

3384

RÉPUBLIQUE DU SÉNÉGAL
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE
RELAIS NATIONAL PROCELOS

Préparer et consommer des céréales locales tous les jours



PREMIERE ÉDITION
Juillet 1995

Ce livret de recettes a été réalisé avec le concours financier du Fonds Commun de Contrepartie de l'Aide Alimentaire

Les compositions et modes préparatoires des plats sont le fruit d'un effort d'adaptation tenant compte du pouvoir d'achat du consommateur moyen mais aussi de la valeur nutritionnelle des plats .

Les quantités d'ingrédients peuvent être légèrement modifiées pour satisfaire les goûts de la famille, des invités ou des clients selon les circonstances . Il en est de même des menus hebdomadaires figurant à titre indicatif dans les premières pages .

Cette première édition du livret de recette PROCELOS n'a pas l'ambition d'être une solution à "l'autosuffisance nutritionnelle , équilibre dans la suffisance optimale". Il a pour but d'offrir au consommateur du Sénégal un moyen d'employer les divers produits fabriqués par des unités industrielles, semi-industrielles et artisanales engagées dans la valorisation des céréales et légumineuses cultivées dans les pays du Sahel.

La présente édition que nous souhaitons n'être qu'une première est certainement imparfaite.

C'est pourquoi le Relais National PROCELOS envisage, avec l'appui de ses partenaires et du CILSS, d'améliorer l'outil grâce aux suggestions et critiques que les utilisateurs sont invités à nous faire parvenir.

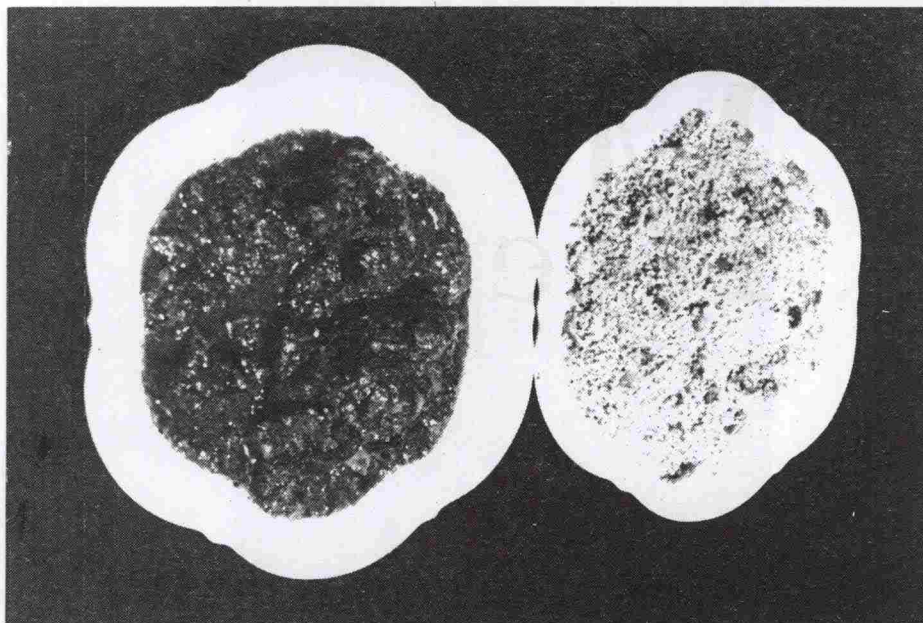
A terme , le Relais National PROCELOS nourrit l'ambition d'apporter des réponses idoines aux attentes des consommateurs et professionnels de la restauration en toutes circonstances.

D'ores et déjà, en attendant la prochaine édition "revue et corrigée", le Relais National PROCELOS du Sénégal vous souhaite BON APPETIT au nom du CILSS et du FCCAA.

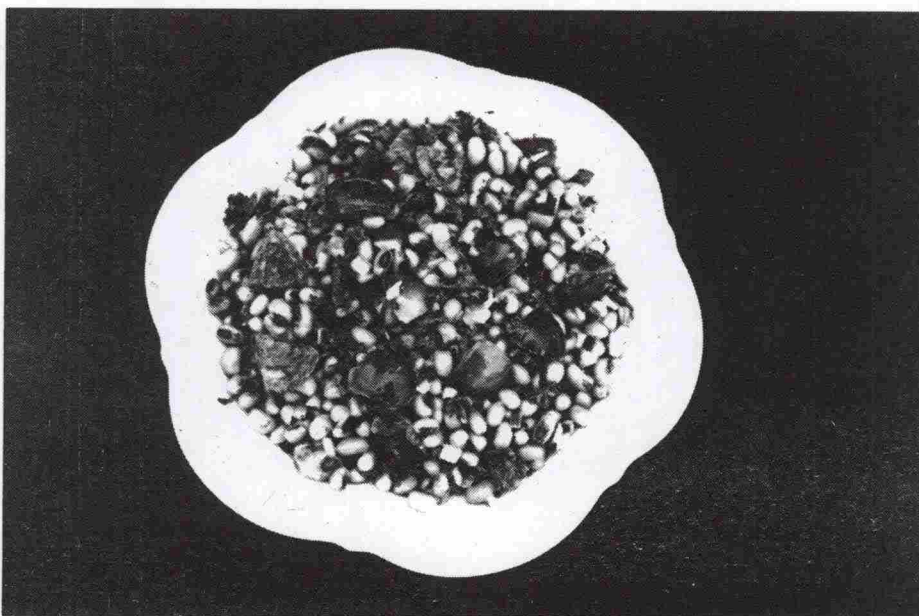
Mamadou DIOUF
Animateur du Relais National

Menus

Hebdomadaires

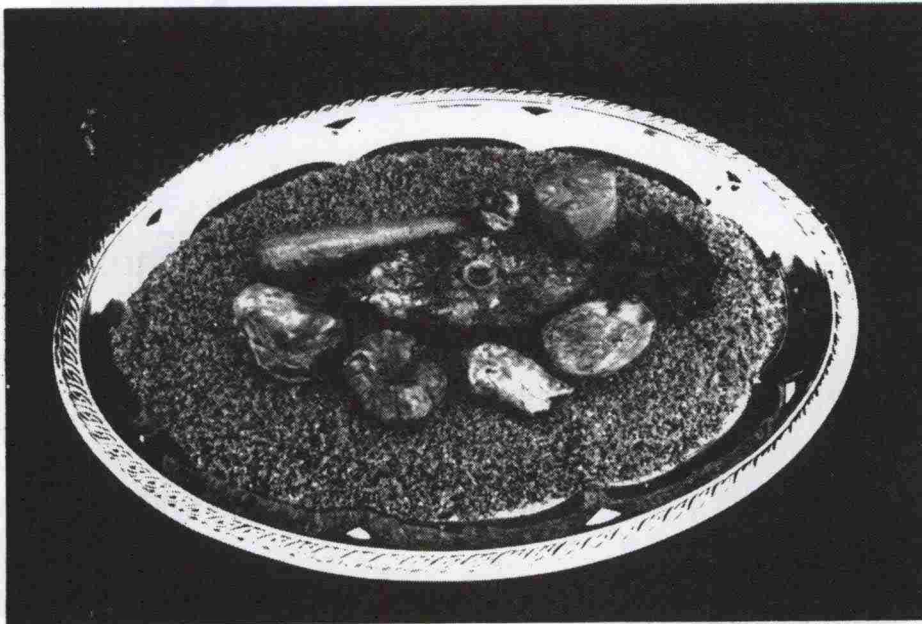


Sanqal royaal

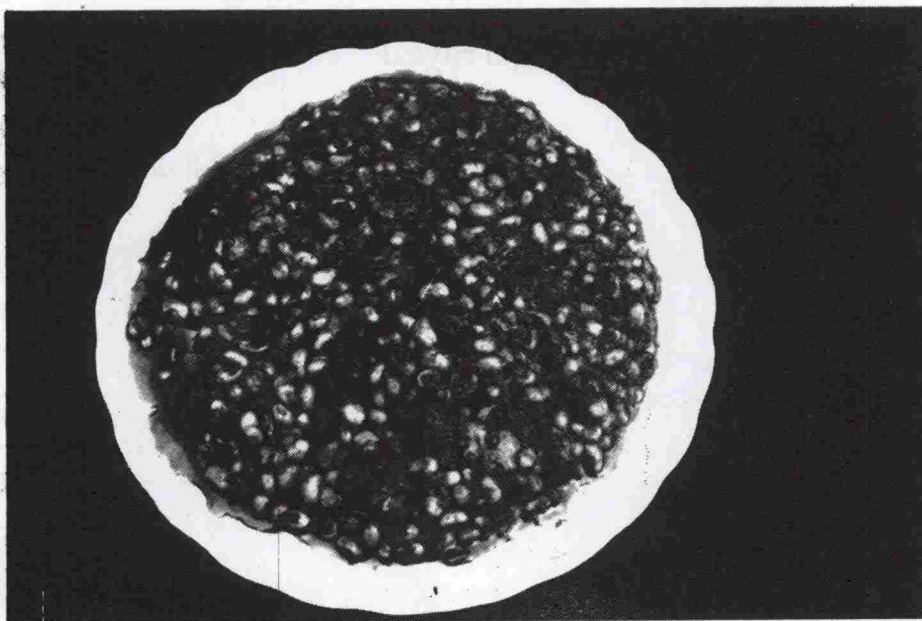


Salaat u ñebbe

	Déjeuner	Dîner
LUNDI	Dugubu jën	Cere mboq
MARDI	Ñeleng siif	Fondé
MERCREDI	Soq sol	Cere siim u foño
JEUDI	Ngëmb	Cere ñebbe
VENDREDI	Fufu mboq	Cere mbuum
SAMEDI	Sanqal royaal	Salaat u ñebbe
DIMANCHE	Mboq u jën	Laaxu soow

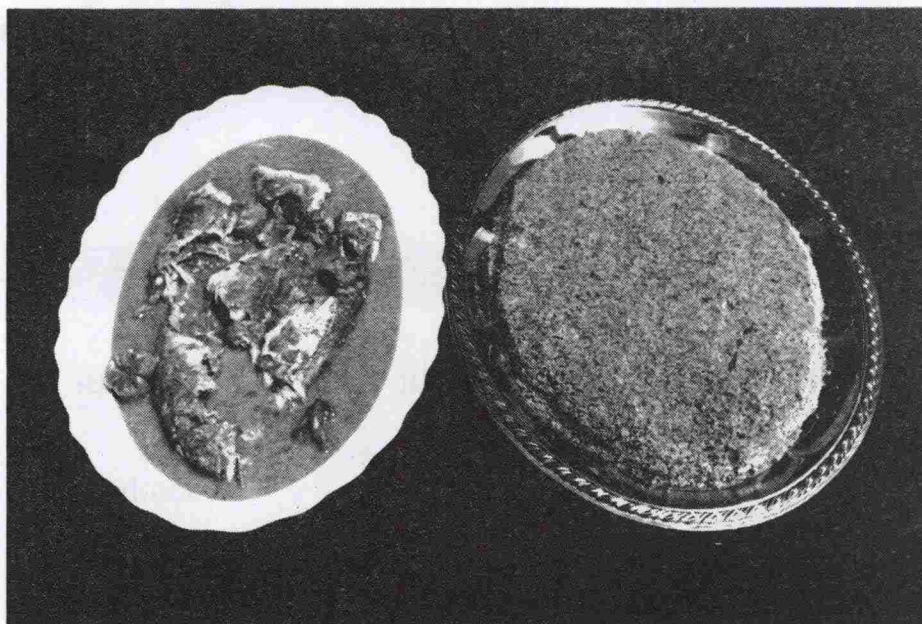


Dugubu jën



Ndambe

	Déjeuner	Dîner
LUNDI	Ñeleng muut	Cere baasi
MARDI	Foño yaap	Ndambe
MERCREDI	Ñiiri buuna	Cere mbuum
JEUDI	Sereng	Ñeleng Siif
VENDREDI	Sanqal royaal	Caakiri
SAMEDI	Dugubu jën	Ñebbe royaal
DIMANCHE	Daxin	Sombi dugub

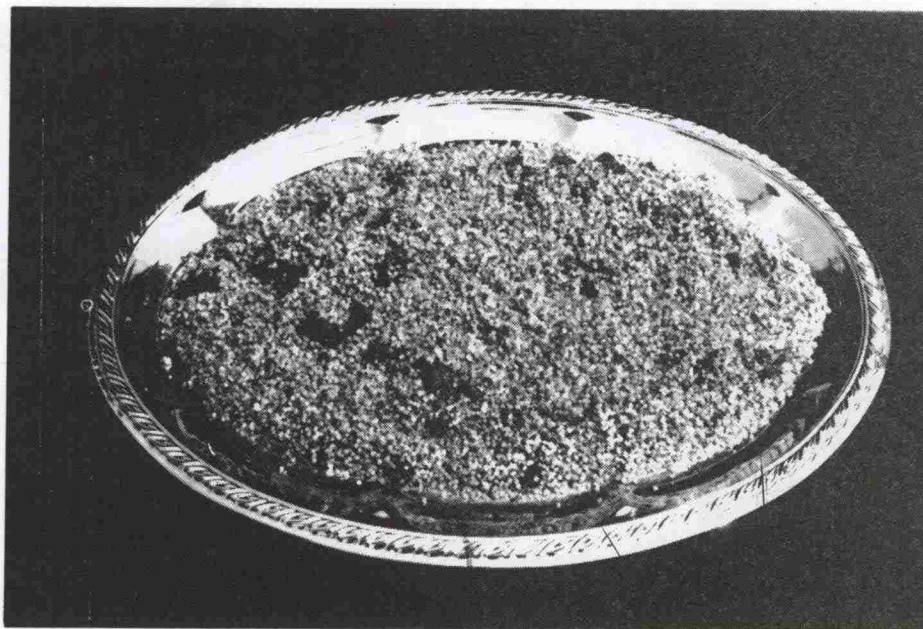


Muuda joola

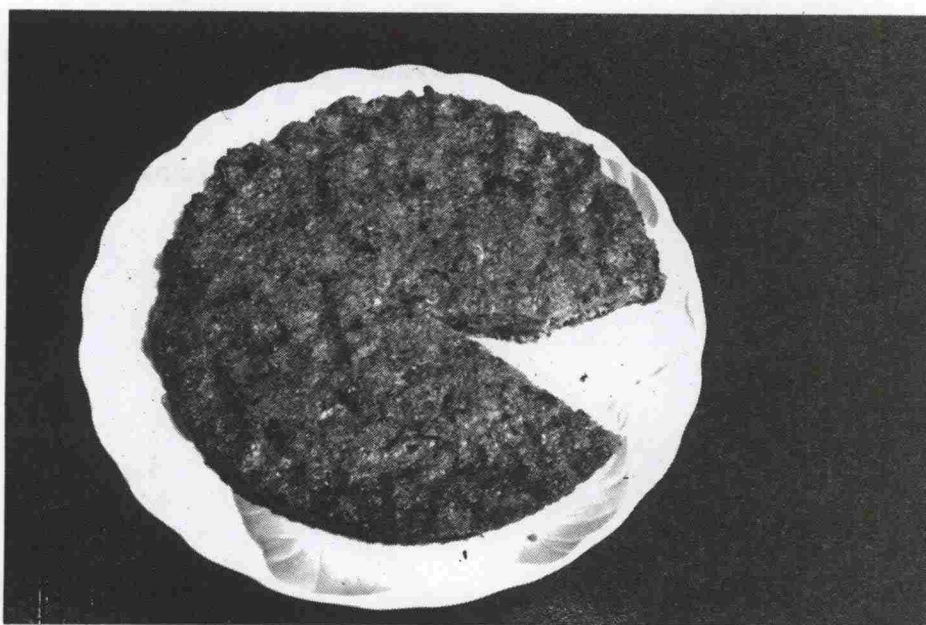


Mboq u jën

	Déjeuner	Dîner
LUNDI	Ngëmb	Piire Ñebbe
MARDI	Soq sol	Daxin
MERCREDI	Ñiiri liidi	Ndambe
JEUDI	Dugubu jën	Muuda joola
VENDREDI	Ñeleng siif	Cere siim
SAMEDI	Sanqal royaal	Piire ñebbe
DIMANCHE	Mboq u jën	Laaxu nētëri



Sereng



Juka

	Déjeuner	Dîner
LUNDI	Ñeleng muut	Cere mbuum
MARDI	Fufu	Callal
MERCREDI	Dugubu jën	Cere baasi
JEUDI	Daxin	Salaat u ñebbe
VENDREDI	Laaxu gaar	Cere siim
SAMEDI	Mboq u jën	Juka
DIMANCHE	Sereng	Caakiri mboq

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

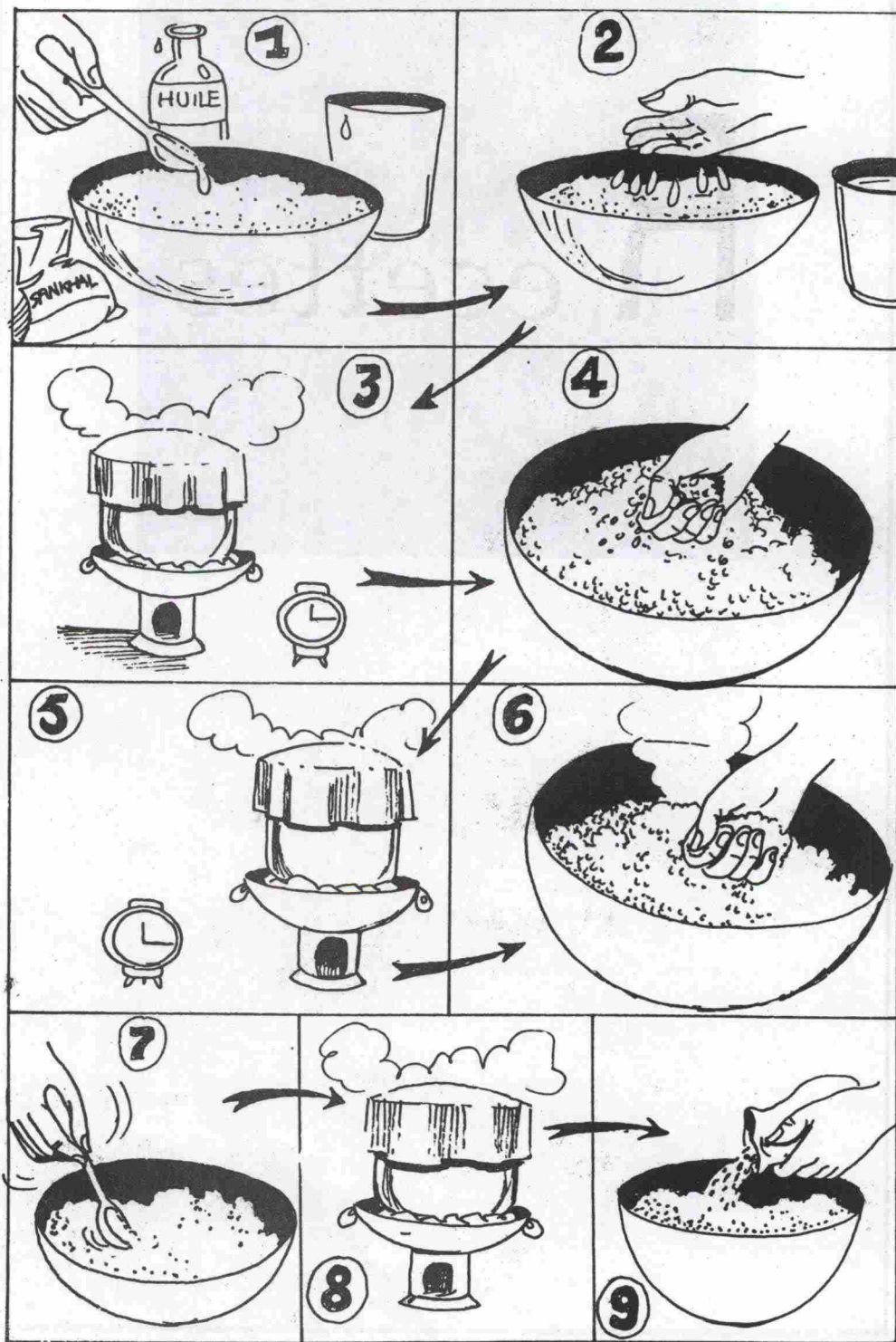
THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

THE HISTORY OF THE

R ecettes



INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 1 kg de sanqal
- 1 litre d'eau salée
- pot de macédoine de légumes (ou mélange de légumes coupés en petit morceaux)
- 250 g de raisins secs
- Beurre ou "Diw gnor"

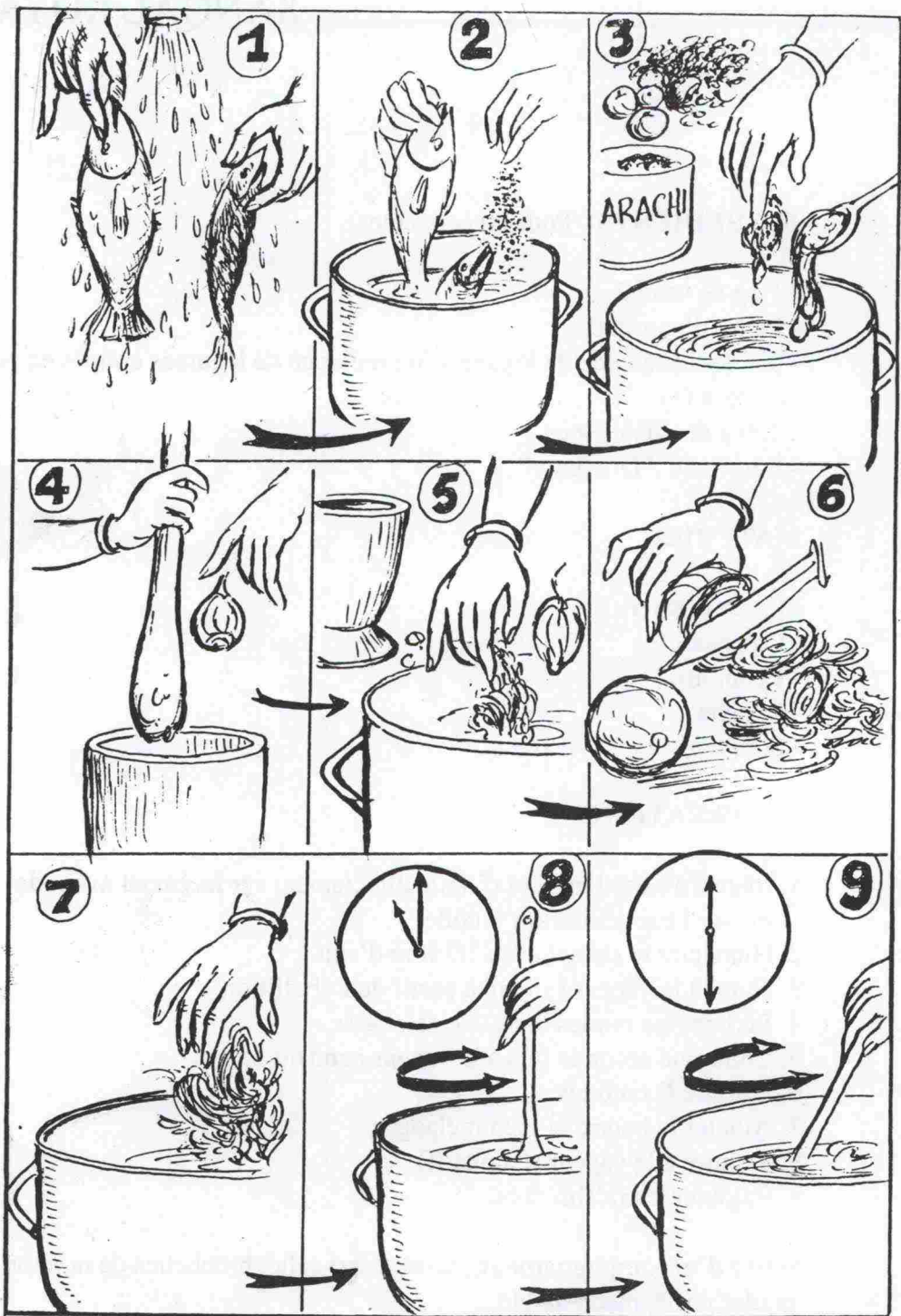
MATERIEL

- Couscoussier
- Calebasse
- Ecumoire
- Louche
- Soupière

PREPARATION

1. Mettre d'abord un filet d'huile directement sur le sanqal avant de mettre l'eau (éviter qu'il colle)
2. Humecter le sanqal avec 1/2 litre d'eau.
3. Cuire à la vapeur (15 mn à partir de l'ébullition)
4. Réduire les mottes dans une calebasse.
5. Cuire une seconde fois à la vapeur pendant 15 mn.
6. Réduire les mottes.
7. Ajouter le beurre et bien mélanger.
8. Recuire à la vapeur (facultatif)
9. Rajouter les raisins secs.

Sauce d'accompagnement : sauce bassi salté, brochettes de mouton, poulet grillé, méchoui etc...



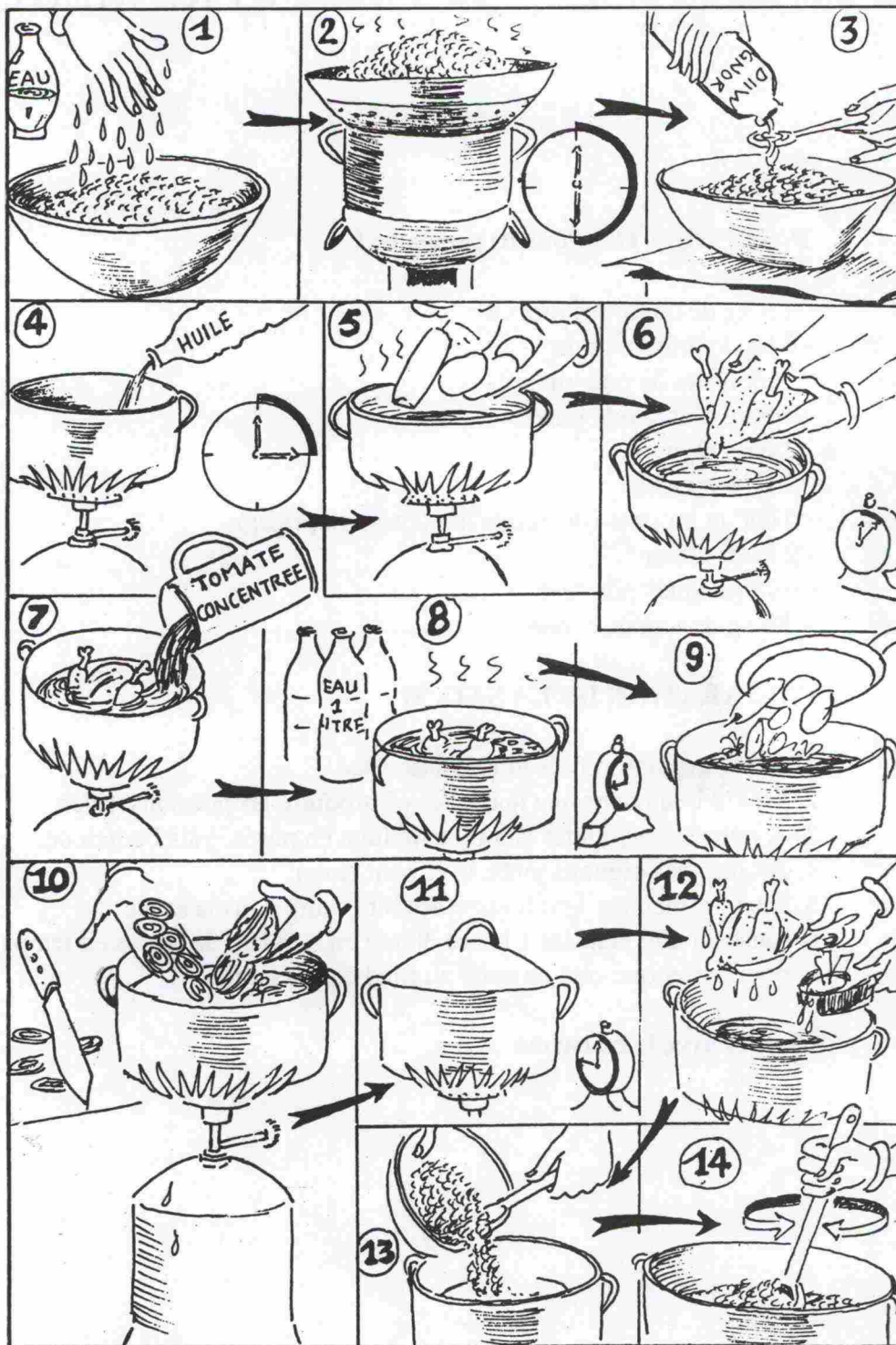
INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 1,5 kg de couscous précuit
- 1 kg de poisson frais
- 1 morceau de poisson sec
- 500 g d'arachide pilée
- 2 gros oignons
- 2 gros piments
- 5 choux moyens (ou autres feuilles appropriées)
- 2 litres d'eau
- sel (quelques pincées)
- 500 g de tomate cerise

PREPARATION DE LA SAUCE

1. Laver le poisson frais et le poisson sec
2. Mettre l'eau dans une marmite, y introduire les poissons, saler.
3. A l'ébullition, ajouter la tomate réduite en purée, puis l'arachide.
4. Ajouter les oignons pilés, le piment entier.
5. Hacher finement les choux et les introduire dans la sauce.
6. Laisser cuire pendant 1 heure 30 mn en remuant de temps en temps pour éviter que cela ne colle au fond de la marmite.

- Servir avec le couscous



INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 2 kg de araw de mil
- 1,5 kg de viande
- 2 choux
- 2 manioc
- 2 carottes
- 3 à 4 pommes de terre
- 3 à 4 patates
- 250 g de tomate concentrée
- 4 à 5 tomates fraîches
- 250 g d'oignons
- 2 tablettes de beurre ou 1/2 litre de diw gnor

PREPARATION DU PLAT

1. Humecter le araw comme pour le caakiri
2. Faire cuire à la vapeur pendant 30 mn.
3. Ajouter ensuite le beurre ou le diw gnor.

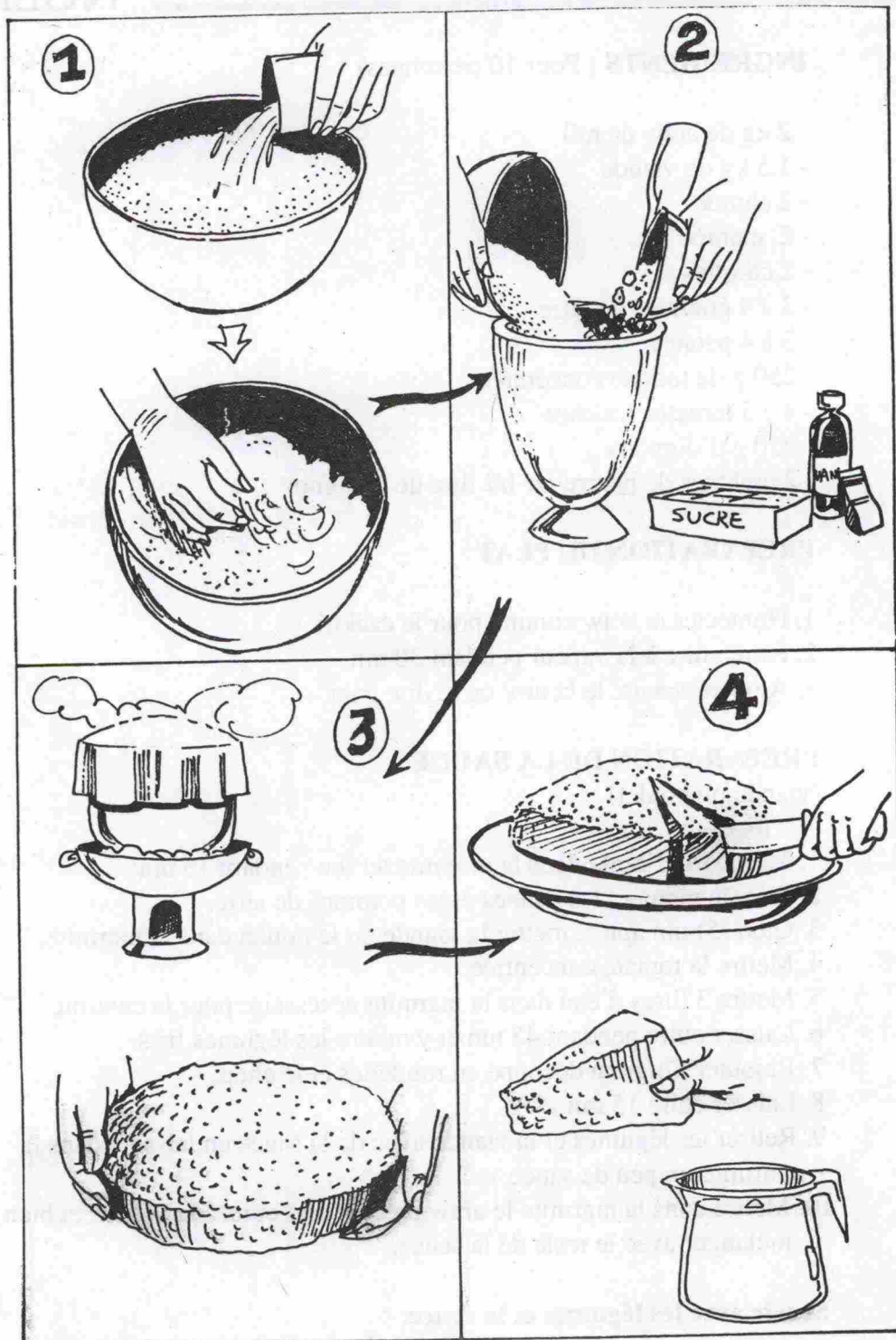
PREPARATION DE LA SAUCE

(viande ou poulet)

1. Mettre 1/4 d'huile dans la marmite au feu pendant 15 mn.
2. Frire le manioc, les patates et les pommes de terre.
3. Cinq (5) mn après, mettre la viande ou le poulet dans la marmite.
4. Mettre la tomate concentrée.
5. Mettre 3 litres d'eau dans la marmite nécessaire pour la cuisson.
6. Laisser cuire pendant 45 mn et y mettre les légumes frits.
7. Rajouter l'oignon découpé en rondelles et le chou.
8. Laisser cuire 15 mn.
9. Retirer les légumes et la viande avec de la sauce en laissant dans la marmite un peu de sauce.
10. Mettre dans la marmite le araw précuit déjà cuits à la vapeur et bien mélanger avec le reste de la sauce.

Servir avec les légumes et la sauce.

Consommer des céréales locales tous les jours



INGREDIENTS (10 personnes)

- 1,5 kg de sunguf de mil
- 1 kg d'arachide
- 750 g de sucre
- parfums et arômes à volonté

PREPARATION : 30 mn CUISSON : 1 heure

*** Préparation de l'arachide**

Trier l'arachide. Dans une poêle faire chauffer du sable et griller l'arachide.

Laisser refroidir enlever les pellicules et germes, puis vanner.

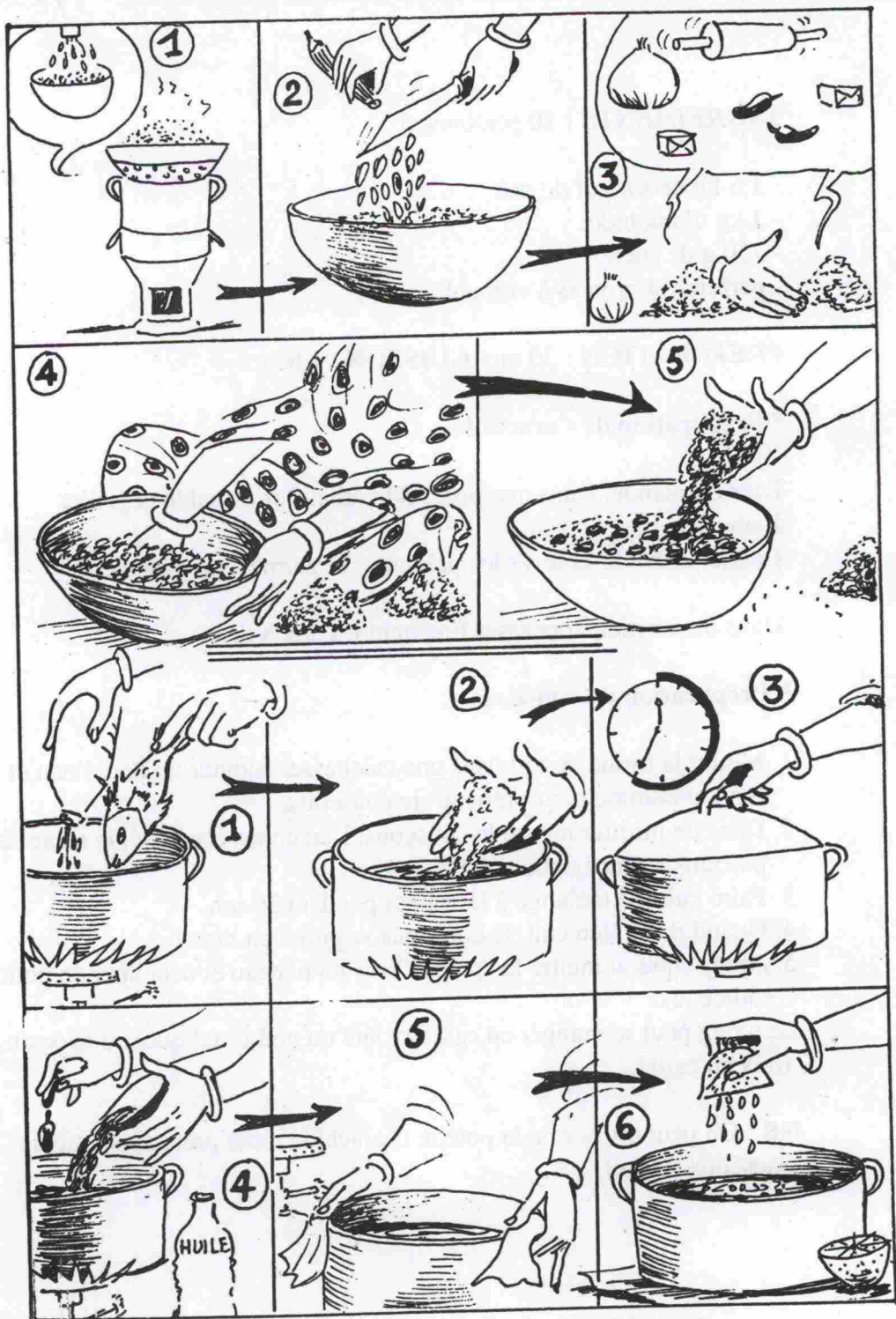
Dans un mortier, concasser finement les arachides.

*** Préparation du couscous**

1. Mettre la farine de mil dans unealebasse, ajouter un peu d'eau et brasser comme pour préparer le couscous.
2. Dans un mortier mettre le couscous, l'arachide concassé, le sucre, les parfums arômes et bien mélanger.
3. Faire cuire le mélange à la vapeur pendant 30 mn.
4. Quand il est bien cuit, le couscous se prend en masse.
5. Après cuisson mettre le "gateau" sur un plateau et découper en petits morceaux.

Le wogg peut se manger en casse croûte ou goûter tel quel ou avec du lait frais ou caillé.

NB : On peut utiliser de la poudre d'arachide toute prête ainsi que du couscous précuit.



INGREDIENTS (Pour 8 personnes)

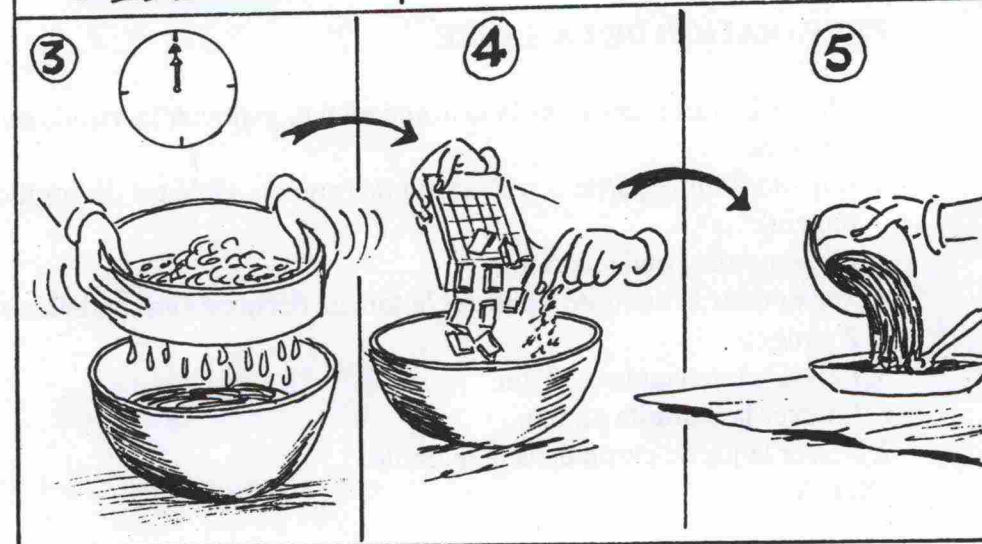
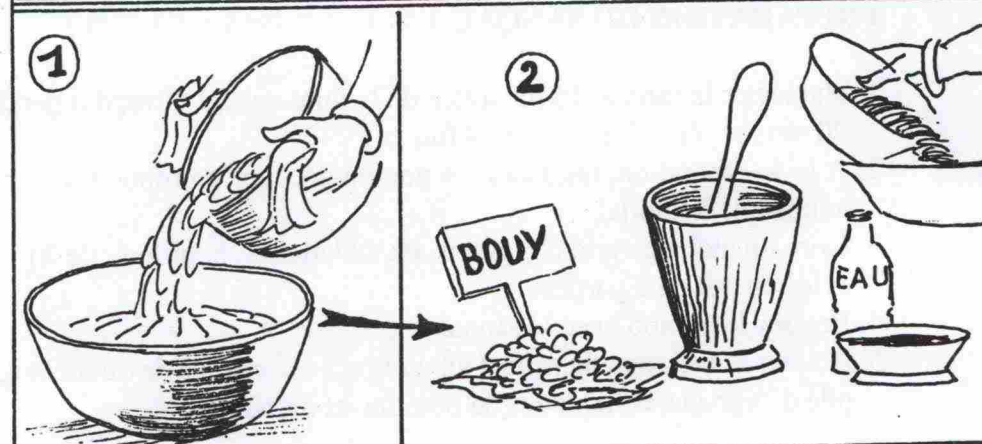
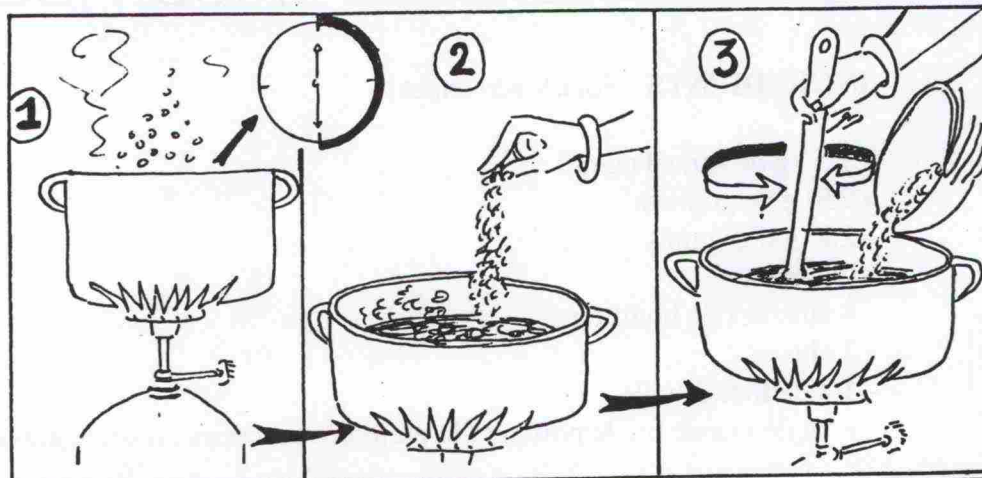
- 1,5 kg de sanqal de mil
- 250 g de gombos
- 250 g d'oignons
- 2 piments
- 4 tablettes de bouillon
- 2 citrons
- 1/4 de litre d'huile
- 1 kg de viande ou de poisson (de préférence : carpes ou sompattes)

PREPARATION DU SANQAL

1. Humecter le sanqal 15 mn avant de le faire cuire à la vapeur pendant 20 mn , répéter l'opération 4 fois.
2. A la 4^{ème} opération, faire cuire le gombo découpé en rondelles en même temps que le sanqal.
3. Faire un mélange pilé d'oignons, de tablettes de bouillon, de 2 piments et le séparer en 2 parties.
4. Brasser le gombo avec le sanqal.
5. Brasser le mélange du sanqal au gombo avec une partie du mélange pilé d'oignons, de tablettes de bouillon et du piment.

PREPARATION DE LA SAUCE

1. Mettre 2 litres d'eau dans la marmite en feu, y ajouter la viande ou le poisson.
 2. Rajouter l'autre partie du mélange pilé (oignon, tablettes de bouillon, et piment).
 3. Laisser cuire pendant 35 mn.
 4. Verser dans la marmite l'huile et la tomate découpée en rondelles et les 2 piments.
 5. Laisser cuire pendant 30 mn.
 6. Enlever la marmite du feu.
 7. Verser le jus de citron dans la marmite.
- Servir.



INGREDIENTS : (Pour 10 personnes)

- 1 kg de sanqal
- 250 g de pâte d'arachide
- pain de singe
- 250 g de sucre
- 4 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 2 l d'eau
- Arômes et parfums

PREPARATION - Durée 1h30 mn

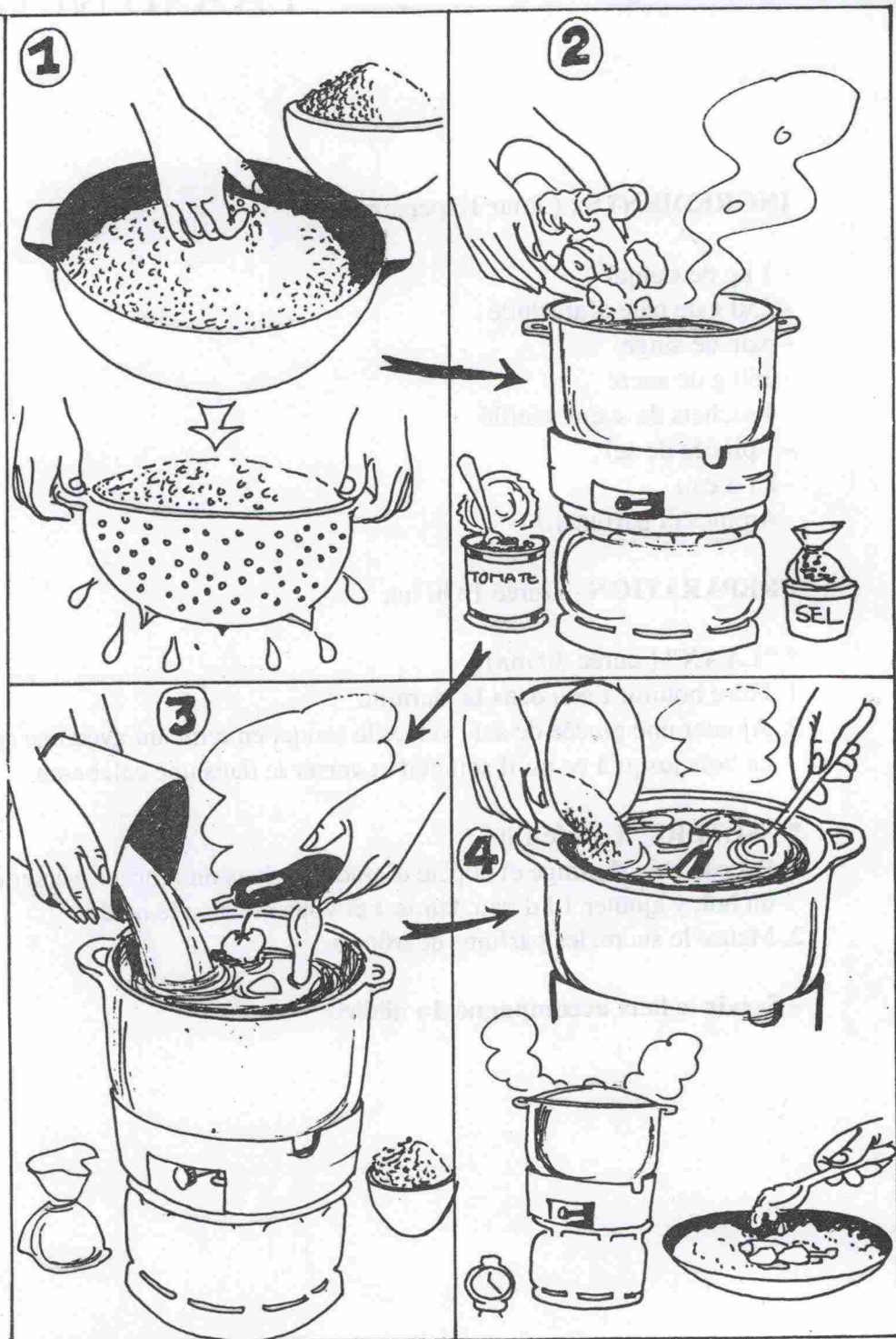
* "LAAX" (durée 30 mn)

1. Faire bouillir l'eau dans la marmite.
2. Ajouter une pincée de sel , verser le sanqal en remuant avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'il soit cuit et verser le dans une calebasse.

* "NĚTĚRI " (durée 1 h)

1. Piler le pain de singe et la pâte d'arachide dans un mortier, verser dans un bol, y ajouter 1 l d'eau, tamiser et vous obtenez le nĚtĚri.
2. Mettre le sucre, les parfums et arômes.

- Servir le laax accompagné du nĚtĚri.



INGREDIENTS : (Pour 10 personnes)

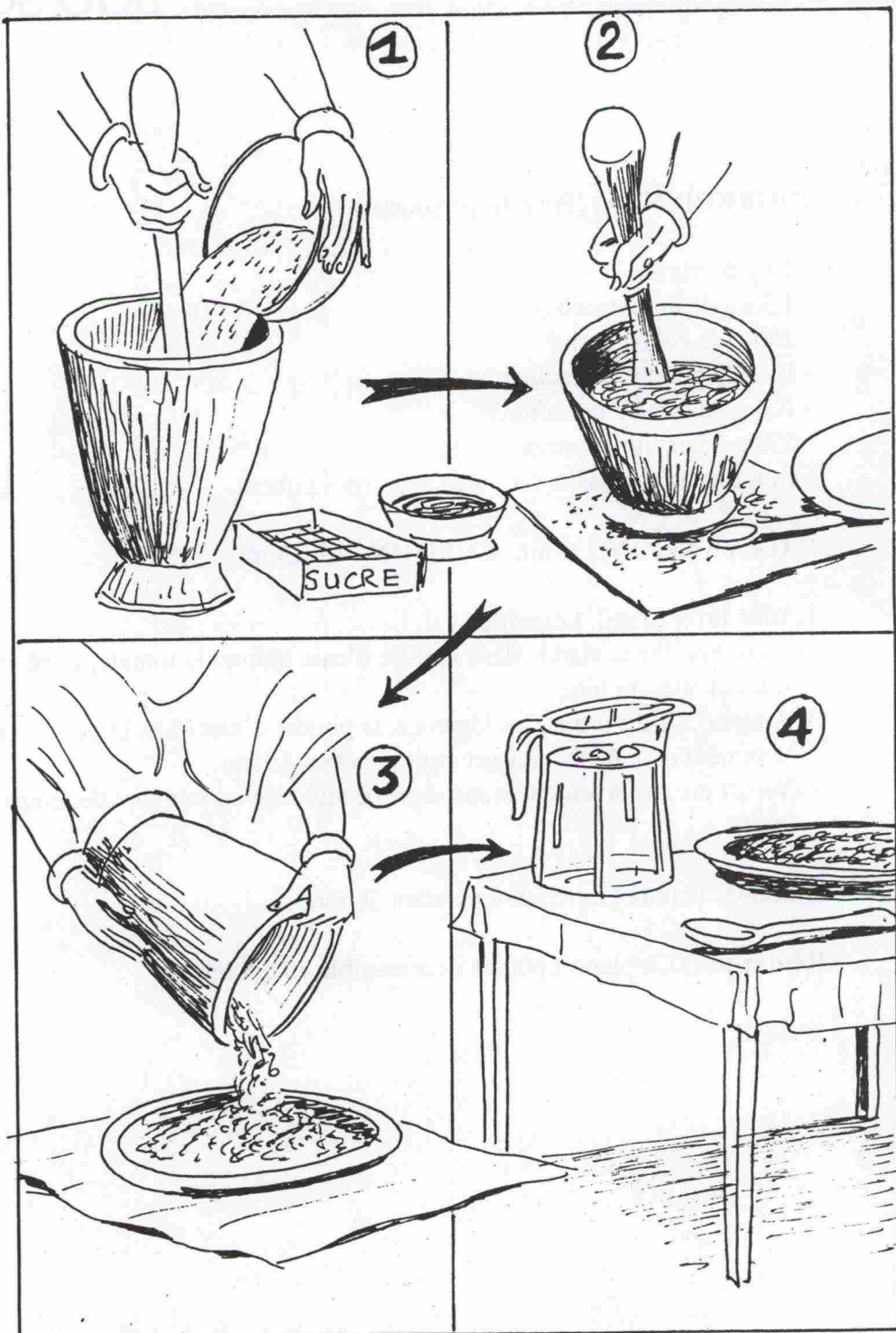
- 1 kg de viande
- 1,5 kg de mil décortiqué
- 250 g de ñebbe entier
- 1 kg de poudre d'arachide
- 100 g de tomate concentrée
- 250 g de patate - manioc - oignon
- 1 morceau de poisson sec - nététou - sel - piment

PREPARATION : 30 mn **CUISSON :** 1 h 15mn

1. Bien laver le mil, l'égoutter.
2. Faire bouillir la viande dans un litre d'eau, ajouter la tomate, le nététou, saler et laisser cuire.
3. Ajouter 3 litres d'eau, les légumes, la poudre d'arachide, le poisson sec, le piment et le ñebbe, laisser cuire pendant 20 mn.
4. Verser progressivement le mil dans ce mélange en remuant de temps en temps.

Diminuer le feu et faire cuire pendant 30 mn.

Remarque : Ce plat est pâteux et ressemble au dakhine.



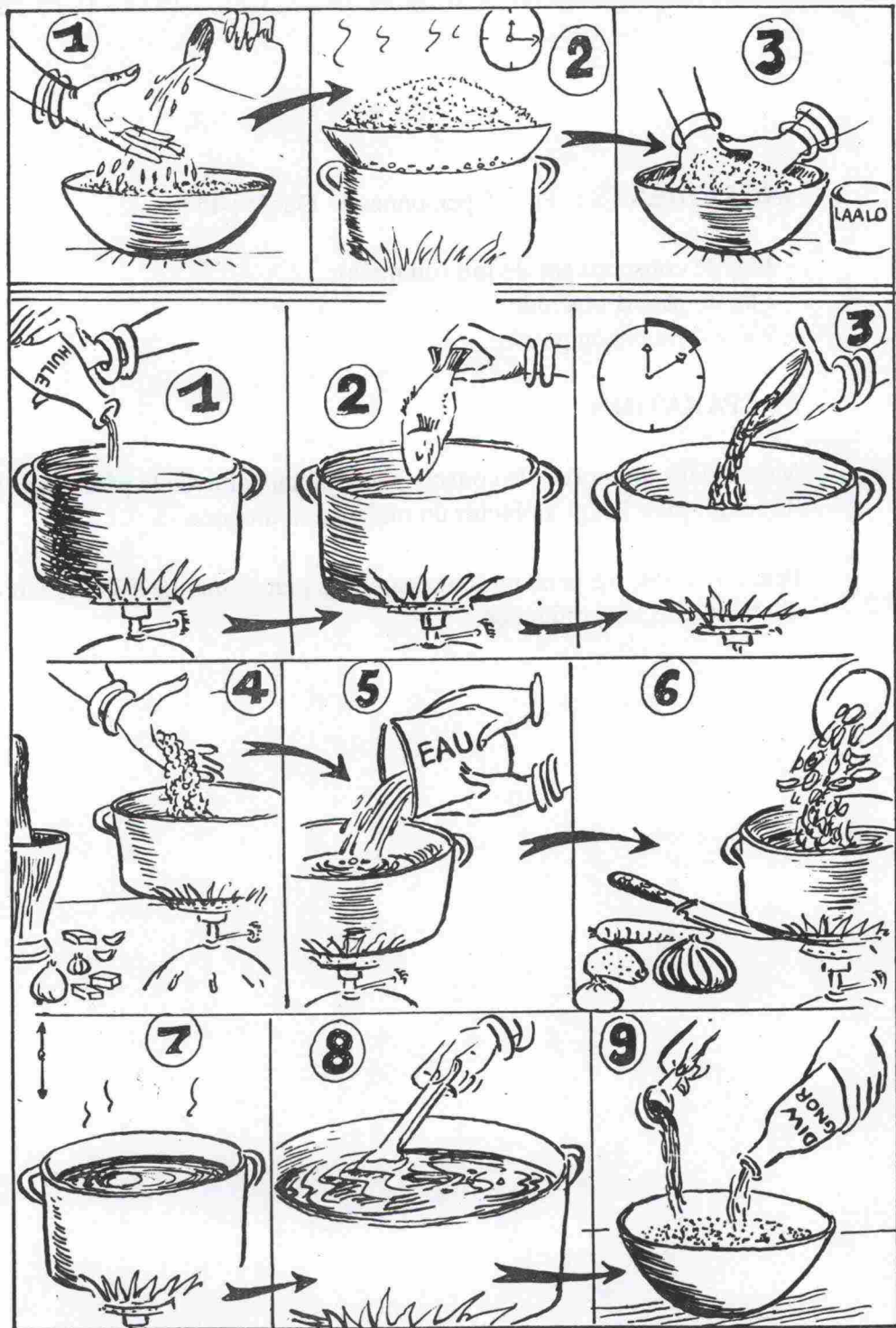
INGREDIENTS : (Pour 5 personnes) - Durée : 45 mn

- 2 kg de couscous sec de mil (ou maïs)
- 1 kg de pâte d'arachide
- 500 g de sucre en poudre.

PREPARATION

Mettre dans un mortier le couscous sec, mélanger avec la pâte d'arachide, le sucre, piler jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Peut être conservé pendant longtemps. Ce plat se mange avec du lait ou du lait caillé de préférence.



INGREDIENTS : (Pour 10 personnes)

- 1,5 kg de couscous sec
- 1/4 de litre d'huile
- 1/4 de litre de diw gnor (facultatif)
- 25 g de laalo
- 1 kg de viande au choix : mouton, bœuf, poulet ou poisson
- 2 carottes - 2 navets
- 250 g d'oignons - chou - 250 g de manioc
- 3 à 4 tomates fraîches - 25 g d'ail - 2 tablettes de bouillon
- 250 g de tomate concentrée
- sel - poivre

PRAPARATION DU PLAT

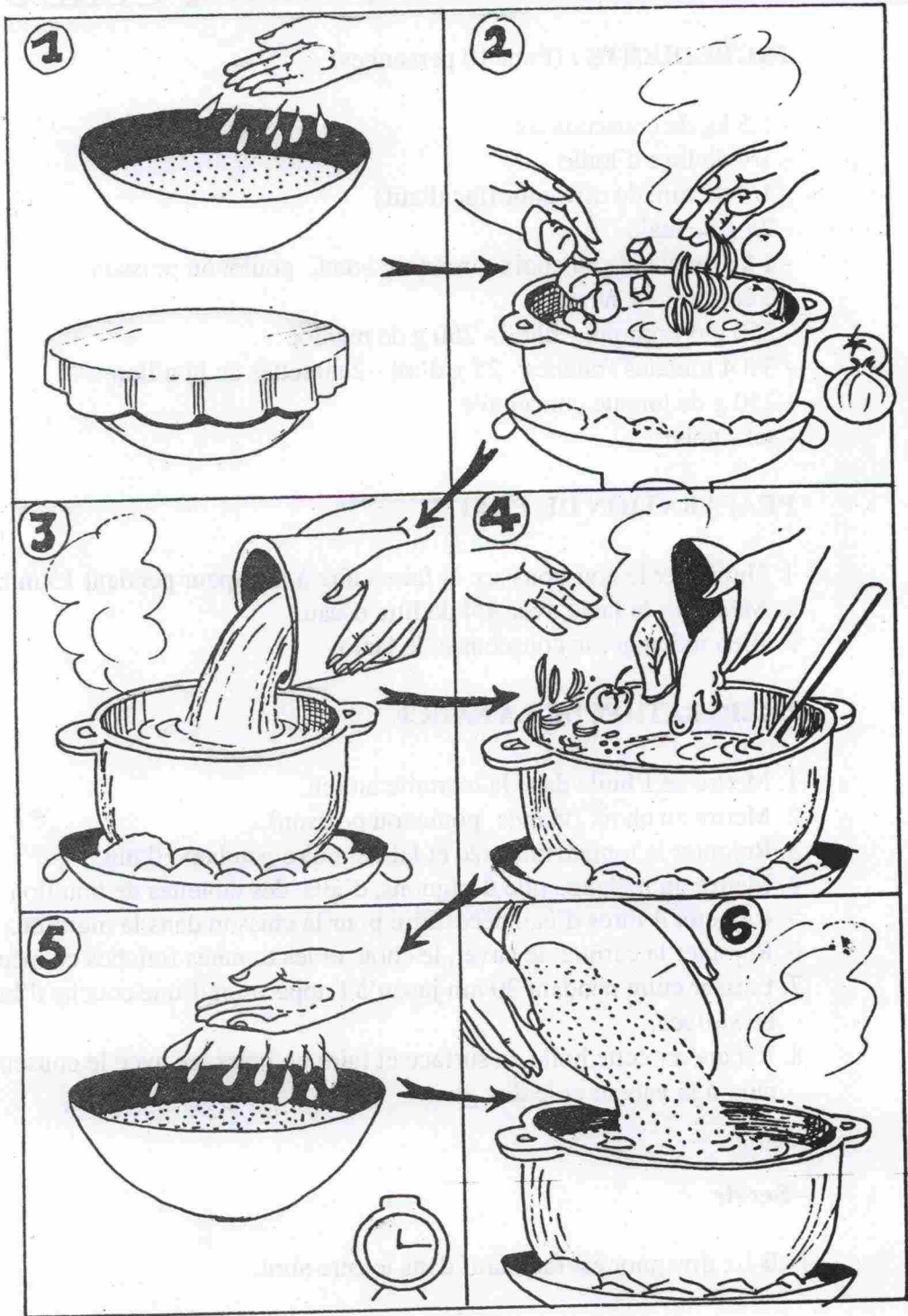
1. Humecter le couscous sec et faire cuire à la vapeur pendant 15 mn.
2. Mélanger le laalo avec 1/4 de litre d'eau.
3. Bien mélanger le couscous et le laalo.

PREPARATION DE LA SAUCE

1. Mettre de l'huile dans la marmite au feu.
2. Mettre au choix (viande, poulet ou poisson).
3. Rajouter la tomate malaxée et laisser cuire pendant 10 mn.
4. Mettre un mélange pilé d'oignons, d'ails, des tablettes de bouillon.
5. Rajouter 4 litres d'eau nécessaire pour la cuisson dans la marmite.
6. Rajouter la carotte, le navet, le chou, et les tomates fraîches coupées
7. Laisser cuire pendant 30 mn jusqu'à l'apparition d'une couche d'huile en surface.
8. Récupérer cette huile en surface et faire un brassage avec le couscous cuit à la vapeur et le diw gnor.

- Servir

N.B Le diw gnor est facultatif dans le cere siim.



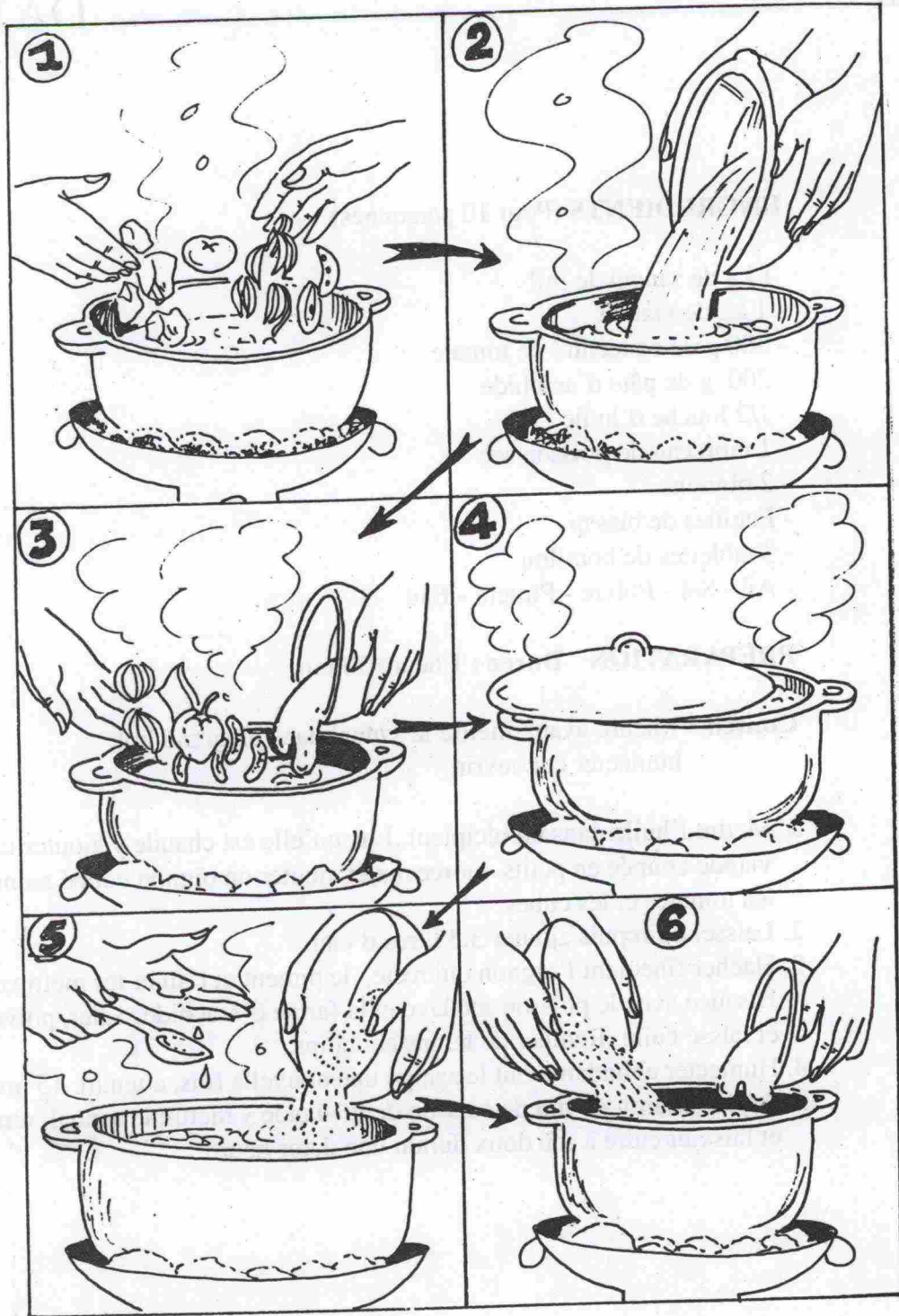
INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 1 kg de sanqal de mil
- 1 kg de viande
- 300 g de concentré de tomate
- 200 g de pâte d'arachide
- 1/2 louche d'huile
- 1 morceau de poisson sec
- 2 oignons
- Feuilles de bissap
- 3 tablettes de bouillon
- Ail - Sel - Poivre - Piment - Eau

PREPARATION Durée : 1 heure 30 mn

Conseil : 1 heure avant, mettre le sanqal dans un grand bol, humecter et couvrir.

1. Mettre l'huile dans un récipient. Lorsqu'elle est chaude y ajouter la viande coupée en petits morceaux et ajouter un oignon coupé menu, les tomates et les cubes.
2. Laisser cuire puis ajouter 3,5 litres d'eau.
3. Hacher finement l'oignon qui reste, le piment et l'ail et les mettre dans la sauce avec le poisson sec lavé et la farine d'arachide. Saler, poivrer et laisser cuire. Remuer de temps en temps.
4. Humecter abondamment le sanqal une nouvelle fois, attendre 15 mn.
5. Après environ 40 mn de cuisson de la viande y mettre le sanqal, remuer et laisser cuire à feu doux durant une demi-heure.



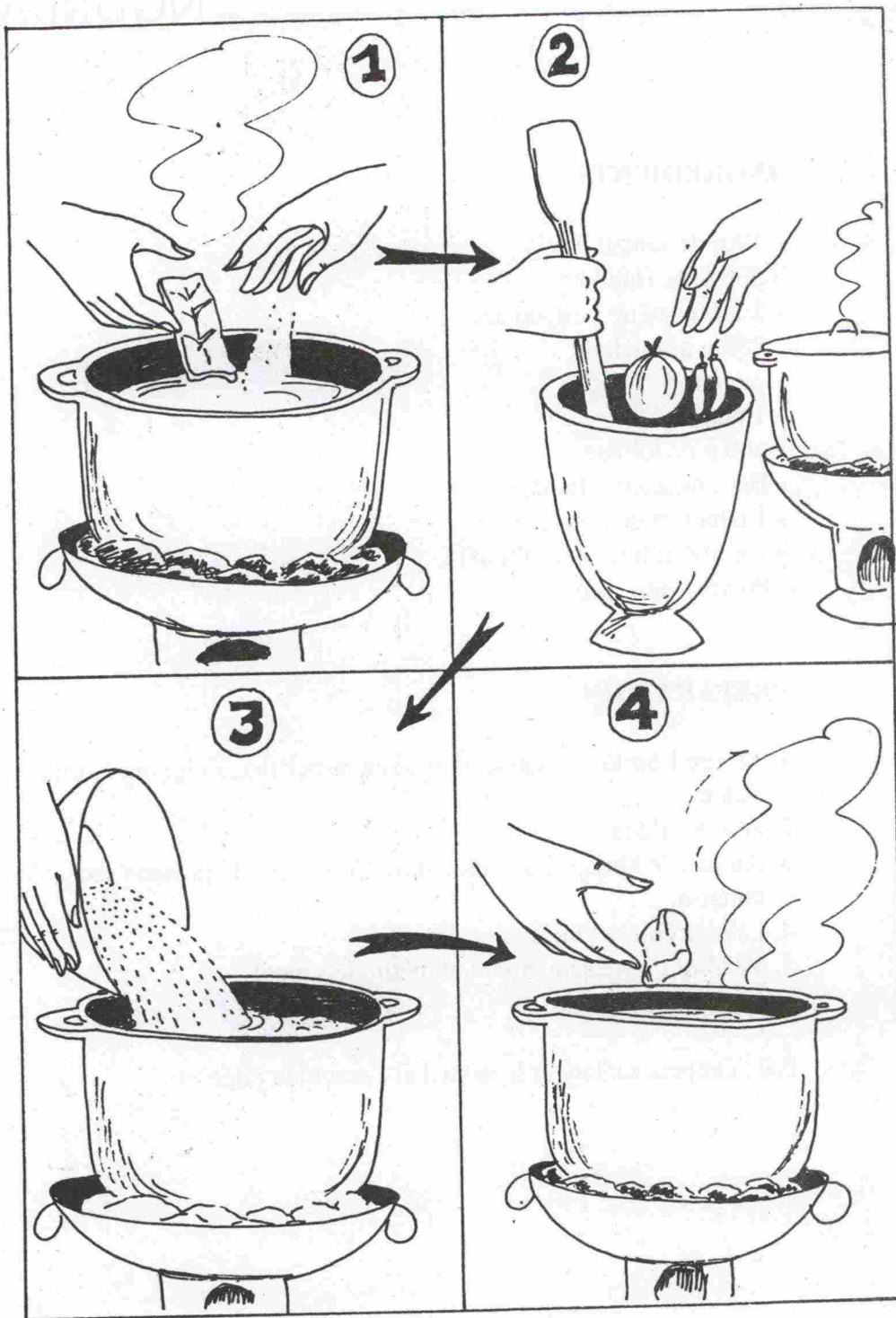
INGREDIENTS

- 1 kg de sanqal
- 500 g de viande
- 1 morceau de poisson sec
- 250 g d'arachide
- 1 oignon
- 1 piment
- 100 g de tomate
- Bissap/calice - Tamarin
- 1 tablette de bouillon
- 1/8 litre d'huile (facultatif)
- Poivre - sel - eau

PREPARATION

1. Mettre l'huile, la viande coupée en morceaux, l'oignon, la tomate. Saler.
2. Ajouter l'eau.
3. Ajouter le bissap, l'arachide pilée, le piment, le poisson sec, et le tamarin.
4. Laisser cuire et mijoter.
5. Vérifier l'assaisonnement et mettre le sanqal.

P.S : On peut mélanger le sanqal et l'arachide pilée.

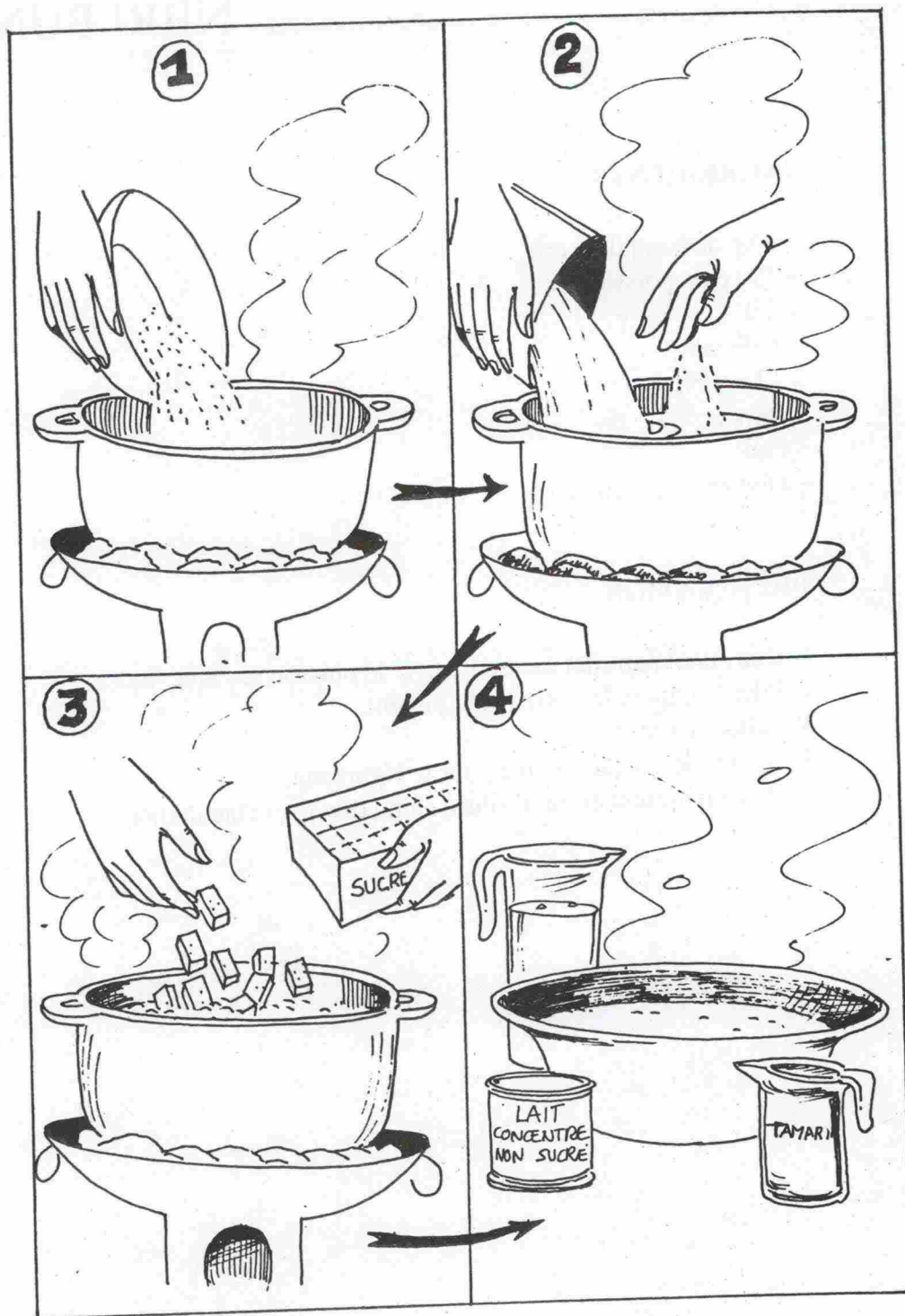


INGREDIENTS

- 1 kg de Sanqal de mil
- 250 g de poisson sec
- Sel
- 1 Piment
- 1 Oignon
- Poivre
- Eau
- Diw gnor (facultatif)

PREPARATION

1. Dans une marmite, mettre l'eau et le poisson sec lavé. Saler.
2. Piler l'oignon, le poivre et le piment.
3. Laisser cuire.
4. Ajouter le sanqal comme pour le Ngurbaan.
5. On peut ajouter en fin de cuisson du diw gnor (facultatif).

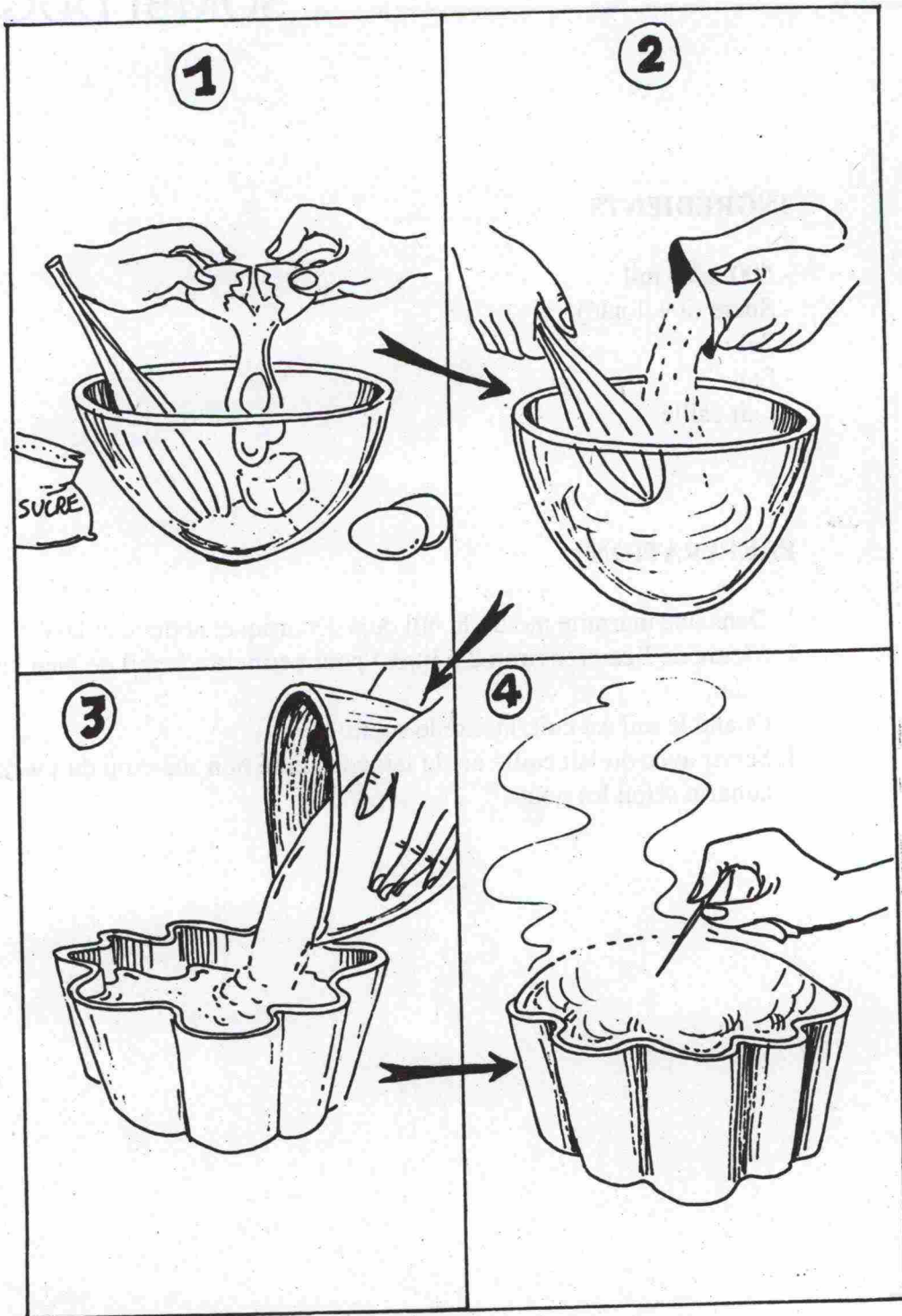


INGREDIENTS

- 500 g de mil
- Sucre (à volonté)
- Sel
- Eau
- Lait caillé

PREPARATION

1. Dans une marmite mettre le mil déjà décortiqué, nettoyé et lavé.
2. Mettre de l'eau (environ 2,5 litres) pour permettre le mil de bien cuire. Saler.
3. Quand le mil est cuit, mettre le sucre.
4. Servir avec du lait caillé ou du lait concentré non sucré ou du jus de tamarin selon les goûts.



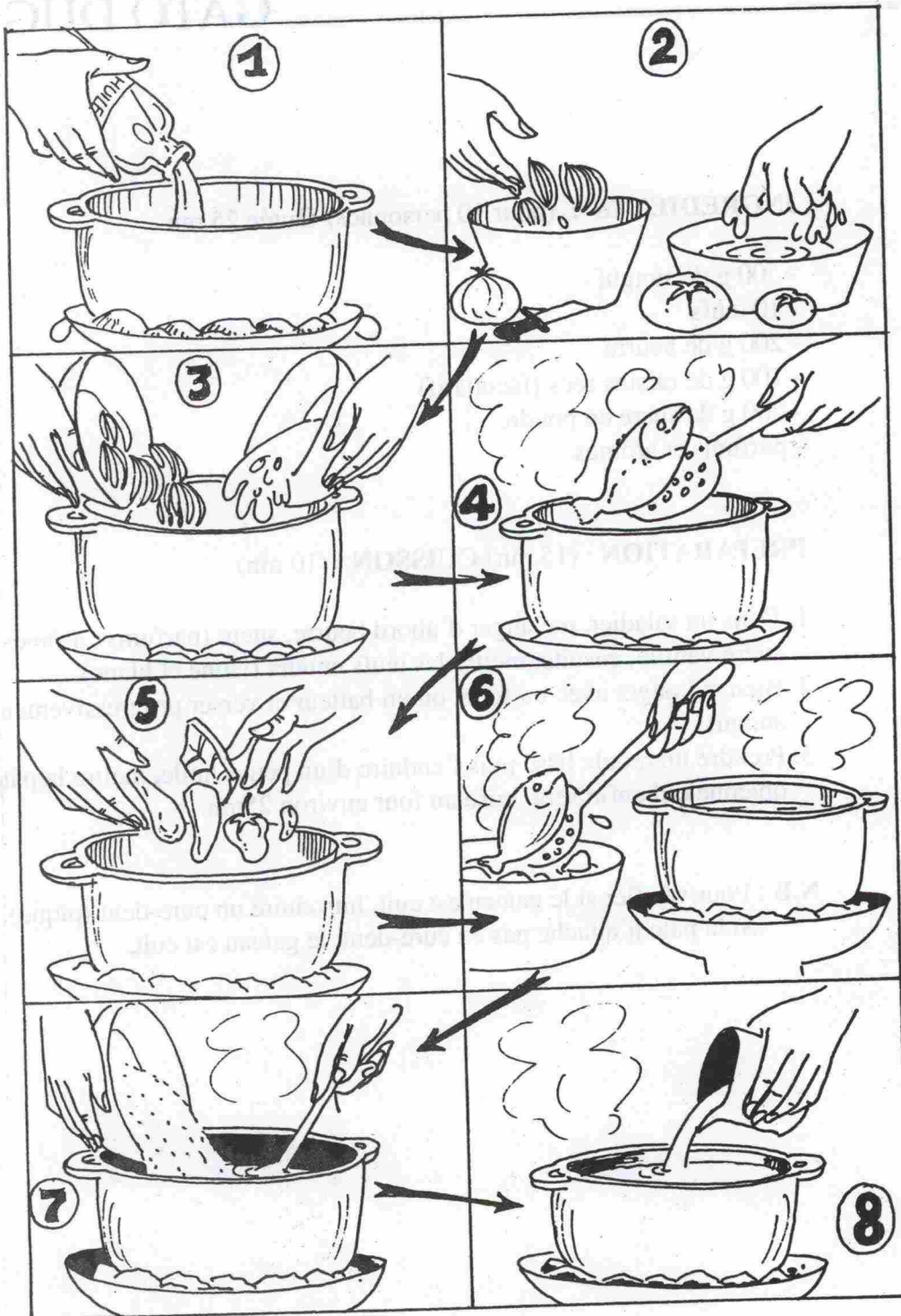
INGREDIENTS : (pour 10 personnes)-Durée 25 mn

- 500 g de sunguf
- 10 œufs
- 200 g de beurre
- 100 g de raisins secs (facultatif)
- 200 g de sucre en poudre
- parfums et arômes

PREPARATION : (15 mn) **CUISSON :** (10 mn)

1. Dans un saladier, mélanger d'abord beurre, sucre (parfums , arômes et sucre vanillé, ensuite mettre les œufs entiers (jaune et blanc).
2. Bien mélanger avec un fouet ou un batteur et verser progressivement le sunguf .
3. Prendre un moule lisse puis l'enduire d'un peu d'huile, mettre la pâte obtenue qui enfin sera mise au four environ 25mn.

N.B : Pour vérifier si le gateau est cuit, introduire un cure-dent (pique).
Si la pâte n'attache pas au cure-dent, le gateau est cuit.

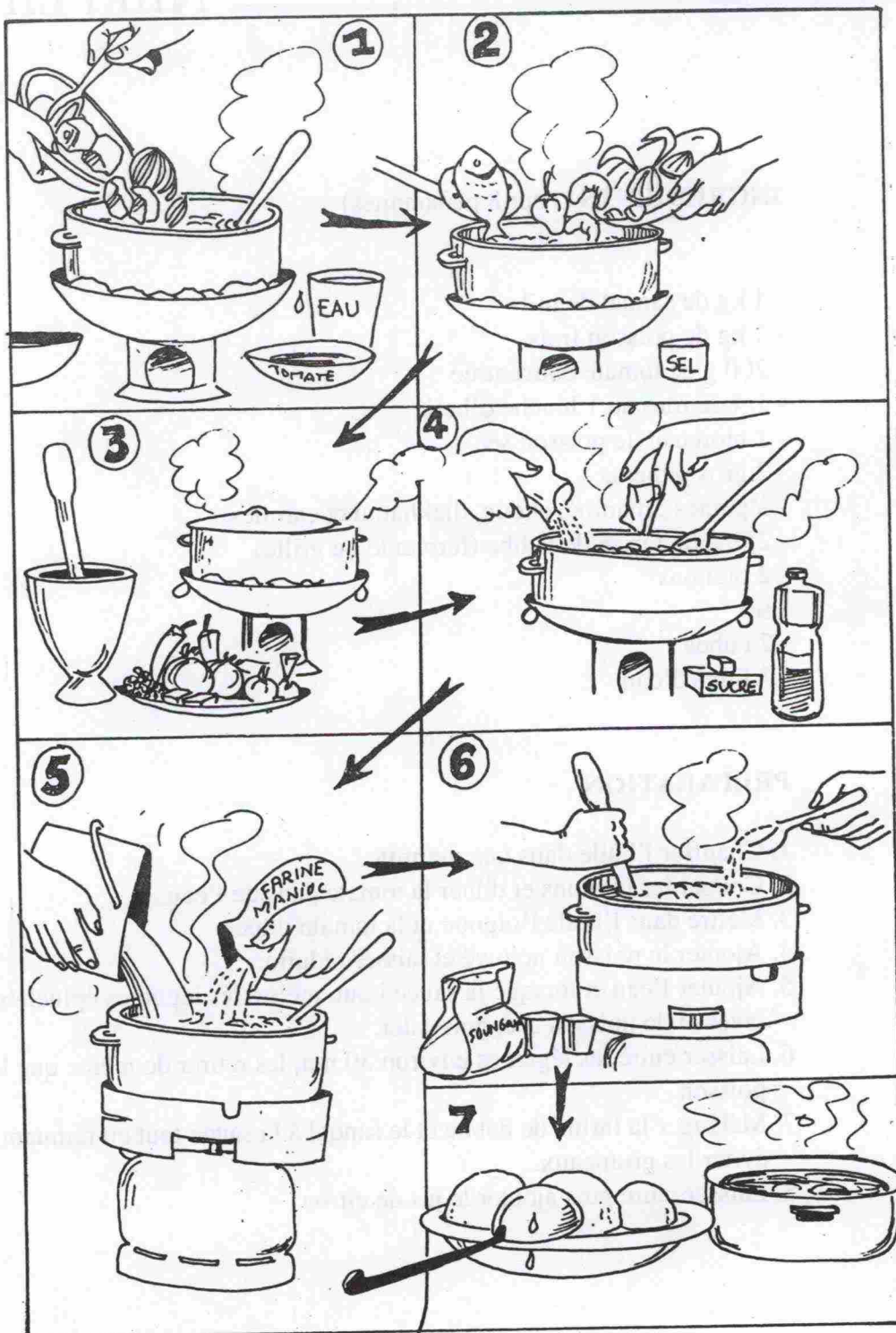


INGREDIENTS (Pour 8 personnes)

- 1 kg de sanqal de mil
- 1 kg de poisson frais
- 200 g de tomate concentrée
- 1/4 de litre ou 1 louche d'huile
- 1 morceau de poisson sec
- 2 gros piments
- légumes : manioc, choux, diakhatou et carottes
- 250 g de farine de ñebbe (fermenté ou grillé)
- 2 oignons
- sel
- 2 cubes
- 3 litres d'eau

PREPARATION

1. Chauffer l'huile dans une marmite.
2. Couper les oignons et diluer la tomate dans de l'eau.
3. Mettre dans l'huile l'oignon et la tomate diluée.
4. Ajouter le poisson nettoyé et laisser réduire.
5. Ajouter l'eau et lorsque la sauce bout, mettre les légumes épluchés et lavés et le poisson sec, puis saler.
6. Laisser cuire les légumes environ 30 mn, les retirer de même que le poisson.
7. Mélanger la farine de ñebbe et le sanqal à la sauce tout en remuant pour éviter les grumeaux.
8. Laisser cuire puis ajouter le jus de citron.



INGREDIENTS (Pour 10 personnes) Durée : 2 h 30 mn

POUR LA PATE

- 2,5 kg de sunguf - 50 g de farine de manioc
- 1 l d'eau - sel - vinaigre

POUR LA SAUCE

- 1/2 l d'huile de palme - 1,5 kg de gombo
- 1 kg de viande
- Moitié de tête de poisson
- 150 g de poisson fumé - 50 g de poisson sec
- Fruits de mer (4 morceaux de touffa - 1 morceau de yéet - crevettes)
- 3 piments - 50 g de nététou
- 150 g tomate concentrée - 3 oignons
- 3 tablettes de bouillon - un peu de sel - poivre - ail

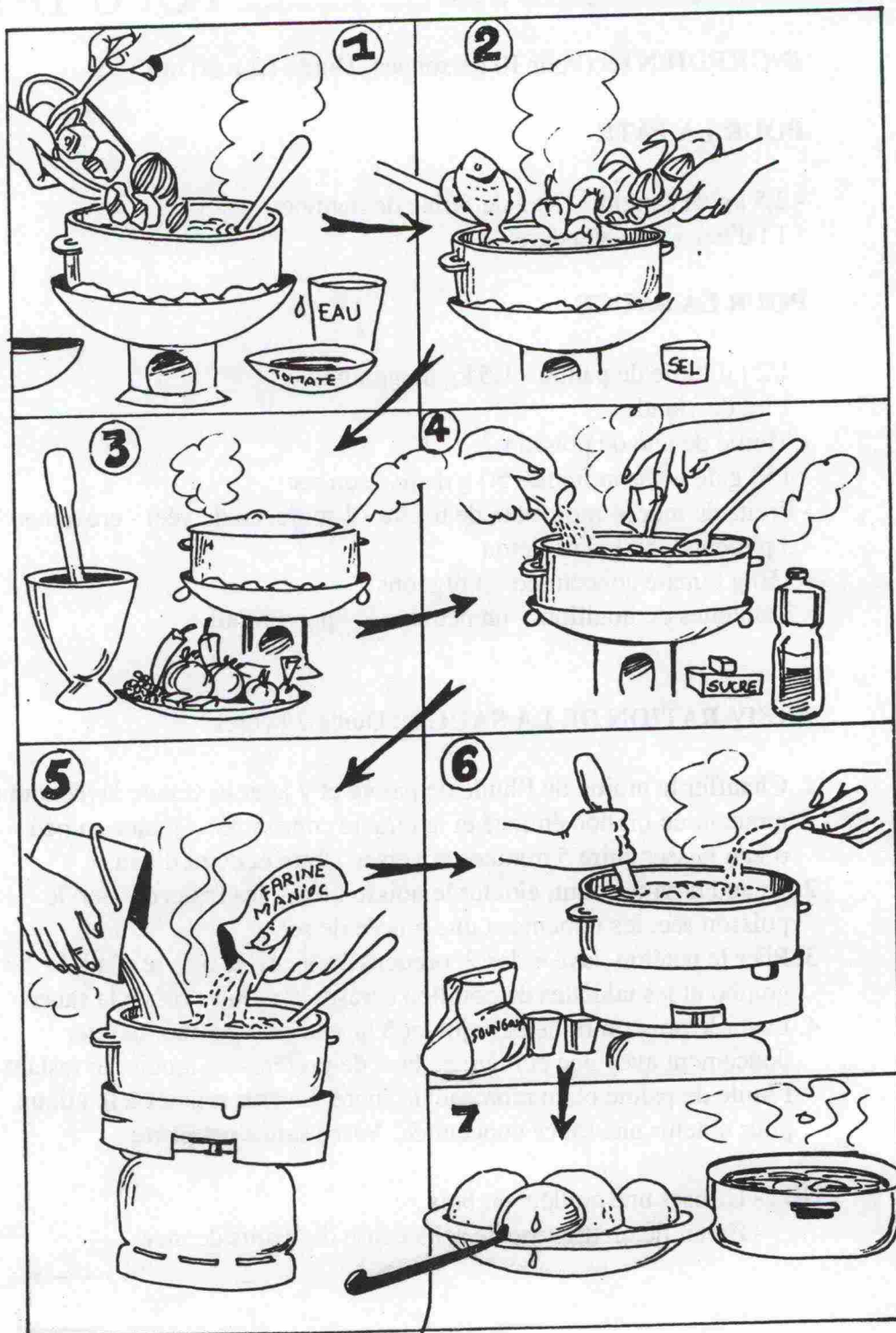
PREPARATION DE LA SAUCE : Durée 2 heures

1. Chauffer la moitié de l'huile de palme et y jeter la viande lavée tout en ajoutant un oignon émincé et la tomate concentrée, ajouter un peu d'eau laisser cuire 5 minutes et verser 1 litre et demi d'eau.
2. Quand la sauce bout, ajouter le poisson frais, les fruits de mer, le poisson sec, les piments et une pincée de sel.
3. Piler le nététou lavé et les 2 oignons émincés, le poivre, l'ail, le gombo et les tablettes de bouillon écrasés et ajouter cela à la sauce.
4. Laver le poisson fumé et l'ajouter à la sauce de gombo, remuer doucement avec une cuillère en bois de préférence, ajouter le restant de l'huile de palme et un morceau de sucre. Laisser mijoter à feu doux pour obtenir une sauce concentrée. **Votre sauce est prête**

NB :- Utiliser une cuillère en bois

- Eviter de mettre trop de sel à cause des fruits de mer.

...te →



PREPARATION DE LA PATE : Durée : 30mn

*** Avant tout bien tamiser le sunguf**

1. Verser 2 litres d'eau dans une marmite, bouillir et verser la farine de manioc, bien mélanger avec l'eau bouillante.
2. Prendre le quart de sunguf, mélanger avec deux (2) verres d'eau, verser ce mélange dans la marmite, bien mélanger avec la pâte de manioc, tourner et mélanger avec un petit pilon bien propre au fur et à mesure verser la farine de mil (sunguf) par petites quantités, ajouter 1 cuillerée de vinaigre dans la pâte homogène, ferme et bien cuite.
3. Servir en boule prendre une louche mouillée à chaque fois pour former des boules et ajouter la sauce.

Servir chaud.

On peut utiliser aussi uniquement la farine de mil.



INGREDIENTS

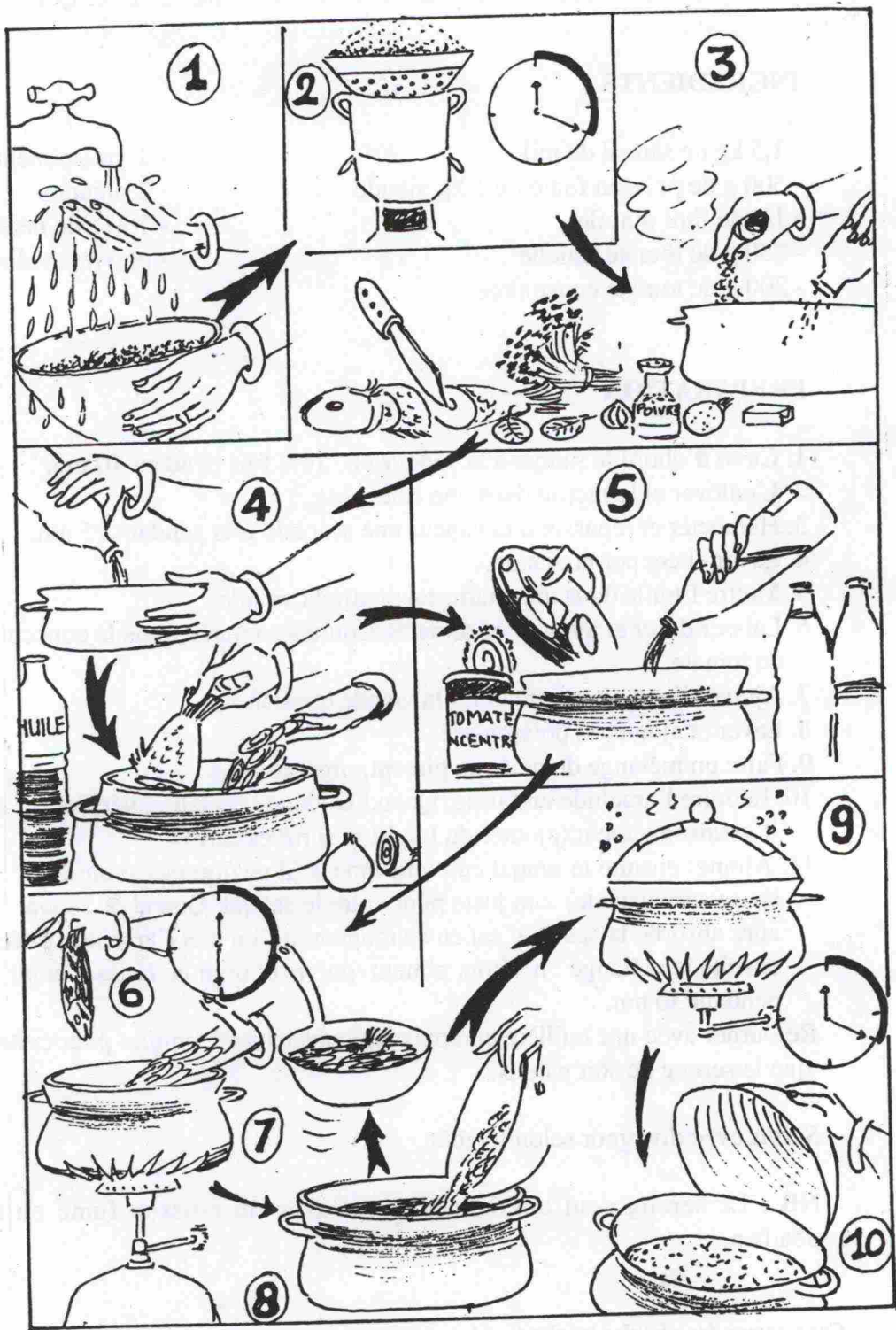
- 1,5 kg de sanqal de mil
- 500 g de poisson fumé ou 1 kg viande
- 1/4 de litre d'huile
- 250 g de tomate fraîche
- 200 g de tomate concentrée
- 1 gros piment
- 2 oignons
- 100 g de nététou
- poivre à volonté

PREPARATION

1. Cuire d'abord le sanqal à la vapeur une 1ère fois pendant 10 mn.
 2. L'enlever et le mettre dans une calebasse.
 3. Humecter et repasser à la vapeur une seconde fois pendant 15 mn.
 4. Laver et couper la viande.
 5. Mettre l'huile dans une marmite, mettre la viande.
 6. Laisser dorer et ajouter les tomates réduites en purée, puis le concentré de tomate.
 7. Ajouter l'eau pour faire cuire la viande et saler.
 8. Laver et ajouter le poisson sec.
 9. Faire un mélange de nététou, piment, oignon.
 10. Réduire l'arachide en farine. Quand la viande est cuite, vérifier l'assaisonnement (ajouter du bouillon si nécessaire)
 11. Ajouter ensuite le sanqal cuit à la vapeur (il ne doit pas avoir de la sauce surnageante) tout juste pour cuire le sanqal. Quand le sanqal aura absorbé la sauce, c'est en ce moment qu'on met l'arachide pilée, ensuite le mélange : nététou, piment, poivre et oignon. Laisser cuire pendant 30 mn.
- Retourner avec une cuillère en bois et non avec une écumoire pour éviter que le sereng ne soit pâteux.

Servir avec diw gnor selon le goût.

NB : Le sereng peut aussi se préparer avec du poisson fumé ou du tambadian.

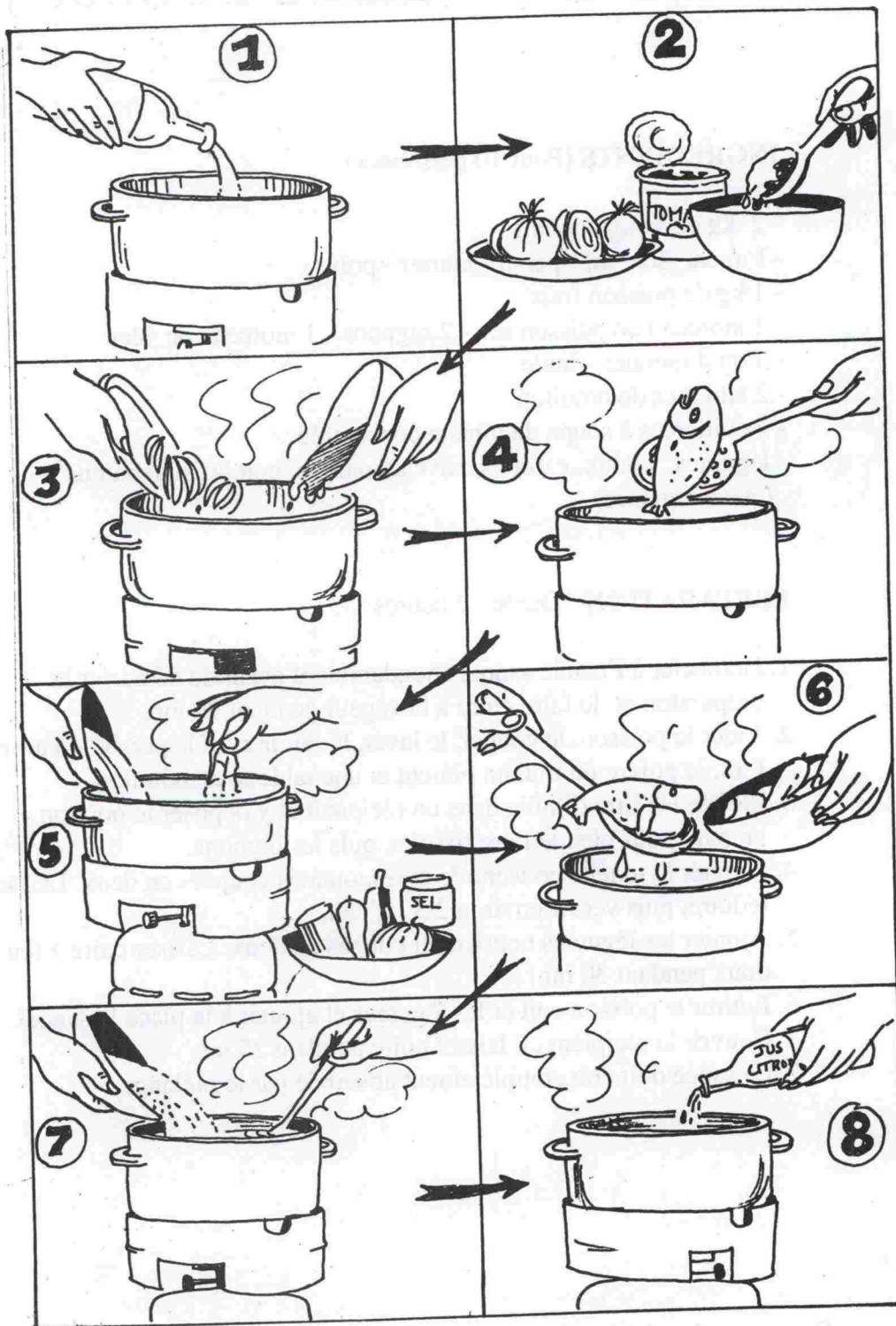


INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 2 kg de sanqal de mil
- Piment - sel - ail - persil - laurier - poivre
- 1 kg de poisson frais
- 1 morceau de poisson sec - 2 oignons - 1 morceau de yéet
- 3 ou 4 tomates - huile
- 2 tablettes de bouillon
- 4 cuillérées à soupe de tomate concentrée
- légumes : choux, carottes, navets, manioc, gombo, diakhatous (à convenance)

PREPARATION Durée : 2 heures

1. Humecter à l'eau le sanqal abondamment avant de démarrer la préparation et le faire cuire à la vapeur pendant 20 mn.
2. Vider le poisson, le couper, le laver, le farcir avec le persil, le laurier, l'ail, le poivre moulu, un piment et une tablette de bouillon.
3. Mettre 1/2 litre d'huile dans un récipient et y déposer le poisson préparé pour bien le faire rissoler, puis les oignons.
4. Ajouter la tomate concentrée et les tomates coupées en deux. Laisser réduire, puis verser environ 2,5 l d'eau.
5. Ajouter les légumes nettoyés et coupés en deux. Laisser cuire à feu doux pendant 30 mn.
6. Retirer le poisson cuit et les légumes et ajouter à la place le sanqal. Couvrir le récipient et laisser cuire pendant 25 mn.
7. La sauce doit être complètement absorbée par le mélange.

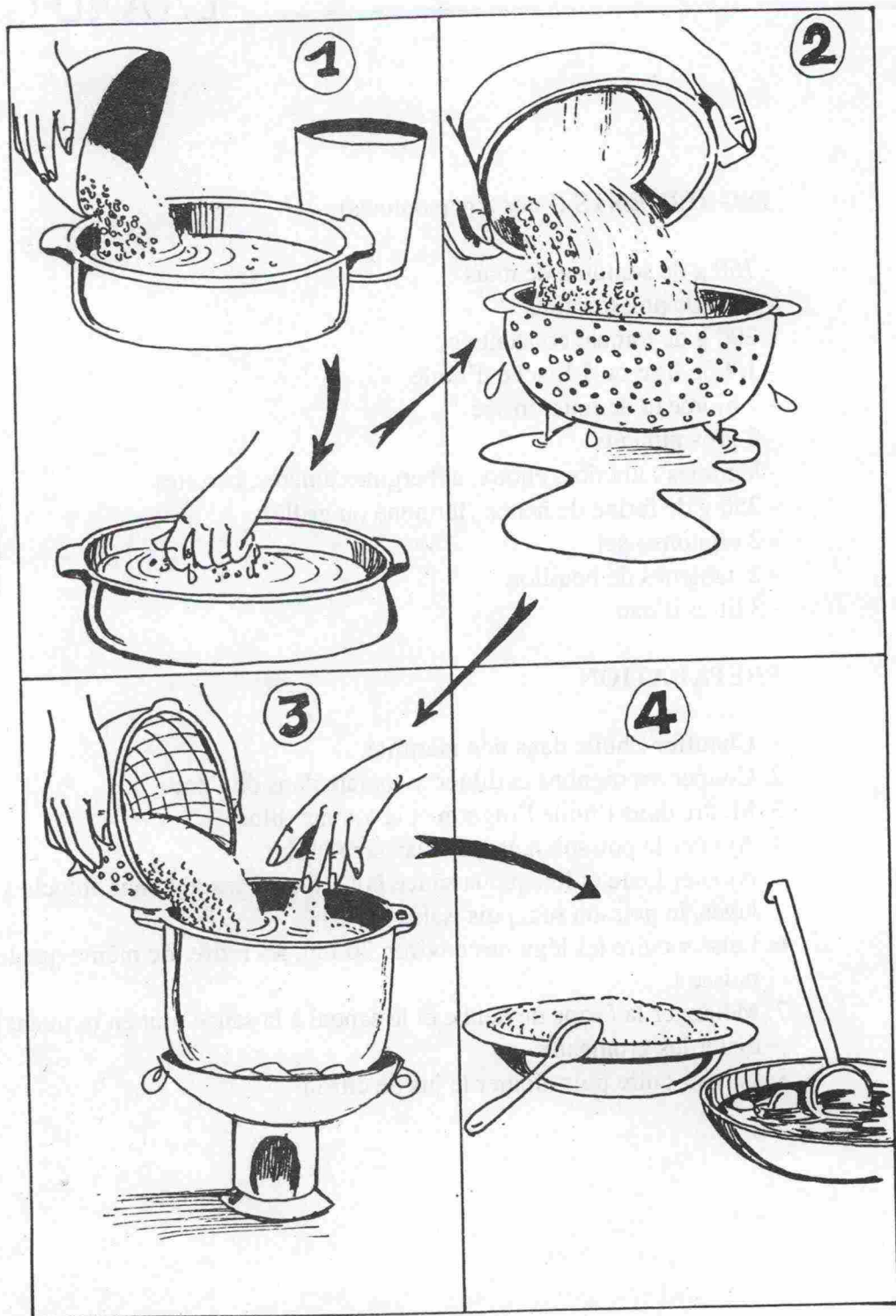


INGREDIENTS (Pour 8 personnes)

- 750 g de semoule de maïs
- 1 kg de poisson frais
- 200 g de tomate concentrée
- 1/4 de litre ou 1 louche d'huile
- 1 morceau de poisson sec
- 2 gros piments
- légumes : manioc, choux, aubergines amères, carottes
- 250 g de farine de ñebbe (fermené ou grillé)
- 2 oignons - sel
- 2 tablettes de bouillon
- 3 litres d'eau

PREPARATION

1. Chauffer l'huile dans une marmite.
2. Couper les oignons et diluer la tomate dans de l'eau.
3. Mettre dans l'huile l'oignon et la tomate diluée.
4. Ajouter le poisson nettoyé et laisser réduire.
5. Ajouter l'eau et lorsque la sauce bout, mettre les légumes épluchés et lavés, le poisson sec, puis saler.
6. Laisser cuire les légumes environ 30 mn, les retirer de même que le poisson.
7. Mélanger la farine de ñebbe et le sanqal à la sauce tout en remuant pour éviter les grumeaux.
8. Laisser cuire puis ajouter le jus de citron.



Trempage et lavage

- Tremper les brisures de maïs et les laver à l'eau.

Egouttage

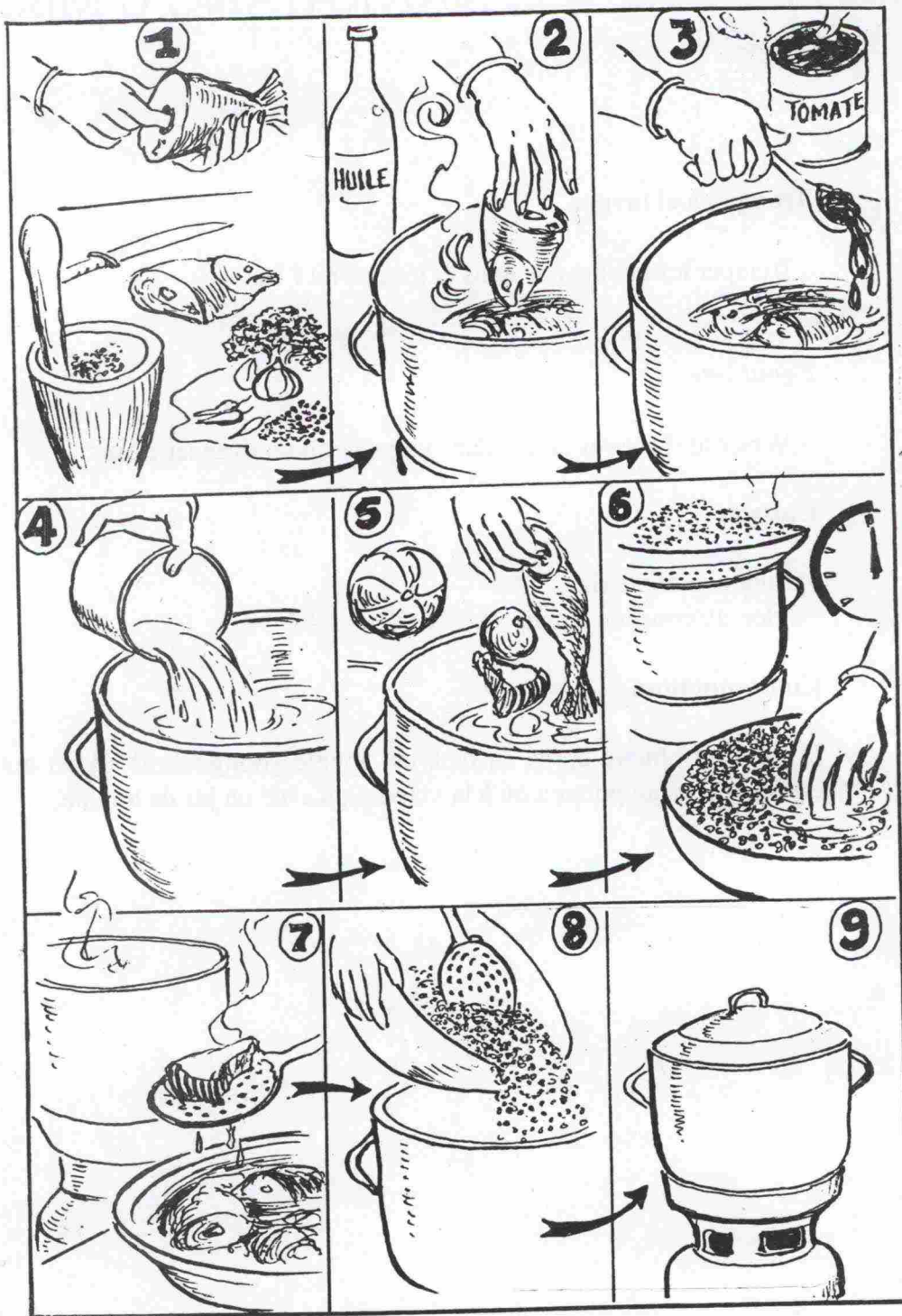
- Verser les brisures lavées dans un panier pour évacuer l'eau

Cuisson

- Cuire comme le riz.
- Saler au cours de la cuisson.

Consommation

Le produit obtenu après cuisson est appelé gougoumbè. Il est mangé avec une sauce (au poisson ou à la viande) ou avec un jus de tomate.



INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

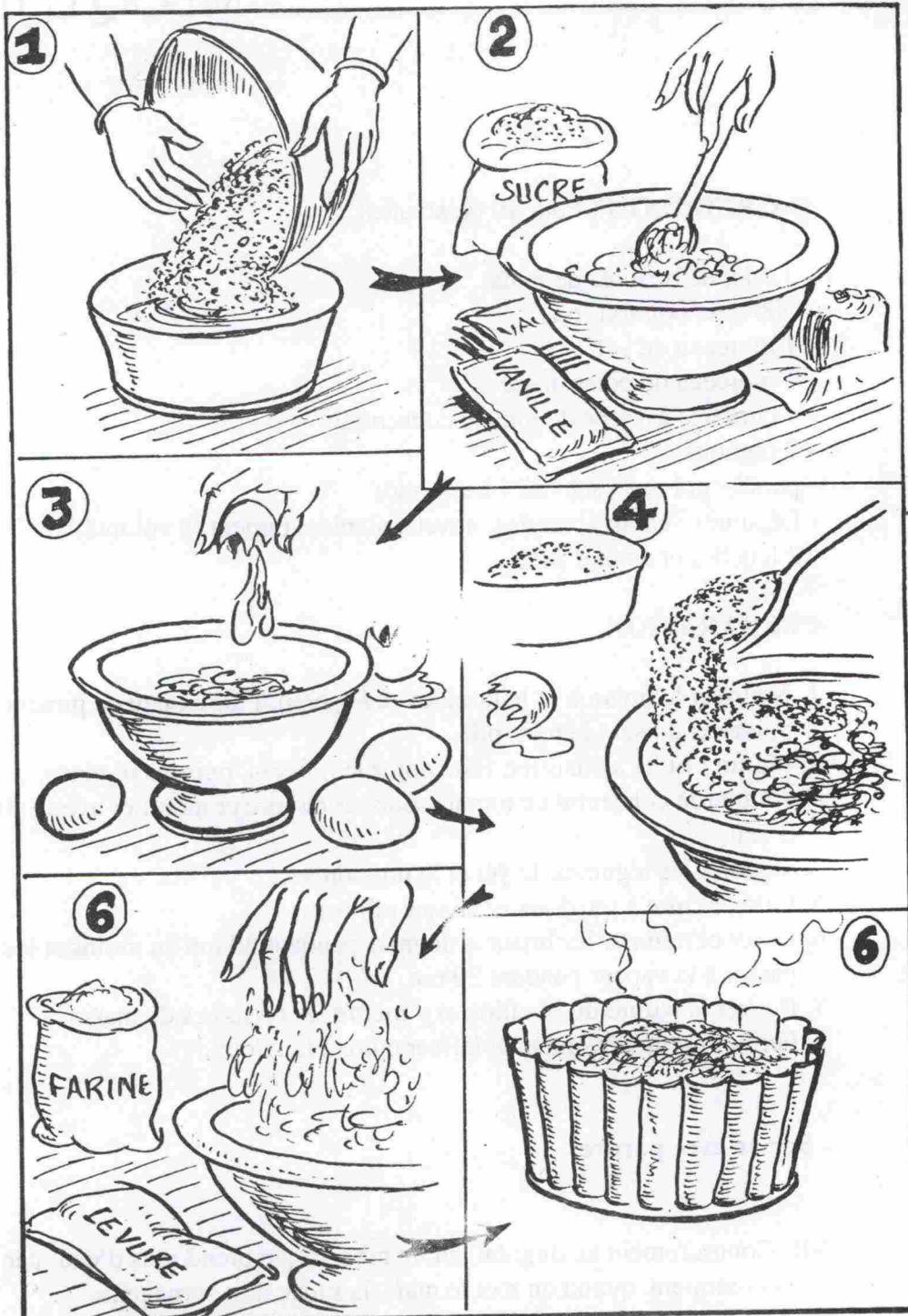
- 1,5 kg de brisures de maïs
- 500 g de poisson frais
- 1 morceau de yét
- 1 morceau de poisson sec
- 4 cuillères à soupe de tomate concentrée
- 2 oignons
- persil - poivre - sel - ail (à volonté)
- Légumes : choux, carottes, navets, manioc, piment (à volonté)
- 2 louches et demi d'huile

PRERARATION

1. Nettoyer le poisson et le farcir avec le persil, l'ail un peu de piment, du poivre et du sel : le tout pilé.
2. Mettre l'huile à chauffer, faire dorer le poisson, puis les oignons.
3. Ajouter le concentré de tomate. Laisser réduire et mouiller avec 3 litres d'eau.
4. Ajouter les légumes, le yét et le poisson sec.
5. Laisser cuire à feu doux et laisser mijoter.
6. Laver et tremper les brisures de maïs pendant 30 mn au moins et les passer à la vapeur pendant 20 mn.
7. Retirer la parure du bouillon et y mettre les brisures de maïs.
8. Fermer hermétiquement et laisser cuire à feu doux.

- Servir avec parure.

NB: Contrairement au dugubu jën, le mboq u jën prend plus d'eau; par conséquent, quand on met le maïs, la sauce doit surnager.



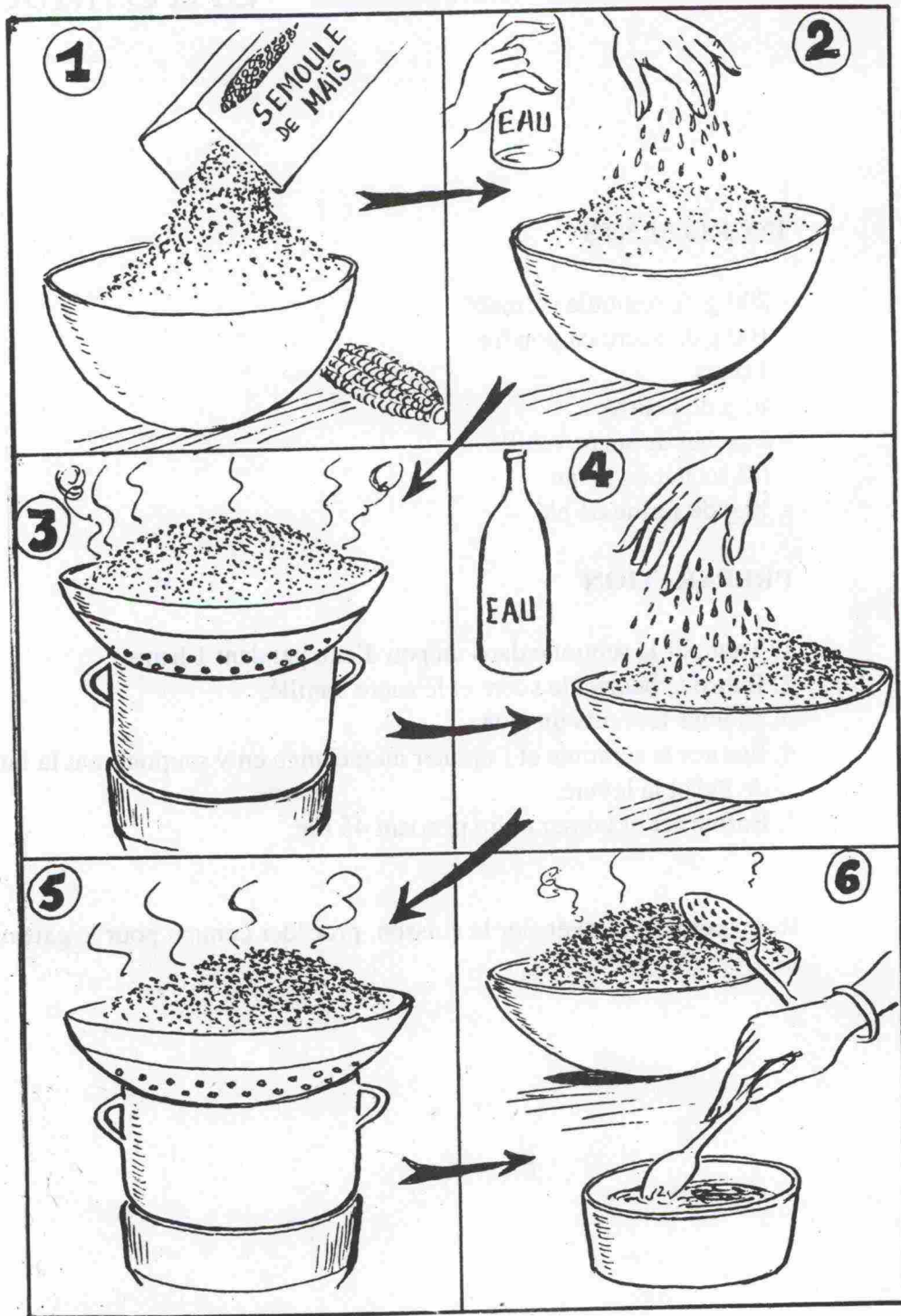
INGREDIENTS

- 200 g de semoule de maïs
- 100 g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 40 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanille
- 1/2 sachet de levure
- 30 g de farine de blé

PREPARATION

1. Tremper la semoule dans un peu d'eau pendant 1 heure.
2. Battre le beurre, le sucre et le sucre vanillé.
3. Ajouter les œufs un à un.
4. Essorer la semoule et l'ajouter au mélange en y saupoudrant la farine de blé et la levure.
5. Enfourner et laisser cuire pendant 45 mn.

Remarque : Pour vérifier la cuisson, procéder comme pour le gâteau de mil.



INGREDIENTS

- 1 kg de semoule de maïs
- Eau
- Laalo

PRÉPARATION

1. Dans unealebasse, mettre la semoule de maïs.
2. Humecter avec l'eau et cuire à la vapeur.
3. Enlever le couscous, humecter à nouveau et repasser à la vapeur jusqu'à cuisson complète.
4. Mettre le laalo (si le couscous se mange avec de la sauce).
5. S'il se mange avec du lait caillé, on peut ne pas mettre de laalo.

N.B : On peut substituer la semoule de maïs au couscous marocain.
Dans ce cas mettre du beurre et de la macédoine.

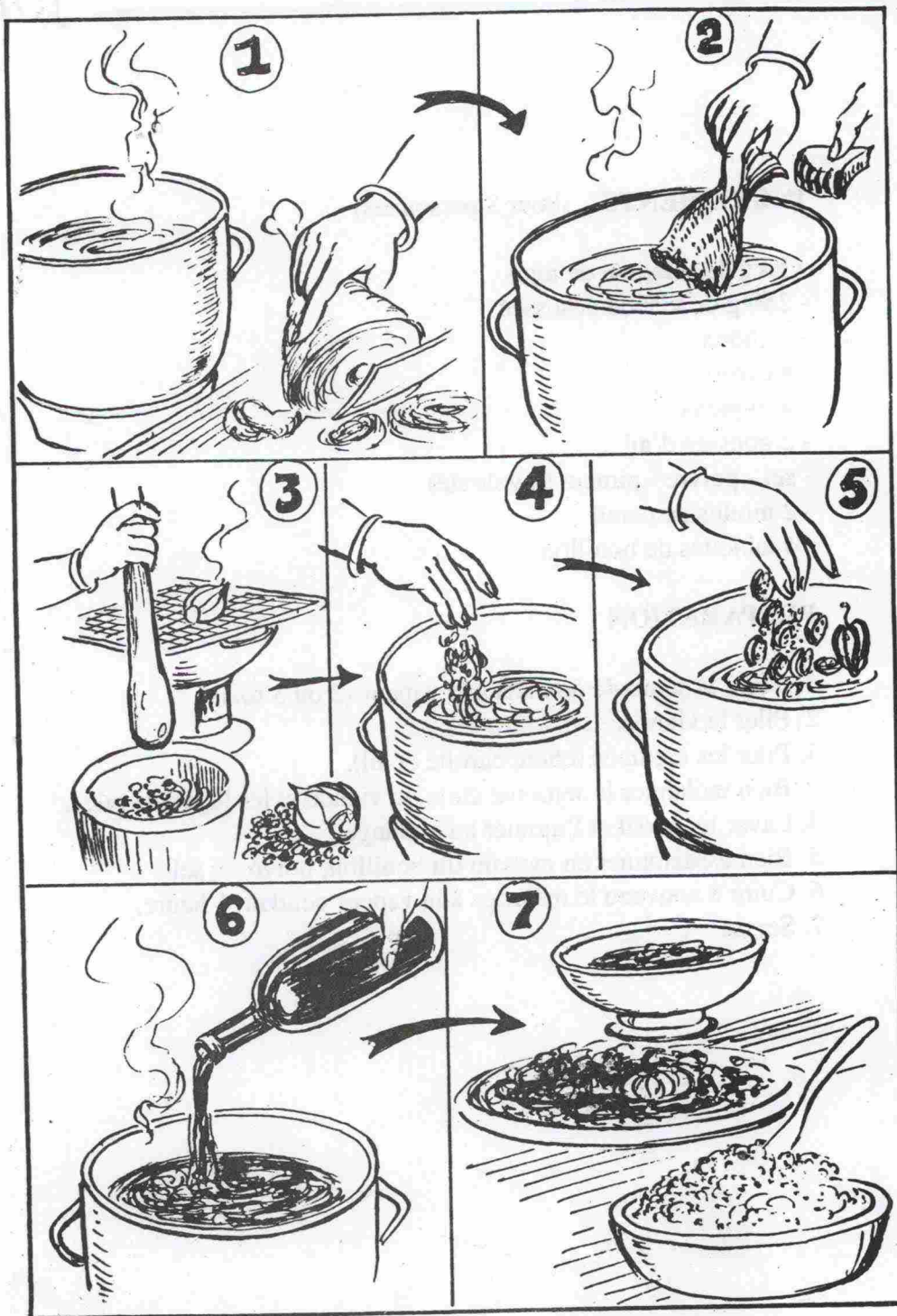


INGREDIENTS (Pour 8 personnes)

- 1 kg de semoule de maïs
- 250 g de viande désossée
- 2 choux
- 8 carottes
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- sel - poivre - piment (à volonté)
- 2 mottes de persil
- 4 tablettes de bouillon

PREPARATION

1. Cuire la semoule de maïs à la vapeur (2 ou 3 fois).
2. Piler la viande.
3. Piler les légumes (chou, carotte et ail).
3. Bien mélanger la semoule cuite, la viande et les légumes pilés.
4. Laver le persil et l'ajouter au mélange.
5. Bien assaisonner en mettant du bouillon, poivre et sel.
6. Cuire à nouveau le mélange à la vapeur pendant 1 heure.
7. Servir.

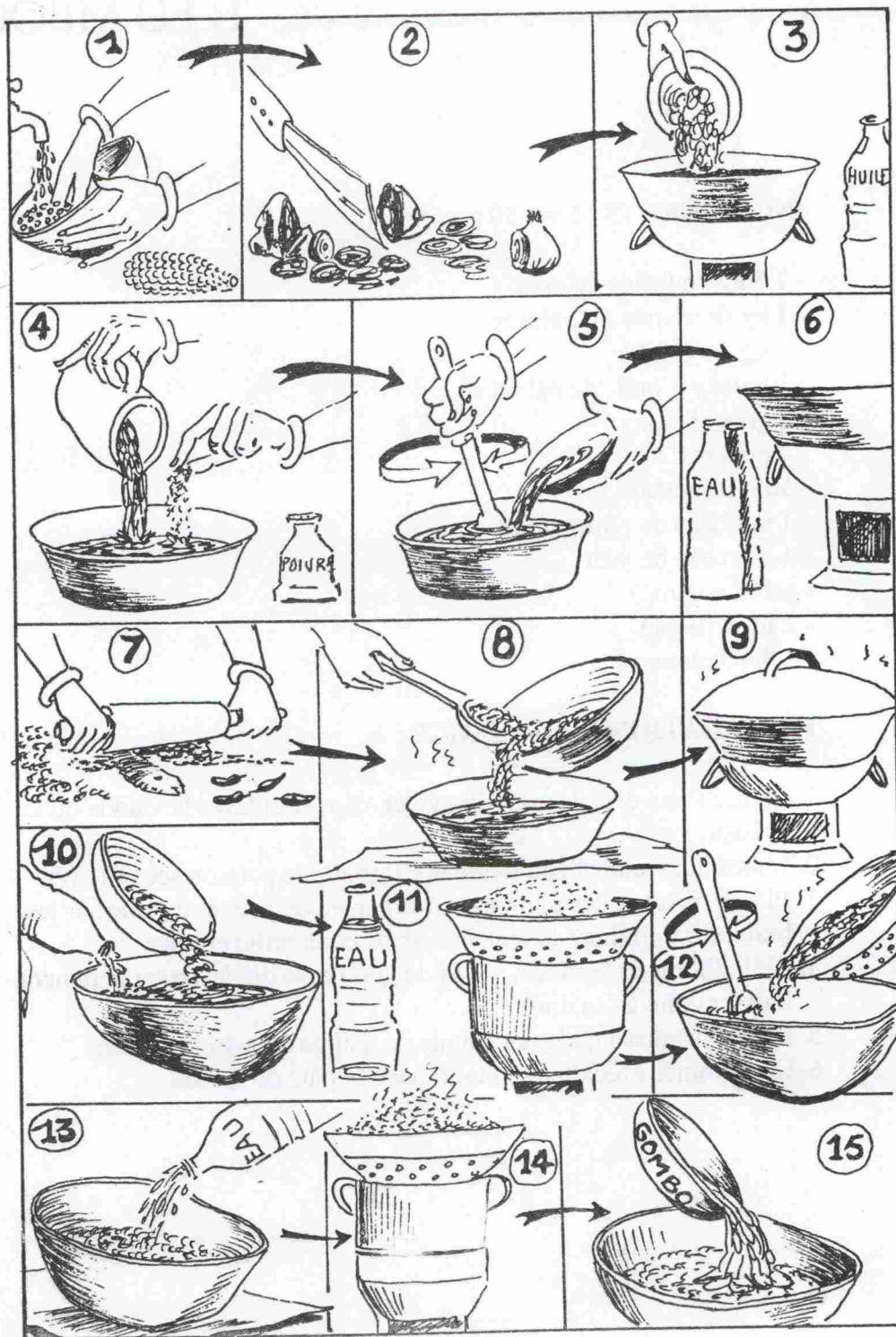


INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 1,5 kg de farine de maïs
- 1 kg de viande ou poisson
- 1 kg de gombo
- 1 louche d'huile de palme
- 2 gros oignons
- 2 piments
- 50 g de nététou
- 1 morceau de poisson sec
- 1 morceau de yét
- sel (à volonté)
- 2 litres d'eau
- 4 diakhatous

PREPARATION DE LA SAUCE

1. Mettre l'eau dans la marmite, vider, couper et laver la viande ou le poisson .
2. L'introduire dans l'eau bouillante, ajouter le poisson sec et le yét.
3. Piler le nététou, les oignons (un des oignons peut être grillé sur les braises) ; introduire le mélange dans la marmite et saler.
4. A ébullition de la sauce, mettre le gombo, le diakhatou et le piment. Laisser cuire à feu doux.
5. En fin de cuisson, ajouter l'huile de palme et laisser mijoter.
6. Consommer avec du tó, identitique à la pâte de fougou



ÑELENG SIIF / ÑELENG MUUT

INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 2 kg de brisures fines de maïs
- 1 kg de viande
- 250 g de pâte d'arachide
- 4 à 5 de tomates fraîches
- 250 g de tomate concentrée
- 4 piments frais
- 1 à 2 oignons
- 2 diakhatous
- nététou - sel - piment sec
- 1 morceau de poisson sec
- gombo

* Préparation de la sauce

Couper la viande en morceaux et couper l'oignon. Faites les revenir dans l'huile chaude, ajouter de la tomate fraîche écrasée et du concentré de tomate dilué dans l'eau et le sel. Ajouter la pâte d'arachide diluée et remuer bien pour éviter que la sauce n'attache au fond. Laisser cuire un moment et ajouter 2 litres d'eau.

Piler finement le nététou, le poisson sec, un peu de piment sec, les ajouter à la préparation.

Couvrir et laisser cuire pendant 1 h 30 mn à feu doux jusqu'à ce que l'huile surnage au dessus de la sauce.

Le gombo peut être aussi ajouter dans la sauce selon le goût.

* Préparation du maïs

Laver et nettoyer la brisure de maïs

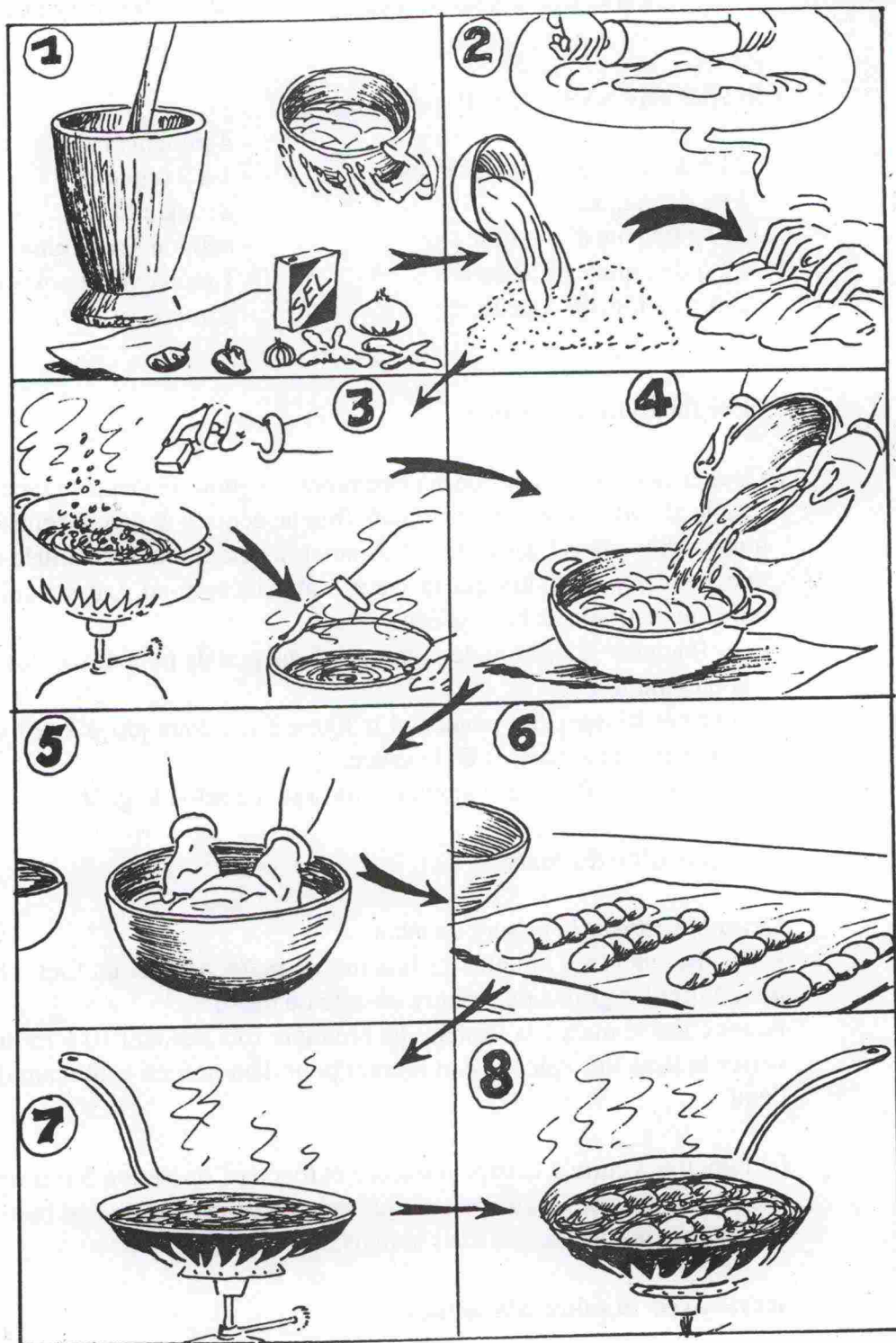
Dans une calebasse, mettre les brisures de maïs. Ajouter un filet d'huile pour éviter les grumeaux, mettre ensuite de l'eau.

Faites cuire le maïs à la vapeur une première fois pendant 10 à 15 mn, verser le dans une calebasse et remuer pour démotter en y ajoutant de l'eau.

Le remettre à cuire à la vapeur encore et répéter l'opération 3 fois en y ajoutant à chaque fois un peu d'eau jusqu'à ce que le maïs soit bien cuit. Ajouter du gombo écrasé dans le maïs.

Servir avec la sauce d'arachide.

Consommer des céréales locales tous les jours



KLEKLE (BEIGNET MBOQ)

Broyage des condiments

- Ecraser les condiments (piment, ail, gingembre, oignon, sel etc...) pour avoir une purée

Mélange/Malaxage

- Mélanger la farine de maïs à la purée et malaxer.

Chauffage

- Chauffer de l'eau additionnée d'un morceau de potasse jusqu'à ébullition.
- Oter l'eau du feu et la laisser refroidir.

Malaxage

- Ajouter cette eau au mélange farine-condiments et malaxer.

Façonnage

- Faire de petites boules et souder les unes aux autres (des beignets de cinq boules)

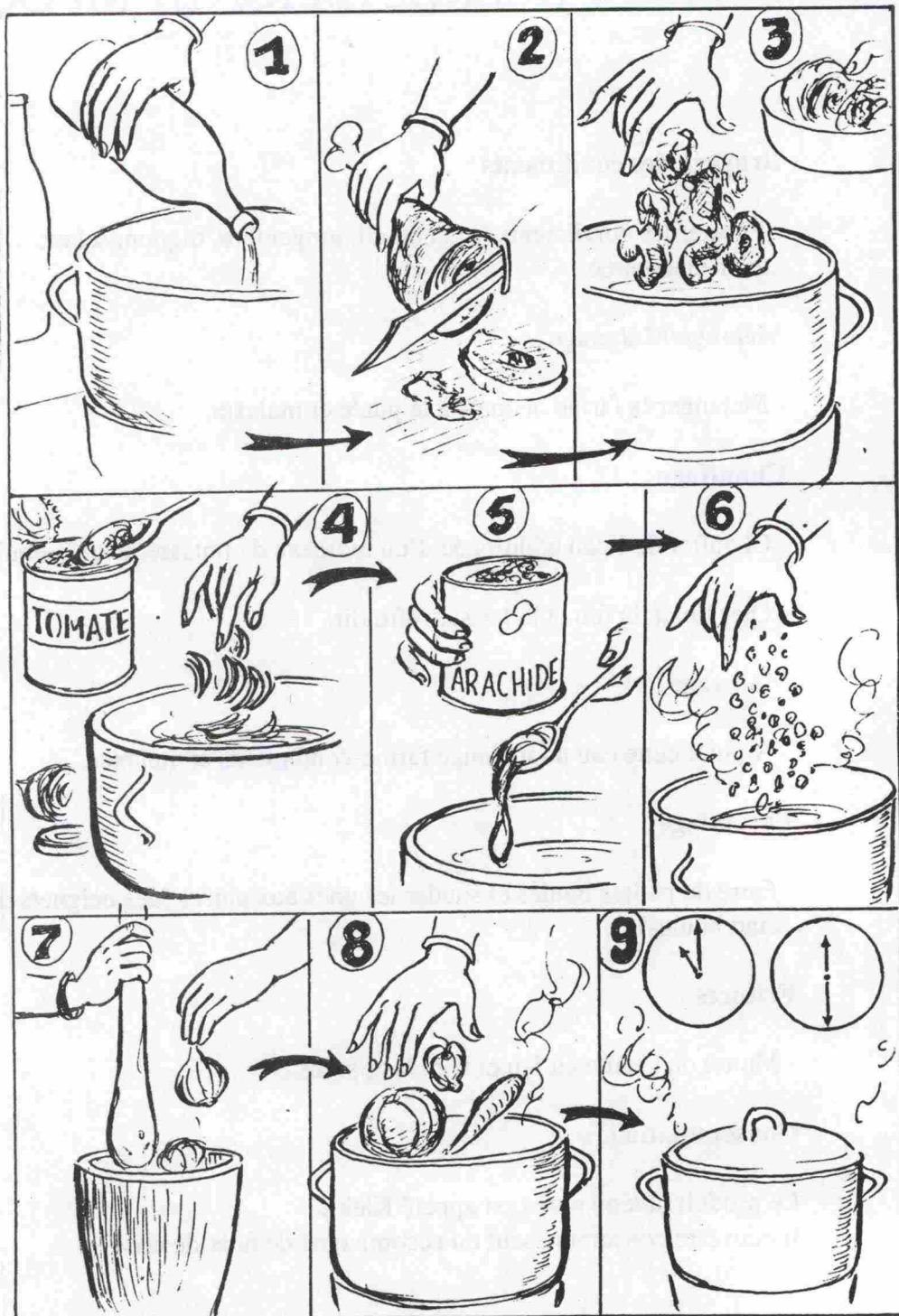
Fritures

- Mettre de l'huile au feu et frire les boules.

Consommation

Le produit obtenu après est appelé Klèklè.

Il peut être consommé seul ou accompagné de noix de coco.



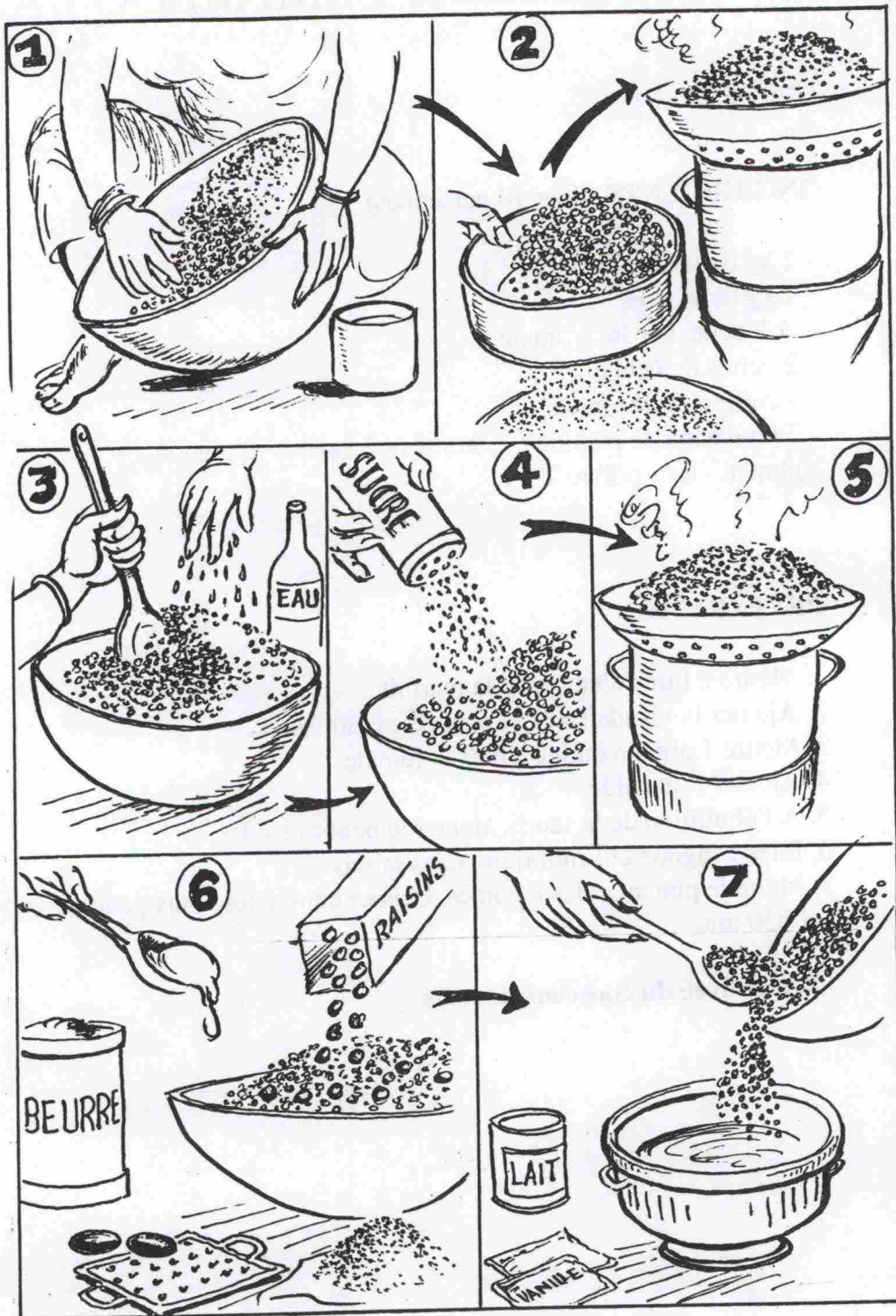
INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 2 kg de farine de maïs
- 1 kg de viande
- 1 louche de pâte d'arachide
- 2 verres de ñebbe
- 4 cuillerées de tomate
- 2 morceaux de manioc - 2 carottes - 2 navets - 2 oignons
- piment - sel - poivre -

PREPARATION

1. Mettre 2 litres d'eau dans la marmite.
2. Ajouter la viande lavée et coupée en morceaux.
3. Mettre 1 oignon émincé, puis la tomate.
4. Ajouter l'arachide.
5. A l'ébullition de la sauce, ajouter le ñebbe et saler.
6. Piler 1 oignon et l'introduire dans la sauce.
7. Mettre le piment et les légumes. Laisser cuire à feu doux pendant 1 h30 mn.

- Servir avec du couscous de maïs



INGREDIENTS

- 2 kg de sunguf de maïs
- 1/2 tablette de beurre
- 1 noix de muscade
- 500 g de sucre
- 4 sachets de sucre vanille
- 4 litres de lait caillé
- 2 boîtes de lait concentré non sucré
- 1 sachet de raisins secs

MATERIEL

- Marmite
- Calebasse
- Fouet ou ruuxu
- Spatule en bois
- Soupière, seau, saladier
- Couscoussier

PREPARATION

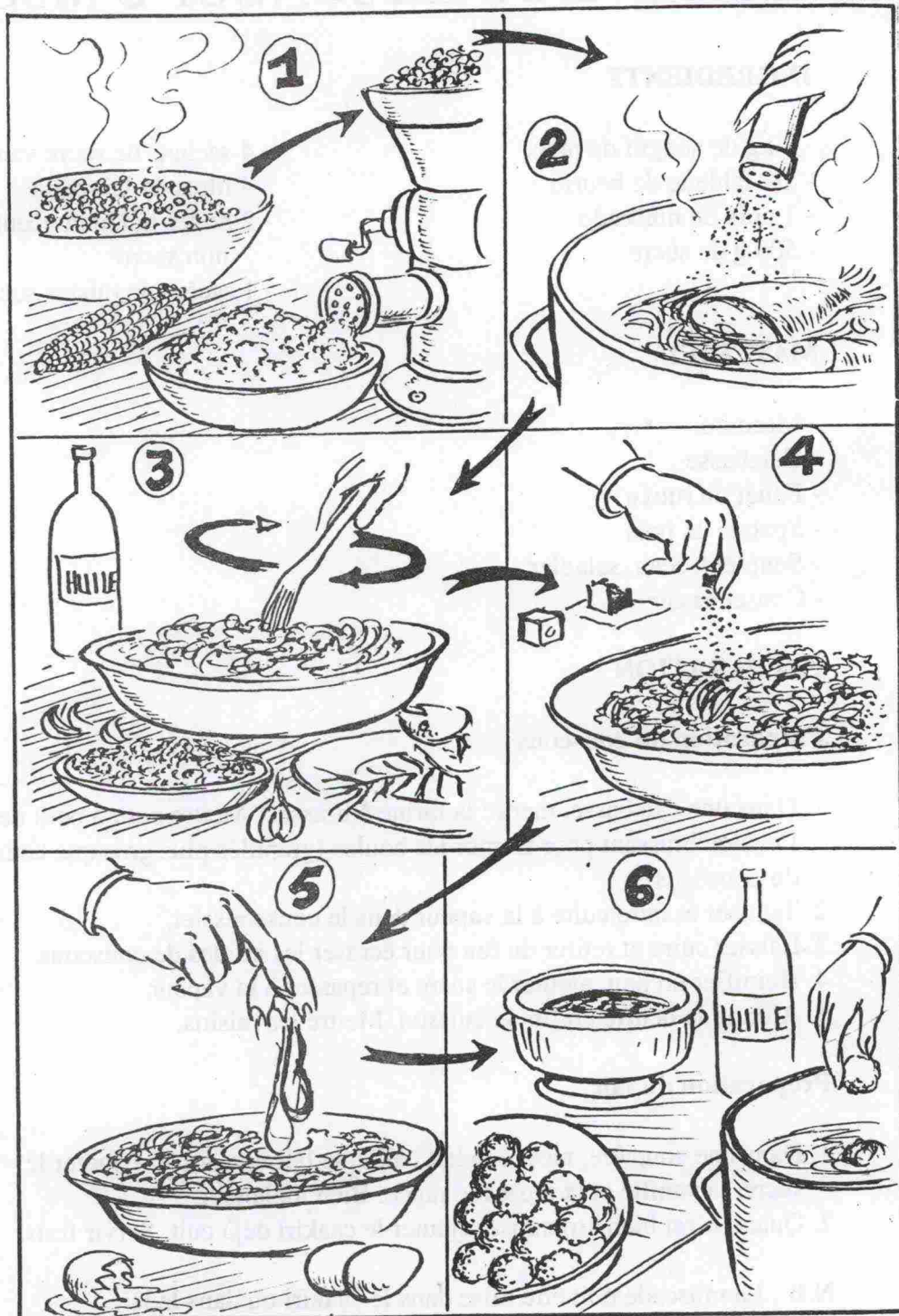
Préparation du couscous

1. Dans une calebasse, mettre la farine à brasser. Mettre petit à petit de l'eau en brassant pour former les boules (granulés plus gros que ceux du couscous).
2. Tamiser et faire cuire à la vapeur dans le couscoussier.
3. Laisser cuire et retirer du feu pour écraser les mottes de couscous.
4. Humifier un peu, ajouter le sucre et repasser à la vapeur.
5. Ajouter le beurre en fin de cuisson. Mettre les raisins.

Préparation du lait

1. Dans une soupière, mettre le lait caillé, le lait non sucré. Ajouter le sucre, la vanille et la muscade rapée. Bien mélanger.
2. Quand c'est bien aromatisé, ajouter le caakiri déjà cuit. Servir frais.

N.B : La muscade doit être mise dans le caakiri ou dans le lait.



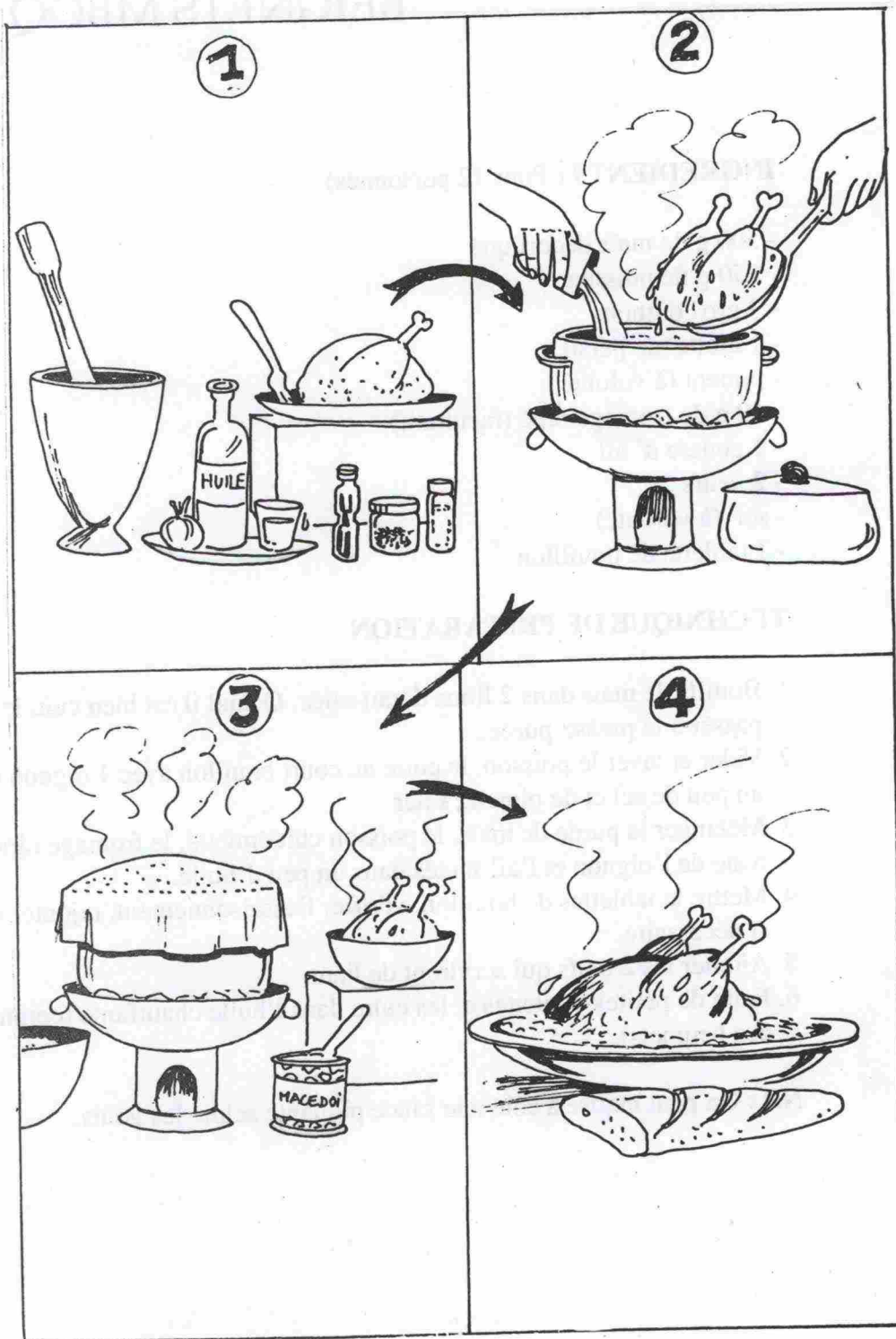
INGREDIENTS (Pour 12 personnes)

- 500 g de maïs décortiqué
- 250 g de poisson
- 3 gros oignons
- 1 motte de persil
- piment (à volonté)
- 50 g de fromage râpé (facultatif)
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- sel (à volonté)
- 1 tablette de bouillon

TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Bouillir le maïs dans 2 litres d'eau salée. Quand il est bien cuit, le passer à la presse-purée.
2. Vider et laver le poisson, le cuire au court bouillon avec 1 oignon râpé, un peu de sel et de piment, saler.
3. Mélanger la purée de maïs, le poisson cuit émietté, le fromage râpé, le reste de l'oignon et l'ail sautés dans un peu d'huile.
4. Mettre le tablettes de bouillon, vérifier l'assaisonnement, rajouter du sel si nécessaire.
5. Ajouter les 2 œufs qui serviront de liant.
6. Faire de petites boulettes et les cuire dans l'huile chauffante (comme des beignets).

NB : On peut mettre à côté une sauce piquante selon les goûts.



INGREDIENTS

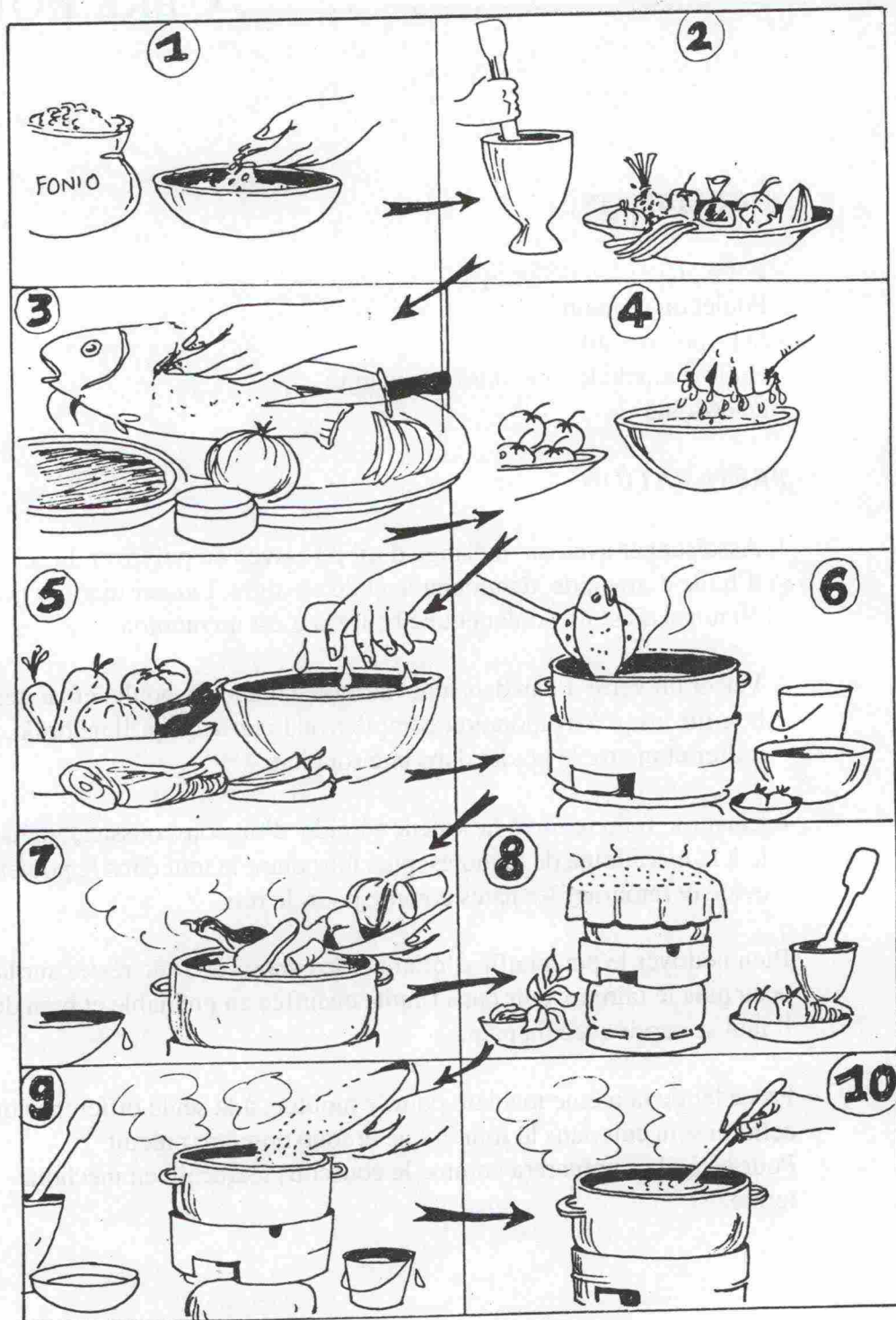
- Foño précuit ou décortiqué
- Poulet ou mouton
- Sel - poivre - ail -
- Huile d'arachide - moutarde - vinaigre
- macédoine

PREPARATION

1. Assaisonner avec un mélange d'ail pilé, avec du poivre et du sel, d'huile d'arachide, de moutarde et de vinaigre. Laisser mariner pendant 30 mn si c'est un poulet et une heure si c'est un mouton.
2. Verser un verre d'eau dans une marmite, ajouter le poulet et laisser bouillir jusqu'à évaporation complète de l'eau sans qu'il ne brûle, retirer et mettre le poulet dans une soupière.
4. Etuver le foño (cuire à la vapeur à l'aide d'un couscoussier), mélanger le à la macédoine de légumes, puis introduire le tout dans le poulet évidé et retourner les pâtes comme pour le rôti.

Bien nettoyer le poulet afin d'éliminer les grains de foño restés sur la peau puis le faire revenir dans l'huile chauffée au préalable et bien dorer. Il faut se servir avec du pain.

Procéder de la même manière pour le mouton, à la seule différence que celui-ci sera cuit dans le four et que le foño doit être précuit. Pour ceci, il se préparera comme le couscous marocain en méchoui fermé.



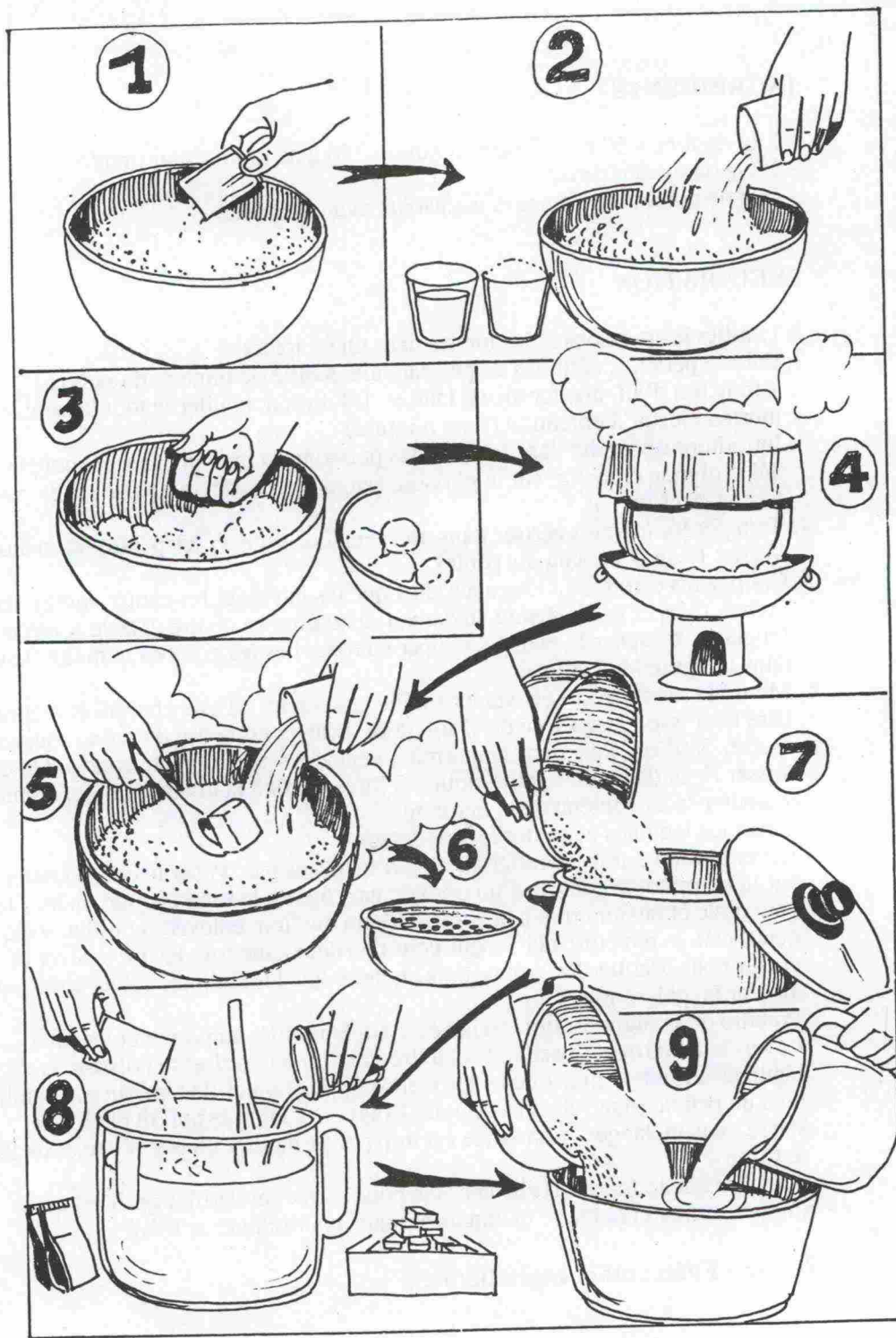
INGREDIENTS

- 1 kg de foño - 50 cl (1/2 litre) d'huile - 250 g de tomate concentrée
- 250 g de tomate cerise
- 1 kg de poisson - légumes et assaisonnement à volonté

PREPARATION

1. Ecailler les poissons et les mettre dans un récipient.
2. Piler le persil, les feuilles de poireau, une moitié de piment, du poivre, 2 tranches d'ail, une feuille de laurier, 1/4 d'oignon, piler le tout dans le mortier (jusqu'à obtention d'une mixture).
3. Introduire cette pâte dans la chair des poissons en piquant. Ensuite couper les 3/4 d'oignon et mettre sur le poisson, saupoudrer avec un peu de sel et, puis fermer dans un bol.
4. Tremper les tomates cerises dans une soupière, enlever les pépins et malaxer. Verser l'eau contenant les pépins.
5. Coupez les carottes en longueur ainsi que les navets et les choux, mettre dans un bol. Couper le diakhatou en deux, l'aubergine en quatre dans le sens de la longueur, éplucher le manioc, couper en rondelles les gombos et mettre le tout dans un grand bol et laver.
6. Mettre la marmite au feu, verser l'huile et attendre qu'elle chauffe et mettre à frire le poisson jusqu'à ce qu'il soit doré, enlever et mettre dans une soupière. Mettez 3/4 d'oignon dans la marmite, verser dessus la tomate concentrée et laisser l'eau disparaître, puis ajouter 2 litres d'eau à la tomate cerise, remuer et ajouter-le au contenu de la marmite.
7. Laver les légumes et mettre le tout dessus.
8. Laver le foño 2 fois, égoutter à l'aide d'un tissu gazeux. Poser le couscoussier sur la marmite, le couvrir d'un tissu de gaze, mettre le foño égoutté, mettre le couvercle et laisser cuire à la vapeur 10 mn environ, enlever, mouiller avec un peu d'eau, le remettre à la vapeur pour une deuxième fois 10 mn, enlever et casser pour décoller les grains, puis attendre que les légumes soient cuits pour ajouter le poisson sec.
Prendre deux oignons, trois tranches d'ail, la moitié du poivre et les piler. Laver le tamarin et l'oseille, les mettre dans un bol, retirer le poisson et les légumes à l'aide d'une louche, les mettre sur les boules de tamarin et l'oseille plus un peu de sauce chaude. Ajouter l'oignon, l'ail et le poivre pilés à la sauce, puis mélanger. Si la sauce est trop petite, ajouter un peu d'eau et mettre le foño.
9. Attendre que le foño absorbe la sauce pour remuer et vérifier qu'il est cuit. Sinon refermer et attendre quelques minutes pour remuer le foño.

- Servir : Foño cuit et ingrédients.



INGREDIENTS

- 1 kg de farine de foño
- 4 l de lait caillé
- 1 kg de sucre
- 1 gousse de muscade
- 5 sachets de sucre vanille (facultatif)
- 250 g de raisins secs
- 200 g de beurre
- lait concentré non sucré

PREPARATION

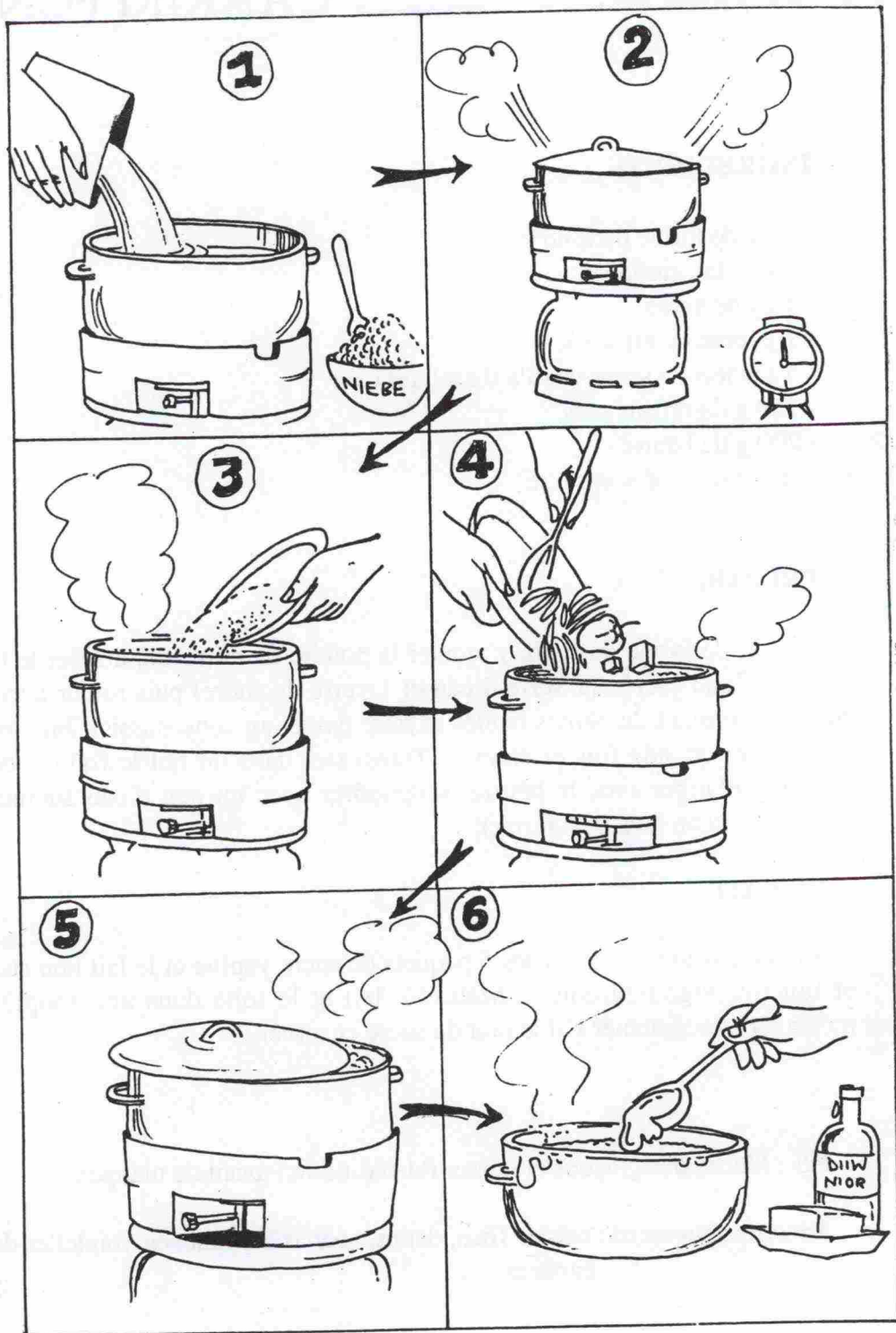
Prendre la farine de foño, y ajouter la poudre de muscade, arroser le tout avec de l'eau sucrée (1 verre d'eau et 1 verre de sucre) puis rouler avec la main en formant de petites boules et faire passer au couscoussier 7mn, puis 5 mn une seconde fois et enlever. Transvaser dans un bol le foño encore chaud, mélanger avec le beurre, saupoudrer avec un peu d'eau sucrée et ajouter le raisin lavé puis fermer.

LE LAIT

Sucrer à volonté, ajouter les 5 paquets de sucre vanille et le lait non sucré et fouetter vigoureusement. Mettre le lait et le foño dans une soupière, mélanger et augmenter s'il le faut du sucre et server.

P.S : Mettre des glaçons et laisser refroidir 5 mn avant de manger.

Accompagnement : raisins frais, dattes, ananas en tranches, rondelles de bananes.



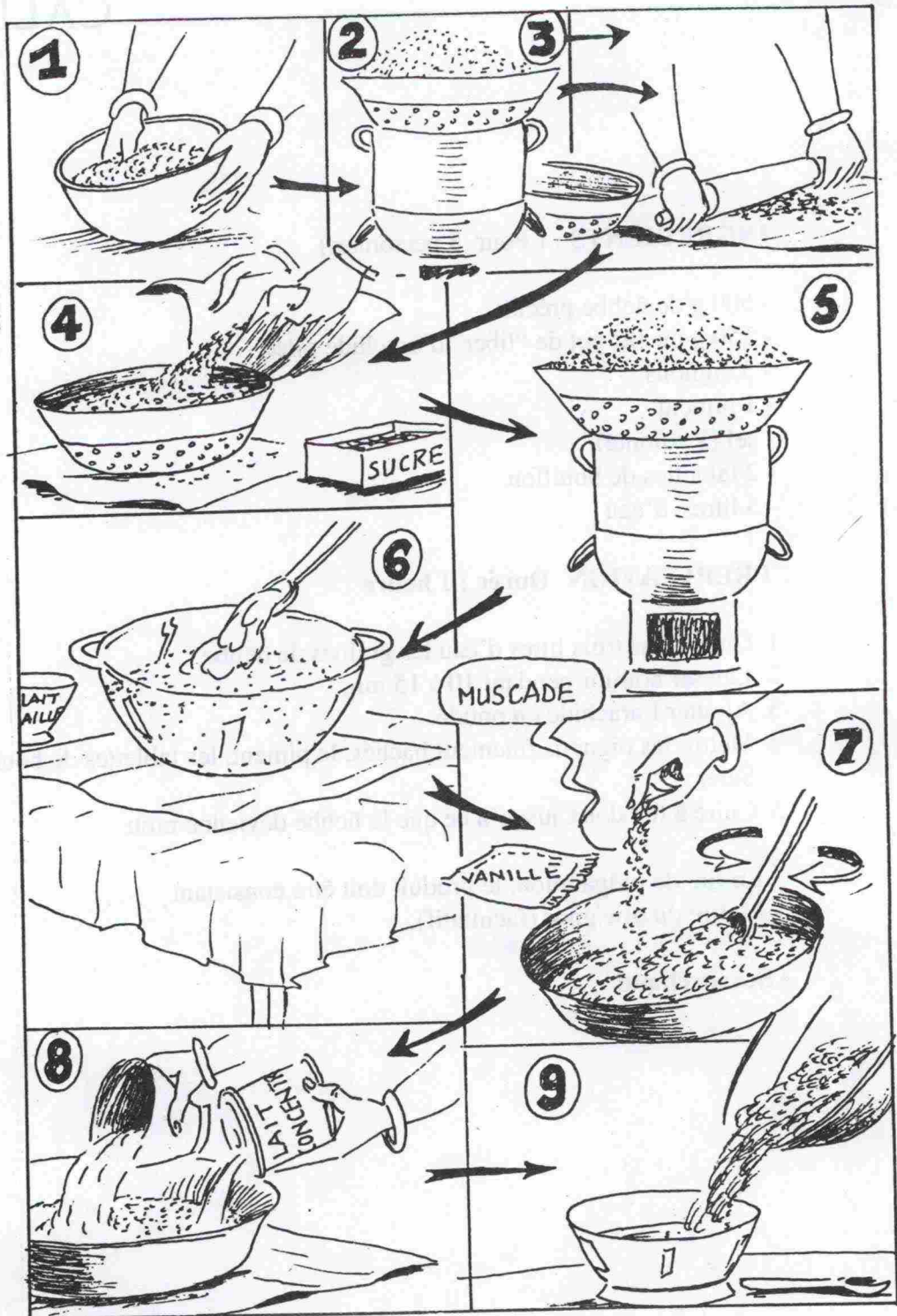
INGREDIENTS : (Pour 8 personnes)

- 500 g de ñebbe précuit
- 250 g ou 1/2 pot de "liber" d'arachide pilée
- 3 oignons
- 1 piment
- sel (à volonté)
- 2 tablettes de bouillon
- 3 litres d'eau

PREPARATION Durée : 1 heure

1. Cuire dans trois litres d'eau les graines de ñebbe.
 2. Laisser bouillir pendant 10 à 15 mn.
 3. Ajouter l'arachide en poudre.
 4. Mettre les oignons finement hachés, le piment, les tablettes de bouillon.
Saler.
 5. Cuire à feu doux jusqu'à ce que le ñebbe devienne mou.
- En fin de préparation, le produit doit être consistant
 - Mettre du diw gnor (facultatif).

• Servir chaud



INGREDIENTS (Pour 8 personnes)

- 500 g de farine de ñebbe grillé(*)
- 2 litres de lait caillé
- 2 petites cuillerées de fleur d'oranger
- 1 boîte de 410 g de lait concentré non sucré
- 250 g de sucre
- 250 g de beurre
- Parfums et arômes à volonté

PREPARATION

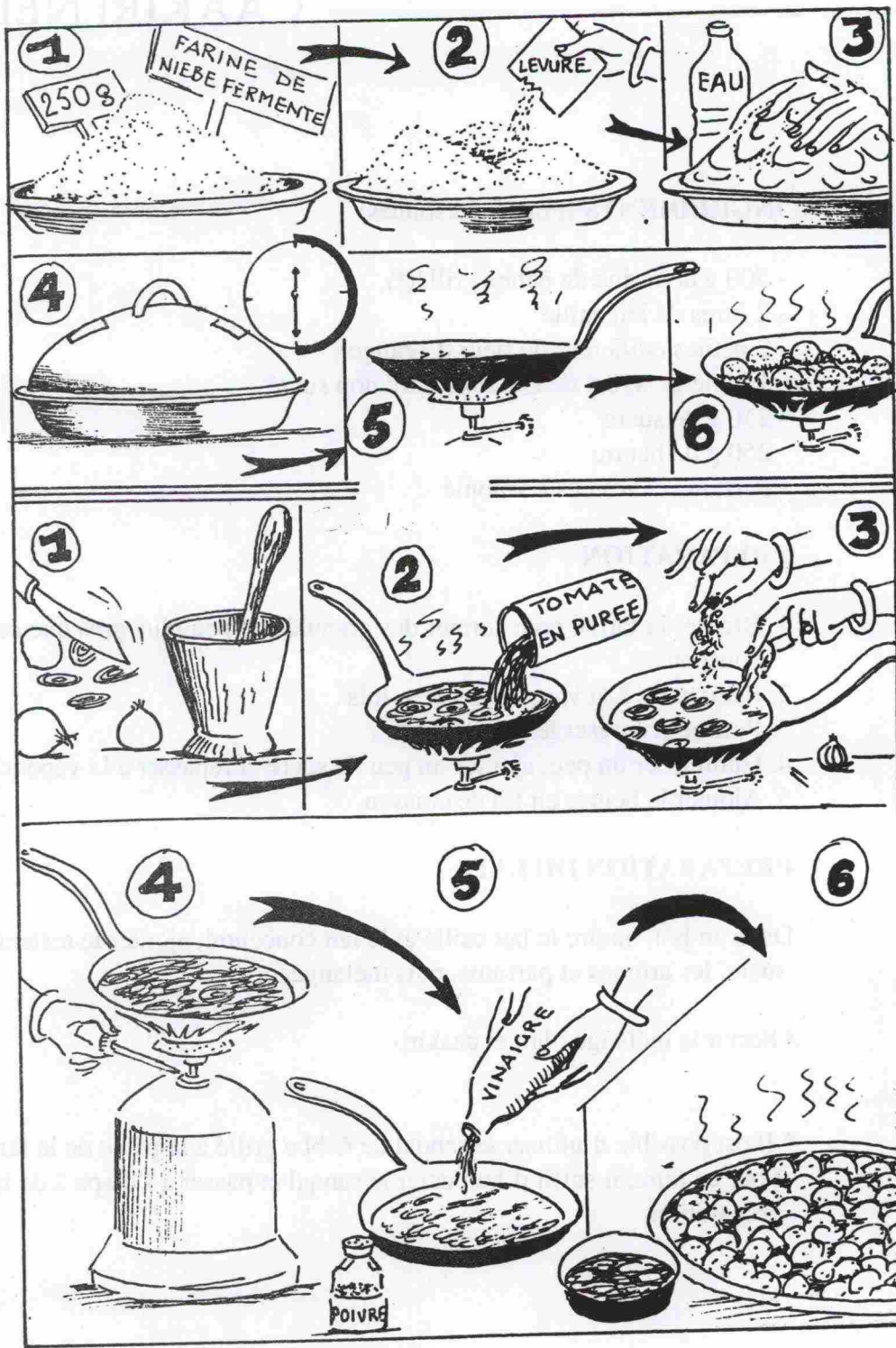
1. Brasser la farine pour former des granulés un peu plus gros que ceux du couscous.
2. Faire cuire à la vapeur une 1ère fois .
3. Retirer et écraser les mottes.
4. Humidifier un peu, ajouter un peu de sucre et repasser à la vapeur.
5. Ajouter le beurre en fin de cuisson.

PREPARATION DU LAIT

Dans un bol, mettre le lait caillé et le lait concentré, ajouter le restant du sucre, les arômes et parfums, puis mélanger.

- Servir le mélange : lait et caakiri

* Il est possible d'utiliser le sanqal de ñebbe grillé à la place de la farine. Pour ce faire, il suffit d'humecter le sanqal et passer à l'étape 2 de la préparation.



INGREDIENTS (Pour 8 à 12 personnes)

- 250 g de farine de ñebbe fermenté
- 1/4 de litre ou une louche d'huile
- 300 ml ou une louche d'eau
- 1 gousse d'ail
- 100 g ou 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
- 3 gros oignons
- 2 gros piments
- 1/2 cuillerée de poivre
- 1/2 cuillerée de vinaigre
- 1 sachet de levure chimique

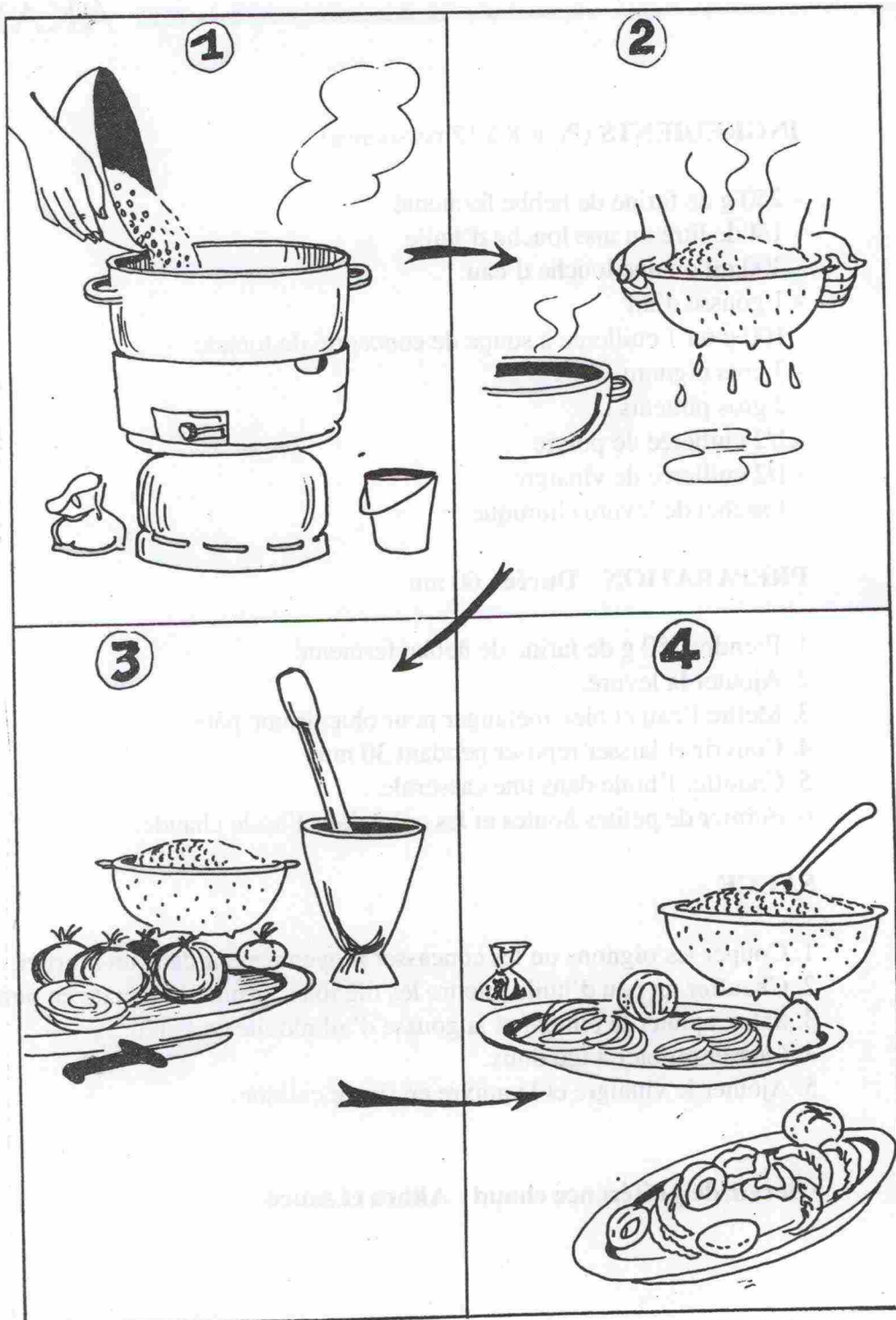
PREPARATION Durée : 60 mn

1. Prendre 250 g de farine de ñebbe fermenté
2. Ajouter la levure.
3. Mettre l'eau et bien mélanger pour obtenir une pâte.
4. Couvrir et laisser reposer pendant 30 mn.
5. Chauffer l'huile dans une casserole.
6. Former de petites boules et les cuire dans l'huile chaude.

SAUCE

1. Couper les oignons ou les concasser moyennement dans un mortier.
2. Chauffer un peu d'huile, mettre les oignons, ensuite la tomate en purée.
3. Saler, ajouter le piment et la gousse d'ail réduite en purée.
4. Laisser mijoter à feu doux.
5. Ajouter le vinaigre et le poivre en fin de cuisson.

- Servir de préférence chaud : Akara et sauce



INGREDIENTS (Pour 5 personnes)

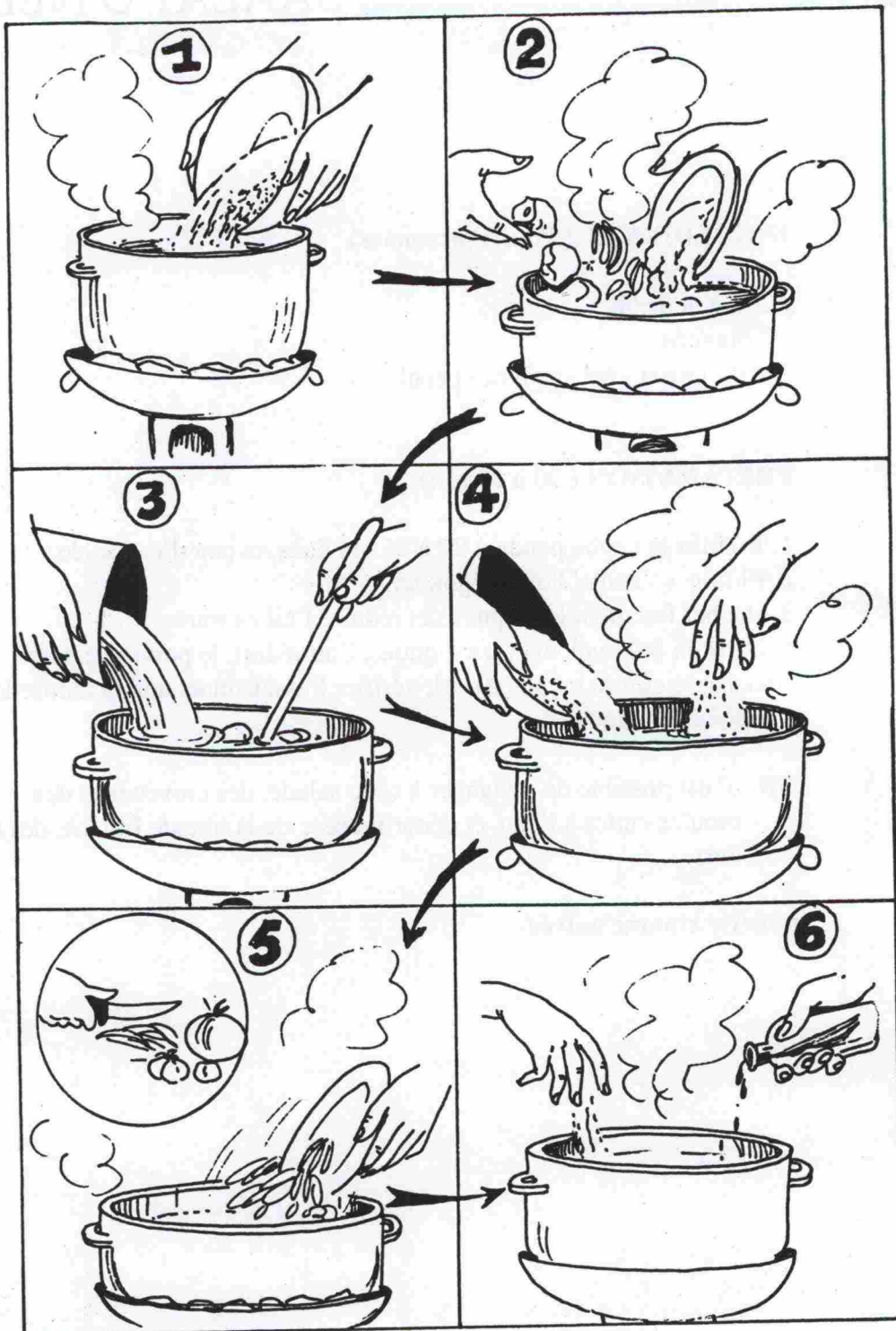
- 250 g de ñebbe
- 2 oignons
- Ail - citron - sel - poivre - persil.

PRÉPARATION (20 à 30 mn)

1. Bouillir le ñebbe pendant 20 à 25 mn dans un peu d'eau salée.
2. Eliminer l'eau et laisser égoutter.
3. Hacher finement les oignons et réduire l'ail en purée.
4. Dans un bol, mélanger les oignons, l'ail réduit, le poivre, le persil haché, le citron, un peu de sel, vérifier l'assaisonnement et mettre le ñebbe déjà égoutté.

NB : Il est possible de mélanger à cette salade, des crevettes et des moules cuites à l'eau et décortiquées, de la tomate fraîche, des œufs durs.

- Servir comme entrée



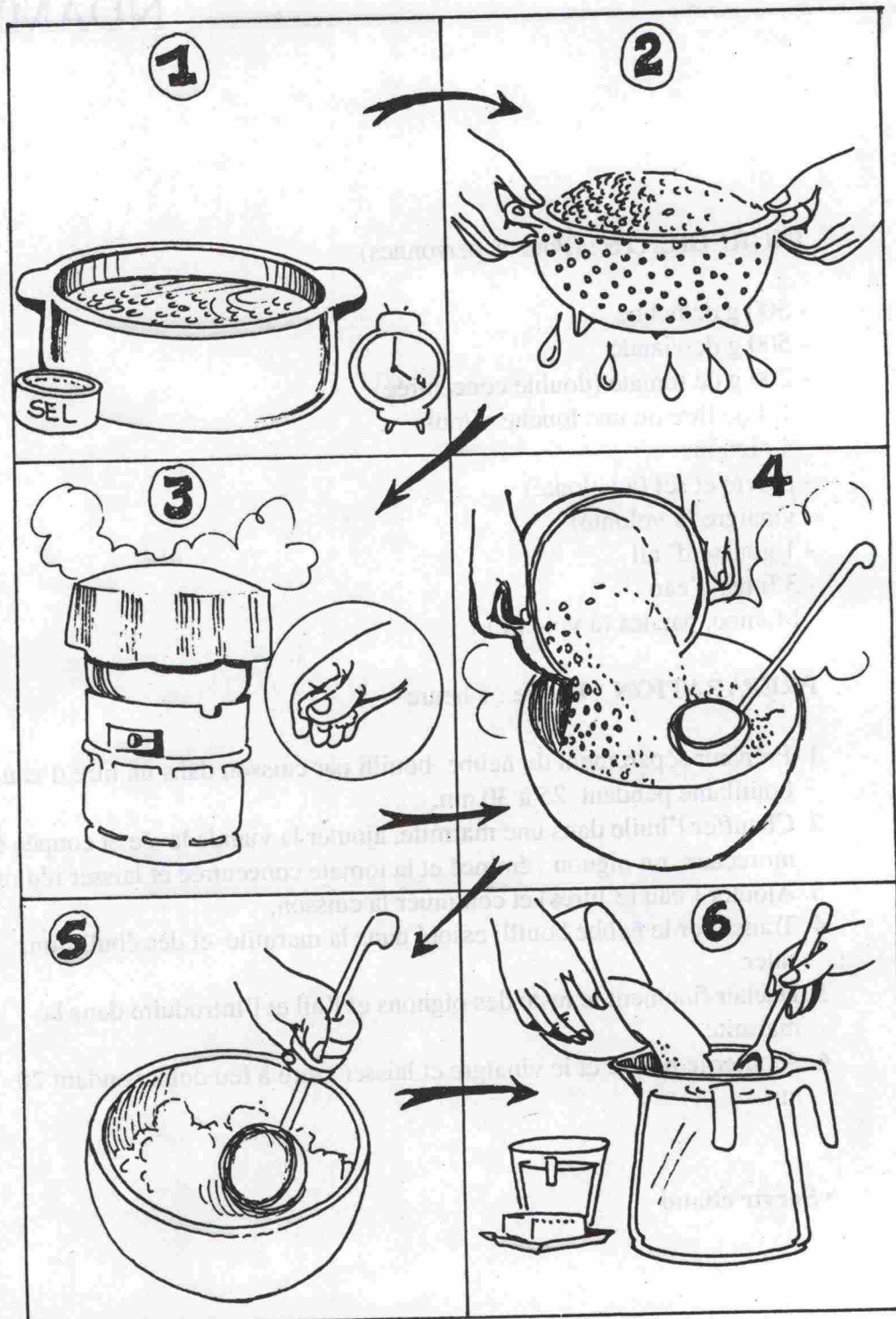
INGREDIENTS : (Pour 8 personnes)

- 500 g de ñebbe
- 500 g de viande
- 200 g de tomate (double concentrée)
- 1/4 de litre ou une louche d'huile
- 4 oignons
- poivre et sel (à volonté)
- vinaigre (à volonté)
- 1 gousse d'ail
- 3 litres d'eau
- Manioc, patates (à volonté)

PREPARATION Durée : 1 heure

1. Préparer séparément du ñebbe bouilli par cuisson dans un litre d'eau bouillante pendant 25 à 30 mn.
2. Chauffer l'huile dans une marmite, ajouter la viande lavée et coupée en morceaux, un oignon émincé et la tomate concentrée et laisser réduire.
3. Ajouter l'eau (3 litres) et continuer la cuisson.
4. Transférer le ñebbe bouilli essoré dans la marmite et dès ébullition, saler.
5. Hacher finement le reste des oignons et l'ail et l'introduire dans la marmite.
6. Ajouter le poivre et le vinaigre et laisser cuire à feu doux pendant 20 mn.

• Servir chaud



INGREDIENTS (Pour 10 personnes)

- 500 g de ñebbe décortiqué
- 1 petite boîte de lait concentré non sucré
- Beurre - sel (à volonté)

PREPARATION

Trempage : 4 heures

Préparation : 30 mn

CUISSON : 1 heure

1. Trier, laver et faire tremper le ñebbe au moins pendant 4 heures dans de l'eau salée.
2. L'égoutter.
3. Avec un couscoussier, faire cuire le ñebbe à la vapeur jusqu'à ce que les graines s'écrasent sous les doigts.
4. Verser le ñebbe chaud dans une calebasse et l'écraser avec une louche traditionnelle pour le réduire en purée.
5. Mélanger la purée avec du lait et l'huile avec laquelle la viande a été rôtie ou un peu de beurre.

Le PROCELOS est un programme régional lancé en 1989 par le CILSS (Comité Inter-états de Lutte contre la Sécheresse au Sahel) en partenariat avec le Club du Sahel/OCDE. Dans une première phase, trois pays étaient alors concernés : le Sénégal, le Mali et le Burkina Faso. Cette première phase était axée sur l'analyse des facteurs de consommation des céréales, l'identification des diverses expériences de transformation des céréales locales et l'organisation des échanges. La deuxième phase (PROCELOS II) qui couvre en plus trois autres pays (Tchad, Guinée Bissau et Niger), a démarré en octobre 1991.

Dans cette deuxième phase l'objectif du programme pour le Sénégal, le Mali et Burkina Faso est d'appuyer les opérateurs économiques, transformateurs de céréales locales.

Le R.N.P qui est le représentant local du PROCELOS est composé de différents intervenants (structures de recherche, ONG, bailleurs de fonds et opérateurs économiques), est l'organe de fonctionnement du programme mais aussi une instance de réflexion et de coordination. Les membres du R.N.P au Sénégal sont l'ITA (Animateur du Relais), l'ISRA, le CSA, le FCCAA, le CONACILSS, la Chambre de Commerce de Dakar et ENDA. Trois opérateurs économiques dont un représentant du GIE TCL (Transformateurs de Céréales Locales) sont également membres.

Dans le cadre de ce programme, un bureau conseil, structure privée en contrat avec le CILSS, a été sélectionné dans les trois pays sur appel d'offres. Au Sénégal, un groupement composé de deux bureaux d'études (ACG Afrique et IRIS), a été choisi. Les principales tâches du bureau conseil sont la collecte et la fourniture d'informations sur l'ensemble du secteur agro-alimentaire, l'élaboration d'un bulletin d'information mensuel (le Bulletin Agro-alimentaire), l'appui/conseil aux transformateurs céréaliers.

Le programme dispose également d'un Fonds d'Intervention Rapide (FIR) destiné à répondre entièrement ou partiellement (cofinancement) à des demandes ponctuelles venant des opérateurs ou des organisations professionnelles.