vanner pour éliminer les enveloppes : faire moulin au moulin puis faire des grumeaux avec la farine en utilisant de la potasse diluée (eau + potasse). Trier les gros grumeaux, les écraser de manière à n'avoir que des grumeaux de même taille (homogènes). Faire cuire en une fois les grumeaux à la vapeur dans un couscoussier et faire sécher. Bien séché, le birba ainsi obtenu peut se conserver plusieurs mois à l'abri de l'humidité et des insectes.

2ème étape : Préparation du Birba au gras

Faire revenir dans l'huile, la viande, les oignons, la tomate, le sel et laisser mijoter. Ajouter un peu d'eau, le soumbala, un peu de gombo et laisser cuire. Vérifier l'assaisonnement et la cuisson de la viande, ajouter le birba, remuer et laisser cuire à feu doux pendant 20 mn.

COUSCOUS de MAIS à la SAUCE SOUMBALA (Condiment à base de néré)
Ingrédients

- Brisures de maïs
- Couscous - viande
- Sel
- Sauce tomate
- Oignon
- Soumbala, sel
- Huile

Préparation**Couscous**

Faire chauffer de l'eau dans une marmite, saler et y plonger la viande, attendre la reprise de l'ébullition et y verser les brisures de maïs, tourner avec une petite spatule en bois. Couvrir et laisser cuire 30 mn.

Goûter : si la cuisson est imparfaite ajouter de l'eau.

Laisser cuire à petit feu et arroser de 3 cuillères à soupe d'huile.

Sauce

Dorer dans l'huile l'oignon en morceaux puis les tomates.

Ajouter le soumbala pilé et tamisé, le sel.

Compléter avec un peu d'eau et servir chaud avec le couscous.

COUSCOUS de FONIO aux FEUILLES DE HARICOT (niébé)
Ingrédients

- Fonio décortiqué
- Feuilles fraîches de haricot
- Tomates, poudre d'oignon, sel, poivre, laurier
- Viande
- Huile
- Un peu de haricot vert (si possible)

Préparation

Griller le fonio dans une poêle ou dans une marmite jusqu'à ce qu'il ait une couleur jaunâtre.

Faire cuire les feuilles de haricot préalablement lavées dans un peu d'eau pendant 15 mn.

Retirer les feuilles puis les écraser dans un mortier, tout en laissant l'eau de cuisson dans la marmite.

Ajouter dans l'eau de cuisson un peu d'huile, la poudre d'oignon, le soumbala, le laurier, le sel.

Laisser mijoter puis ajouter le fonio et les feuilles de haricot écrasées.

Laisser cuire pendant 15 mn.

Servir chaud avec un bouillon de viande au haricot vert.

TO de FONIO au HARICOT**Ingrédients**

- Fonio
- Harico
- Huile ou beurre de karité

Sauce

- Viande
- Poisson fumé
- Soubala
- Tomate
- Oignon, poivron, ail, persil
- Carottes
- Haricot vert
- Choux pommé

Préparation

Faire bouillir le haricot dans une quantité suffisante d'eau. Lorsque celui-ci est cuit, y verser en pluie de fonio et malaxer constamment.

Laisser cuire à feu doux pendant 10 mn, malaxer, vérifier la cuisson puis servir.

Pour la sauce, laver le haricot vert, les carottes et le chou, les découper puis les faire bouillir dans un peu d'eau.

Faire dorer la viande avec un peu de sel, ajouter les oignons, les poivrons et les tomates préalablement lavés et découpés. Remuer, laisser mijoter quelques minutes, ajouter l'ail et le persil, remuer.

Ajouter un peu d'eau, le soubala et le poisson fumé. Laisser cuire à feu doux. Vérifier l'assaisonnement et servir chaud avec le tô.

TO de HARICOT aux BOULETTES DE VIANDE**Ingrédients**

- Haricot
- Farine de petit mil
- Potasse
- Sel
- Boulettes
- Viande
- Ail, oignon
- Sel, persil

Préparation

Faire bouillir le haricot avec la potasse et un peu de sel.

Lorsque le haricot est cuit, ajouter un peu de farine de petit mil puis malaxer avec une spatule.

Laisser cuire quelques minutes, malaxer puis servir.

Pour les boulettes, couper la viande en morceaux, laver et bien presser pour éliminer le maximum d'eau.

Piler dans un mortier la viande, l'ail, l'oignon, le sel et le persil (on peut aussi broyer à l'aide d'un moulinex).

Former de petites boules et faire frire à l'huile.

Pour la présentation, râper un œuf sur le tô puis disposer les boulettes tout autour.

SAUCE ZJEMIN (zammin)

(Graine d'espèce d'acacia)

(Pour tô de maïs blanc)

Ingrédients

- Zjémin (zammin)
- Viande de mouton
- Soumbala
- Tomate fraîche
- Oignon
- Arachide
- Sel
- Potasse
- Beurre de karité

Préparation

Faire bouillir le zjémin à grande eau jusqu'à cuisson. Jeter l'eau de cuisson puis ajouter un peu d'eau.

Faire revenir la viande, tomates, oignons dans le beurre de karité. Laisser mijoter quelques minutes. Ajouter l'arachide pilée, le soumbala pilé et la potasse. Laisser mijoter, vérifier le goût puis servir avec un tô de maïs au citron.

SAUCE FEUILLES d'AUBERGINES

(Pour tout tô)

Ingrédients

- Feuilles d'aubergine locale
- Poisson fumé
- Huile d'arachide
- Huile de palme
- Soumbala
- Tomates fraîches
- Oignon, ail
- Sel
- Epices (piment, féfé...)

Préparation

Laver les feuilles d'aubergine et les faire bouillir dans un peu d'eau. Mettre un peu d'huile d'arachide dans une marmite, y ajouter les oignons et les tomates lavés et découpés. Laisser mijoter, ajouter l'eau, le poisson fumé débarassé, l'ail pilé, le soumbala, le sel, les épices et laisser bouillir. Incorporer ensuite les feuilles d'aubergine locale bouillies, rincées à l'eau puis essorées.

Laisser mijoter 15 mn, ajuster le goût et servir avec du tô.



SAUCE D'OSEILLE au HARICOT

(Pour tô de petit mil)

Ingrédients

- Oseille
- Farine de haricot
- Soumbala
- Bicalga (graines d'oseille fermentées)
- Sel
- Potasse

Préparation

Délayer le bicalga dans de l'eau, puis, à l'aide d'un tamis, filtrer le mélange. Verser le liquide obtenu dans une marmite et porter à ébullition. Ajouter la farine grossière de haricot ; laisser cuire puis ajouter le poisson pilé, le soumbala, la potasse. Remuer et laisser mijoter. Ajouter l'oseille préalablement lavée et débarrassée des impuretés. Laisser cuire.

Vérifier l'assaisonnement et le degré de cuisson. Servir avec le tô.

Note : La farine grossière de haricot est utilisée ici comme substitut à la farine d'arachide ou la pâte d'arachide.

SAUCE DJODJO

(Pour tô de maïs)

Ingrédients

- Feuilles d'oseille fraîche ou sèche
- Feuille de yogoré (courges) fraîches ou sèches
- Yogoré (courges) frais
- Arachide
- Sel

Préparation

- Plonger les courges sèches dans l'eau bouillante salée. Ajouter les feuilles d'oseille et de courges.
- Laisser cuire environ 20 mn.
- Incorporer ensuite les arachides pilées, saler.
- Servir avec le tô de maïs au citron.

TO DE RIZ en BOULE à la SAUCE LEGUMES
Ingrédients

- Riz pour la sauce
- Viande
- Pommes de terre
- Choux, oignon, poivron, tomate fraîche et en boîte
- Ail, fêfè, laurier
- Sel
- Huile

Préparation
Tô

Faire cuire le riz bien lavé jusqu'à obtention d'une pâte consistante. Former des boules avec une petite louche.

Sauce

Faire bouillir les pommes de terre et les réduire en purée. Dans une marmite faire rissoler la viande découpée en morceaux, les oignons en rondelles puis la tomate. Saler. Bien remuer. Ajouter de l'eau puis les pommes de terre en purée, les poivrons et le chou en morceaux, le fêfè, l'ail et le laurier.

Laisser mijoter une heure environ.

Servir les boules de riz avec cette sauce.

TO DE RIZ DE MONTAGNE à la SAUCE BOULVAKA
Ingrédients

- Riz de montagne
- Boulvaka
- Poivron frais
- Viande
- Sel
- Piment (facultatif)
- Huile de palme
- Potasse

Préparation
Tô

Laver le riz, le faire sécher, le torrifier et l'écraser.

Utiliser la farine pour la préparation du tô. Celui-ci est servi en boules.

Sauce

Mettre un peu d'eau dans une casserole et la mettre au feu : y mettre la potasse et le boulvaka préalablement lavé (ne pas remuer ni couvrir).

Lorsque le mélange est en ébullition, remuer et laisser cuire quelques minutes :

Ajouter la viande bouillie et le poisson frais frit, l'huile de palme, le sel, quelques tranches d'oignon ;

Remuer, laisser mijoter quelques minutes puis servir.

TO PETIT MIL en BOULE

Ingrédients

- Farine de mil
- Viande
- Oignon, aubergine, tomate fraîche et en boîte
- Feuilles d'oseille
- Ail, piment, épices (moussourou), sel
- Arachide (graines)
- Huile

Préparation

Délayer la farine et tamiser au tamis en nylon puis laisser reposer dans une marmite pendant 2 jours.

Le jour de la préparation, prévoir deux marmites d'eau bouillante. Faire le tô dans l'une puis former de petites boules; les plonger dans la seconde marmite d'eau chaude. Lorsqu'elles remontent, vider l'eau chaude et refroidir à l'eau froide.

Le tô en boules se sert avec une sauce dont la recette suit :

Piler les graines d'arachide et tamiser (tamis gros grain).

Faire revenir la viande à l'huile puis ajouter de l'eau, les feuilles d'oseille bien lavées, les oignons et l'aubergine coupés, la tomate écrasée, l'ail pilé, les épices et la farine d'arachide.

Saler et pimenter selon votre goût.

Note : Le tô en boule peut se conserver une semaine dans de l'eau renouvelée tous les 2 jours.



MAIS CONCASSE au HARICOT SAUCE FRITURE (Kokorosso)
Ingrédients

- Maïs suffisamment trempé
- Haricot (niébé)
- Pâte d'arachide
- Épices, sel
- Viande
- Tomates
- Oignons
- Huile de coton et de palme

Préparation

Piler le maïs, le haricot pour enlever le son.
 Décortiquer le maïs et le haricot.
 Laver le maïs et le faire cuire 1h30 à l'eau bouillante.
 Ajouter le haricot et le laisser cuire, puis incorporer la pâte d'arachide, l'huile de palme, les épices et le sel.
 Remuer à la spatule pour obtenir une purée épaisse en fin de cuisson.
 Servir avec friture de viande, tomates et oignons (à l'huile de coton).

TO SAUCE OSEILLE
Ingrédients

Farine de petit mil,
 citron (tô au citron)

Pour la sauce

- Viande
- Farine d'arachide
- Tomate fraîche et en boîte, oignon
- Fèfè, soumbala, sel, potasse
- Feuilles d'oseille

Préparation

Faire du tô avec la farine de petit mil. Laver les feuilles d'oseille, les faire bouillir et les essorer. Ajouter la potasse. Faire revenir la viande à l'huile dans une marmite, ajouter la tomate fraîche puis la tomate en boîte. Bien remuer, verser l'eau salée dans la marmite, laisser cuire ½ heure, puis incorporer la farine d'arachide et ensuite les feuilles d'oseille.
 Couvrir et laisser mijoter jusqu'à cuisson complète.
 Servir le tô avec cette sauce.

LE TO AU GRAS ou AMIWO

(Plat d'origine béninoise)

Ingrédients

- Farine de maïs non décortiqué
- Tomate fraîche
- Tomate concentrée
- Poivron
- Poivre
- Ail, persil, céleri, fèfè
- Viande (poulet, bœuf, mouton)
- Huile d'arachide ou de coton
- Oignons

Préparation**Le tô**

Enlever la quantité de farine voulue et torrifier (griller) jusqu'à obtention d'une couleur jaunâtre. Vider la farine torrifiée dans une assiette large et étaler pour la refroidir, pour éviter de la brûler.

Remettre la marmite au feu et mettre l'huile.

Mettre la viande (bœuf, poulet, etc.)

Ajouter le sel et laisser frire pendant 10 mn.

Mettre tomate fraîche, oignon, poivre, fèfè, céleri, persil : laisser cuire 10 mn.

Mettre la purée de tomates.

Laisser cuire pendant 5 mn et additionner d'eau en tenant compte de la quantité de tô voulue.

La cuisson à l'eau doit durer 20 mn pour permettre à la viande d'être cuite.

Après 20 mn retirer la viande du bouillon et frire à l'huile.

Diluer la farine torrifiée (une partie) dans l'eau pour faire la bouillie avec le bouillon.

Quand la bouillie est cuite, diviser comme pour faire le tô.

Avec le reste de bouillie dans la marmite, mettre petit à petit la farine torrifiée jusqu'à obtention d'une pâte homogène et épaisse.

Mettre la deuxième partie de la bouillie et bien malaxer.

Après avoir bien malaxé à la spatule, recouvrir et laisser cuire à la vapeur pendant 15 mn.

Revenir pour malaxer et servir dans des plats ou moule de votre choix.

La sauce est une friture que l'on fait à partir de la viande retranchée.

Si possible broyer tous les condiments, sinon les couper ou piler.



LE AKASSA ou TO RAFFINE (Plat d'origine béninoise)
Ingrédients

- Mawè
- Eau

Préparation

Mettre au feu une marmite pleine et y plonger le mawè. Dans le cas où vous utilisez le jus du Mawè, mettre de l'eau simple si celui-ci est très acide.

Quand l'eau est bien chaude (ne pas laisser bouillir) mettre la farine fine du mawè et remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.

Remuer pour bien homogénéiser. Après cette opération fermer la marmite et laisser cuire à feu doux 5 minutes. Après ces 5 minutes, ouvrir la marmite et remuer puis refermer. Quand la pâte bout de part et d'autre, remuer pour la troisième fois et servir.

- * Vous pouvez servir le tô en faisant des boules que vous mettez dans l'eau fraîche.
- * Vous pouvez aussi servir dans des moules de votre choix, dans des sachets ou dans des feuilles de cola.
- * Le Akassa s'accompagne avec la sauce de votre choix, sauce feuilles ou sauce gluante.

TO à la SAUCE DE SARADE (Pistache) (yerganon)
Ingrédients

Farine de petit mil
ou de maïs

Sauce

- Saradé
- Viande de pintade
- Tomate fraîche et en boîte, oignon
- Soumbala, ail, sel, potasse
- Beurre de karité ou huile

Préparation

Préparer un tô.

Piler le saradé, le tamiser. Délayer cette poudre avec de l'eau et passer au tamis fin.

Dans une marmite, faire revenir la viande, l'oignon, la tomate fraîche, l'ail puis le concentré de tomates.

Laisser dorer. Ajouter l'eau et la potasse.

Ajouter le soumbala pilé et faire mijoter 30 mn puis verser dans la préparation le jus de saradé tamisé.

Laisser cuire à petit feu.

Servir chaud avec le tô.

LE MAWE ou PATE FERMENTEE DE MAÏS

Ingrédients

- Maïs non décortiqué

Préparation

Laver, trier et tremper pendant 3 jours le maïs (1). Le 3^e jour, égoutter en retirant le maïs (2) de l'eau.

Envoyer au moulin pour la mouture. Demander au meunier d'humecter les graines pendant la mouture. Le produit de la mouture est une pâte bien humide comme celle utilisée pour faire les beignets de haricot.

Mettre de l'eau à la pâte pour diluer un peu et procéder au tamisage avec un tissu nylon. Laisser reposer le jus tamisé pendant un jour, pour que la fine farine se dépose et que l'eau surnagé.

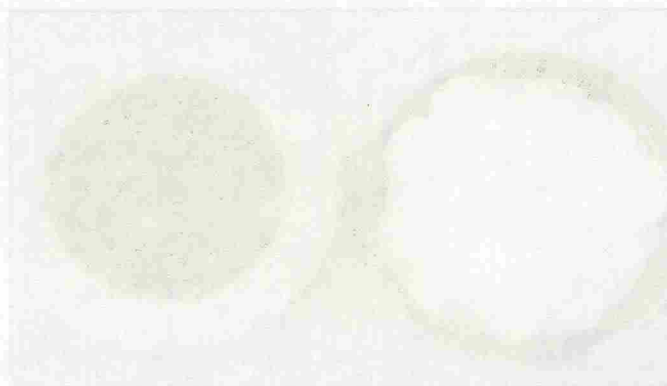
La pâte fermentée de maïs entre dans la préparation des plats suivants :

- le tô raffiné
- le yaourt de maïs
- le jus de maïs

1. Prendre la quantité de maïs voulu.
2. Les graines égouttées ne doivent pas sécher.



LES PLATS DE RESISTANCE





En ce qui concerne la cuisson à l'eau, il faut savoir qu'un aliment plongé dans l'eau froide que l'on chauffe ensuite perd vitamines et minéraux dans cette eau qu'il faut récupérer et consommer par conséquent. Inversement, un aliment plongé dans l'eau bouillante garde une bonne partie de ces minéraux et vitamines si la cuisson n'est pas trop longue (technique du blanchiment).

Les meilleurs techniques de cuisson sont celles réalisées à l'autocuiseur, au couscoussier (à la vapeur) ou bien, secondairement, à l'étouffée dans une cocotte en fonte couverte, ou au four. Ces techniques permettent d'épargner au mieux les nutriments protecteurs. Un petit geste permet d'enrichir beaucoup de plats en vitamines C : rajouter un peu de jus de citron après cuisson.

De par leur variété, les aliments locaux combinés entre eux dans d'excellentes recettes apportent les nutriments essentiels à un bon équilibre alimentaire. Nous espérons que ce premier livret nous permettra de les découvrir ou de les redécouvrir dans le contexte diététique qui allie gastronomie et santé.

Dans l'attente de vos questions ou suggestions, nous vous souhaitons un bon appétit !

N.B. : Pour tout renseignement sur l'équilibre alimentaire familial ou personnalisé, des diététiciennes sont à votre disposition au Relais PROCELOS.

II - QUELQUES CONSEILS DIETETIQUES : DE L'ALIMENT BRUT AU PLAT FAMILIAL

Avant d'arriver dans les plats pour le plaisir des yeux puis celui des papilles, les aliments doivent subir différentes opérations nécessaires, mais aussi souvent responsables de dégradations ou de pertes en substances nutritives (surtout minérales et vitaminiques). Il convient de maîtriser les techniques optimisant le contenu de nos aliments locaux. Pour cela, plusieurs étapes avant et pendant la préparation d'un plat sont à considérer : choix à l'achat, mouture ou épluchage, cuisson.

Voici quelques conseils

Choix à l'achat

Il est essentiel de choisir des produits frais, qu'il s'agisse de viande, poisson, œuf ou produits lactés. En ce qui concerne les fruits et légumes, un long entreposage à la chaleur, et un transport trop long nuisent à la valeur vitaminique.

Mouture épluchage

Une mouture trop poussée des céréales provoque la perte de minéraux et vitamines. Quant à l'épluchage des végétaux, il devrait se faire avec un couteau à lame inoxydable puis être suivi d'un court trempage en privilégiant une eau légèrement acidifiée (jus de citron ou vinaigre).

Cuisson

La cuisson est souvent indispensable car elle détruit des substances anti-nutritionnelles (cas des haricots, arachides, soja).

Elle améliore le goût et la digestibilité (farine, œuf...) et est nécessaire à l'hygiène par la destruction de micro-organismes. Néanmoins, la cuisson peut aussi dégrader ou détruire de bons nutriments.

La friture trop poussée est à éviter : une huile ou un beurre qui fume et noircit produit une substance toxique : **l'acroléine**.



C'est la consommation d'aliments choisis simultanément dans chacun des trois groupes qui permet d'obtenir un équilibre. Sans ce choix varié, l'équilibre alimentaire est difficile à obtenir car si les aliments peuvent contenir plusieurs nutriments, aucun ne contient tous ceux dont l'organisme a besoin (une exception : le lait maternel qui correspond à tous les besoins du bébé jusqu'à l'âge de 4 à 5 mois). Beaucoup de plats locaux réalisent empiriquement le bon choix.

Céréales + légumineuses ou graines + feuilles ou légumes
(exemples de recettes : tô de maïs sauce djodjo, tô de maïs aux haricots ou kokorso...).
Céréales + viande ou poisson + feuilles ou légumes
(exemples tô de riz en boules sauce légumes, couscous de maïs à la sauce soubala, tô de mil sauce oseille...).

Dans ces recettes, les céréales apportent des glucides (énergie) mais aussi des protides (constructeurs) qu'il faut compléter avec des protides contenus dans les légumineuses (haricots), les graines (arachides) ou les produits animaux. La sauce apporte en plus de l'énergie (huile), de précieux nutriments protecteurs (vitamines, minéraux, fibres). Elle est essentielle pour un rapport nutritionnel correct du plat. Les recettes de ce livret ont été sélectionnées selon des critères de disponibilité des ingrédients, de facilité relative de réalisation et d'équilibre nutritionnel du plat obtenu. Il ne faut pas oublier néanmoins que cet équilibre se réalise sur une ou plusieurs journées et que le contenu et la fréquence de tous les repas quotidiens interviennent. Ainsi un plat pauvre en aliments protecteurs peut être complété par un légume en crudité ou un fruit. Un plat peu énergétique peut s'enrichir avec du beurre de karité ou de la pâte d'arachide.

Importante pour la santé de tous, une bonne alimentation devient essentielle pour l'enfant en pleine croissance, la femme enceinte ou allaitante.

Pour eux, une alimentation équilibrée et riche en énergie doit être obligatoirement complétée avec des aliments constructeurs (dont une part sous forme de produits animaux) et protecteurs. Quant au bébé, une mère bien nourrie lui donnera un lait correspondant à tous ses besoins nutritionnels jusqu'à 4 ou 5 mois. Puis il faudra, peu à peu, ajouter à ce lait maternel des aliments diversifiés et adaptés. Vous trouverez dans ce livret quelques exemples de petits plats destinés aux jeunes enfants (après les boissons).

INFORMATIONS ET CONSEILS NUTRITIONNELS

I - LES ALIMENTS LOCAUX et L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Les aliments contiennent des substances ou nutriments qui ont des rôles différents dans notre organisme. D'une manière simplifiée, on classe les aliments en trois groupes, en fonction du rôle de leur constituant principal : les aliments «énergétiques», «constructeurs» et «protecteurs». Les premiers contiennent surtout des glucides et lipides, les deuxièmes surtout des protides. Quant aux troisièmes, ce sont leurs vitamines et minéraux qui nous intéressent.

Au Burkina Faso, nous disposons de produits alimentaires variés pouvant être classés dans ces trois groupes :

Energétiques

- Céréales : mil, sorgho, maïs, riz, fonio
- Certains «fruits» : banane plantain
- Tubercules : manioc, patate douce, igname
- Huile et beurre de karité
- Arachide, sésame
- Sucre, miel

Constructeurs

- Produits animaux : viande, poisson, œuf, lait, yaourt, insectes
- Produits végétaux : . légumineuses : haricots, soja, pois de terre
. graine : arachide, néré, sésame

Protecteurs

- Feuilles (oseille, baobab, manioc)
- Légumes (courges, gombos, tomates, oignons)
- Fruits (mangue, banane, jujube...)
- Sel iodé

Rappelons que cette classification est simplifiée et que certains aliments composés de nutriments divers peuvent avoir plusieurs rôles nutritionnels. Les céréales par exemple, consommées en aliments de base (en quantité) apportent des glucides (énergie) mais aussi un peu de protides végétaux (constructeurs) et certains minéraux et vitamines.



Situmu.....	30
Poulet au rabilé.....	31
Boulettes de pistache.....	31
Choux farci au poisson et aux légumes divers.....	32
LES PLATS LEGERS	
Le Akpan ou yaourt de maïs.....	34
Dégué de riz.....	34
Dégué sénoufo.....	35
Dégué de patate.....	36
Gapal.....	36
Tiobal.....	37
Couscous au lait.....	37
Dégué de fonio et de patate.....	38
Galettes composées.....	38
Galettes de fonio à la banane.....	39
Gateau de pain de singe.....	39
Brochettes de légumes aux abats et au poisson.....	40
LES BOISSONS	
Zoom-koom de petit mil (boisson à base de farine de mil).....	42
Zoom-koom au lait.....	43
Zoom-koom au sorgho rouge.....	43
Zoom-koom enrichi aux fruits I.....	44
Zoom-koom enrichi aux fruits II.....	44
Jus de pois sucré.....	45
Jus de raisin.....	45
Sirop clair de mangues fraîches.....	46
Jus de mangue fraîche pasteurisé.....	46
Sirop clair à base de mangue séchée.....	46
Bissap à la bonne dame.....	47
Jus de maïs.....	47
LES ALIMENTS POUR ENFANT	
Bouillie de céréales locales enrichie.....	50
Bouillie au lait.....	50
Bouillie d'arachide.....	50
Bouillie à l'œuf.....	50
Bouillie de céréales grillées.....	51
Bouillie de petit mil enrichi.....	51
Attiéké au poisson.....	52
Bouillie de riz et de haricot ou de pois chiches.....	53
Riz au poisson.....	53
Purée panachée de haricot et de patate douce.....	54
Haricot niébé au poisson.....	54

SOMMAIRE

INFORMATIONS ET CONSEILS NUTRITIONNELS

I - Les aliments locaux et l'équilibre nutritionnel.....	5
II - Quelques conseils diététiques : de l'aliment brut au plat familial...	6

RECETTES

LES PLATS DE RESISTANCE

Tô et sauces .

Le Mawé ou pate fermentée de maïs.....	10
Le Akassa ou tô raffiné	11
Tô à la sauce de sarade (pistache).....	11
Le Tô au gras ou Amiwo	12
Maïs concassé au haricot sauce friture (Kokorosso).....	13
Tô sauce oseille.....	13
Tô petit mil en boules.....	14
Tô de riz en boule à la sauce légumes.....	15
Tô de riz de montagne à la sauce boulvaka.....	15
Sauce d'oseille-au haricot.....	16
Sauce djodjo.....	16
Sauce Zjemin (zammin).....	17
Sauce feuilles d'aubergines.....	17
Tô de fonio au haricot.....	18
Tô de haricot aux boulettes de viande.....	18

Couscous

Couscous de maïs à la sauce soumbala.....	19
Couscous de fonio aux feuilles de haricot (niébé).....	19
Couscous de riz à la sauce.....	20
Couscous de haricot (birba) au gras.....	20
Couscous de fonio à la sauce de légumes.....	21
Couscous de patate.....	22

Gonre et assimilés

Gonré à la sauce tomate.....	23
Itoubani ou beignets lisses de haricots.....	24
Pois de terre à la friture.....	24
Purée de haricot (ou beng faré) à la sauce.....	25
Kansa.....	25
Gnon de fonio.....	26

Autres mets

Zamné ou piga.....	27
Riz de montagne au soumbala accompagné de soupe de pintade....	27
Igname à la sauce aux œufs.....	28
Babenda.....	29
Kanzaga.....	29
Boiboila.....	30



REMERCIEMENTS

Ce livret n'aurait sans doute pas pu être réalisé sans l'appui et la collaboration de plusieurs partenaires, personnes physiques et morales. Ce sont :

- la Coordination Régionale du PROCELOS
- la Direction de la Promotion de la Famille (Ministère de l'Action Sociale et de la Famille)
- le Laboratoire de Biochimie et de Technologie Alimentaire (LBTA) du Centre National de la Recherche Scientifique et Technologique (CNRST)
- le Centre Ecologique Albert Schweitzer (C.E.A.S.)
- le Programme Séchage Solaire ABAC-GERES
- l'Association de restauratrices Rinoodo
- l'association pour la Promotion de l'Alimentation Infantile au Burkina
- le Bureau de Consultants en Nutrition ITTEL-KOAMA
- et les membres du Relais National PROCELOS

A tous ces partenaires et à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, ont apporté leur concours au présent résultat, le Relais National PROCELOS exprime toute sa vive reconnaissance et sa profonde gratitude.

Mamadou Moustapha SARR
Animateur National du Relais Procelos

COLLABORATEURS



Ont collaboré à l'édition du présent livret :

M. Moustapha SARR	Animateur Relais National PROCELOS
M. Stanislas ILBOUDO	Technologue Agro-Alimentaire CTR
M. Adamou YAGO	Economiste Secrétaire Permanent Relais National PROCELOS
Mme Hagreto SAWADOGO	Biochimiste LBTA/CNRST
Mme Geneviève ITTEL	Diététicienne Bureau de Consultants en Nutrition LBTA/CNRST
Mme Charlotte YAMEOGO	Sociologue, LBTA/CNRST
Mme Yolande TANLYRE	Educatrice Sociale Direction de la Promotion de la Famille (Ministère de l'Action Sociale et de la Famille)

FINANCEMENT

Ce livret a été financé grâce à la coopération de l'Ambassade Royale des Pays-Bas que nous remercions particulièrement.

20/32
K. S. ...
...

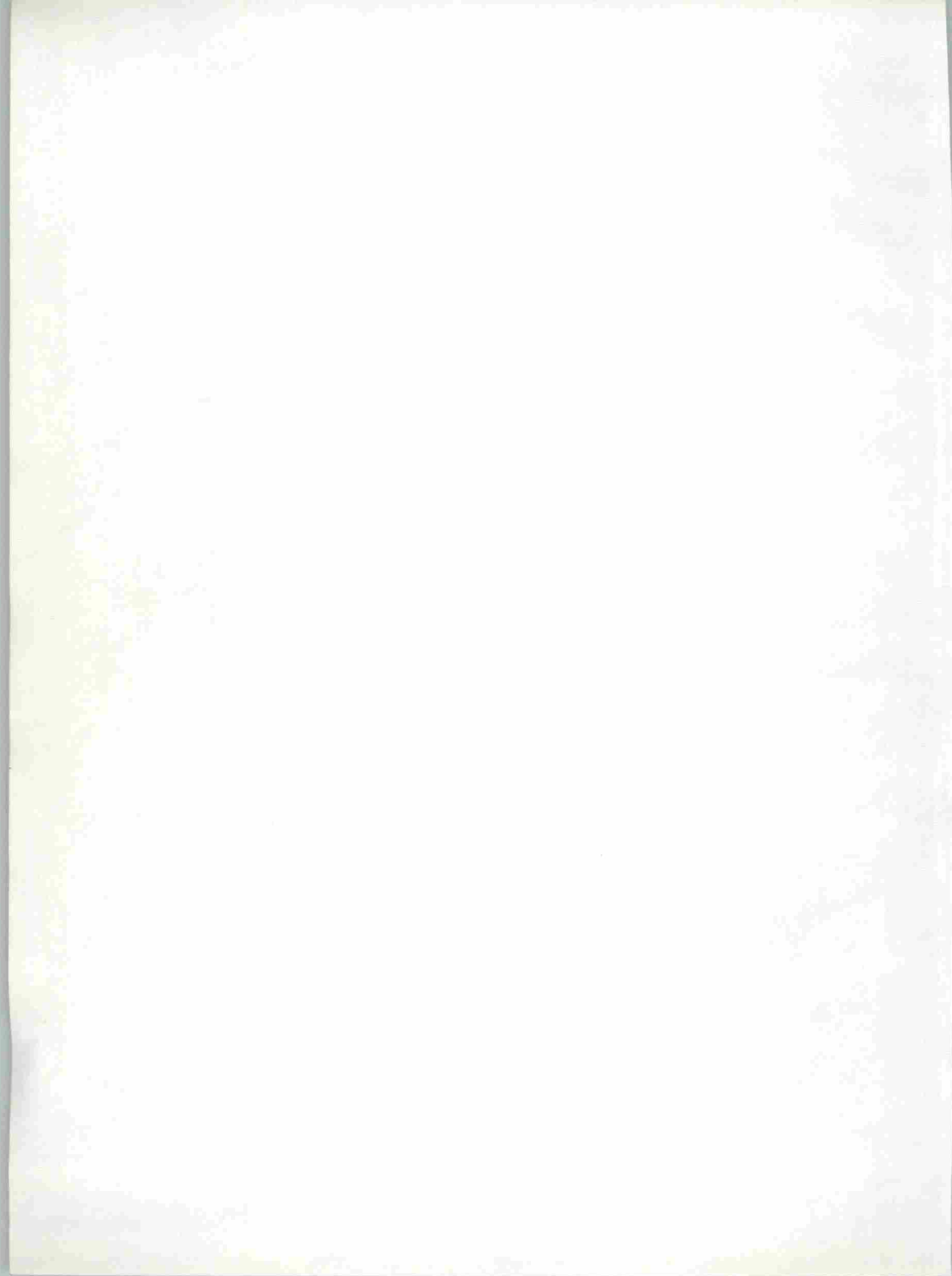
Cilas PROCELOS

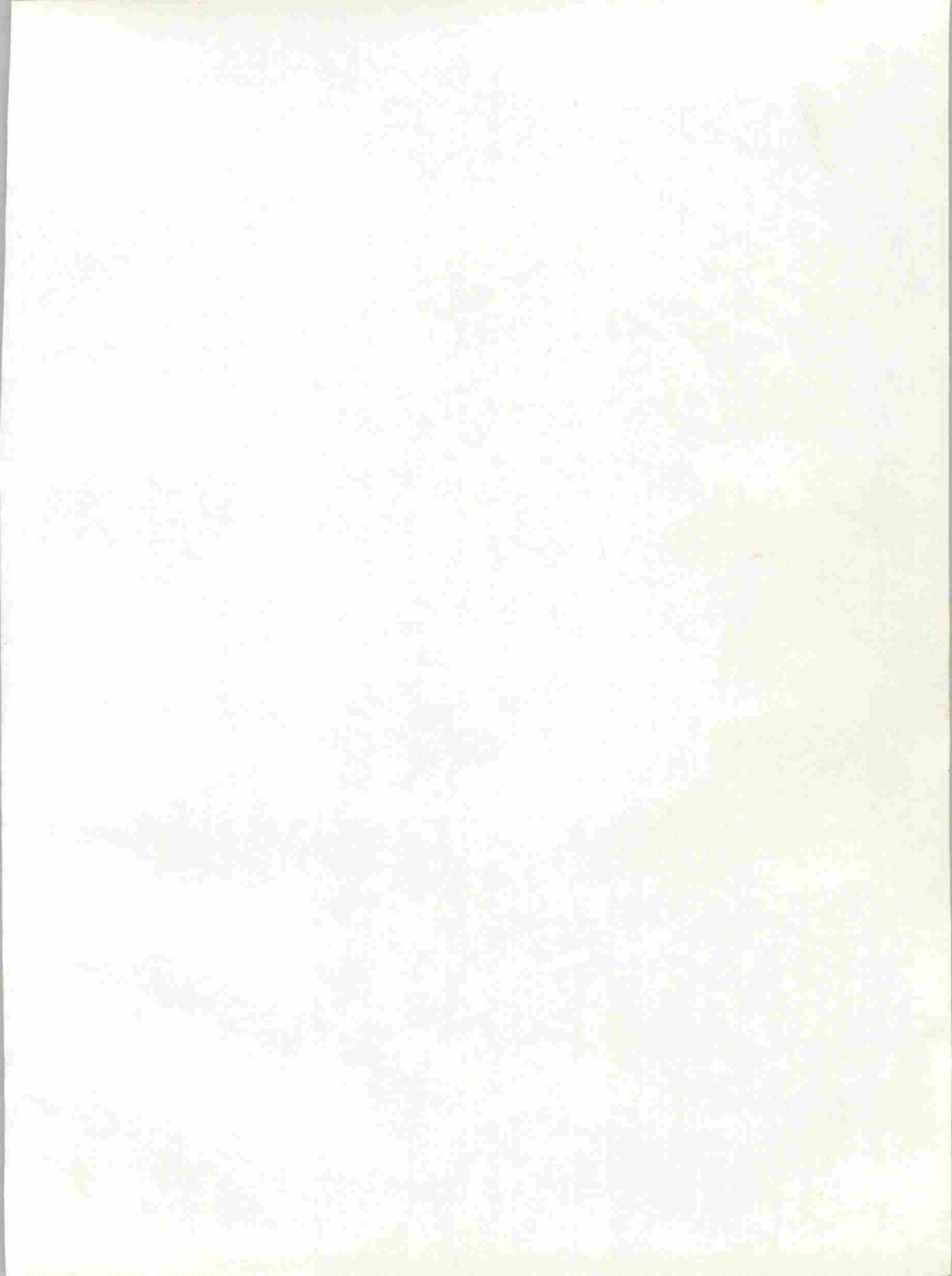
Projet de Promotion des Produits

Locaux au Sahel

BP 7049 Ouagadougou

Tel 33-31-73 / 30-67-58 Fax 30-67-57





**AUTRES REALISATIONS
du RELAIS NATIONAL PROCELOS
du BURKINA FASO**

Dans le cadre de la mise en œuvre de ses objectifs de promotion et de valorisation des produits locaux, le Relais National PROCELOS, un réseau de plusieurs partenaires intervenant dans le secteur agro-alimentaire, a eu à réaliser ou à appuyer à la réalisation d'actions en direction des PME.

Ce sont principalement :

- La réalisation d'un document télévisé sur la problématique du développement du secteur agro-alimentaire.
- La publication d'une trentaine de numéros du «Supplément Agro-Alimentaire» (devenu bulletin autonome).
- L'appui-conseil à la création et/ou au renforcement de plusieurs unités de transformation de produits alimentaires.
- L'organisation d'un atelier d'échange entre les laboratoires de technologie agro-alimentaire et les PME du secteur agro-alimentaire.
- Le sponsoring de plusieurs émissions «Bien manger, mieux vivre» de la TNB qui présente des recettes culinaires.
- La formation et l'appui promotionnel de plusieurs restauratrices sur de nouvelles recettes culinaires à base de maïs.
- L'organisation de deux voyages d'études au Ghana pour une vingtaine d'entrepreneurs dans le cadre du transfert de technologies.
- La réalisation d'une étude diagnostic sur le renforcement des organisations professionnelles du secteur agro-alimentaire.
- La réalisation d'une étude sur la consommation marchande (restauration, gargotières).
- La réalisation d'une étude sur les alternatives d'un meilleur conditionnement et emballage des produits agro-alimentaires au Burkina Faso.
- L'organisation d'un Atelier sur les emballages.
- L'organisation d'un séminaire sous régional sur l'emballage au Mali.

**RELAIS NATIONAL PROCELOS
SECRETARIAT PERMANENT
01 BP 1625 - Ouagadougou 01
Tél. (226) 30 06 88
Fax (226) 33 31 73**

IMPRIMERIE NIDAP



JUMBO[®]

SIBEA

01 BP 389 Ouagadougou 01