

Agir sur les environnements alimentaires pour un accès universel à des régimes alimentaires sains au Sénégal

Livre de recettes

Patrimoine culinaire et nutrition au Sénégal



Patrimoine culinaire et nutrition au Sénégal



AVERTISSEMENT

Les appellations employées et la présentation des données dans ce produit d'information n'impliquent en aucune manière l'expression d'une opinion quelconque de la part du consortium pour la recherche économique et sociale (CRES). La mention de sociétés ou de produits spécifiques de fabricants, qu'ils aient été brevetés ou non, n'implique pas qu'ils aient été approuvés ou recommandés par le CRES de préférence à d'autres de nature similaire qui ne sont pas mentionnés. Les opinions exprimées dans ce produit d'information sont celles de l'auteur ou des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les opinions ou les politiques du CRES.

AVIS DE DROIT D'AUTEUR

Le CRES encourage l'utilisation, la reproduction et la diffusion du contenu de ce produit d'information. Sauf indication contraire, le contenu peut être copié, téléchargé et imprimé à des fins d'étude personnelle, de recherche et d'enseignement, ou pour être utilisé dans des produits ou services non commerciaux, à condition que le CRES soit mentionné comme source et détentrice des droits d'auteur et que l'approbation par le CRES des opinions, produits ou services des utilisateurs ne soit en aucun cas sous-entendue.

Toutes les demandes relatives aux droits de traduction et d'adaptation, ainsi qu'aux droits de revente et autres droits d'utilisation commerciale doivent être adressées à www.cres-sn.org/contacte-nous ou à copyright@cres-sn.org

Les produits d'information du CRES sont disponibles sur le site web du CRES (www.cres-sn.org/publications)

© CRES, 2025

LISTE DES AUTEURS ET CONTRIBUTEURS

Liste des auteurs

Prénoms et nom	Position	Organisation
Abdoulaye DIAGNE	Enseignant-Chercheur en économie	Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES)
Ameth DIAGNE	Enseignant-Chercheur en nutrition et diététique	Ecole normale supérieure d'enseignement technique et professionnelle (ENSETP)
Soukeyna DIALLO	Économiste-Chercheur	Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES)
Mamadou Abdoulaye DIALLO	Statisticien-économiste-Chercheur	Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES)
Souleymane DIAGNE	Statisticien-économiste-Chercheur	Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES)
Dan ENTSEYA	Économiste-Assistant cuisinier	Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES)
Fanta Ndioba SYLLA	Économiste-Chercheur	Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES)
El Hadji Malick SECK	Chef cuisinier	Ecole normale supérieure d'enseignement technique et professionnelle (ENSETP)
Issa SY	Chef cuisinier	Ecole normale supérieure d'enseignement technique et professionnelle (ENSETP)
Maimouna Coumba CISSOKO	Chef cuisinier	Ecole normale supérieure d'enseignement technique et professionnelle (ENSETP)

Liste des contributeurs

Prénoms et nom	Position	Organisation
Maimouna DIOP LY	Médecin nutritionniste	CYCAS Health Nutrition
Cheikh DIOP	Assistant cuisinier	Ecole normale supérieure d'enseignement technique et professionnelle (ENSETP)
Samba DIOP	Assistant cuisinier	Ecole normale supérieure d'enseignement technique et professionnelle (ENSETP)
Cheikh Fall KANE	Assistant cuisinier	Ecole normale supérieure d'enseignement technique et professionnelle (ENSETP)
Don Demba KANE	Assistant cuisinier	Ecole normale supérieure d'enseignement technique et professionnelle (ENSETP)
Babacar NDIAYE	Photographe-vidéaste	Butterfly communication
Mouhamed Simel SARR	Responsable communication	Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES)
Youssoupha DIEME	Chef cuisinier	Fédération nationale des cuisiniers du Sénégal (FNACS)
Nicolas AYEISSOU	Enseignant-chercheur en Biochimie et Biotechnologie alimentaire	Ecole supérieure polytechnique (ESP)
Ndèye Fatou NDIAYE	Pharmacienne nutritionniste	Institut de technologie alimentaire (ITA)
Assane NIANG	Nutritionniste	Institut de technologie alimentaire (ITA)
Djibril DIOUF	Chef cuisinier	Ecole nationale de formation hôtelière et touristique (ENFHT)
Alioune DIAGNE	Chef cuisinier	Fédération nationale des cuisiniers du Sénégal (FNACS)

AVANT-PROPOS

Chères lectrices, chers lecteurs,

La richesse et la diversité du patrimoine culinaire sénégalais constituent un atout majeur pour promouvoir une alimentation saine, équilibrée et culturellement adaptée. De génération en génération, familles, communautés et terroirs ont su préserver des savoir-faire uniques autour des produits locaux et des plats traditionnels.

Dans le prolongement de la première Table nationale de composition des aliments (TCA), ce livre de recettes est le fruit de la collaboration entre le Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES) et des chercheurs de l'Université Cheikh Anta Diop de Dakar, des chefs-cuisiniers et des équipes du Conseil national de développement de la nutrition (CNDN). Élaboré dans le cadre du projet « Agir sur les environnements alimentaires pour un accès universel à un régime alimentaire sain », il illustre de manière concrète l'usage des données nutritionnelles dans la vie quotidienne et valorise la qualité nutritive de nos produits locaux.

Le Sénégal est aujourd'hui confronté au triple fardeau de la malnutrition : sous-nutrition, carences en micronutriments et surnutrition (surpoids, obésité et maladies chroniques). En 2022, près de la moitié des décès (47 %) étaient liés aux maladies non transmissibles, révélant l'ampleur du défi. Pourtant, notre pays regorge d'aliments nutritifs et abordables pouvant constituer la base de régimes alimentaires sains et durables. C'est dans cette perspective que ce guide, pratique et pédagogique, entend contribuer à l'ambition nationale d'améliorer la santé et la nutrition de la population, notamment à travers l'éducation nutritionnelle auprès des femmes, des familles, des apprenants et des communautés.

En cohérence avec les missions du CNDN, ce livre s'inscrit dans la dynamique nationale de transformation des habitudes alimentaires et dans la mise en œuvre du Plan stratégique multisectoriel de la nutrition (PSMN 2024–2028). Il reflète l'ambition d'atteindre la souveraineté alimentaire, en harmonie avec l'Agenda de transformation – Sénégal 2050 et les axes de la Stratégie nationale de développement 2025–2029.

Les recettes proposées ne sont pas de simples suggestions culinaires. Elles constituent un outil d'éducation nutritionnelle conçu pour aider chaque sénégalais à faire des choix plus sains et mieux adaptés aux réalités locales. Chaque plat met en avant des produits accessibles, nutritifs et ancrés dans notre culture. Plus qu'un recueil, ce guide se veut un levier pour renforcer notre capital humain et bâtir « un Sénégal où chaque individu jouit d'un état nutritionnel optimal, tout en adoptant les comportements adéquats ». Le CNDN s'engage pleinement dans cette dynamique collective pour créer un environnement favorable à des régimes alimentaires sains et durables.

Je vous invite à explorer ce guide, à adopter ces recettes et à partager ces connaissances avec votre entourage. Chaque plat préparé avec soin est un pas vers un Sénégal doté d'un capital humain plus fort, en meilleure santé et fier de sa culture alimentaire.

Bonne lecture et bon appétit !

Mme Aminata Diop Ndoye

Secrétaire exécutive du Conseil National de Développement de la Nutrition

REMERCIEMENTS

Le Consortium pour la recherche économique et sociale (CRES) tient à exprimer sa profonde gratitude envers tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce livre de recettes élaboré dans le cadre du projet de recherche “Agir sur les environnements alimentaires pour un accès universel à des régimes alimentaires sains”.

Nous adressons nos sincères remerciements à la Fondation Rockefeller et au Centre de recherches pour le développement international (CRDI) dont le soutien financier a été déterminant pour la réalisation de ce projet innovant. Leur engagement constant en faveur de la recherche et du développement en Afrique nous a permis de transformer une vision en une réalité tangible.

Notre gratitude va particulièrement au Dr Ameth Diagne dont le leadership et l’expertise scientifique ont guidé ce travail. Nous remercions aussi les chefs cuisiniers Issa Sy, El hadji Malick Seck et Maimouna Coumba Cissoko qui ont préparé les recettes avec passion et toute leur expertise ainsi que leurs assistants cuisiniers pour leur soutien indispensable et leur contribution à la réussite des ateliers culinaires.

Nous tenons à remercier chaleureusement les membres de l’équipe de recherche du CRES particulièrement Soukeyna Diallo, Dr Mamadou Abdoulaye Diallo, Souleymane Diagne, Dan Entseya, Dr Fanta Ndioba Sylla et Mouhamed Simel Sarr pour leur contribution aux différentes étapes de ce projet. Ils ont su mettre la diversité de leur expertise au service d’un objectif commun.

Notre reconnaissance s’étend également à l’École normale supérieure d’enseignement technique et professionnel (ENSETP) de l’Université Cheikh Anta Diop de Dakar qui a généreusement mis à disposition ses installations pour l’organisation des ateliers culinaires. Ces espaces ont constitué le laboratoire créatif où les idées se sont transformées en recettes savoureuses et nutritives.

Nous tenons à saluer l’expertise et le dévouement du comité scientifique et du sous-comité scientifique du livret des recettes, dont les conseils avisés et la rigueur méthodologique ont garanti la qualité nutritionnelle et la pertinence culturelle de chaque recette présentée dans ce livre.

Notre collaboration avec le Conseil national de développement de la nutrition (CNDN) a été précieuse pour aligner ce projet avec les politiques nationales de nutrition et pour renforcer son impact sur la santé publique au Sénégal. Nous remercions sa Secrétaire exécutive Aminata Diop Ndoye et ses experts pour leurs conseils.

Un merci particulier au panel d’évaluateurs sensoriels des plats, dont les palais exigeants et les retours constructifs ont permis d’affiner les recettes pour qu’elles soient à la fois nutritives et délectables.

Nous exprimons notre gratitude à Butterfly communication dont l’œil artistique a su capturer la beauté et l’appétence des plats, rendant ce livre aussi agréable à regarder qu’instructif à lire.

Ce livre de recettes représente bien plus qu’une simple collection de préparations culinaires ; il incarne notre engagement collectif pour un Sénégal où chaque citoyen a accès à une alimentation saine, équilibrée et culturellement adaptée.

Pr Abdoulaye Diagne
Directeur exécutif du CRES

SIGLES ET ABRÉVIATIONS

ANSD	Agence nationale de la Statistique et de la Déméographie
CNDN	Conseil National de Développement de la Nutrition
CRDI	Centre de recherches pour le développement international
CRES	Consortium pour la recherche économique et sociale
EDS	Enquête Démographie et de Santé
ENSETP	Ecole Normale Supérieure d'Enseignement Technique et Professionnel
MNT	Maladies non Transmissibles
OMS	Organisation mondiale pour la santé
ONG	Organtion non gouvernementale
TCAS	Table de composition des aliments du Sénégal
STEPS	STEPwise approach to Surveillance
FAO	Oraganisation des nations unies pour l'alimentation

TABLE DES MATIÈRES

Avertissement.....	4
Avis de droit d'auteur.....	4
Liste des auteurs et contributeurs.....	5
Avant-propos.....	6
Remerciements.....	7
Sigles et abréviations.....	8
Table des matières.....	9
Introduction.....	12
Règles d'hygiène et bonnes pratiques culinaires.....	13
1. BOUILLIES.....	15
Fondé bassi (Bouillie de granulés de sorgho).....	16
Fonde dugub (Bouillie de granulés de mil).....	18
Fondé mbokh (Bouillie de granulés de maïs).....	20
Laaxu daxàr (Lakhou dakhar).....	22
Laaxu nètèri (Lakhou neutouri).....	24
Laaxu soow (Lakhou sow).....	26
Mouhamsa soow (Mouhamsa au lait).....	28
Ruy (Bouillie de farine de mil).....	30
Sombi Céeb / Goci (Bouillie de riz au lait caillé).....	32
Sombi dugub (Bouillie de semoule de mil).....	34
Sombi mbokh (Bouillie de maïs).....	36
Sombi vermicelle (Bouillie de vermicelle).....	38
Sombi / Thiuraye gerté (Sombi guerté).....	40
2. PLATS À BASE DE TUBERCULES.....	43
Athiéké à la sénégalaise.....	44
Fufu (Foufou).....	46
Rôti ñambi (Ragoût manioc).....	48
3. PLATS À BASE DE LÉGUMINEUSES / LÉGUMES.....	51
Lentilles yapp (Lentille viande).....	52
Ndambé (Sauce niébé).....	54
Petits pois ganar (Petits pois poulet).....	56
Salade ordinaire.....	58
Salatu ñebbe (Salade de niébé).....	60
4. PLATS À BASE DE RIZ.....	63
C'bon.....	64
Céebu ganar bu wéex (Riz gras poulet).....	66
Céebu géjj (Thiebou guedj).....	68
Céebu jagà (Thiebou diaga).....	70
Céebu jën bu wéex (Thiebou dieune bou wekh).....	72
Céebu jën bu xonx (Thiebou dieune bou khonk).....	74
Céebu keccàx bu wéex (Thiebou kéthiakh bou wekh).....	76

Céebu keccàx bu xonx (Thiebou kéthiakh bou khonk)	78
Céebu yapp (Riz gras viande).....	80
Céebu yapp bu xonx (Riz tomate à la viande)	82
Cù diw-tiir ganar (Thiou poulet à l'huile de palme).....	84
Cù diw-tiir jën (Thiou poisson à l'huile de palme).....	86
Cù diw-tiir yapp (Thiou viande à l'huile de palme).....	88
Cù ganar (Thiou poulet).....	90
Cù jën (Thiou poisson)	92
Cù kari ganar (Thiou curry poulet)	94
Cù kari jën (Thiou curry poisson).....	96
Cù kari yapp (Thiou curry viande)	98
Cù yapp (Thiou viande).....	100
Daxin keccax (Dakhine Kéthiakh).....	102
Daxin yapp (Dakhine viande).....	104
Domoda Jën (Domoda poisson)	106
Domoda Yapp (Domoda viande).....	108
Étodié (Étodié).....	110
Fiteufou / Dourang.....	112
Futi (Fouty).....	114
Kaldu (Ragoût de poisson)	116
Maafe folléré (Mafé à l'oseille).....	118
Maafe jën (Mafé poisson).....	120
Maafe yapp (Mafé viande).....	122
Mbaxal Jën bu wéex (Mbakhhal poisson).....	124
Mbaxalu saalum (Mbakhhal Saloum).....	126
Mbaxalu yapp (Mbakhhal viande)	128
Mboroxe (Sauce feuilles manioc)	130
Paella à la sénégalaise	132
Plassas.....	134
Sulluxù (Souloukhou).....	136
Suppu kanja (Sauce gombo)	138
Yassa ganar (Yassa poulet).....	140
Yassa Jën (Yassa poisson).....	142
Yaasa yapp (Yassa viande).....	144
5. PLATS À BASE DE MIL / MAÏS / SORGHO / FONIO / BLÉ.....	147
Caakri dugub (Thiakry mil)	148
Cééré baase yapp (Thiéré bassé viande).....	150
Cééré basi baase keccax (Thiéré bassé kéthiakh).....	152
Cééré mbuum / Laciri haako nébéday (Thiéré mboum).....	154
Cééré méew (Thiéré au lait).....	156
Cééré ñebbe (Thiéré niébé).....	158
Cééré tallalé mbok jën (Thiéré maïs poisson)	160
Cééré tam-xarit (Thiéré bomb).....	162
Cééré yapp (Thiéré viande)	164
Couscous marocain viande à la sénégalaise	166
Gar	168
Laaxu caxàan / Ngurbàn (Lakhou thiakhane).....	170
Maafe fonio (Mafé fonio).....	172

Ñélej (Niéleng)	174
Ñélej muud (Niéleng moud)	176
Ngallàx (Ngalakh).....	178
Ñiiri bunaa (Gniri bouna).....	180
6. SOUPES ET SAUCES	183
Fiiirir (Poisson frit)	184
Ngeubeu / Pépéssou (Soupe de poisson).....	186
Œuf surprise	188
Poisson farcis à la Saint-Louisienne.....	190
Poulet braisé	192
Poulet sauté	194
Sauce crevette.....	196
Sup yapp (Soupe de viande)	198
Touffé ganar	200
Touffé yapp	202
7. PLATS À BASE DE PÂTES INDUSTRIELLES.....	205
Maccaroni Yapp (Maccaroni viande).....	206
Spaghetti bolognaise.....	208
Spaghetti œufs.....	210
Spaghetti viande	212
Vermicelle poulet.....	214
Vermicelle viande	216
8. BEIGNETS / SNACKS.....	219
Akara (Beignets de niébé)	220
Bèñee coopati (Beignets de farine).....	222
Bèñee dugub (Beignets de farine de mil).....	224
Fataya yapp (fataya viande)	226
Pastelles	228
RÉFÉRENCES	230
ANNEXES	231
A.1 Poids et mesures non standards.....	231
A.2 Règles de conservation des aliments	236
A.3 Repères nutritionnels pour les adultes	236
A.4 Associations alimentaires.....	237
A.5 Méthodologie d'élaboration du livre des recettes	239

INTRODUCTION

Le Sénégal est confronté au triple fardeau de la malnutrition, caractérisé par la coexistence de la dénutrition, des carences en micronutriments et de l'augmentation des maladies non transmissibles. Selon l'enquête démographique et de santé continue, 18 % des enfants présentent un retard de croissance, dont 5 % sous une forme sévère, et 14 % souffrent d'une insuffisance pondérale (ANSD et ACF, 2020). En outre, 47,6 % des femmes sont anémiées, 28,3 % carencées en iode et 58 % en zinc (COSFAM, 2010 ; IPDSR, 2014 ; CNDN/LARNAH, 2024). Parallèlement, les maladies non transmissibles constituent un défi de santé publique grandissant. Elles sont responsables de 45 % des décès annuels (OMS, 2022). L'enquête STEPS 2024 révèle que 24,5 % des Sénégalais sont hypertendus, 4,2 % présentent un diabète, 28,8 % sont en surpoids et 10 % souffrent d'obésité (MSAS, 2025). Ces tendances sont étroitement liées à une alimentation déséquilibrée et à des modes de vie défavorables à la santé.

Le patrimoine culinaire sénégalais, riche et diversifié, est un pilier de l'identité culturelle nationale. Cependant, des études révèlent des pratiques culinaires inappropriées, une utilisation élevée de sucre, de sel, de matières grasses, de bouillons et une faible consommation de fruits et légumes au niveau des ménages et restaurants (MSAS, 2025 ; NDAO et al., 2023). Par ailleurs, l'urbanisation croissante, la mondialisation des marchés alimentaires et l'évolution des modes de vie ont entraîné des changements significatifs dans les habitudes alimentaires des Sénégalais, particulièrement en milieu urbain, avec une augmentation de la consommation d'aliments transformés, riches en calories mais pauvres en nutriments essentiels (FAO et al., 2023).

Ce livre de recettes sénégalaises nutritionnelles répond à plusieurs objectifs essentiels :

- la promotion de la santé publique à travers l'adaptation des recettes traditionnelles pour réduire les facteurs de risque des MNT liées à l'alimentation tout en maintenant la satisfaction gustative et la contribution aux efforts nationaux de prévention des MNT conformément au Plan stratégique national de lutte contre les maladies non transmissibles.
- la préservation du patrimoine culturel culinaire en démontrant que la tradition culinaire et la nutrition peuvent coexister harmonieusement et en valorisant les savoirs culinaires ancestraux tout en les adaptant aux enjeux de santé contemporains.
- l'éducation nutritionnelle accessible grâce à la diffusion des connaissances nutritionnelles scientifiquement validées mais adaptées au contexte culturel local.

Ce livre s'inscrit dans une démarche de santé publique préventive, culturellement appropriée et économiquement réaliste. Il vise à démontrer qu'il est possible de préserver le plaisir et la richesse culturelle de la cuisine sénégalaise tout en l'adaptant aux besoins nutritionnels contemporains, contribuant ainsi à la lutte contre la progression des maladies non transmissibles au Sénégal. Il constitue un document de référence de la gastronomie sénégalaise. Il s'adresse en priorité aux ménages sénégalais. Il est aussi destiné aux professionnels de la restauration (scolaire, universitaires, d'entreprise,...), aux acteurs communautaires de santé (badiène gokh, relais communautaires, associations...), ONG, etc.

RÈGLES D'HYGIÈNE ET BONNES PRATIQUES CULINAIRES

Hygiène en cuisine

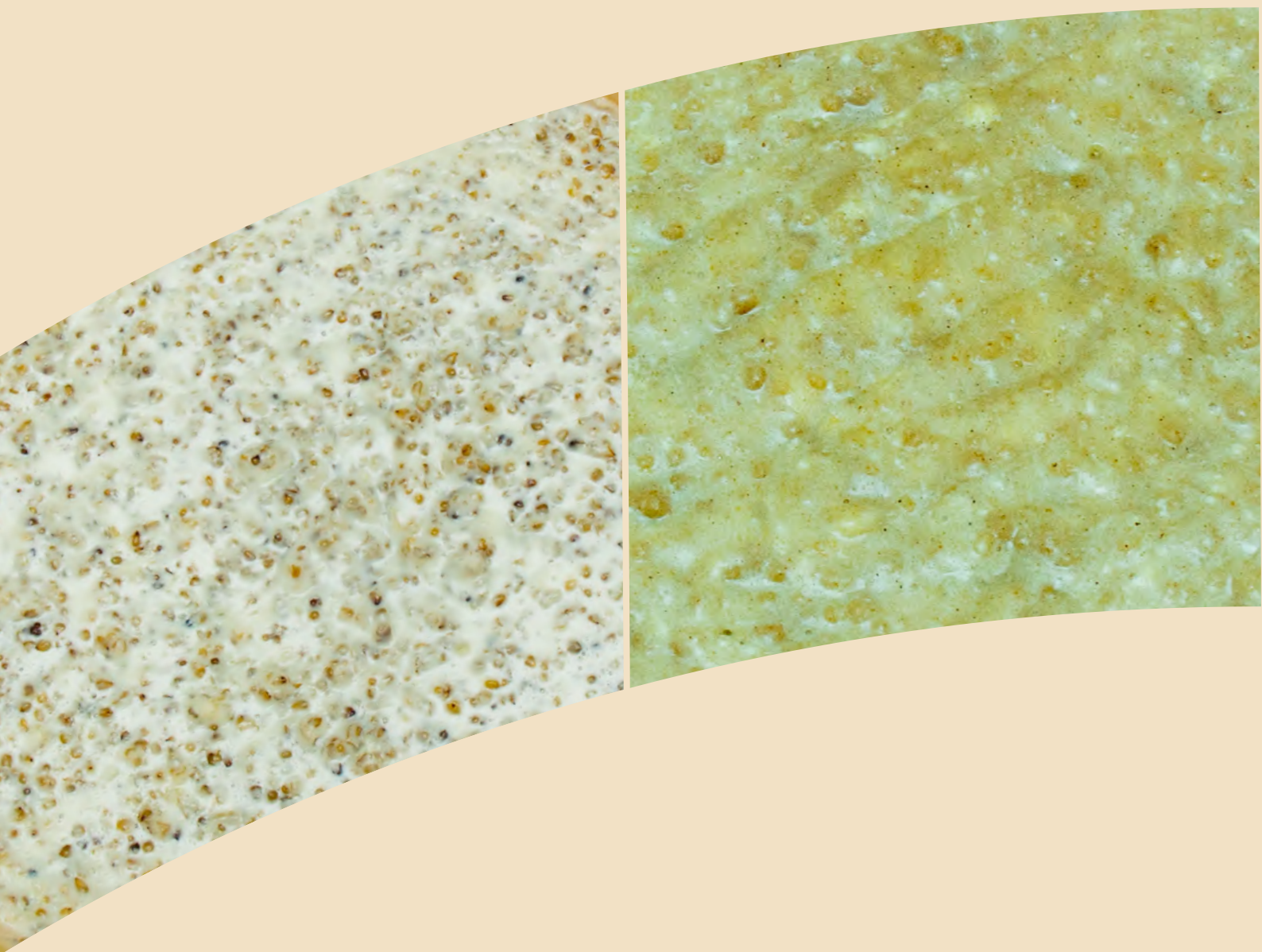
Le respect des règles d'hygiène permet de garantir la qualité des préparations culinaires afin d'éviter les toxi-infections alimentaires.

- Mettre un tablier et une coiffe enveloppant entièrement la chevelure ;
- Enlever les bijoux : bague, montre, bracelet, collier long et boucles d'oreilles pendantes ;
- Les ongles doivent être coupés court et propres ;
- En cas de rhume, porter de masque qui doit être changé régulièrement ;
- Maintenir la cuisine propre ;
- Utiliser une poubelle fermée;
- Se laver les mains avec du savon désinfectant à l'entrée en cuisine ; avant toute opération nécessitant la manipulation d'aliment (ex : découpe des légumes) ; après toute opération sale (ex : manipulation de légumes terreux) ;
- En cas de coupure ou de blessure, porter de gants jetables qui devront être changés à chaque fois que le lavage des mains est nécessaire ;
- Laver le matériel et ustensiles avant utilisation ;
- Éviter le contact entre la viande, les abats, la volaille et le poisson crus et les autres aliments ;
- Utiliser de l'eau propre : saine et non contaminée pour ne pas souiller les préparations ;
- Laver soigneusement tous les fruits et légumes avant utilisation avec de l'eau propre ;
- Les fruits et les légumes qui seront consommés crus doivent être désinfectés en additionnant deux gouttes d'eau de javel dans un litre d'eau. Il faudra impérativement rincer la javel en raison de la toxicité du chlore ;
- Enlever les épluchures plus ou moins épaisses selon les végétaux. L'épluchage permet d'éliminer les pesticides à la surface de l'aliment ;
- Bien cuire la viande, les abats, la volaille et le poisson pour tuer les microbes ou parasites
- Éviter de goûter les préparations avec les doigts, se munir d'une cuillère que vous changerez à chaque dégustation ;
- Stocker à la bonne température les produits finis ;
- Un aliment décongelé ne peut être recongelé en l'état.

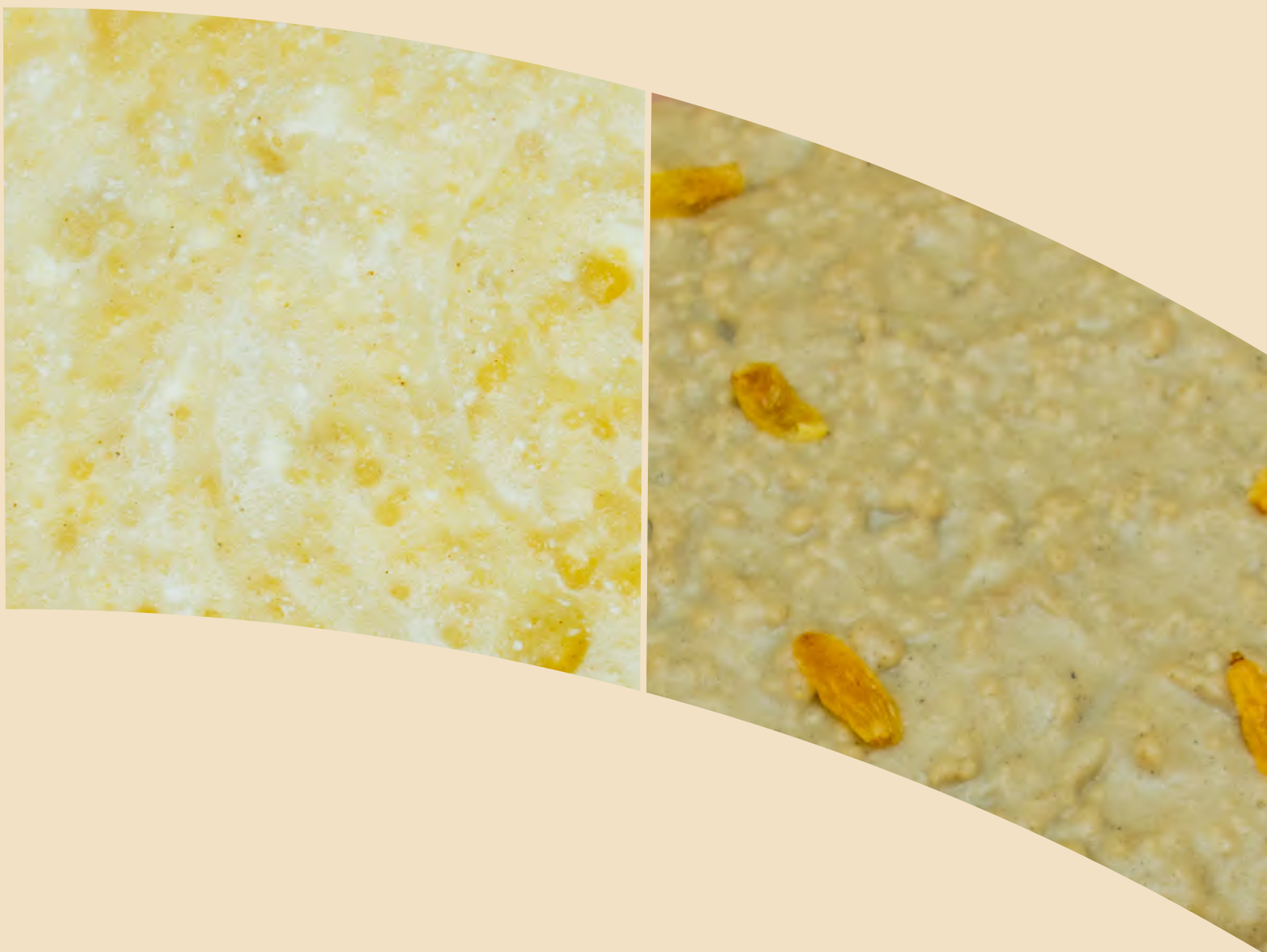
Quelques bonnes pratiques culinaires

Pour réduire les pertes de nutriments, il est recommandé de :

- Laver les végétaux dans une passoire à l'eau claire. L'épluchage des végétaux ne doit pas être trop grossier afin de conserver un maximum de vitamines ;
- Éviter de tremper les légumes dans l'eau. Une exception est faite pour certains légumes, comme la salade : trempage dans une eau javellisée (2 gouttes pour 1 L) ou additionnée de vinaigre blanc afin d'éliminer les parasites;
- Éviter de laver les légumes lorsqu'ils sont découpés afin de ne pas perdre les vitamines par diffusion. Une exception est faite pour les légumes terreux pour éliminer la terre, les pesticides, sous l'eau froide;
- Cuire les légumes à la dente de préférence à la vapeur ou à défaut les introduire vers la fin de la cuisson pour une meilleure conservation des vitamines et des minéraux ;
- Ne pas surchauffer l'huile, l'huile ne doit pas fumer.



1. BOUILLIES



FONDÉ BASSI

(Bouillie de granulés de sorgho)

Recette N°1

Numéro dans la table TCAS 15 001

Ce plat est composé principalement de granulés de sorgho.
Il est consommé au petit déjeuner et au dîner dans les zones Est, Nord et Centre.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4,350 litres d'eau
- * 1/2 pot (750 g) de farine de sorgho
- * 1/2 cuillère à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 sachet (200 g) de sucre
- * 1 pot (900 g) de lait caillé



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

1. Mettre la farine de sorgho tamisée dans une calabasse et former des granulés réguliers en la brassant avec de l'eau.
2. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
3. Ajouter en pluie les granulés de sorgho (araw), remuer au fur et à mesure puis laisser cuire pendant 30 mn.
4. Ajouter le sel.
5. Après cuisson de la bouillie de sorgho, verser la bouillie de sorgho et laisser refroidir 10 mn.
6. Ajouter le sucre et le lait caillé.
7. Servir tiède

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 G DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 262 KJ / 62 kcal | Protéines (g) : 1,4 | Lipides (g) : 0,2 | Glucides (g) : 13,5 | Fibres (g) : 0,6 |
Calcium (mg) : 0 | Fer (mg) : 0 | Magnésium (mg) : 0 | Sodium (mg) : 0 | Zinc (mg) : 0 |
Vitamine A (mg) : 0



FONDE DUGUB

(Bouillie de granulés de mil)

Ce plat est composé principalement de granulés de mil.
Il est généralement consommé au petit déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4,350 litres d'eau
- * 1^{1/2} pot (750 g) de farine de mil
- * 3^{1/2} cuillère à soupe (50 ml) de jus de citron
- * 1 sachet (300 g) de lait en poudre
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 sachet (200 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 55 mn

1. Mettre la farine de mil tamisée dans une calebasse et former des granulés réguliers en la brassant avec de l'eau.
2. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
3. Ajouter en pluie les granulés de mil (araw), remuer au fur et à mesure pour éviter la formation de motte puis laisser cuire pendant 30 mn.
4. Ajouter le sel.
5. Après cuisson, verser de la bouillie de mil dans un bol et laisser refroidir 10 mn.
6. Ajouter le sucre et le lait caillé.
7. Servir tiède

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 348 kJ / 82 kcal | Protéines (g) : 2,1 | Lipides (g) : 0,8 | Glucides (g) : 16,6 | Fibres (g) : 1,8 |
Calcium (mg) : 15,6 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 28,1 | Sodium (mg) : 57,3 | Vitamine A (mg) : 0 |
Vitamine C (mg) : 0,2 | Cholestérol (mg) : 0,1



FONDÉ MBOKH

(Bouillie de granulés de maïs)

Recette N°3

Numéro dans la table TCAS 15 003

Ce plat est composé principalement de granulés de maïs.
Il est généralement consommé au petit déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4,350 litres d'eau
- * 1/2 pot (750 g) de farine de maïs
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) jus de citron
- * 1 pot (900 g) de lait caillé
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 sachet (200 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 55 mn

1. Mettre la farine de maïs tamisée dans unealebasse et former des granulés réguliers en la brassant avec de l'eau.
2. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
3. Ajouter en pluie les granulés de mil (araw), remuer au fur et à mesure pour éviter la formation de mottes puis laisser cuire pendant 30 mn.
4. Ajouter le sel.
5. Après cuisson, verser de la bouillie de maïs dans un bol et laisser refroidir 10 mn.
6. Ajouter le sucre et le lait caillé.
7. Servir tiède

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 272 kJ / 64 kcal | Protéines (g) : 1,3 | Lipides (g) : 0,9 | Glucides (g) : 12,8 | Fibres (g) : 0,6 | Calcium (mg) : 22,3 | Fer (mg) : 0,2 | Magnésium (mg) : 8,6 | Sodium (mg) : 30,2 | Vitamine A (mg) : 5,9 | Vitamine C (mg) : 0,2 | Cholestérol (mg) : 1,2



LAAXU DAXÀR

(Lakhou dakhar)

Recette N°4

Numéro dans la table TC 15 004

Ce plat est composé principalement de granulés de mil et de tamarin.
Il est consommé au petit déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4,360 litres d'eau
- * 1 noisette (10 g) de beurre
- * 1¹/₂ pots (750 g) de farine de mil
- * 1/2 noix (2 g) de muscade
- * 1/3 sachet (50 g) de raisins secs
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 sachet (200 g) de sucre
- * 3 à 4 poignées (500 g) de tamarin



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

1. Mettre la farine de mil dans unealebasse et former des granulés réguliers en la brassant avec de l'eau.
2. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
3. Ajouter en pluie les granulés de mil (araw), remuer puis laisser cuire pendant 30 mn. Ajouter le sel.
4. Après cuisson de la bouillie de mil, retirer la marmite du feu, transvaser dans un bol et ajouter le beurre et la muscade râpée et laisser refroidir 10 mn.
5. Nettoyer, rincer et tremper le tamarin dans de l'eau tiède pendant 30 mn.
6. Malaxer et filtrer le tamarin puis passer au tamis fin le filtrat.
7. Sucre le coulis de tamarin.
8. Ajouter la muscade râpée au coulis et bien mélanger.
9. Servir le lakhou dakhar

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 517 kJ / 122 kcal | Protéines (g) : 2,4 | Lipides (g) : 1,1 | Glucides (g) : 25,6 | Fibres (g) : 2,5 |
Calcium (mg) : 29,3 | Fer (mg) : 1,2 | Magnésium (mg) : 38,6 | Sodium (mg) : 37,5 | Vitamine A (mg) : 3,3 |
Vitamine C (mg) : 1,6 | Cholestérol (mg) : 0,5



LAAXU NĒTĒRI

(Lakhou neuturi)

Recette N°5

Numéro dans la table TCAS 15 005

Ce plat est composé principalement de granulés de mil et de pâte d'arachide. On peut ajouter du raisin sec et du coco râpé. Il est consommé au petit déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1 noisette (10 g) beurre
- * 1/2 noix (50 g) coco sec (facultatif)
- * 4,350 litres d'eau
- * 1 1/2 pots (750 g) de farine de mil
- * 1/2 Noix (2 g) de muscade
- * 2 pots (500 g) de pain de singe
- * 2 sachets (500 g) de pâte d'arachide
- * 1/3 sachet (50 g) de raisin sec
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 sachet (200 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

1. Mettre la farine de mil tamisée dans unealebasse et former des granulés réguliers en la brassant avec de l'eau.
2. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
3. Ajouter en pluie les granulés de mil (araw), remuer au fur et à mesure puis laisser cuire pendant 40 mn.
4. Ajouter le sel.
5. Après cuisson de la bouillie de mil, verser la bouillie de mil dans un bol et ajouter le beurre et la muscade râpée et laisser refroidir 10 mn.

— NETEURI

1. Tremper le pain de singe dans de l'eau pendant 10 mn, puis le malaxer pour séparer la noix de la pulpe.
2. Filtrer le pain de singe pour recueillir le coulis.
3. Ajouter à la pâte d'arachide délayée avec de l'eau, le coulis de bouye et le sucre. Bien mélanger.
4. Servir la bouillie de mil dans un plat avec le neteuri

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 511 kJ / 122 kcal | Protéines (g) : 3,2 | Lipides (g) : 4,7 | Glucides (g) : 16,6 | Fibres (g) : 2,3 | Calcium (mg) : 24,1 | Fer (mg) : 1,1 | Magnésium (mg) : 41,2 | Sodium (mg) : 24,1 | Vitamine A (mg) : 2,0 | Vitamine C (mg) : 12,8 | Cholestérol (mg) : 0,3



LAAXU SOOW

(Lakhou sow)

Recette N°6

Numéro dans la table TCAS 15 006

Ce plat est composé principalement de granulés ou brisures de mil et du lait caillé. Il est consommé au petit déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1 noisette (10 g) de beurre
- * 3,350 litres d'eau
- * 1¹/₂ pots (750 g) de farine de mil
- * 1 pot (900 g) de lait caillé
- * 1/2 noix (2 g) de muscade
- * 1/3 sachet (50 g) de raisin sec
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 sachet (200 g) de sucre
- * 1/2 noix (50 g) coco sec (facultatif)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

1. Cailler le lait caillé la veille avec la poudre de lait et l'eau.
2. Mettre la farine de mil tamisée dans une calebasse et former des granulés réguliers (araw) en la brassant avec de l'eau.
3. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
4. Ajouter en pluie les granulés de mil (araw), remuer au fur et à mesure puis laisser cuire pendant 40 mn.
5. Ajouter le sel.
6. Après cuisson, de la bouillie de mil, verser la bouillie de mil dans un bol, ajouter le beurre et la muscade râpée et laisser refroidir 10 mn.
7. Mélanger le lait caillé avec le sucre.
8. Servir la bouillie de mil dans un plat, saupoudrer le coco râpé et mettre le lait caillé dessus.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 334 kJ / 79 kcal | Protéines (g) : 2,4 | Lipides (g) : 1,7 | Glucides (g) : 13,6 | Fibres (g) : 1,7 |
 Calcium (mg) : 28,7 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 27,2 | Sodium (mg) : 41,5 | Vitamine A (mg) : 10,2 |
 Vitamine C (mg) : 0,3 | Cholestérol (mg) : 2,1



MOUHAMSA SOOW

(Mouhamsa au lait)

Recette N°7

Numéro dans la table TCAS 15 007

Ce plat est composé principalement de pâtes de farine en forme de petits plombs et de lait. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 3 litres d'eau
- * 1 pot (900 g) de lait caillé
- * 1 1/2 sachet (750 g) de mouhamsa
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 sachet (250 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

1. Faire bouillir l'eau dans une marmite.
2. Ajouter le mouhamsa en pluie, remuer, saler et laisser cuire pendant 30 mn.
3. Après cuisson, verser le mouhamsa dans un bol et laisser refroidir.
4. Sucrez et ajouter le lait caillé.
5. Servir le mouhamsa au lait.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 582 kJ / 137 kcal | Protéines (g) : 4,1 | Lipides (g) : 1,4 | Glucides (g) : 27,1 | Fibres (g) : 0,8 |
 Calcium (mg) : 46,1 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 33,4 | Sodium (mg) : 55,5 | Vitamine A (mg) : 11,5 |
 Vitamine C (mg) : 0,3 | Cholestérol (mg) : 2,3



RUY

(Bouillie de farine de mil)

Recette N°8

Numéro dans la table TCAS 15 008

Ce plat est composé principalement de farine de maïs.
Il est consommé au petit déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron
- * 3 litres d'eau
- * 1 pot (500 g) de farine de mil
- * 1 sachet (300 g) de lait en poudre
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1/2 sachet (100 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 01 H 09 mn

1. Tamiser la farine.
2. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
3. Délayer la farine de mil avec de l'eau.
4. Ajouter le mélange à l'eau bouillante, remuer puis laisser cuire pendant 10 mn.
5. Ajouter le sel.
6. Après cuisson de la bouillie de mil, retirer la marmite du feu laisser refroidir 10 mn.
7. Ajouter le sucre et le lait en poudre.
8. Servir chaud.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 307 kJ / 72 kcal | Protéines (g) : 2,1 | Lipides (g) : 0,7 | Glucides (g) : 14,4 | Fibres (g) : 1,6 |
Calcium (mg) : 19,3 | Fer (mg) : 0,6 | Magnésium (mg) : 26,7 | Sodium (mg) : 51,2 | Vitamine A (mg) : 0 |
Vitamine C (mg) : 0,2 | Cholestérol (mg) : 0,2



SOMBI CÉEB / GOCI

(Bouillie de riz au lait caillé)

Recette N°9

Numéro dans la table TCAS 15 009

Ce plat est composé principalement de riz.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 2 litres d'eau
- * 1 pot (900 g) de lait caillé
- * 1 pot (540 g) de riz
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 sachet (200 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 30 mn

1. Trier et laver le riz.
2. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
3. Ajouter le riz, le sel et laisser cuire pendant 25 mn.
4. Après cuisson du riz, transvaser dans un bol le sombi et laisser refroidir.
5. Ajouter et le sucre le lait caillé.
6. Servir le sombi

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 586 kJ / 138 kcal | Protéines (g) : 2,9 | Lipides (g) : 1,6 | Glucides (g) : 28,1 | Fibres (g) : 0,8 |
Calcium (mg) : 52,4 | Fer (mg) : 0,5 | Magnésium (mg) : 16,2 | Sodium (mg) : 72,7 | Vitamine A (mg) : 15,7 |
Vitamine C (mg) : 0,4 | Cholestérol (mg) : 3,1



SOMBI DUGUB

(Bouillie de semoule de mil)

Recette N°10

Numéro dans la table TCAS 15 010

Ce plat est composé principalement de brisure de mil.
Il est consommé au petit déjeuner dans la zone Centre.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 litres d'eau
- * 2 pots (540 g) de grains de mil
- * 1 sachet (400 g) de lait en poudre
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1/2 sachet (150 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 50 mn

1. Décortiquer, laver et tremper le mil pendant 30 mn.
2. Faire bouillir 4 litres d'eau et ajouter le mil en pluie tout en remuant.
3. Saler et cuire la préparation pendant 40 mn.
4. Verser le sombi dougub dans un autre récipient et sucrer.
5. Laisser refroidir.
6. Ajouter le lait caillé.
7. Servir le sombi dougub.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 372 kJ / 88 kcal | Protéines (g) : 2,5 | Lipides (g) : 0,9 | Glucides (g) : 17,5 | Fibres (g) : 1,6 |
Calcium (mg) : 24,3 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 23,8 | Sodium (mg) : 54 | Vitamine A (mg) : 0 |
Vitamine C (mg) : 0,1 | Cholestérol (mg) : 0,3



SOMBI MBOKH

(Bouillie de maïs)

Recette N°11

Numéro dans la table TCAS 15 011

Ce plat est composé principalement de farine de maïs.
Il est consommé au petit déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1/2 pot (750 g) de brisures de maïs
- * 3,5 litres d'eau
- * 1 à 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 1 sachet (300 g) de lait en poudre
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1/2 sachet (150 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 50 mn

1. Faire tremper les grains de maïs pendant 2 h.
2. Dans une marmite, porter à ébullition l'eau.
3. Ajouter les grains de maïs en pluie, remuer jusqu'à reprise de l'ébullition, ajouter le sel et laisser cuire à feu doux pendant 40 mn.
4. Retirer du feu après cuisson, transvaser la bouillie dans un bol, laisser refroidir pendant 10 mn.
5. Ajouter le sucre et le lait caillé, bien mélanger.
6. Servir le sombi mbokk

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 321 kJ / 76 kcal | Protéines (g) : 2 | Lipides (g) : 0,7 | Glucides (g) : 15,3 | Fibres (g) : 2,1 |
Calcium (mg) : 17 | Fer (mg) : 0,6 | Magnésium (mg) : 18,6 | Sodium (mg) : 39,6 | Vitamine A (mg) : 0 |
Vitamine C (mg) : 0,4 | Cholestérol (mg) : 0,1



SOMBI VERMICELLE

(Bouillie de vermicelle)

Recette N°12

Numéro dans la table TCAS 15 012

Ce plat est composé principalement de vermicelles.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1 noisette (10 g) de beurre
- * 4,5 litres d'eau
- * 1 sachet (300 g) de lait en poudre
- * 1/2 noix (2 g) de muscade
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1/2 sachet (150 g) de sucre
- * 1 sachet (500 g) de vermicelle



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 30 mn

1. Reconstituer le lait en poudre avec la moitié de l'eau (1,5L).
2. Porter à ébullition le mélange dans une marmite.
3. Ajouter le vermicelle en pluie tout en remuant, laisser cuire à feu doux pendant 20 mn.
4. Ajouter le sel.
5. Retirer la marmite du feu, verser la bouillie de vermicelle dans un bol.
6. Ajouter le sucre, la muscade et le restant du lait en poudre, puis mélanger.
7. Servir tiède.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 345 kJ / 81 kcal | Protéines (g) : 2,4 | Lipides (g) : 0,5 | Glucides (g) : 16,7 | Fibres (g) : 0,5 |
Calcium (mg) : 22,4 | Fer (mg) : 0,6 | Magnésium (mg) : 25,4 | Sodium (mg) : 50,2 | Vitamine A (mg) : 2,7 |
Vitamine C (mg) : 0,1 | Cholestérol (mg) : 0,8



SOMBI / THIURAYE GERTÉ

(Sombi guerté)

Recette N°13

Numéro dans la table TCAS 15 013

Ce plat est composé principalement de riz et de poudre d'arachide.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 3,5 litres d'eau
- * 1 sachet (300 g) de lait en poudre
- * 2 sachets (500 g) de poudre d'arachide
- * 1 pot (500 g) de riz
- * 1 cuillère à café (3 g) sel
- * 1/2 sachet (150 g) sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange, ...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

1. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
2. Ajouter la poudre d'arachide en pluie, laisser cuire pendant 25 mn.
3. Trier et laver le riz.
4. Ajouter le riz, le sel et laisser cuire pendant 25 mn.
5. Après cuisson, transvaser dans un bol le sombi guerté et laisser refroidir.
6. Ajouter le sucre et le lait caillé
7. Servir le sombi guerté

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 750 kJ / 179 kcal | Protéines (g) : 6 | Lipides (g) : 8,1 | Glucides (g) : 20,3 | Fibres (g) : 2,3 |
Calcium (mg) : 30,3 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 43,3 | Sodium (mg) : 54,5 | Vitamine A (mg) : 0,6 |
Vitamine C (mg) : 0,2 | Cholestérol (mg) : 0,2





2. PLATS À BASE DE TUBERCULES



ATHIÉKÉ À LA SÉNÉGALAISE

Recette N°14

Numéro dans la table TCAS 15 014

Ce plat est composé principalement d'athiéké et de poisson. Il est consommé au déjeuner dans la zone Ouest.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 boules (1 kg) d'athiéké précuit
- * 9 cuillères à soupe (140 ml) de jus citron
- * 1 concombre (200 g)
- * 1 morceau (5 g) gingembre
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 4 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'assaisonnement
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 4 oignons (500 g)
- * 3 branches (30 g) d'oignons verts
- * 2 piments frais (30 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 4 poissons frais (1,5 kg)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron jaune (150 g)
- * 1 poivron rouge (150 g)
- * 1 poivron vert (150 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 5 tomates fraîches (700 g)
- * 1 morceau (5 g) gingembre



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

— SAUCE ATIÉKÉ

1. Nettoyer les poissons, les mariner avec le jus de citron, l'huile, le piment sec l'ail et le gingembre haché.
2. Laver et désinfecter les légumes.
3. Découper : les tomates, concombre, oignons et les poivrons en dés.
4. Laver et hacher finement le piment et l'ail.
5. Réunir tous les ingrédients de la sauce dans un bol, ajouter, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et poivre, le piment haché, mélanger et laisser macérer pendant 30 mn.
6. Frire les poissons dans un bain d'huile chaude.

— ATIÉKÉ

1. Cuire l'athiéké à la vapeur dans un couscoussier pendant 10 mn.
2. Servir chaud l'athiéké au poisson avec la sauce crue.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 336 kJ / 79 kcal | Protéines (g) : 7,9 |
Lipides (g) : 1,7 | Glucides (g) : 8,2 | Fibres (g) : 2,2 |
Calcium (mg) : 49,8 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 19,2 |
Sodium (mg) : 134,3 | Vitamine A (mg) : 24,7 |
Vitamine C (mg) : 17,8 | Cholestérol (mg) : 22,3



FUFU

(Foufou)

Recette N°15

Numéro dans la table TCAS 15 015

Ce plat est composé principalement de pâte d'igname, sauce gombo. Il est consommé au déjeuner dans la zone Sud-Est.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (150 g)
- * 6 litres d'eau
- * 3 tas (400 g) de gombo
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile de palme
- * 1 tas (250 g) de kong fumé
- * 1/2 sachet (50 g) de néré (nététou)
- * 1 oignon (100 g)
- * 4 branches (50 g) d'oignons verts
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 darnes (1,5 kg) de poissons frais
- * 1 morceau (50 g) de poisson sec
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1/2 pots (750 g) de poudre d'igname
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 02 H 20 mn

— SAUCE GOMBO

1. Nettoyer les poissons.
2. Cuire les poissons dans de l'eau salée pendant 20 mn.
3. Retirer, les poissons et enlever les arêtes.
4. Ajouter le gombo et laisser cuire pendant 30 mn en remuant régulièrement.
5. Piler ou mixer le néré, les oignons, le piment et l'ail.
6. Ajouter cette duxelles (nokos) à la préparation ainsi que le poisson sec, le toufa et le cymbium (yet).
7. A mi-cuisson, mettre le poisson émietté, le Kong fumé et laisser mijoter pendant 20 mn.

— PÂTE

8. Cuire la farine d'igname dans l'eau pendant 30 mn.
9. Piler la pâte obtenue jusqu'à épaississement.
10. Former des boules régulières. Avec un cok
11. Servir le Foufou chaud.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 463 kJ / 111 kcal | Protéines (g) : 8 | Lipides (g) : 5,7 | Glucides (g) : 7 | Fibres (g) : 1,4 | Calcium (mg) : 46 | Fer (mg) : 2,4 | Magnésium (mg) : 20 | Sodium (mg) : 69,5 | Vitamine A (mg) : 394,5 | Vitamine C (mg) : 2,8 | Cholestérol (mg) : 4,7



RÔTI ÑAMBI

(Ragoût manioc)

Recette N°16

Numéro dans la table TCAS 15 016

Ce plat est composé principalement de manioc.
Il est consommé au dîner dans les zones Centre, Est et Nord.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 3 litres d'eau
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 3 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 10 tranches de manioc (2 kg)
- * 2 oignons (250 g)
- * 4 branches (50 g) d'oignons verts
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en graine
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron jaune (50 g)
- * 1/2 poivron rouge (50 g)
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 2 cuillères à soupe (50 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (175 g)
- * Viande de bœuf (0,5 kg)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



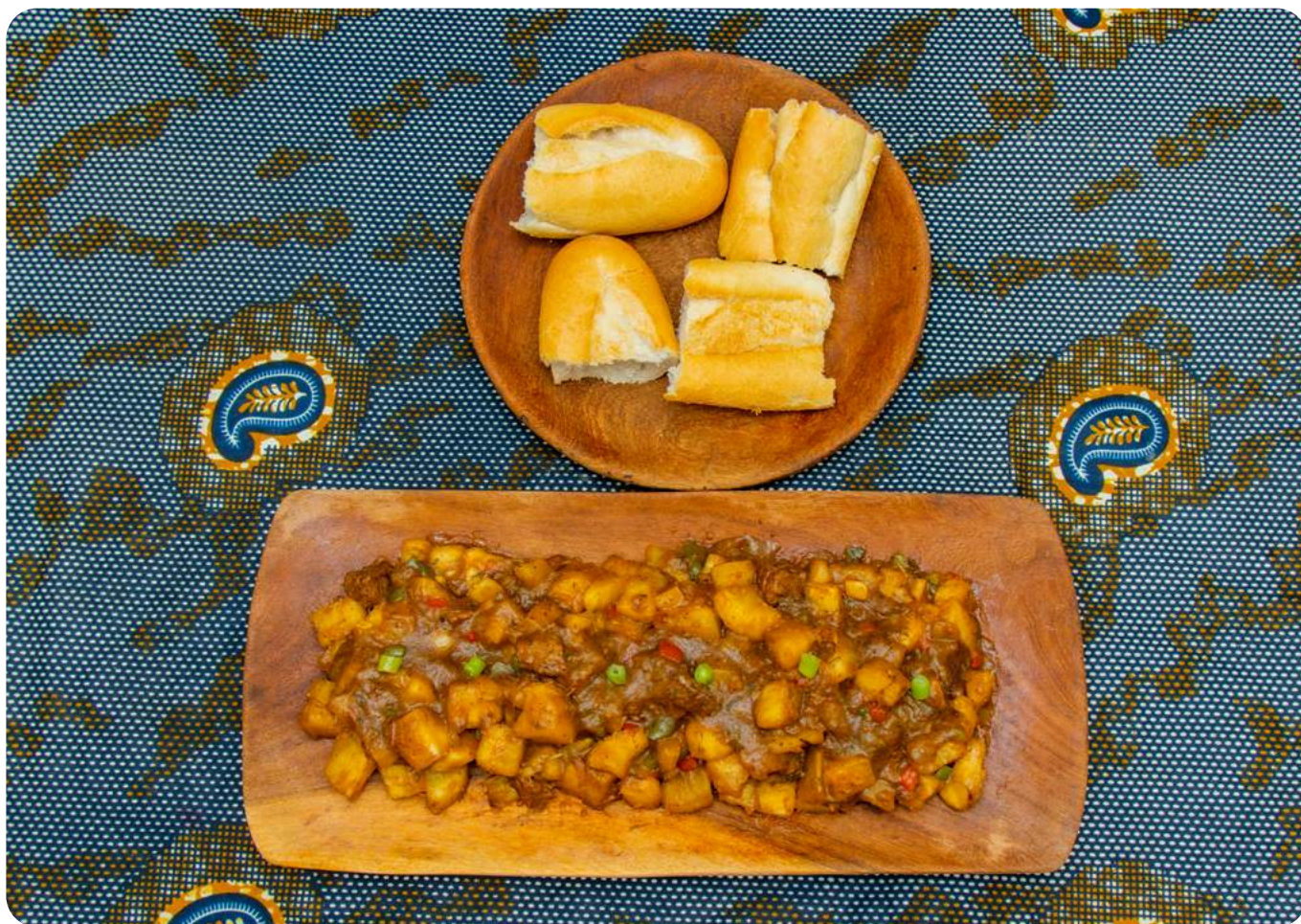
ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 02 H 16 mn

1. Laver et éplucher les maniocs et les découper en gros cubes et les faire bouillir pendant dans l'eau pendant 30 mn.
2. Laver et découper la viande en gros cubes
3. Découper les oignons, tomates fraîches, les poivrons (jaune et rouge) en petits dés.
4. Piler ou mixer le piment, l'ail, le poivron et l'oignon vert
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn puis rissoler la viande.
6. Suer les oignons et ajouter le concentré de tomate, les tomates fraîches hachées, et les poivrons en dés en remuant durant 3 mn.
7. Ajouter 1/2 L d'eau et cuire à couvert pendant 10 mn.
8. Ajouter l'eau, nokos, le sel, mélanger à nouveau laisser cuire pendant 20 mn.
9. Vérifier la cuisson du manioc, égoutter et rafraîchir.
10. Ajouter le manioc cuit à la sauce, bien mélanger et cuire encore 5 à 7 mn.
11. Servir le rôti manioc avec du pain.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 761 kJ / 181 kcal | Protéines (g) : 4,6 | Lipides (g) : 5,8 | Glucides (g) : 27,5 | Fibres (g) : 3,1 | Calcium (mg) : 37,6 | Fer (mg) : 1,4 | Magnésium (mg) : 17,4 | Sodium (mg) : 222,9 | Vitamine A (mg) : 26,8 | Vitamine C (mg) : 7,8 | Cholestérol (mg) : 11





3. PLATS À BASE DE LÉGUMINEUSES/ LÉGUMES



LENTILLES YAPP

Recette N°17

(Lentille viande)

Numéro dans la table TCAS 15 017

Ce plat est composé principalement de lentilles et de viande.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (250 g)
- * 3 litres d'eau
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 1 sachet (750 g) de lentilles sèches
- * 1 navet (150 g)
- * 2 oignons (300 g)
- * 4 branches (50 g) d'oignons verts
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1 patate douce (250 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 tomate fraîche (150 g)
- * Viande de bœuf (750 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 712 kJ / 171 kcal | Protéines (g) : 7,5 |
Lipides (g) : 10,8 | Glucides (g) : 10,8 | Fibres (g) : 3,7 |
Calcium (mg) : 31,9 | Fer (mg) : 1,6 | Magnésium (mg) : 28,7 |
Sodium (mg) : 142,3 | Vitamine A (mg) : 70,9 |
Vitamine C (mg) : 3,2 | Cholestérol (mg) : 13,1



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 40 mn

1. Tremper les lentilles dans de l'eau tiède pendant 1h.
2. Parer, dégraisser, dénervé et découper la viande en morceaux réguliers.
3. Laver, éplucher et couper les pommes de terre en gros cubes, saler et réserver.
4. Couper les oignons en petits dés.
5. Chauffer l'huile 2 à 3 mn.
6. Dorer les morceaux de viande dans l'huile pendant 5 mn, les retirer et les garder.
7. Sauter les pommes de terre dans de l'huile chaude pendant 5 mn, les égoutter et les réserver.
8. Ajouter l'ail haché, les tomates concassées et les oignons en dés, laisser dorer pendant 3 mn.
9. Ajouter l'eau, saler, remettre la viande et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn.
10. Égoutter les lentilles et les cuire dans de l'eau salée pendant 30 mn. Ajouter les 5 g de sel à mi-cuisson, poursuivre la cuisson.
11. Piler ou mixer oignon, poivron vert, oignon vert, piment sec et poivre en grain
12. Ajouter, le nokoss, à la préparation.
13. Cuire la sauce à feu doux pendant 15 mn.
14. Ajouter les lentilles à la préparation et laisser mijoter pendant 5 mn.
15. Servir les lentilles chaudes avec les pommes de terre et du pain.



NDAMBÉ

(Sauce niébé)

Recette N°18

Numéro dans la table TCAS 15 018

Ce plat est composé principalement de niébé et légumes.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1,5 litre d'eau
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 feuilles (2 g) de laurier
- * 3 pots (750 g) de niébé
- * 2 oignons (250 g)
- * 4 branches (50 g) d'oignons verts
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 2 patates douces à chair orangée (320 g)
- * 1 cuillère à café (2 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 6 cuillères à soupe (150 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g)
- * Viande (750 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 25 mn

1. Trier et laver et tremper le niébé pendant 1 h
2. Cuire le niébé à l'eau pendant 30 mn à 1h. Saler à mi-cuisson.
3. Éplucher et découper en cubes la patate douce, les réserver.
4. Laver, parer et découper la viande en morceaux.
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Sauter la patate douce jusqu'à ce qu'elle soit dorée, les réserver.
7. Ajouter la viande en morceaux et les faire rissoler pendant 5 à 7 mn.
8. Ajouter l'oignon émincé, la tomate écrasée, la tomate concentrée.
9. Laisser réduire pendant 10 mn.
10. Piler ou mixer oignon, oignon vert, poivre en grain et poivron vert.
11. Ajouter l'eau, saler et ajouter le nokos.
12. Laisser cuire pendant 30 mn.
13. Ajouter le niébé cuit égoutté.
14. Vérifier l'assaisonnement.
15. Laisser cuire à feu doux pendant 10 à 20 mn.
16. Servir le ndambé chaud accompagné de patate douce et de pain.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 821 kJ / 196 kcal | Protéines (g) : 9,6 | Lipides (g) : 9,3 | Glucides (g) : 18,5 | Fibres (g) : 3,5 | Calcium (mg) : 34,4 | Fer (mg) : 1,6 | Magnésium (mg) : 52,3 | Sodium (mg) : 210,7 | Vitamine A (mg) : 166,8 | Vitamine C (mg) : 4 | Cholestérol (mg) : 16,9



PETITS POIS GANAR

Recette N°19

(Petits pois poulet)

Numéro dans la table TCAS 15 019

Ce plat est composé principalement de petit pois et de poulet.

Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 6 gousses (30 g) d'ail
- * 1,5 litre d'eau
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 4 oignons (500 g)
- * 4 branches (50 g) d'oignons verts
- * 2 patates douces (375 g)
- * 1/2 botte (20 g) de persil
- * 2 1/2 pot (500 g) de petit pois sec
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 poulet (1 kg)
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01H50 mn

1. Tremper les petits pois dans de l'eau tiède pendant 4 h.
2. Préparer le poulet et le découper en morceaux réguliers.
3. Laver, éplucher et couper les patates douces en gros cubes, saler et réserver.
4. Couper les oignons en petits dés.
5. Chauffer l'huile 2 à 3 mn.
6. Sauter les patates douces dans l'huile puis les réserver.
7. Dorer les morceaux de poulet pendant 5 mn, les retirer et les garder.
8. Ajouter l'ail haché et les oignons en dés, laisser dorer pendant 3 mn.
9. Mouiller avec l'eau, saler, et ajouter le laurier. Porter à ébullition.
10. Égoutter les petits pois et les cuire dans de l'eau salée pendant 30 mn.
11. Piler ou mixer l'oignon, le poivron vert, l'oignon vert, le piment sec et le poivre en grain
12. Ajouter, le nokoss, et les morceaux de poulet et la patate à la préparation.
13. Cuire la sauce à feu doux pendant 15 mn.
14. Ajouter petits pois à la préparation et laisser mijoter pendant 5 mn.
15. Servir le petit pois poulet accompagné du pain.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 499 kJ / 120 kcal | Protéines (g) : 6,8 | Lipides (g) : 8 | Glucides (g) : 5,2 | Fibres (g) : 1,2 | Calcium (mg) : 20 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 13,4 | Sodium (mg) : 189,1 | Vitamine A (mg) : 93,5 | Vitamine C (mg) : 3,6 | Cholestérol (mg) : 20,6



SALADE ORDINAIRE

Recette N°20

Numéro dans la table TCAS 15 020

Ce plat est composé principalement de légumes, de féculents et d'œufs.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 2 betteraves (200 g)
- * 2 carottes (300 g)
- * 2 concombres (230 g)
- * 1/2 tas (80 g) d'haricots verts
- * 4 cuillères à soupe (50 ml) d'huile de colza ou d'olive
- * 18 œufs
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1 cuillère à café (3 g) de poivre moulu
- * 2 pommes de terre (200 g)
- * 4 bottes (400 g) de salade
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 tomates fraîches (300 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



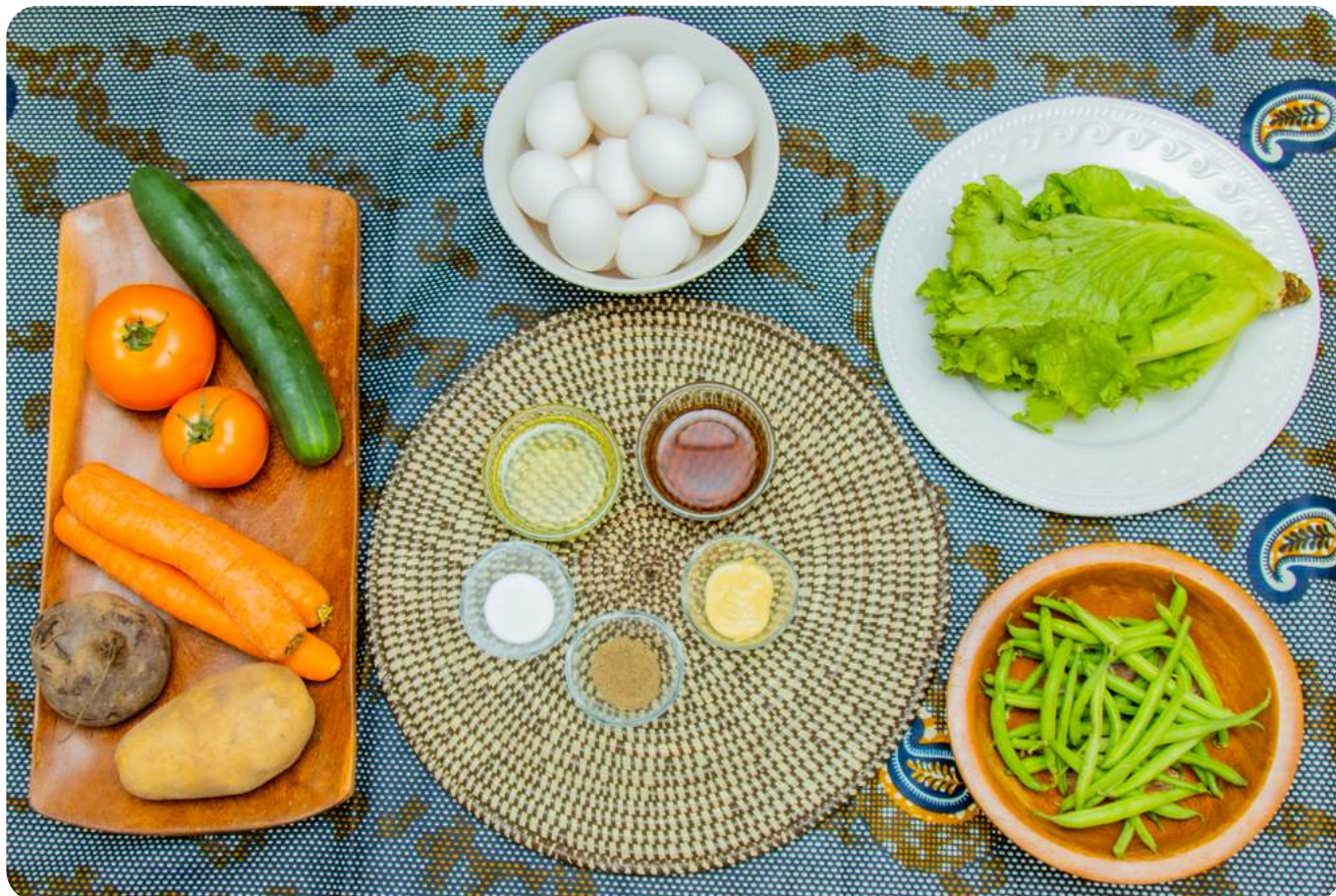
ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

1. Laver et désinfecter les légumes pendant 15 mn.
2. Cuire les pommes de terre et les betteraves dans l'eau froide salée pendant 40 mn.
3. Laver, et effiler les haricots verts puis les cuire à la vapeur pendant 10 mn
4. Cuire les œufs dans l'eau bouillante salée pendant 10 mn.
5. Réaliser la sauce vinaigrette avec huile, jus de citron, moutarde sel et poivre.
6. Découper en rondelles tomates, les pommes de terre, concombres et les œufs durs.
7. Couper la salade en chiffonnade.
8. Servir la salade avec les œufs, les légumes la sauce vinaigrette et du pain

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 377 kJ / 90 kcal | Protéines (g) : 4,7 | Lipides (g) : 4,1 | Glucides (g) : 8,7 | Fibres (g) : 1,1 | Calcium (mg) : 33,5 |
Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 12 | Sodium (mg) : 167,1 | Vitamine A (mg) : 7,7 | Vitamine C (mg) : 4 |
Cholestérol (mg) : 104,5



SALATU ÑEBBE

(Salade de niébé)

Recette N°21

Numéro dans la table TCAS 15 021

Ce plat est composé principalement de niébé et légumes. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 2 gousses (10 g) d'ail
- * 2 carottes (200 g)
- * 1 concombre (100 g)
- * 4 cuillères à soupe (50 ml) huile de colza ou d'olive
- * 3 1/2 pots (750 g) de niébé
- * 1/2 noix (50 g) de coco
- * 2 oignons (160 g)
- * 4 branches (50 g) d'oignon vert
- * 1/2 patate douce (120 g)
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron jaune (50 g)
- * 1/2 poivron rouge (50 g)
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pommes de terre (200 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 tomate fraîche (150 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

1. Laver et tremper le niébé pendant 1h à 2 h à l'avance.
2. Le cuire à l'eau. Saler en fin de cuisson, égoutter.
3. Laver à grande eau : pomme de terre, les découper en cubes puis les cuire à l'anglaise (départ eau froide salée).
4. Laver et désinfecter les légumes (carottes, persil poivrons)
5. Éplucher, les carottes, puis les râper grossièrement.
6. Enlever la peau noire du coco, puis le râper également.
7. Découper les poivrons vert, jaune et rouge en julienne.
8. Découper en cubes pomme de terre cuites.
9. Préparer une vinaigrette avec le jus de citron ou le vinaigre, l'huile, l'ail et l'oignon émincé, saler, poivrer.
10. Mélanger le niébé égoutté, le coco, les carottes râpées et les pommes de terre en cubes avec la vinaigrette.
11. Servir la salade saupoudrée de persil.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 433 kJ / 103 kcal | Protéines (g) : 5,7 | Lipides (g) : 2,4 | Glucides (g) : 14,6 | Fibres (g) : 3,8 | Calcium (mg) : 25,8 | Fer (mg) : 1,5 | Magnésium (mg) : 55 | Sodium (mg) : 57,4 | Vitamine A (mg) : 65,9 | Vitamine C (mg) : 12,3 | Cholestérol (mg) : 0,2





4. PLATS À BASE DE RIZ



Ce plat est composé principalement de riz et de poisson.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 8 gousses (40g) d'ail
- * 8 cuillères à soupe (120 ml) de citron
- * 1/2 concombre (70 g)
- * 1 litres d'eau
- * 1 sachet (50 g) de crevettes séchés
- * 1 sachet (50 g) de praire
- * 1/2 tas (80 g) de gombo
- * 4 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile de palme
- * 6 oignons (750 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 botte (80 g) d'oseille fraîche
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 poissons frais (1,8 kg)
- * 1 morceau (100 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron jaune (150 g)
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 1 cuillère à café (15 g) de poudre de néré
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 2 tomates fraîches (170 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 30 mn

— SAUCE C'BON

1. Nettoyer et mariner les poissons avec le jus de citron, l'ail haché.
2. Laver et découper : les tomates, le poivron, l'oignon en dés, l'oignon vert en dés.
3. Préparer la sauce moyo : réunir tous les ingrédients de la sauce dans un bol, ajouter, l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre, mélanger et laisser macérer pendant 30 mn.

— SAUCE OIGNON

1. Piler ou mixer l'ail, un 1/2 poivron, le poivre en grains et le piment sec.
2. Chauffer l'huile 2 à 3 mn.
3. Ajouter les oignons en dés et le sel. Laisser cuire pendant 7 mn.
4. Ajouter le nokos laisser mijoter.

— RIZ BLANC

1. Porter à ébullition l'eau, ajouter les gombos
2. Laver le riz et le cuire à la vapeur pendant 10 mn.
3. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
4. Laver et piler le nénéto avec du sel, du poivre et du piment sec. Former une boule.
5. Faire un creux dans le riz et placer la boule.
6. Retirer les gombos.
7. Ajouter, les fruits de mer et le poisson sec.
8. Laisser cuire pendant 20 mn à feu moyen.
9. Servir le C'BON accompagné de sauce moyo, sauce oignon, riz blanc, le poisson grillé et l'huile de palme.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 500 kj / 119 kcal | Protéines (g) : 8,5 | Lipides (g) : 3,1 | Glucides (g) : 14,2 | Fibres (g) : 1,1 | Calcium (mg) : 82,6 | Fer (mg) : 1,1 | Magnésium (mg) : 22,9 | Sodium (mg) : 100,4 | Vitamine A (mg) : 183,1 | Vitamine C (mg) : 4,3 | Cholestérol (mg) : 38,7



CÉEBU GANAR BU WÉEX

(Riz gras poulet)

Recette N°23

Numéro dans la table TCAS 15 023

Ce plat est composé principalement de riz, de poulet et de légumes.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (200 g)
- * 1 concombre (200 g)
- * 1,5 litres d'eau
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 1 tas (200 g) de haricots verts
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 4 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'olive
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 1 navet (200 g) de navet
- * 1 oignon (100 g)
- * 1 pot (200 g) d'oignons blancs
- * 1 botte (50 g) d'oignons verts
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 cuillère à café (2 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 poulet (1,5 kg)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 30 mn

1. Nettoyer et découper le poulet en morceaux.
2. Piler ou mixer oignon, ail, poivron, oignon vert, poivre en grains.
3. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
4. Dorer les morceaux de poulet pendant 5 mn.
5. Ajouter une partie du nokos, laisser dorer à nouveau 3 mn.
6. Mouiller avec 1,5 L d'eau, saler et laisser cuire pendant 40 min à feu moyen.
7. Pendant ce temps, laver et cuire le riz à la vapeur pendant 10 min.
8. Enlever les morceaux de poulet, le piment frais.
9. Laver et découper les haricots verts les carottes et les navets en macédoine et les cuire à la vapeur.
10. Ajouter le riz. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 15 min à feu moyen.
11. Découper les concombres en dés.
12. Mariner la macédoine de légumes avec du jus de citron, sel, poivre, huile d'olive.
13. Servir le céebu guinar chaud



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 769 kJ / 183 kcal | Protéines (g) : 8,7 |
Lipides (g) : 7,5 | Glucides (g) : 20,1 | Fibres (g) : 1,6 |
Calcium (mg) : 18,6 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 22,8 |
Sodium (mg) : 200,9 | Vitamine A (mg) : 40,6 |
Vitamine C (mg) : 2,7 | Cholestérol (mg) : 22,9



CÉEBU GÉJJ

(Thiebou guedj)

Recette N°24

Numéro dans la table TCAS 15 024

Ce plat est composé principalement de poisson sec, riz, légumes.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g) d'aubergine amère
- * 1 aubergine douce (150 g)
- * 2 carottes (200 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus citron
- * 1 citrouille (150 g)
- * 2 litres d'eau
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 1 tas (50 g) de gombo frais
- * 1/4 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'ara-chide ou de tournesol
- * 1 tas (200 g) de kong fumé
- * 1 navet (150 g) de navet
- * 1/2 pot (100 g) de niébé
- * 2 oignons (200 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (150 g) de
- * 1 piment frais (10 g)
- * 2 morceaux (300 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grains
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 morceaux (100 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 20 mn

1. Tremper le niébé pendant 1 h.
2. Laver et éplucher les légumes.
3. Piler ou mixer, oignon, ail, poivron, piment frais, piment sec, oignon vert et persil chinois.
4. Chauffer huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
5. Ajouter un demi oignon ciselé, l'ail haché et laisser cuire pendant 2 à 3 mn.
6. Ajouter la moitié du nokos
7. Laver et éplucher les légumes.
8. Mouiller avec 3 litres d'eau et ajouter, le poisson séché le niébé égoutté et les légumes (aubergines, gombo le piment frais, chou, carotte, navet,) et le poisson séché.
9. Baisser le feu, ajouter le kong fumé et laisser mijoter pendant 30 mn.
10. Retirer les légumes cuits.
11. Ajouter l'autre moitié du nokos.
12. Laver et cuire à la vapeur le riz pendant 10 mn.
13. Retirer le restant des légumes, et poisson séché et le kong fumé de la préparation.
14. Réserver un peu de sauce.
15. Ajouter le riz à la préparation. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15mn (surveiller et mélanger une à deux fois).
16. Servir le thiebou guédj avec du citron.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 804 kJ / 191 kcal | Protéines (g) : 6,6 |
Lipides (g) : 6,8 | Glucides (g) : 25,9 | Fibres (g) : 2,3 |
Calcium (mg) : 103,8 | Fer (mg) : 2,9 | Magnésium (mg) : 26,6 |
Sodium (mg) : 78,7 | Vitamine A (mg) : 101,8 |
Vitamine C (mg) : 3,4 | Cholestérol (mg) : 40



CÉEBU JAGÀ

(Thiebou diaga)

Recette N°25

Numéro dans la table TCAS 15 025

Ce plat est composé principalement de poisson, de riz, de tomate et de légumes.

Il est accompagné d'une sauce tomate et de boulettes de poisson.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 6 gousses (30 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1 aubergine douce (150 g)
- * 1 poignée (25 g) de calices de bissap
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (100 g)
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 1 citrouille (100 g)
- * 10 cuillères à soupe (250 g) de concentré de tomate
- * 3 litres d'eau
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 1 à 2 filets de poissons (250 g)
- * 1 gombo (20 g)
- * 380 ml d'huile d'arachide
- * 1 manioc (100 g)
- * 1 navet (100 g)
- * 4 oignons (600 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (100 g) de
- * 1 botte (10 g) de persil
- * 1 piment frais (10 g)
- * 4 darnes (1,250 g) de poisson frais
- * 1 morceau (50 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en graine
- * 1 cuillère à café (3 g) de poivre moulu
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 poignée (150 g) de tamarin
- * 1 tas (200 g) de tomate cerise
- * 1 morceau (50 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01H 50 mn

1. Nettoyer les poissons et les découper au besoin.
2. Piler ou mixer le persil, la moitié d'un poivron vert, le poivre, le piment, l'ail, la moitié d'oignon et le sel.
3. Inciser les poissons et introduire la farce.
4. Piler ou mixer, l'oignon, ail, le poivron, le piment frais, le piment sec, l'oignon vert et le persil chinois.
5. Faire des petites boulettes avec la chair de poisson.
6. Chauffer huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
7. Frire les boulettes dans l'huile, les retirer et les réserver.
8. Mettre dans l'huile les tomates cerises mixées avec un peu de sel.
9. Ajouter un demi oignon ciselé, l'ail haché le yet lavé, la concentrée de tomate et laisser cuire pendant 2 à 3 mn.
10. Ajouter la moitié du nokos
11. Laver et éplucher les légumes.
12. Mouiller avec 3 litres d'eau, et ajouter les poissons, et les légumes (aubergines, gombo le piment frais, chou, carotte, citrouille, navet, manioc, patate, calice de bissap) et le poisson séché.
13. Baisser le feu, laisser mijoter pendant 30 mn.
14. Retirer les poissons et les légumes cuits.
15. Ajouter l'autre moitié nokos.
16. Laver et cuire à la vapeur le riz pendant 10 mn.
17. Retirer le restant des légumes, calices de bissap, yet et poisson séché.
18. Prélever un peu de sauce.
19. Ajouter le riz à la préparation. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15 mn (surveiller et mélanger une à deux fois).
20. Découper les oignons en dés et préparer une sauce oignon rouge.
21. Mouiller la sauce avec 1/2L d'eau et cuire 5mn.
22. Ajouter les boulettes à la sauce.
23. Laver le tamarin et réserver.
24. Servir le riz au poisson avec la sauce diaga et du citron.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyena (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 843 kJ / 201 kcal | Protéines (g) : 9,2 | Lipides (g) : 8,6 |
Glucides (g) : 21,7 | Fibres (g) : 2,2 | Calcium (mg) : 66,5 |
Fer (mg) : 1,3 | Magnésium (mg) : 30,8 | Sodium (mg) : 107,2 |
Vitamine A (mg) : 115,9 | Vitamine C (mg) : 3,7 |
Cholestérol (mg) : 17,8



CÉEBU JËN BU WÉEX

(Thiebou dieune bou wekh)

Recette N°26

Numéro dans la table TCAS 15 026

Ce plat est composé principalement de poisson, riz et légumes.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1 aubergine douce (100 g)
- * 1 poignée (25 g) de calices de bissap
- * 2 carottes (200 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 6 cuillères à soupe (90 ml) de jus de citron
- * 1 citrouille (150 g)
- * 2,5 litres d'eau
- * 1 tas (150 g) de feuilles de bissap
- * 2 gombos frais (50 g)
- * 1/2 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 1 manioc (100 g)
- * 1 navet (150 g)
- * 1/2 sachet (50 g) de néré
- * 1 oignon (100 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (100 g)
- * 1 botte (10 g) de persil chinois ou frisé
- * 2 piment frais (20 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 darnes (1,4 kg) de poisson frais
- * 1 morceau (50 g) poisson sec
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre moulu
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 poignée (100 g) de tamarin
- * 1 tas (150 g) de tomate cerise
- * 1 morceau (50 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 20 mn

1. Nettoyer les poissons et les découper au besoin.
2. Piler ou mixer le persil, la moitié d'un poivron vert, le poivre, le piment, l'ail, la moitié d'oignon et le sel.
3. Inciser les poissons et introduire la farce.
4. Piler ou mixer, l'oignon, l'ail, le poivron, le piment frais, le piment sec, l'oignon vert et le persil chinois.
5. Mixer les tomates cerises avec un peu de sel.
6. Chauffer huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
7. Ajouter le restant un demi oignon haché, l'ail haché le yet lavé, les tomates cerises et laisser dorer pendant 2 à 3 mn.
8. Laver et éplucher les légumes.
9. Ajouter la moitié du nokoss.
10. Mouiller avec 2,5 litres d'eau, et ajouter les poissons, et les légumes (aubergines, gombo le piment frais, chou, carotte, citrouille, navet, manioc, patate, calice de bissap) et le poisson séché.
11. Baisser le feu, laisser mijoter pendant 30 mn.
12. Retirer les poissons et les légumes cuits.
13. Ajouter l'autre moitié du nokos.
14. Équeuter et cuire les feuilles de bissap à la vapeur pendant 6 à 7 mn puis les mixer avec du gombo et du sel.
15. Laver et cuire à la vapeur le riz pendant 10 mn.
16. Retirer le restant des légumes, calices de bissap, yet et poisson séché
17. Prélever 2 louches de sauce.
18. Ajouter le riz à la préparation. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15 mn (surveiller et mélanger une à deux fois).
19. Piler le nénéto avec du sel, poivre et piment former une boule puis l'ajouter à la préparation et laisser cuire 4 à 5 mn.
20. Laver le tamarin et réserver.
21. Servir le riz au poisson avec du citron.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 707 kJ / 168 kcal | Protéines (g) : 8,6 | Lipides (g) : 6,1 | Glucides (g) : 19,7 | Fibres (g) : 1,9 | Calcium (mg) : 61,4 | Fer (mg) : 1,4 | Magnésium (mg) : 29,9 | Sodium (mg) : 93,2 | Vitamine A (mg) : 90 | Vitamine C (mg) : 3,4 | Cholestérol (mg) : 4,8



CÉEBU JËN BU XONX

(Thiebou dieune bou khonk)

Recette N°27

Numéro dans la table TCAS 15 027

Ce plat est composé principalement de poisson, de riz, de tomate et de légumes. Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (50 g)
- * 1 aubergine douce (100 g)
- * 1 poignée (30 g) de calices de bissap
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus citron
- * 1 citrouille (100 g)
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de concentré de tomate
- * 2,5 litres d'eau
- * 1 feuille de laurier (1 g)
- * 2 gombos frais (50 g)
- * 200 ml d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 1 manioc (100 g)
- * 1 navet (100 g)
- * 1 oignon (150 g)
- * 1 patate douce (100 g)
- * 1 botte (25 g) de persil
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 darnes (1,400 kg) de poisson frais
- * 1 morceau (50 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 poignée (100 g) de tamarin
- * 2 tas (250 g) de tomate cerise
- * 1 morceau (50 g) de yét



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01H 20 mn

1. Nettoyer les poissons et les découper au besoin.
2. Piler ou mixer le persil, la moitié d'un poivron vert, le poivre, le piment, l'ail, la moitié d'oignon et le sel.
3. Inciser les poissons et introduire la farce.
4. Piler ou mixer, l'oignon, l'ail, le poivron, le piment frais, le piment sec, l'oignon vert et le persil chinois.
5. Mixer les tomates cerises mixées avec un peu de sel
6. Chauffer huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
7. Ajouter un demi oignon ciselé, l'ail haché le yét lavé, les tomates cerises mixées, la concentrée de tomate et laisser cuire pendant 2 à 3 mn.
8. Ajouter la moitié du nokos
9. Laver et éplucher les légumes.
10. Mouiller avec 2 litres d'eau, et ajouter les poissons, et les légumes (aubergines, gombo le piment frais, chou, carotte, citrouille, navet, manioc, patate, calice de bissap) et le poisson séché.
11. Baisser le feu, laisser mijoter pendant 30 mn.
12. Retirer les poissons et les légumes cuits.
13. Ajouter l'autre moitié du nokos.
14. Laver et cuire à la vapeur le riz pendant 10 mn.
15. Retirer le restant des légumes, calices de bissap, yet et poisson séché.
16. Prélever un peu de sauce.
17. Ajouter le riz à la préparation. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15 mn (surveiller et mélanger une à deux fois).
18. Laver le tamarin et réserver.
19. Servir le riz au poisson avec du citron.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 729 kJ / 173 kcal | Protéines (g) : 9,6 | Lipides (g) : 5,1 | Glucides (g) : 22,1 | Fibres (g) : 1,9 | Calcium (mg) : 60,4 | Fer (mg) : 1,3 | Magnésium (mg) : 22,6 | Sodium (mg) : 74,3 | Vitamine A (mg) : 92,3 | Vitamine C (mg) : 3,5 | Cholestérol (mg) : 16,8



CÉEBU KECCÀX BU WÉEX

(Thiebou kéthiakh bou wekh)

Recette N°28

Numéro dans la table TCAS 15 028

Ce plat est composé principalement de poisson fumé, riz, légumes.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1 aubergine douce (100 g)
- * 1 poignée (35 g) de calice de bissap
- * 2 carottes (200 g)
- * 1 chou (200 g)
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de citron
- * 1 citrouille (100 g) de
- * 2 litres d'eau
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 2 gombo frais (60 g)
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'ara-chide ou de tournesol
- * 1 tas (250 g) de kong fumé
- * 2 navets (200 g)
- * 1 pot (250 g) de niébé
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 oignon (150 g)
- * 1 patate douce (150 g)
- * 5 poissons fumés (500 g)
- * 1 morceau (50 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 morceau (50 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 20 mn

1. Tremper le niébé pendant 1 h.
2. Enlever les arêtes des poissons fumés, les émietter et les laver à l'eau pour enlever l'excédent de sel.
3. Piler ou mixer, l'oignon, l'ail, le poivron, le piment frais, le piment sec, l'oignon vert et le persil chinois.
4. Mixer les tomates cerises avec un peu de sel
5. Chauffer huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
6. Rissoler le poisson fumé émietté pendant 2 à 3 mn.
7. Ajouter un demi oignon ciselé, l'ail haché le yet lavé, les tomates cerises mixées, la concentrée de tomate et laisser cuire pendant 2 à 3 mn.
8. Ajouter la moitié du nokoss
9. Laver et éplucher les légumes.
10. Mouiller avec 3 litres d'eau et ajouter, le niébé égoutté et les légumes (aubergines, gombo le piment frais, chou, carotte, citrouille, navet, manioc, patate, calice de bissap) et le poisson séché.
11. Baisser le feu, laisser mijoter pendant 30 mn.
12. Retirer les légumes cuits.
13. Ajouter l'autre moitié du nokos.
14. Laver et cuire à la vapeur le riz pendant 10 mn.
15. Retirer le restant des légumes, calices de bissap, yet et poisson séché.
16. Prélever un peu de sauce
17. Ajouter le riz à la préparation. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15 mn (surveiller et mélanger une à deux fois).
18. Laver le tamarin et réserver.
19. Servir le thiebou kétiakh avec du citron.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 834 kJ / 198 kcal | Protéines (g) : 5,9 | Lipides (g) : 7,3 | Glucides (g) : 27,3 | Fibres (g) : 2,6 |
 Calcium (mg) : 51,6 | Fer (mg) : 4,5 | Magnésium (mg) : 26,9 | Sodium (mg) : 61,0 | Vitamine A (mg) : 99,7 |
 Vitamine C (mg) : 2,5 | Cholestérol (mg) : 11,6



CÉEBU KECCÀX BU XONX

(Thiebou kéthiakh bou khonk)

Recette N°29

Numéro dans la table TCAS 15 029

Ce plat est composé principalement de poisson fumé, riz, tomate, légumes.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1 aubergine douce (100 g)
- * 1 poignée (50 g) de calices de bissap
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (100 g)
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de citron
- * 1 citrouille (100 g)
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de concentré de tomate
- * 2 litres d'eau
- * 2 gombos frais (60 g)
- * 10 cuillères à soupe (150 ml) d'huile d'arachide
- * 1 tas (300 g) de kong fumé
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 1 manioc (100 g)
- * 1 navet (100 g)
- * 1 pot (150 g) de niébé
- * 1 oignon (50 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (100 g)
- * 5 poissons fumés (500 g)
- * 1 morceau (100 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pots (2 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 poignée (125 g) de tamarin
- * 2 tas (250 g) de tomate cerise
- * 1 morceau (100 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 20 mn

1. Tremper le niébé pendant 1 h.
2. Enlever les arêtes des poissons fumés, les émietter et les laver à l'eau pour enlever l'excédent de sel.
3. Piler ou mixer, l'oignon, l'ail, le poivron, le piment frais, le piment sec, l'oignon vert et le persil chinois.
4. Mixer les tomates cerise mixées avec un peu de sel
5. Chauffer huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
6. Rissoler le poisson fumé émietté pendant 2 à 3 mn.
7. Ajouter un demi oignon ciselé, l'ail haché le yet lavé, les tomates cerises mixées, la concentrée de tomate et laisser cuire pendant 2 à 3 mn.
8. Ajouter la moitié du nokos
9. Laver et éplucher les légumes.
10. Mouiller avec 3 litres d'eau et ajouter, le niébé égoutté et les légumes (aubergines, gombo le piment frais, chou, carotte, citrouille, navet, manioc, patate, calice de bissap) et le poisson séché.
11. Baisser le feu, laisser mijoter pendant 30 mn.
12. Retirer les légumes cuits.
13. Ajouter l'autre moitié du nokos.
14. Laver et cuire à la vapeur le riz pendant 10 mn.
15. Retirer le restant des légumes, calices de bissap, yet et poisson séché.
16. Prélever un peu de sauce.
17. Ajouter le riz à la préparation. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15 mn (surveiller et mélanger une à deux fois).
18. Laver le tamarin et réserver.
19. Servir le thiebou kétiakh avec du citron.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 843 kJ / 200 kcal | Protéines (g) : 6,7 | Lipides (g) : 6,5 | Glucides (g) : 28,7 | Fibres (g) : 2,4 |
 Calcium (mg) : 77,8 | Fer (mg) : 5 | Magnésium (mg) : 25,2 | Sodium (mg) : 80,9 | Vitamine A (mg) : 58,9 |
 Vitamine C (mg) : 3,1 | Cholestérol (mg) : 23,9



CÉEBU YAPP

(Riz gras viande)

Recette N°30

Numéro dans la table TCAS 15 030

Ce plat est composé principalement de viande, riz et de légumes.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 3 carottes (250 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 3 litres d'eau
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'ara-chide ou de tournesol
- * 2 navets (200 g)
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 2 piment frais (20 g)
- * 1 cuillère à café (2 g) de piment sec
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel fin
- * 1/3 tas (50 g) de tomates cerises
- * Viande de bœuf (1,25 kg)
- * 1 morceau (30 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 02 H 25 mn

1. Nettoyer (parer, dégraisser, dénervé) et découper la viande en gros morceaux.
2. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
3. Piler ou mixer ail, poivron, poivre, piment et oignon.
4. Ajouter la viande et laisser cuire 20 mn le temps que l'eau s'évapore complètement.
5. Ajouter le yet, laisser dorer à nouveau 3 mn.
6. Ajouter les 3 L d'eau.
7. Ajouter les légumes lavés, épluchés et découpés. Les retirer après cuisson.
8. Ajouter le piment frais. Mélanger le tout et l'ajouter à la préparation.
9. Couper les tomates fraîches en dés et les rajouter à la préparation.
10. Ajouter le nokos, le sel et le piment frais.
11. Cuire 40 min à feu moyen.
12. Cuire le riz à la vapeur pendant 10 min.
13. Décanter la viande, les légumes et le piment, les mettre dans un bol.
14. Prélever un peu de sauce.
15. Laver et découper carotte et navet en macédoine.
16. Ajouter le riz. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 10 min à feu moyen.
17. Au bout des 10 min, retourner le riz à l'aide d'une écumoire afin que la cuisson soit uniforme.
18. Ajouter la macédoine de légumes et cuire environ 10 min à feu doux toujours.
19. Servir le céebu yapp chaud.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 1033 kJ / 247 kcal | Protéines (g) : 8 | Lipides (g) : 14,3 | Glucides (g) : 21,6 | Fibres (g) : 1,7 | Calcium (mg) : 28 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 20,6 | Sodium (mg) : 170,3 | Vitamine A (mg) : 52,3 | Vitamine C (mg) : 2 | Cholestérol (mg) : 24,2



CÉEBU YAPP BU XONX

(Riz tomaté a la viande)

Recette N°31

Numéro dans la table TCAS 15 031

Ce plat est composé principalement de viande, riz et de légumes.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (50 g)
- * 2 carottes (250 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 3 cuillères à soupe (50 ml) de jus de citron
- * 3 litres d'eau
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 navets (250 g)
- * 2 oignons (220 g)
- * 2 bottes (100 g) d'oignon vert
- * 1 piment frais (10 g) de piment frais
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grain
- * 1 poivron (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel fin
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 tomate fraîche (300 g) de
- * Viande de bœuf (1,25 kg)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 885 kJ / 212 kcal | Protéines (g) : 6,8 |
Lipides (g) : 12,1 | Glucides (g) : 18,8 | Fibres (g) : 1,7 |
Calcium (mg) : 23,5 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 18,8 |
Sodium (mg) : 101,8 | Vitamine A (mg) : 55 |
Vitamine C (mg) : 4,9 | Cholestérol (mg) : 20,5



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 02 H 25 mn

- I. Nettoyer (parer, dégraisser, dénervé) et découper la viande en gros morceaux.
2. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
3. Ajouter la viande et laisser cuire environ 20 mn le temps que l'eau s'évapore complètement.
4. Ajouter une partie de l'oignon ciselé, laisser dorer à nouveau 3 mn.
5. Diluer la tomate concentrée avec de l'eau, et ajouter à la préparation.
6. Réduire le feu afin que la tomate ne colle pas et remuer de temps en temps pendant 5mn.
7. Ajouter les 2 L d'eau.
8. Ajouter les légumes lavés, épluchés et découpés.
9. Mixer l'autre partie de l'oignon coupé grossièrement, avec les gousses d'ail, le poivron, l'oignon vert l'épice viande et le poivre en grains. Mélanger le tout et l'ajouter à la préparation.
10. Mixer les tomates fraîches et les rajouter à la préparation.
11. Ajouter le sel et le piment.
12. Cuire 40 min à feu moyen.
13. Cuire le riz à la vapeur pendant 10 min.
14. Enlever la viande, les légumes et le piment, les mettre dans un bol. Réserver une petite louche de sauce.
15. Ajouter le riz. Bien mélanger. Laisser cuire pendant 10 mn à feu moyen.
16. Au bout des 10 mn, retourner le riz à l'aide d'une écumoire afin que la cuisson soit uniforme. Cuire environ 10 mn à feu doux.
17. Servir le céebu yapp bou khonk chaud.



CÙ DIW-TIIR GANAR

(Thiou poulet à l'huile de palme)

Recette N°32

Numéro dans la table TCAS 15 032

Ce plat est composé principalement de poulet, riz et d'huile de palme.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 2,5 litres d'eau
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile de palme
- * 3 feuilles (2 g) de laurier
- * 1 manioc (150 g)
- * 5 oignons (750 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (200 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 1 poulet (1,5 kg)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g) de yet
- * 1 morceau (25 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 40 mn

— SAUCE

1. Nettoyer et découper les poulets en morceaux réguliers (8 parts).
2. Piler ou mixer les oignons, l'oignon vert, le 1/2 poivron vert, l'ail, le poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
4. Découper les oignons en dés.
5. Chauffer légèrement l'huile d'arachide et saisir les morceaux de poulet pendant 5 mn.
6. Retirer l'huile.
7. Ajouter les oignons en dés, le yet et les tomates et cuire 5 mn.
8. Mouiller avec 1,5 litres d'eau, ajouter les morceaux de poulet, les légumes, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 40 mn.
9. Ajouter l'huile de palme et les légumes
10. Laisser mijoter 5mn

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
4. Servir le thiou poulet diiw tir chaud avec le riz blanc.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 674 kJ / 160 kcal | Protéines (g) : 7,1 | Lipides (g) : 6,8 | Glucides (g) : 17,7 | Fibres (g) : 1,6 | Calcium (mg) : 20,4 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 20,9 | Sodium (mg) : 112,2 | Vitamine A (mg) : 536,1 | Vitamine C (mg) : 4,9 | Cholestérol (mg) : 18,3



CÙ DIW-TIIR JËN

(Thiou poisson à l'huile de palme)

Recette N°33

Numéro dans la table TCAS 15 033

Ce plat est composé principalement de poisson, riz et d'huile de palme.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carottes (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 2,5 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'arachide
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile de palme
- * 1 manioc (150 g)
- * 5 oignons (750 g) d'oignon
- * 1 botte (50 g) d'oignons verts
- * 1 Patate douce (200 g) de
- * 1 piment frais (10 g) de piment frais
- * 5 poissons frais (1,7 kg)
- * 1 morceau (25 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate con-centrée
- * 2 tomates fraîches (200 g)
- * 1 morceau (25 g) de yét



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 40 mn

— SAUCE

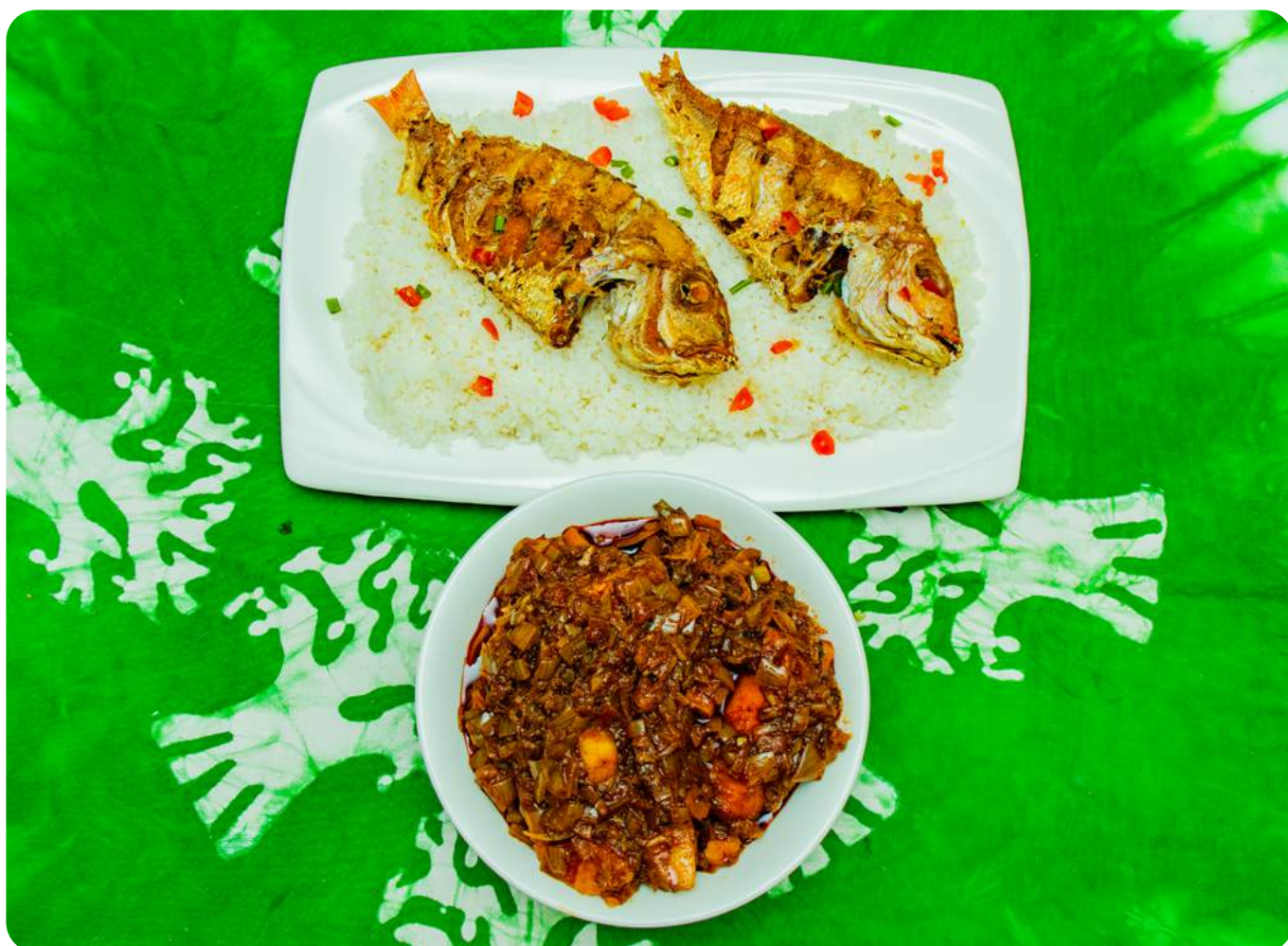
1. Nettoyer les poissons et les réserver.
2. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
3. Frire les poissons pendant 5 mn puis les réserver.
4. Retirer l'huile
5. Piler ou mixer les oignons, l'oignon vert, 1/2 poivron vert, l'ail et le poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
6. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
7. Découper les oignons en dés.
8. Dans la casserole, ajouter, les oignons en dés, le yet et les tomates et cuire 5 mn.
9. Mouiller avec 1,5L d'eau
10. Ajouter les légumes, le poisson séché, les poissons frits, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn.
11. Ajouter l'huile de palme et les légumes
12. Laisser mijoter 5mn

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
4. Servir le thiou jéen diw tir chaud avec le riz blanc.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 802 kJ / 191 kcal | Protéines (g) : 8,7 | Lipides (g) : 9,1 | Glucides (g) : 18,8 | Fibres (g) : 1,7 | Calcium (mg) : 44,9 | Fer (mg) : 1,3 | Magnésium (mg) : 28,7 | Sodium (mg) : 98,2 | Vitamine A (mg) : 459,9 | Vitamine C (mg) : 3,5 | Cholestérol (mg) : 11,5



CÙ DIW-TIIR YAPP

(Thiou viande à l'huile de palme)

Recette N°34

Numéro dans la table TCAS 15 034

Ce plat est composé principalement de viande, riz et d'huile de palme.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 3 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 10 cuillères à soupe (150 ml) d'huile de palme
- * 1 manioc (150 g)
- * 5 oignons (750 g) d'oignon
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 2 patates douces (225 g)
- * 2 piments frais (20 g) de piment frais
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g)
- * Viande de bœuf (1,25 kg)
- * 1 morceau (25 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 02 H 10 mn

— SAUCE

1. Parer, dégraisser, dénervé et découper la viande en morceaux réguliers.
2. Piler ou mixer les oignons, l'oignon vert, le 1/2 poivron vert, l'ail, le poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
4. Découper les oignons en dés.
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Rissoler et cuire les morceaux de viande 30 mn.
7. Retirer l'huile.
8. Ajouter les oignons en dés, le yet et les tomates et cuire 5 mn.
9. Mouiller avec 2 litres d'eau, ajouter les légumes, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 40mn.
10. Ajouter l'huile de palme et laisser mijoter 5mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
4. Servir le thiou yapp diiw tir chaud avec le riz blanc.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 686 kJ / 164 kcal | Protéines (g) : 5,1 | Lipides (g) : 9,1 | Glucides (g) : 15,6 | Fibres (g) : 1,4 |
Calcium (mg) : 21,3 | Fer (mg) : 0,8 | Magnésium (mg) : 15,9 | Sodium (mg) : 87 | Vitamine A (mg) : 298,8 |
Vitamine C (mg) : 3,6 | Cholestérol (mg) : 14,7



CÙ GANAR

(Thiou poulet)

Recette N°35

Numéro dans la table TCAS 15 035

Ce plat est composé principalement de viande, riz et d'huile de palme.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 chou (100 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 2,5 litres d'eau
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'ara-chide ou de tournesol
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 manioc (150 g)
- * 5 oignons (780 g)
- * 1/2 botte (25 g) d'oignons verts
- * 1 patate douce (150 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (150 g)
- * 1 poulet (1,5 Kg)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 3 cuillères à café (15 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concen-trée
- * 2 tomates fraîches (280 g)
- * 1 morceau (50 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

— SAUCE

1. Nettoyer et découper les poulets en morceaux réguliers.
2. Piler ou mixer l'oignon vert, le 1/2 poivron vert, l'ail, le poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers.
4. Découper les oignons en dés.
5. Chauffer l'huile et dorer les morceaux de poulets pendant 10 mn et garder au chaud.
6. Dans la casserole, ajouter les oignons en dés, le yet et les tomates et cuire 5 mn.
7. Mouiller avec 1,5 litres l'eau.
8. Ajouter les morceaux de poulet, les légumes, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 30mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 30 mn à feu moyen.
4. Servir le thiou tomate poulet chaud avec le riz blanc.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 352 kJ / 84 kcal | Protéines (g) : 4,3 | Lipides (g) : 2,8 | Glucides (g) : 10,4 | Fibres (g) : 0,9 |
Calcium (mg) : 11,2 | Fer (mg) : 0,5 | Magnésium (mg) : 11 | Sodium (mg) : 76,2 | Vitamine A (mg) : 46,5 |
Vitamine C (mg) : 2,4 | Cholestérol (mg) : 11



CÙ JÈN

(Thiou poisson)

Recette N°36

Numéro dans la table TCAS 15 036

Ce plat est composé principalement de riz, de poisson et de tomate.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 citrouille (100 g)
- * 2,350 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide
- * 1 manioc (200 g)
- * 5 oignons (750 g)
- * 1/2 botte (50 g) d'oignons verts
- * 1 patate douce (200 g)
- * 2 piments frais (20 g)
- * 5 poissons frais (1,7 kg)
- * 1 morceau (25 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate con-centrée
- * 2 tomates fraîches (250 g)
- * 1 morceau (25 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

— SAUCE

1. Nettoyer les poissons et les réserver.
2. Piler ou mixer oignon vert, 1/2 poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
4. Découper les oignons en dés.
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Frire les poissons pendant 5 mn, les retirer.
7. Dans la casserole, ajouter les oignons en dés, le yet et les tomates et cuire pendant 5 mn.
8. Ajouter l'eau, les légumes, les poissons frits, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn.
9. Laisser réduire la sauce puis ajouter les poissons..

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20 mn à feu moyen.
4. Servir le thiou tomate jéen chaud avec le riz blanc.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 739 kJ / 176 kcal | Protéines (g) : 9,4 | Lipides (g) : 6,1 | Glucides (g) : 20,7 | Fibres (g) : 1,9 |
Calcium (mg) : 48,4 | Fer (mg) : 1,4 | Magnésium (mg) : 33 | Sodium (mg) : 110,9 | Vitamine A (mg) : 124,6 |
Vitamine C (mg) : 4,8 | Cholestérol (mg) : 10,8



CÙ KARI GANAR

(Thiou curry poulet)

Recette N°37

Numéro dans la table TCAS 15 037

Ce plat est composé principalement de riz, poulet, curry et de légumes.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carottes (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 13 Cuillère à café (50 g) de curry
- * 2,5 litres d'eau
- * 3 feuilles (2 g) de laurier
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 1 manioc (150 g)
- * 5 oignons (750 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignons verts
- * 1 patate douce (200 g)
- * 1 piments frais (10 g)
- * 1 Cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 Cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pommes de terre (230 g)
- * 1 poulet (1,5 kg)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 Cuillère à café (10 g) de sel iodé
- * 2 tomates fraîches (200 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

— SAUCE

1. Nettoyer le poulet et les découper en morceaux réguliers
2. Piler ou mixer oignon vert, 1/2 poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
4. Découper les oignons en lamelles
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Rissoler les morceaux de poulet pendant 5 à 7 mn.
7. Saupoudrer de curry, les tomates fraîches hachées et cuire 3mn.
8. Ajouter les oignons découpés en lamelles et les cuire pendant 10 mn.
9. Ajouter l'eau, les légumes, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn..

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
4. Servir le thiou curry poulet chaud avec le riz blanc.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 655 kJ / 155 kcal | Protéines (g) : 8,9 | Lipides (g) : 3,6 | Glucides (g) : 21,7 | Fibres (g) : 2,5 |
Calcium (mg) : 27,8 | Fer (mg) : 1,2 | Magnésium (mg) : 26,8 | Sodium (mg) : 119,3 | Vitamine A (mg) : 89,5 |
Vitamine C (mg) : 4,6 | Cholestérol (mg) : 22,8



CÙ KARI JËN

(Thiou curry poisson)

Recette N°38

Numéro dans la table TCAS 15 038

Ce plat est composé principalement de riz, poulet, curry et de légumes.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1/2 chou (100 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 3 cuillères à café (15 g) de curry
- * 2,5 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier séchée
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 1 manioc (100 g)
- * 1 navet (150 g)
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (100 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 5 poisson frais (1,750 kg)
- * 1 cuillère à café (3 g) de poivre moulu
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 1 pomme de terre (150 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 2 tomates fraîches (200 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 364 kJ / 87 kcal | Protéines (g) : 5 | Lipides (g) : 3,6 |
Glucides (g) : 8,7 | Fibres (g) : 0,8 | Calcium (mg) : 19,3 |
Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 16,3 | Sodium (mg) : 66,9 |
Vitamine A (mg) : 50,9 | Vitamine C (mg) : 1,9 |
Cholestérol (mg) : 3,5



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

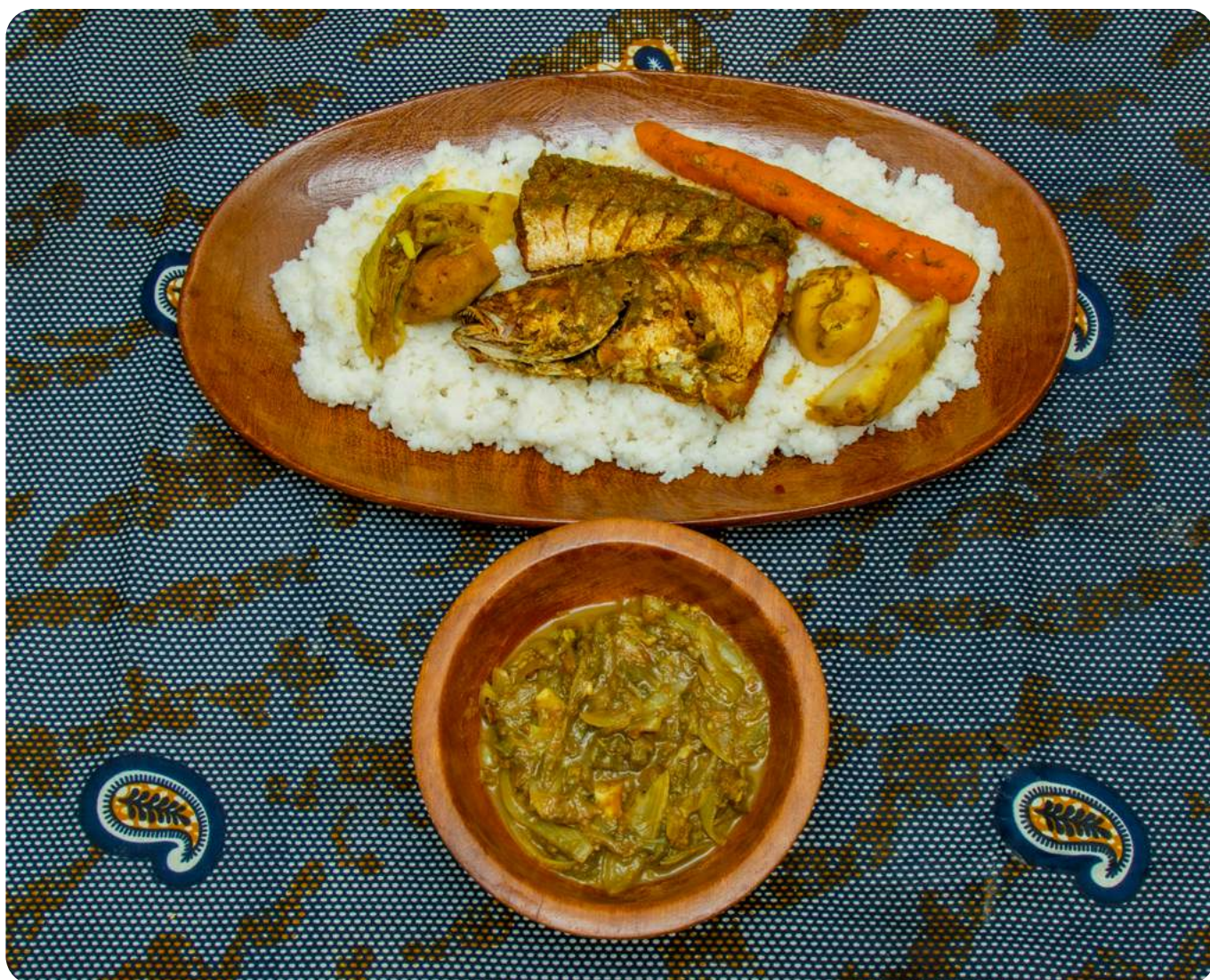
Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

— SAUCE

1. Nettoyer les poissons et les réserver.
2. Piler ou mixer oignon vert, poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Inciser les poissons et les réserver.
4. Découper les oignons en lamelles.
5. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
6. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
7. Frire les poissons dans l'huile chaude pendant 5 mn, les retirer puis les réserver.
8. Ajouter les tomates fraîches hachées et laisser cuire pendant 5 mn.
9. Ajouter les oignons en lamelles et les cuire pendant 10 mn.
10. Saupoudrer de curry.
11. Ajouter l'eau, les légumes, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn.
12. Ajouter les poissons frits dans la sauce et laisser mijoter à feu doux pendant 10 mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. (1L) Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
4. Servir le thiou curry au poisson chaud avec le riz blanc.



CÙ KARI YAPP

(Thiou curry viande)

Recette N°39

Numéro dans la table TCAS 15 039

Ce plat est composé principalement de riz, viande, curry et de légumes.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 13 Cuillère à café (50 g) de curry
- * 3 litres d'eau
- * 3 feuilles (2 g) de laurier
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 1 manioc (100 g)
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (150 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en graine
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 2 tomates fraîches (200 g)
- * Viande de bœuf (1,250 kg)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 02 H 10 mn

— SAUCE

1. Parer, dégraisser, dénervé et découper la viande en morceaux réguliers.
2. Piler ou mixer oignon vert, 1/2 poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
4. Découper les oignons en lamelles
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Rissoler les morceaux de viande pendant 5 à 7 mn.
7. Saupoudrer de curry, les tomates fraîches hachées et cuire 3mn.
8. Ajouter les oignons découpés en lamelles et les cuire pendant 10 mn.
9. Ajouter l'eau, les légumes, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 40 mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
4. Servir le thiou curry yapp chaud avec le riz blanc.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 661 kJ / 158 kcal | Protéines (g) : 5,5 | Lipides (g) : 8,1 | Glucides (g) : 15,8 | Fibres (g) : 1,3 |
Calcium (mg) : 19 | Fer (mg) : 0,8 | Magnésium (mg) : 14,9 | Sodium (mg) : 126 | Vitamine A (mg) : 65,6 |
Vitamine C (mg) : 2,5 | Cholestérol (mg) : 16,8



CÙ YAPP

(Thiou viande)

Recette N°40

Numéro dans la table TCAS 15 040

Ce plat est composé principalement de riz, de viande et de tomate.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 2,5 litres d'eau
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 feuilles de laurier (1 g)
- * 1 manioc (200 g)
- * 5 oignons (750 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignons verts
- * 1 patate douce (150 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 6 cuillères à soupe (150 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (300 g)
- * Viande de bœuf (1,20 kg)
- * 1 morceau (50 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 02 H 10 mn

— SAUCE

1. Parer, dénervé, dégraisser et découper la viande en morceaux réguliers.
2. Piler ou mixer oignon vert, poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
4. Découper les oignons en dés.
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Rissoler les morceaux de viande pendant 5 mn.
7. Ajouter les oignons en dés, le yet et les tomates et cuire pendant 5 mn.
8. Mouiller avec l'eau, ajouter les légumes, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 40 mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans 1L d'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 10min à feu moyen.
4. Servir le thiou tomate yapp chaud avec le riz blanc



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 536 kJ / 128 kcal | Protéines (g) : 4,3 |
Lipides (g) : 6 | Glucides (g) : 14,2 | Fibres (g) : 1,3 |
Calcium (mg) : 18,9 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 14,4 |
Sodium (mg) : 76,5 | Vitamine A (mg) : 31,9 |
Vitamine C (mg) : 3,1 | Cholestérol (mg) : 11,9



DAXIN KECCAX

(Dakhine Kéthiakh)

Recette N°41

Numéro dans la table TCAS 15 041

Ce plat est composé principalement de poisson fumé, pâte d'arachide et de riz. Il est consommé au déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 poignée (25 g) de calice de bissap
- * 6 cuillères à soupe (90 ml) de citron
- * 4 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier séché
- * 3 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 1 sachet (50 g) d'huitre séchée (yokhoss)
- * 2 ketiakh (poisson fumé) (225 g)
- * 1/2 sachet (50 g) de néré (nététou)
- * 1/2 pot (100 g) de niébé
- * 1 oignon (150 g)
- * 5 branches (50 g) d'oignon vert
- * 1 sachet (250 g) pâte d'arachide (tiguadégué)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 1 morceau (50 g) de poisson sec
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pot (500 g) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) sel
- * 1 poignée (50 g) tamarin
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (200 g)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

1. Tremper le niébé dans l'eau pendant 1h.
2. Laver le riz et laisser tremper dans l'eau pendant 30 mn.
3. Enlever les arêtes du poisson séché (Ketiakh), émietter puis laver pour enlever l'excédent de sel.
4. Piler ou mixer l'oignon, le poivron, l'oignon vert, l'ail, le poivre, le nénéto ou le tamarin et le piment sec.
5. Chauffer l'huile dans une marmite à feu doux pendant 2 mn.
6. Ajouter le poisson émietté. Laisser dorer légèrement.
7. Ajouter la tomate fraîche et la tomate concentrée
8. Délayer la pâte d'arachide (tiguadégué) avec 1 L d'eau, l'ajouter à la préparation.
9. Mouiller la préparation avec les 3 litres d'eau, ajouter le niébé égoutté, les feuilles de laurier, les huitres, les calices de bissap et laisser cuire pendant 25 mn.
10. Ajouter la duxelle (nokos) et le sel à la préparation.
11. Laisser mijoter (baara) à feu doux pendant 15 mn.
12. Ajouter le riz égoutté, le guedj et bien mélanger.
13. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 25 mn. Remuer de temps en temps pour éviter que la cuisson n'adhère.
14. Ajouter le piment frais.
15. Servir le dakhine avec du citron.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 645 kJ / 154 kcal | Protéines (g) : 5,8 |
Lipides (g) : 6,4 | Glucides (g) : 18,2 | Fibres (g) : 2,2 |
Calcium (mg) : 47 | Fer (mg) : 2,6 | Magnésium (mg) : 33,5 |
Sodium (mg) : 38,4 | Vitamine A (mg) : 24,7 |
Vitamine C (mg) : 3,1 | Cholestérol (mg) : 0,5



DAXIN YAPP

(Dakhine viande)

Recette N°42

Numéro dans la table TCAS 15 042

Ce plat est composé principalement de viande, pâte d'arachide et de riz.

Il est consommé au déjeuner et au dîner. La viande peut être remplacée par les abats.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 poignée (30 g) de calice de bissap
- * 6 cuillères à soupe (90 ml) de citron
- * 4,5 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier séchées
- * 3 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 1/4 sachet (25 g) de néré
- * 1/2 pot (100 g) de niébé
- * 1 oignon (150 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 sachet (250 g) de pâte d'arachide
- * 1 piment frais (10 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 1 pot (500 g) de riz
- * 3 cuillères à café (15 g) de sel iodé
- * 1 poignée (50 g) de tamarin
- * 6 cuillères à soupe (150 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g)
- * Viande de bœuf (1,25 Kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

1. Tremper le niébé dans l'eau pendant 1h.
2. Laver le riz et laisser tremper dans l'eau pendant 30 mn.
3. Couper la viande en gros cubes.
4. Piler ou mixer l'oignon, le poivron, l'oignon vert, l'ail, le poivre, le néré, le tamarin et le piment sec.
5. Chauffer l'huile dans une marmite à feu doux pendant 2 mn.
6. Ajouter la viande découpée en cubes, laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau, environ 20 mn.
7. Décanter l'huile.
8. Ajouter la tomate fraîche et la tomate concentrée.
9. Délayer la pâte d'arachide (figuadegué) avec 1 L d'eau, l'ajouter à la préparation.
10. Mouiller la préparation avec les 3,5 litres d'eau, ajouter le niébé égoutté, les feuilles de laurier et laisser cuire pendant 40 mn.
11. Ajouter la duxelle (nokos) et le sel à la préparation.
12. Laisser mijoter (baaraal) à feu doux pendant 15 mn.
13. Ajouter le riz égoutté et bien mélanger.
14. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 25 mn. Remuer de temps en temps pour éviter que la cuisson n'adhère.
15. Ajouter le piment frais en dernier lieu.
16. Servir le dakhine avec le citron



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 419 kJ / 100 kcal | Protéines (g) : 3,2 |
Lipides (g) : 4,1 | Glucides (g) : 12,5 | Fibres (g) : 1,8 |
Calcium (mg) : 24,5 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 27 |
Sodium (mg) : 136,7 | Vitamine A (mg) : 24,2 |
Vitamine C (mg) : 2,7 | Cholestérol (mg) : 0,2



DOMODA JËN

(Domoda poisson)

Recette N°43

Numéro dans la table TCAS 15 043

Ce plat est composé principalement de mil, poisson, tomate et de légumes.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1 poignée (25 g) de calice de bissap
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 6 cuillères à soupe (90 ml) de citron
- * 1 citrouille (150 g)
- * 4 litres d'eau
- * 10 cuillères à soupe (100 g) de farine de blé
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 4 cuillères à soupe (60 ml) de jus de citron
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 manioc (150 g)
- * 1/4 sachet (25 g) de néré
- * 2 oignons (200 g)
- * 2 branches (25 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (150 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 poisson frais (1,675 kg)
- * 1 morceau (50 g) de poisson sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 poignée (100 g) de tamarin
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g)
- * 1 morceau (25 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

— SAUCE DOMADA

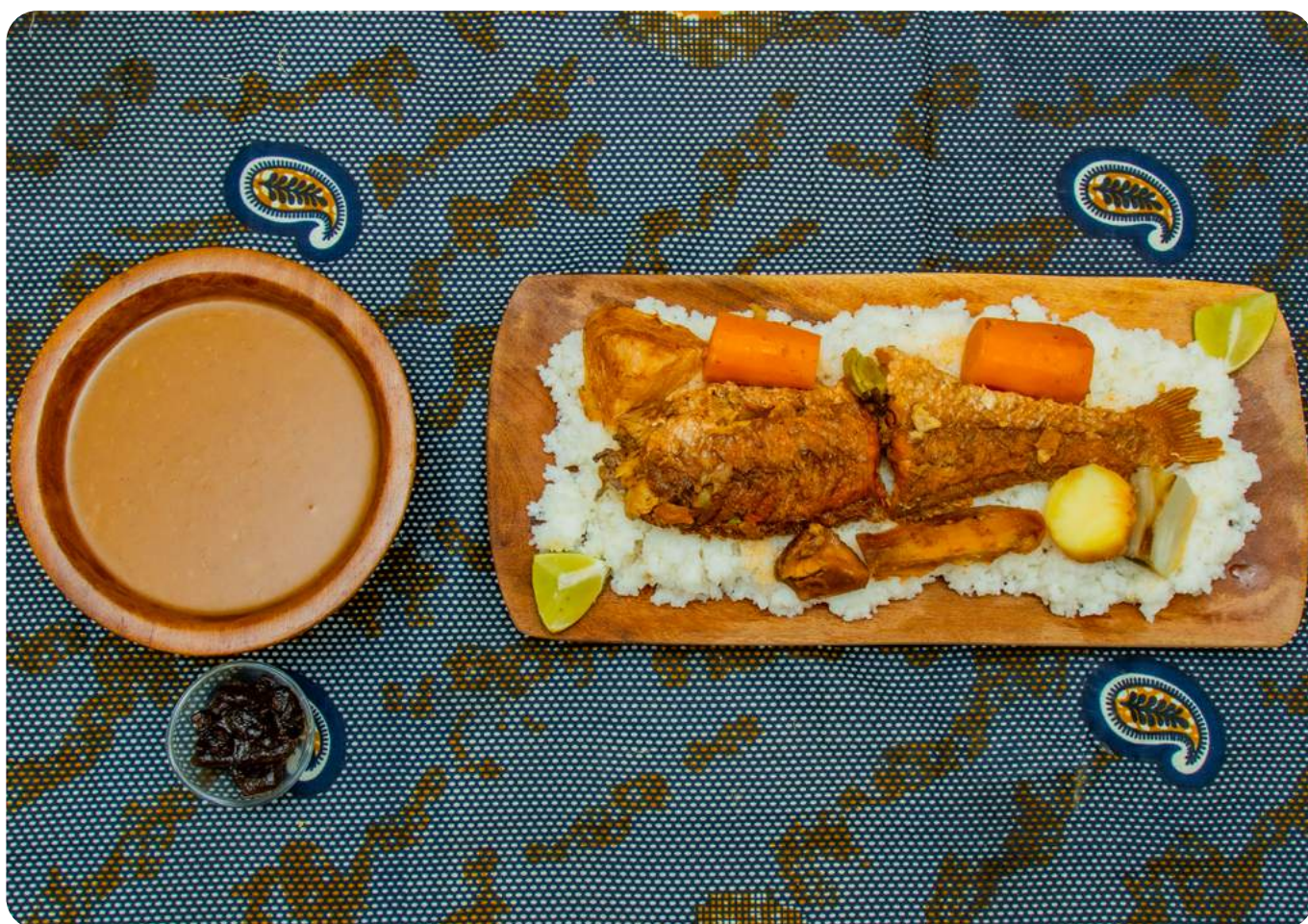
1. Nettoyer les poissons et les réserver.
2. Piler ou mixer oignon vert, 1/2 poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
4. Découper les oignons en dés.
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Frire les poissons pendant 15 mn, les réserver.
7. Ajouter les oignons en dés, le yet et les tomates et cuire pendant 5 mn.
8. Ajouter l'eau, les légumes, les poissons frits, les calices de bissap, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn.
9. Décanter la sauce (retirer tous les ingrédients).
10. Délayer la farine dans de l'eau, l'ajouter à la sauce décanter et laisser épaissir 5 mn à feu moyen.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée (1 L). Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20 min à feu moyen.
4. Servir le domada jéen chaud avec le riz blanc

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 443 kJ / 105 kcal | Protéines (g) : 5,3 |
Lipides (g) : 3,4 | Glucides (g) : 13,3 | Fibres (g) : 1,1 |
Calcium (mg) : 51,4 | Fer (mg) : 0,8 | Magnésium (mg) : 10,3 |
Sodium (mg) : 90,7 | Vitamine A (mg) : 57,9 |
Vitamine C (mg) : 2,1 | Cholestérol (mg) : 0,1



DOMODA YAPP

(Domoda viande)

Recette N°44

Numéro dans la table TCAS 15 044

Ce plat est composé principalement de riz, viande, farine, tomate et de légumes. Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20g) d'ail
- * 1 poignée (25 g) de calice de bissap
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (100 g)
- * 3 cuillères à soupe (50 ml) de citron
- * 1 citrouille (200 g)
- * 3,5 litres d'eau
- * 10 cuillères à soupe (100 g) de farine de blé
- * 2 feuilles (1 g) de laurier séchées
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 4 cuillères à soupe (50 ml) de jus de citron
- * 1 manioc (150 g)
- * 2 d'oignon (200 g) d'oignon
- * 1 patate douce (100 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 poignée (50 g) de tamarin
- * 6 cuillères à soupe (150 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g) de
- * Viande de bœuf (1 kg)
- * 1 morceau (50 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 02 H 00 mn

— SAUCE DOMADA

1. Parer, dénervé, dégraisser et découper la viande en morceaux réguliers.
2. Piler ou mixer oignon vert, 1/2 poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
3. Laver éplucher et découper les légumes : pommes de terre et patate douce en quartiers
4. Découper les oignons en dés.
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Rissoler les morceaux de viande pendant 20 mn.
7. Ajouter les oignons en dés, le yet et les tomates et cuire pendant 5 mn.
8. Ajouter l'eau, les légumes, les calices de bissap, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 40 mn.
9. Décanter la sauce (retirer tous les ingrédients).
10. Délayer la farine dans de l'eau, l'ajouter à la sauce décanter et laisser épaissir
11. 20 mn à feu moyen..

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 10min à feu moyen.
4. Servir le domada yapp chaud avec le riz blanc



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 651 kJ / 156 kcal | Protéines (g) : 4,4 |
Lipides (g) : 8,3 | Glucides (g) : 15,8 | Fibres (g) : 1,3 |
Calcium (mg) : 21,9 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 14 |
Sodium (mg) : 78,3 | Vitamine A (mg) : 66,8 |
Vitamine C (mg) : 2,2 | Cholestérol (mg) : 11,6



ÉTODIÉ

(Étodié)

Recette N°45

Numéro dans la table TCAS 15 045

Ce plat est composé principalement de riz, de viande, de feuilles de patate douce ou de manioc et d'huile de palme. Il est consommé au déjeuner dans la zone SUD.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 4 litres d'eau
- * 5 tas (450 g) de feuilles de patate douce ou manioc
- * 1 sachet (50 g) de fruits de mer (toufa)
- * 400 ml d'huile de palme
- * 2 oignons (200g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (200 g)
- * 1 piment frais (15 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 1 morceau (100 g) de poisson séché
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 sachet (300 g) de poudre d'arachide
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * Viande de bœuf (1,25 kg)
- * 1 morceau (50 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 02 H 00 mn

— SAUCE

1. Laver les feuilles de patate douce à l'eau, les découper en fines tranches
2. Tremper les feuilles de patate dans de l'eau chaude pour enlever l'âcreté.
3. Porter à ébullition une marmite d'eau, ajouter les feuilles de patate douce, la viande découpée en cubes, l'oignon découpé, le yet, la poudre d'arachide, le poisson sec et le sel.
4. Cuire doucement pendant 50 mn jusqu'à ramollissement des feuilles de patate douce.
5. Ajouter les fruits de mer et cuire encore pendant 15 mn.
6. Ajouter l'huile de palme et continuer la cuisson pendant 5 mn en remuant de temps en temps. Vérifier la cuisson de la sauce.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 10 min à feu moyen.
4. Servir l'étodié chaud avec le riz blanc

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 850 kJ / 204 kcal | Protéines (g) : 7,1 | Lipides (g) : 13,6 | Glucides (g) : 13,3 | Fibres (g) : 1,7 | Calcium (mg) : 52,3 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 21,5 | Sodium (mg) : 85 | Vitamine A (mg) : 753,3 | Vitamine C (mg) : 1,7 | Cholestérol (mg) : 29



FITEUFOU/DOURANG

Recette N°46

Numéro dans la table TCAS 15 046

Ce plat est composé principalement de riz, de viande et filtrat de noix du palmier. Il est consommé au déjeuner dans la zone SUD.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 2 carottes (300 g)
- * 1 litre d'eau
- * 5kg de noix de palmier
- * 1 tas (200 g) de kong fumé
- * 2 oignons (250 g)
- * 2 bottes (100 g) d'oignons verts
- * 2 patates douces (300 g) de
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (70 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * Viande de bœuf (1 kg)
- * 1 morceau (50 g) de yet



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 02 H 25 mn

— SAUCE FITEUFOU

1. Laver et faire bouillir les noix de palme dans une marmite pendant 1h à 1h 30 mn.
2. Piler les noix de palme, ajouter l'eau chaude et malaxer.
3. Passer au tamis pour récupérer le filtrat.
4. Dans une casserole, cuire le filtrat des noix du palmier pendant 30 mn.
5. Laver et éplucher les légumes.
6. Ajouter la viande découpée en cubes, yet, aubergine amère, carotte et patate douce, le sel et laisser cuire à feu moyen pendant 1h.
7. Ajouter le kong fumé nettoyé et le piment frais.
8. Cuire à nouveau 15 mn jusqu'à ce l'huile surnage.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
4. Servir le fiteufou avec le riz blanc chaud

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 816 kJ / 196 kcal | Protéines (g) : 4,6 | Lipides (g) : 13,7 | Glucides (g) : 13,6 | Fibres (g) : 3,4 | Calcium (mg) : 16,2 | Fer (mg) : 2 | Magnésium (mg) : 19,2 | Sodium (mg) : 70,8 | Vitamine A (mg) : 59,7 | Vitamine C (mg) : 2,4 | Cholestérol (mg) : 9,1



FUTI

(Fouty)

Recette N°47

Numéro dans la table TCAS 15 047

Ce plat est composé principalement de riz, d'huile de palme et de poisson.
Il est consommé au déjeuner dans la zone SUD-EST.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 2 gousses (10 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1 aubergine douce (70 g)
- * 4 litres d'eau
- * 1 tas (200 g) de gombo
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile de palme
- * 2 oignons (250 g)
- * 5 sachets (500 g) d'oseilles de guinée
- * 2 piments frais (20 g)
- * 3 poisson frais (1 kg)
- * 1 morceau (100 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en graine
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de poudre de néré
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 30 mn

— SAUCE

1. Éplucher les aubergines et les couper en gros dés.
2. Porter à ébullition, l'eau dans une marmite, cuire les aubergines, le gombo et le bissap mis dans un sachet pendant 20 mn.
3. Mixer le bissap avec les gombos, les aubergines en dés pour avoir un kouthia. Ajouter le sel, le poivre et un peu de poudre de néré.
4. Frire les poissons 15 mn
5. Couper les oignons et les poivrons en lamelles.
6. Faire chauffer l'huile de palme pendant 2 à 3 mn, ajouter les oignons et les poivrons en lamelles et laisser cuire pendant 10 mn.
7. Chauffer le néré sur le feu pendant 1 à 2 mn..

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 10 mn à feu moyen.
4. Servir le fouty avec le riz blanc et la poudre de néré.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 920 kJ / 219 kcal | Protéines (g) : 10,3 | Lipides (g) : 9,4 | Glucides (g) : 23,3 | Fibres (g) : 1,8 | Calcium (mg) : 90,9 | Fer (mg) : 1,6 | Magnésium (mg) : 36 | Sodium (mg) : 136 | Vitamine A (mg) : 611 | Vitamine C (mg) : 3 | Cholestérol (mg) : 32,4



KALDU

(Ragoût de poisson)

Recette N°48

Numéro dans la table TCAS 15 048

Ce plat est composé principalement de riz, de poisson et du citron.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (175 g)
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 citrouille (100 g)
- * 2,5 litres d'eau
- * 1 tas (50 g) de gombo
- * 3 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 1 manioc (200 g)
- * 3 oignons (350 g)
- * 1 botte (25 g) d'oignon vert
- * 3 bottes (200 g) d'oseille fraîche
- * 2 patates douces (250 g)
- * 2 piment frais (20 g)
- * 5 poisson frais (1,6 kg)
- * 1 morceau (50 g) de poisson séché
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grain
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 tomate fraîche (100 g)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 20 mn

1. Nettoyer les poissons et les réserver.
2. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn, ajouter l'oignon coupé en dés puis la tomate fraîche concassée.
3. Mouiller avec l'eau. Ajouter les poissons, le poisson séché, le jus de citron et le sel.
4. Laver et éplucher les légumes, les ajouter à la préparation.
5. Cuire pendant 30 mn.
6. Piler ou mixer l'oignon vert, le poivron, le piment sec, le poivre et l'ail.
7. Ajouter le nokos à la préparation.
8. Cuire à la vapeur l'oseille pendant 6 à 7 mn.
9. Mixer l'oseille cuite avec le gombo et le sel pour avoir le Koutia.
10. Riz blanc
11. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
12. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
13. Laisser cuire pendant 10 min à feu moyen.
14. Servir le kaldou accompagné de riz blanc chaud.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 458 kJ / 108 kcal | Protéines (g) : 7 |
Lipides (g) : 1,4 | Glucides (g) : 16,8 | Fibres (g) : 1,4 |
Calcium (mg) : 68,1 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 14,8 |
Sodium (mg) : 67,4 | Vitamine A (mg) : 73,5 |
Vitamine C (mg) : 3,5 | Cholestérol (mg) : 8,9



MAAFE FOLLÉRÉ

(Mafé à l'oseille)

Recette N°49

Numéro dans la table TCAS 15 049

Ce plat est composé principalement de riz, kong fumé, gombo, oseilles de guinée et huile de palme. Il est consommé au déjeuner dans la zone SUD.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 4 litres d'eau
- * 2 gombos frais (50 g)
- * 1/4 L (250 ml) d'huile de palme
- * 2 tas (500 g) de kong fumé
- * 2 cuillères à soupe (30 g) de néré
- * 2 oignons (200 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 4 sachets (400 g) d'oseilles de guinée
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 morceau (25 g) de poisson sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 poivron vert (50 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 tas (250 g) de tomate cerise



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 25 mn

— SAUCE

1. Nettoyer le kong fumé et le réserver.
2. Faire bouillir les feuilles d'oseille et le gombo 7 mn dans l'eau.
3. Retirer les feuilles d'oseille, les piler, ajouter les gombos puis continuer à piler jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Piler ou mixer oignon vert, 1/2 poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
5. Chauffer l'huile de palme légèrement pendant 2 à 3 mn.
6. Ajouter, les oignons en dés, et les tomates et cuire 5 mn.
7. Ajouter l'eau, le poisson séché, kong fumé, le nokos, le mélange d'oseille et de gombo le sel, le poivre moulu et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
4. Servir le mafé foléré chaud avec le riz blanc.
5. Servir l'étodié chaud avec le riz blanc

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 613 kJ / 146 kcal | Protéines (g) : 3,3 | Lipides (g) : 6,2 | Glucides (g) : 19,2 | Fibres (g) : 1,3 |
 Calcium (mg) : 21,6 | Fer (mg) : 2,2 | Magnésium (mg) : 19,1 | Sodium (mg) : 53,1 | Vitamine A (mg) : 508,9 |
 Vitamine C (mg) : 3,9 | Cholestérol (mg) : 5



MAAFE JËN

(Mafé poisson)

Recette N°50

Numéro dans la table TCAS 15 050

Ce plat est composé principalement de riz, de poisson et de pâte d'arachide.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 chou (100 g)
- * 1 cuillère à soupe (15 g) de citron
- * 3,5 litres d'eau
- * 3 feuilles (2 g) de laurier
- * 1 manioc (200 g)
- * 1 navet (100 g)
- * 2 cuillères à soupe (30 g) de néré
- * 1 oignon (150 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 2 patates douces à chair orangé (200 g)
- * 1 sachet (250 g) de pâte d'arachide
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 1 piment frais (15 g)
- * 3 poissons frais (1 kg)
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en graine
- * 1 poivron (50 g) de poivron
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 cuillères à soupe (50 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g)
- * 1 morceau (25 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 02 H 00 mn

— SAUCE

1. Nettoyer les poissons et les réserver.
2. Laver et éplucher les légumes.
3. Dans la marmite, délayer la pâte d'arachide avec 1/2 L d'eau, mettre sur le feu et ajouter le restant d'eau, le concentré de tomate, les tomates fraîches concassées et les feuilles de laurier 40.
4. Ajouter les poissons, le yet, le sel et laisser cuire pendant 30 mn.
5. Retirer les poissons et enlever leur arête centrale puis les réserver.
6. Piler ou mixer le néré, l'oignon, l'ail, le poivron, le piment sec, le poivre et l'ajouter à la préparation ainsi que les légumes lavés, le piment frais.
7. Laisser cuire pendant 30mn.
8. Ajouter la patate la pomme de terre et le poisson émietté et laisser mijoter pendant 15 mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20 mn à feu moyen.
4. Servir le mafé jéen accompagné de riz blanc.
5. Servir l'étodié chaud avec le riz blanc



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 445 kJ / 105 kcal | Protéines (g) : 5,6 |
Lipides (g) : 2,4 | Glucides (g) : 15,4 | Fibres (g) : 1,6 |
Calcium (mg) : 41,5 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 20,6 |
Sodium (mg) : 57,9 | Vitamine A (mg) : 60,9 |
Vitamine C (mg) : 4 | Cholestérol (mg) : 0,1



MAAFE YAPP

(Mafé viande)

Recette N°51

Numéro dans la table TCAS 15 051

Ce plat est composé principalement d'une sauce à base de pâte d'arachide et de viande, accompagné de riz. Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine douce (100 g)
- * 2 aubergines amère (200 g)
- * 2 carottes (200 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 4 litres d'eau
- * 1 feuille de laurier (1 g)
- * 1/2 sachet (50 g) de néré
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 1/2 sachet (350 g) de pâte d'arachide
- * 2 patates douces (250 g) de
- * 1 piment frais (10 g) de
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en graines
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pommes de terre (150 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1/2 pot (250 g) de tomates concentrées
- * 2 tomates fraîches (250 g)
- * Viande (1,250 kg)
- * 1 morceau (50 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 02 H 00 mn

— SAUCE

1. Découper la viande en gros cubes.
2. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
3. Ajouter les morceaux de viande, l'oignon et l'ail hachés et laisser cuire pendant 10 mn tout en remuant.
4. Mixer les tomates fraîches, les ajouter à la préparation et la concentrée de tomate.
5. Ajouter la pâte d'arachide délayée avec 1/2 L d'eau puis le restant de l'eau, le sel et laisser cuire pendant 40 mn.
6. Piler ou mixer le nététou, les oignons, l'ail, le poivron, le piment sec et le poivre et les ajouter à la préparation ainsi que les légumes lavés, le piment frais.
7. Laisser cuire pendant 30 mn.
8. Ajouter la patate et la pomme de terre, et laisser mijoter pendant 15 mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 10 mn à feu moyen.
4. Servir le mafé yapp accompagné de riz blanc.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 712 kJ / 170 kcal | Protéines (g) : 6,8 |
Lipides (g) : 8,7 | Glucides (g) : 16,1 | Fibres (g) : 2 |
Calcium (mg) : 26,7 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 23,2 |
Sodium (mg) : 87,5 | Vitamine A (mg) : 86,9 |
Vitamine C (mg) : 3,4 | Cholestérol (mg) : 14,9



MBAXAL JËN BU WÉEX

(Mbakhhal poisson)

Recette N°52

Numéro dans la table TCAS 15 052

Ce plat est composé principalement de farine de mil, poisson fumé, pâte d'arachide et de légumes. Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (50 g)
- * 1/2 aubergine douce (100 g)
- * 5 poignées (150 g) de calice de bissap
- * 2 carottes (280 g)
- * 1 chou (200 g) de chou
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de citron
- * 1 citrouille (150 g)
- * 4 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier séchées
- * 1 gombo (30 g)
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'ara-chide
- * 2 maniocs (280 g)
- * 1 navet (100 g)
- * 1 cuillère à soupe (30 g) de néré
- * 1 oignons (150 g)
- * 1 botte (50 g) de persil
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 poissons frais (1,700 Kg)
- * 1 morceau (50 g) de poisson sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron vert (100 g) de
- * 1 pot (500 g) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 poignée (100 g) de tamarin
- * 1 tas (200 g) de tomate cerise
- * 1 morceau (50 g) yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 00 H 55 mn

1. Laver et tremper le riz.
2. Nettoyer les poissons et les découper au besoin.
3. Piler ou mixer le persil, la moitié d'un poivron vert, le poivre, le piment, l'ail, la moitié d'oignon.
4. Ajouter le sel.
5. Inciser les poissons et introduire la farce.
6. Piler ou mixer, les oignons, l'ail, le poivron, le piment frais, le piment sec, l'oignon vert et le persil chinois.
7. Mixer les tomates cerise avec un peu de sel.
8. Chauffer huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
9. Ajouter le restant un demi oignon haché, l'ail haché le yet lavé, les tomates cerises et laisser dorer pendant 3 à 5 mn.
10. Laver et éplucher les légumes.
11. Ajouter la moitié du nokoss.
12. Mouiller avec 4 litres d'eau et ajouter les poissons et les légumes (le piment frais, chou, carotte, manioc, calice de bissap), et le poisson séché.
13. Ajouter le poisson, la moitié du nokoss avec le néré pilé ainsi que l'autre moitié du tamarin
14. Cuire à feu moyen pendant 30 mn.
15. Retirer les poissons et les légumes cuits.
16. Ajouter l'autre moitié du nokos.
17. Ajouter le riz à la préparation. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15mn (surveiller et mélanger une à deux fois).
18. Laver le tamarin et réserver.
19. Servir le mbaxal jéen avec du citron

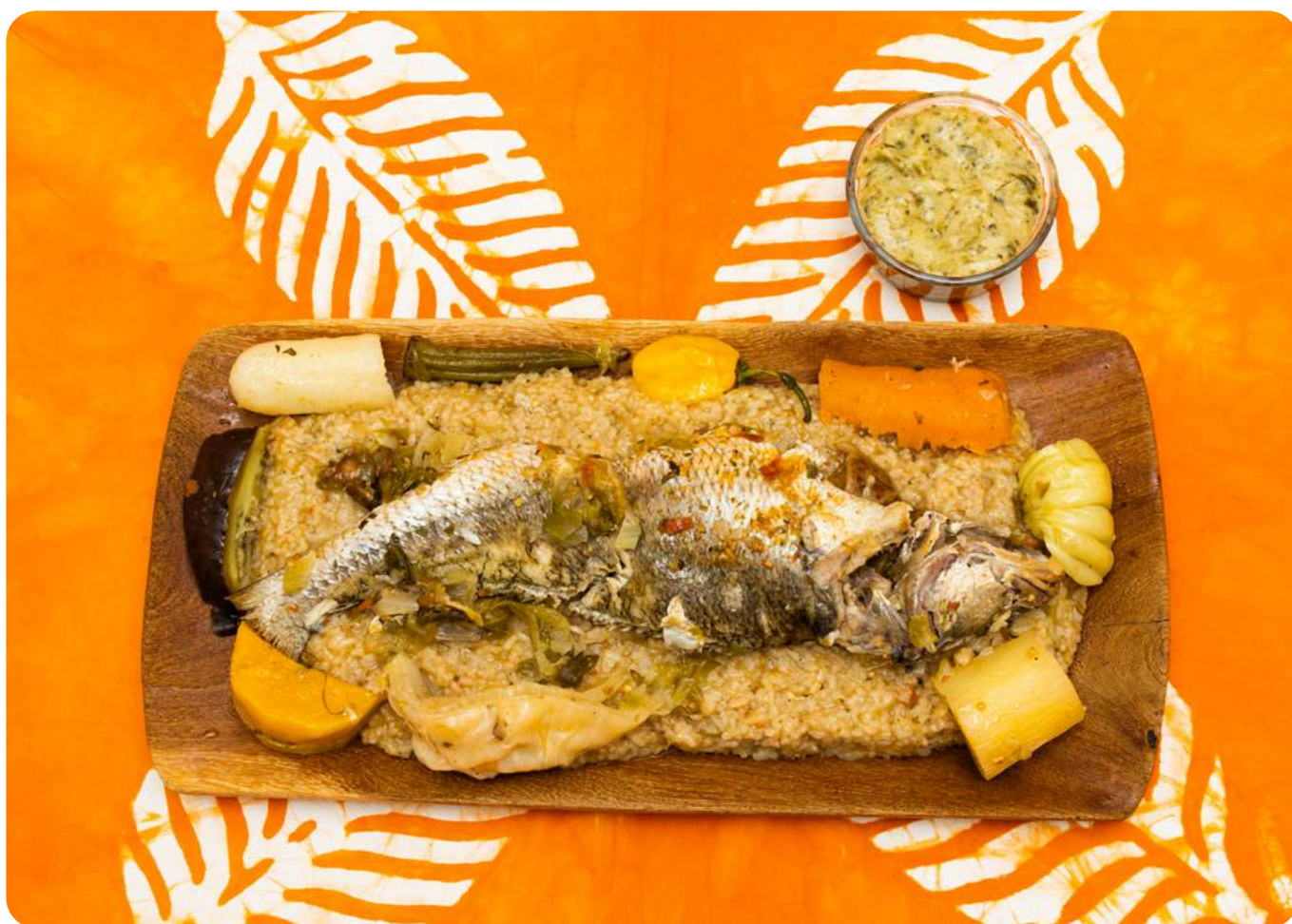


RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 661 kj / 157 kcal | Protéines (g) : 19,2 |
Lipides (g) : 3,6 | Glucides (g) : 11,9 | Fibres (g) : 1,7 |
Calcium (mg) : 426,7 | Fer (mg) : 1,8 | Magnésium (mg) : 9,3 |
Sodium (mg) : 91,4 | Vitamine A (mg) : 22,4 |
Vitamine C (mg) : 3,4 | Cholestérol (mg) : 0,1



MBAXALU SAALUM

(Mbakhil Saloum)

Recette N°53

Numéro dans la table TCAS 15 053

Le Mbaxalou Saloum est un plat traditionnel sénégalais originaire de la région du Sine-Saloum, une zone située au centre-ouest du Sénégal.

C'est un plat conseillé au déjeuner pour un régime de 2400 kcal.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 6 cuillères à soupe (90 ml) citron
- * 1,750 litre d'eau
- * 7 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'ara-chide ou de tournesol
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1/2 sachet (50 g) de néré
- * 1/2 pot (100 g) de niébé
- * 1 oignon (100 g)
- * 2 piments frais (20 g)
- * 1 morceau (50 g) de poisson sec
- * 1 poisson séché (50 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 sachet (375 g) poudre d'arachide
- * 1/2 pot (750 g) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 tas (150 g) de tomate cerise
- * Viande de bœuf (750 g)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 20 mn

1. Tremper le niébé pendant 30mn.
2. Découper la viande en morceaux réguliers, la laver.
3. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn, ajouter la viande en morceaux, le yet et laisser dorer pendant 10mn.
4. Ajouter l'eau, le niébé égoutté.
5. Après ébullition ajouter les tomates cerise écrasées. Assaisonner avec du sel et du poivre.
6. Ajouter la moitié du nokoss (netetou, oignon, piment, ail, guedji, poisson fumé) cuire pendant 30mn.
7. Cuire le riz à la vapeur
8. Dans un récipient mélanger la poudre d'arachide et le reste du nokos et réserver.
9. Ajouter le riz à la préparation et veiller à ce que l'eau soit au même niveau que le riz.
10. Bien mélanger et laisser cuire 5 mn.
11. Étaler la poudre d'arachide mélangée avec le nokos sur le riz puis fermer hermétiquement et laisser cuire à nouveau pendant 25 mn.
12. Servir le mbaxalou saloum avec le citron



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 971 kJ / 232 kcal | Protéines (g) : 10,6 |
Lipides (g) : 12,5 | Glucides (g) : 19,3 | Fibres (g) : 2,5 |
Calcium (mg) : 69,9 | Fer (mg) : 1,3 | Magnésium (mg) : 32,8 |
Sodium (mg) : 80 | Vitamine A (mg) : 18,8 |
Vitamine C (mg) : 1,6 | Cholestérol (mg) : 29



MBAXALU YAPP

(Mbakhali viande)

Recette N°54

Numéro dans la table TCAS 15 054

Ce plat est composé principalement de riz, viande et de légumes.

Il est consommé déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 6 cuillères à soupe (90 g) de citron
- * 3,5 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier séchées
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (35 g) d'oignon vert
- * 2 piments frais (20 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pot (500 g) de riz
- * 3 cuillères à café (15 g) de sel iodé
- * Viande de bœuf (1,250 kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 25 mn

1. Laver et tremper le riz pendant 30mn.
2. Nettoyer (parer, dégraisser, dénervé) et découper la viande en gros morceaux.
3. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn, ajouter la viande et laisser cuire 20 mn.
4. Ajouter une partie de l'oignon ciselé, laisser dorer à nouveau 3 mn.
5. Mouiller avec les 3 litres d'eau, ajouter le sel et le piment frais.
6. Mixer l'autre partie de l'oignon coupé grossièrement, avec les gousses d'ail, le poivron, l'oignon vert et le poivre en grains.
7. Ajouter le nokos et laisser cuire à feu doux pendant 40 min.
8. Ajouter le riz, bien mélanger et laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
9. Servir le mbaxal yapp avec du citron.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 777 kJ / 186 kcal | Protéines (g) : 7,3 |
Lipides (g) : 12,4 | Glucides (g) : 11,5 | Fibres (g) : 0,8 |
Calcium (mg) : 19,3 | Fer (mg) : 0,8 | Magnésium (mg) : 14 |
Sodium (mg) : 188,2 | Vitamine A (mg) : 29,3 |
Vitamine C (mg) : 1,3 | Cholestérol (mg) : 25,9



MBOROXE

(Sauce feuilles manioc)

Recette N°55

Numéro dans la table TCAS 15 055

Ce plat est composé principalement de riz, viande, feuilles de patate douce, poudre d'arachide. Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 5 gousses (25 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1/2 tas (70 g) de crevettes sèches ou frais
- * 3 litres d'eau
- * 5 tas (500 g) de feuille de manioc
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile de palme
- * 1 morceau (125 g) de kong fumé
- * 1/2 sachet (50 g) de néré
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 sachet (250 g) de pâte d'arachide
- * 1 piment frais (10 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 1 morceau (50 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 1/2 tas (250g) de tomate cerise
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 sachets (100 g) de toufa
- * Viande de bœuf (1,250 kg)
- * 1 morceau (50 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

1. Laver et tremper les feuilles de manioc découpées dans de l'eau chaude pour enlever l'âcreté.
2. Parer, dégraisser, dénervé et découper la viande en morceaux réguliers.
3. Ciseler les oignons.
4. Porter l'eau à ébullition dans une marmite.
5. Ajouter les feuilles de manioc, la viande découpée en morceaux, l'oignon découpé, le yet, la pâte d'arachide délayée, les tomates écrasées, l'aubergine tomate concentrée, le piment frais, le poisson séché et le sel.
6. Cuire doucement pendant 50 mn jusqu'à ramollissement des feuilles.
7. Piler ou mixer oignon, l'ail, le netétou, le poivre en grains et le poivron.
8. Ajouter, le nokos, les fruits de mer, le kong fumé et laisser cuire à feu doux pendant 15 mn.
9. Ajouter l'huile de palme 5mn
10. Riz blanc
11. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
12. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
13. Laisser cuire pendant 20 min à feu moyen.
14. Servir le Mborokhé chaud avec le riz blanc.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 922 kJ / 221 kcal | Protéines (g) : 9,2 |
Lipides (g) : 13 | Glucides (g) : 16,8 | Fibres (g) : 2,1 |
Calcium (mg) : 95,6 | Fer (mg) : 2,3 | Magnésium (mg) : 37,3 |
Sodium (mg) : 122,8 | Vitamine A (mg) : 491,1 |
Vitamine C (mg) : 3,3 | Cholestérol (mg) : 29,7



PAELLA À LA SÉNÉGALAISE

Recette N°56

Numéro dans la table TCAS 15 056

Ce plat est composé principalement de riz, fruits de mer, viande, poulet et de légumineuses. Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 3 morceaux (200 g) de calamars
- * 1,125 litre d'eau
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'arachide
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 2 tas (250 g) de moules (petits moules)
- * 1 oignon (100 g)
- * 1/2 botte (25 g) d'oignons verts
- * 1/2 pot (150 g) de petits pois extra fin surgelés
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron jaune (50 g) de
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 poulet (1 kg)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 sachet (1 g) de safran
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 tomate fraîche (100 g)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 00 H 45 mn

1. Habiller le poulet et le découper en morceaux.
2. Laver et nettoyer les calamars, les découper en lamelles.
3. Découper poivrons et oignons en lamelles, les tomates en petits dés et hacher l'ail.
4. Sauter dans l'huile d'olive les légumes découpés 5mn.
5. Ajouter le poulet découpé en morceaux, saler et poivrer puis ajouter les calamars et laisser dorer 15mn.
6. Piler ou mixer l'oignon vert, le poivre, le piment sec et l'ail.
7. Ajouter le riz lavé à la préparation et bien mélanger.
8. Mouiller la préparation avec 1,125 L d'eau chaude et ajouter.
9. Ajouter les feuilles de laurier la tomate fraîche et le nokos.
10. Laisser cuire à feu moyen 15mn.
11. Ajouter petits pois.
12. Gratter, nettoyer et laver soigneusement les moules, puis les disposer sur la paella.
13. Laisser cuire encore 10 min à couvert et retirer du feu.
14. Dresser la paella



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 942 kj / 224 kcal | Protéines (g) : 10,7 |
Lipides (g) : 7,9 | Glucides (g) : 27,6 | Fibres (g) : 1,7 |
Calcium (mg) : 28,2 | Fer (mg) : 1,8 | Magnésium (mg) : 33 |
Sodium (mg) : 229 | Vitamine A (mg) : 58,4 |
Vitamine C (mg) : 4,9 | Cholestérol (mg) : 32,6



PLASSAS

Recette N°57

Numéro dans la table TCAS 15 057

Ce plat est composé principalement de riz de viande de feuilles de patate douce ou de manioc. Il est consommé au déjeuner dans la zone SUD.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 4 litres d'eau
- * 4 tas (450 g) de feuille de patate douce ou manioc
- * 1 sachet (50 g) de fruits de mer (toufa)
- * 2 oignons (200 g)
- * 1 patate douce (200 g)
- * 1 piment frais (15 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 1 morceau (100 g) de poisson séché
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grain
- * 1 sachet (300 g) de poudre d'arachide
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * Viande de bœuf (1,250 kg)
- * 1 morceau (50 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 00 H 45 mn

1. Laver, découper les feuilles de patate douce en fines tranches puis les tremper dans de l'eau chaude pour enlever l'âcreté.
2. Porter à ébullition une marmite d'eau, ajouter les feuilles de patate douce, la viande découpée en cubes, l'oignon découpé, le yet, la poudre d'arachide, le poisson sec et saler.
3. Cuire doucement pendant 50 mn jusqu'à ramollissement des feuilles de patate douce.
4. Ajouter les fruits de mer et cuire encore pendant 15mn.
5. Riz blanc
6. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant
7. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
8. Laisser cuire pendant 20min à feu moyen.
9. Servir le plassas chaud avec le riz blanc.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 672 kJ / 161 kcal | Protéines (g) : 7,6 |
Lipides (g) : 8,2 | Glucides (g) : 14,2 | Fibres (g) : 1,7 |
Calcium (mg) : 56,1 | Fer (mg) : 1,1 | Magnésium (mg) : 23,1 |
Sodium (mg) : 92,1 | Vitamine A (mg) : 73,3 | Vitamine C
(mg) : 1,5 | Cholestérol (mg) : 31



SULLUXÙ

(Souloukhou)

Recette N°58

Numéro dans la table TCAS 15 058

Ce plat est composé principalement de pâte d'arachide, de gombo en poudre, de poisson et de riz. Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (250 g)
- * 1 chou (200 g)
- * 4 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 tas (200 g) de gombo en poudre
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 1/2 sachet (50 g) de néré
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 patate douce (200 g)
- * 1 sachet (250 g) de pâte d'arachide
- * 1 piment frais (10 g) de piment frais
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 3 poissons frais (750 g)
- * 1 morceau (50 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 10 cuillères à soupe (250 g) de tomate concentrée
- * 3 tomates fraîches (250 g)
- * 1 morceau (50 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 55 mn

1. Nettoyer les poissons et les réserver.
 2. Laver et éplucher les légumes.
 3. Chauffer l'huile 2 à 3 mn, ajouter la tomate concentrée, les tomates fraîches.
 4. Laisser dorer 5 mn.
 5. Dans la marmite, délayer la pâte d'arachide avec 1/2 L d'eau, l'ajouter dans la préparation.
 6. Ajouter les poissons, le yet, le sel, les feuilles de laurier et laisser cuire pendant 20 mn.
 7. Retirer les poissons puis les réserver.
 8. Ajouter le gombo en poudre.
 9. Piler ou mixer le netetou, les oignons, l'ail, le poivron, le piment sec et le poivre. et les ajouter à la préparation ainsi que les légumes lavés, le piment frais et laisser cuire pendant 30 mn.
 10. Ajouter la patate et la pomme de terre, et le poisson émietté et laisser mijoter pendant 15 mn.
- RIZ BLANC
11. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
 12. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
 13. Laisser cuire pendant 10 min à feu moyen.
 14. Servir le souloukhou accompagné du riz blanc.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 557 kJ / 132 kcal | Protéines (g) : 6,1 |
Lipides (g) : 4,6 | Glucides (g) : 16,8 | Fibres (g) : 1,8 |
Calcium (mg) : 41,3 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 29,4 |
Sodium (mg) : 51,6 | Vitamine A (mg) : 87,3 |
Vitamine C (mg) : 3,2 | Cholestérol (mg) : 9,2



SUPPU KANJA

(Sauce gombo)

Recette N°59

Numéro dans la table TCAS 15 059

Ce plat est composé principalement de gombo, d'huile de palme accompagné de riz. Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 6 gousses (30 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1 tas (100 g) de crevettes
- * 4 litres d'eau
- * 5 tas (750 g) de gombo
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile de palme
- * 1 sachet (50 g) d'huitre séché (yokhoss)
- * 1 tas (250 g) de kong fumé
- * 1/2 sachet (50 g) de néré
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 2 piments frais (20 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 2 poissons frais (550 g)
- * 1 morceau (50 g) de poisson sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 1 cuillère à café (5 g) sel fin
- * 1 sachet (50 g) de touffa
- * 1 morceau (50 g) Yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 45 mn

— SAUCE

1. Nettoyer le poisson.
2. Cuire le poisson à l'eau salée pendant 10 mn.
3. Retirer, le poisson cuit pour enlever les arêtes.
4. Piler le gombo.
5. Ajouter le gombo, le touffa et le yet et laisser cuire pendant 30 mn en remuant régulièrement.
6. Piler ou mixer netetou, oignon, piment et ail. Ajouter cette duxelles (nokos) à la préparation ainsi que le poisson sec.
7. A mi-cuisson, ajouter le poisson émietté, le kong fumé et laisser mijoter pendant 20 mn.
8. Ajouter l'huile de palme.
9. Cuire 5mn.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans 1 litre d'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 10 mn à feu moyen.
4. Servir la soupe kandia accompagné de riz blanc.

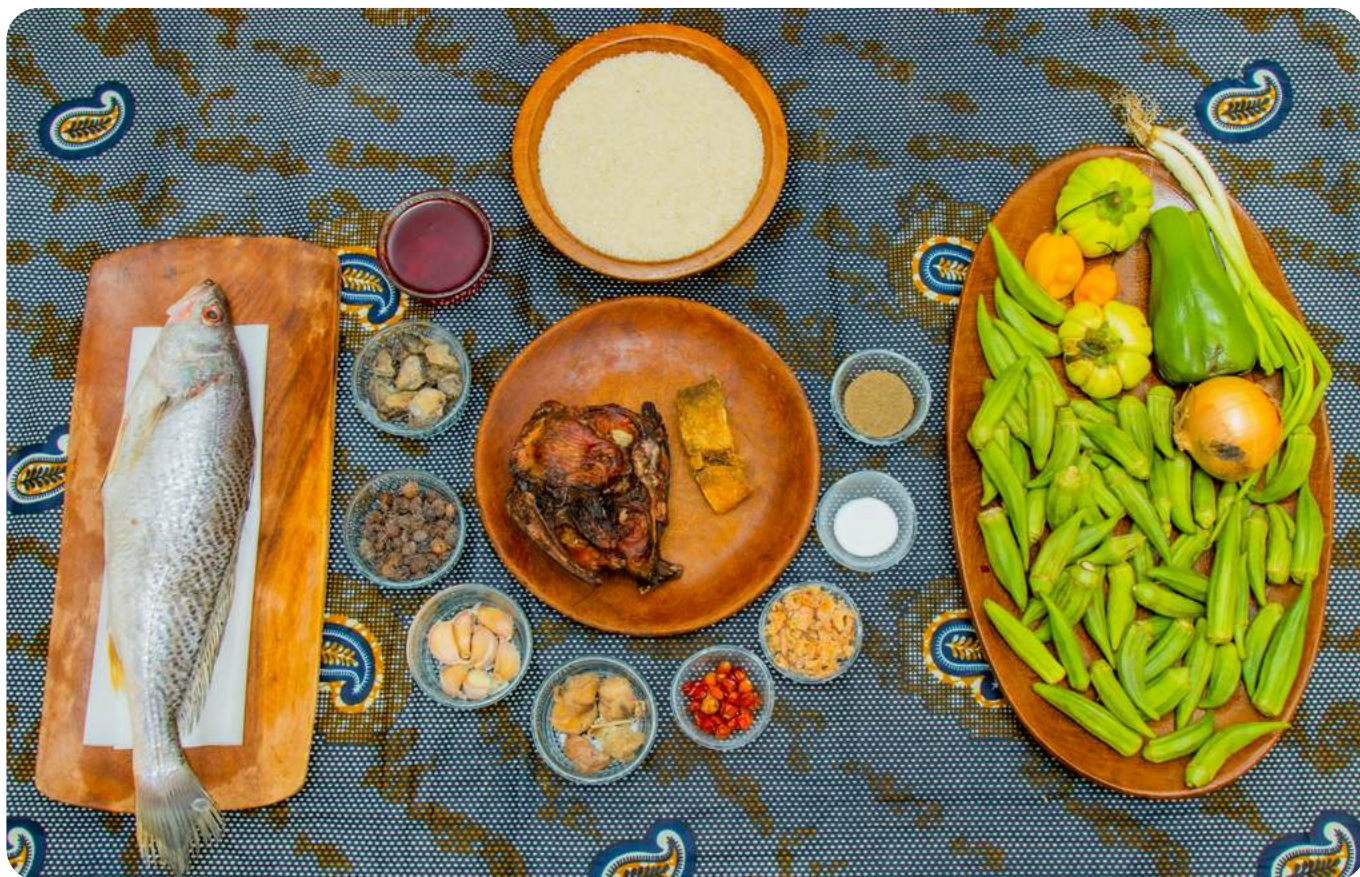


RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 535 kJ / 127 kcal | Protéines (g) : 5,8 |
Lipides (g) : 4,5 | Glucides (g) : 15,8 | Fibres (g) : 1,4 |
Calcium (mg) : 72,4 | Fer (mg) : 2,4 | Magnésium (mg) : 30,7 |
Sodium (mg) : 89,4 | Vitamine A (mg) : 339,8 |
Vitamine C (mg) : 3,6 | Cholestérol (mg) : 7,3



YASSA GANAR

(Yassa poulet)

Recette N°61

Numéro dans la table TCAS 15 061

Ce plat est composé principalement de riz et de poulet.
Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 8 gousses (40 g) d'ail
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 concombre (100 g)
- * 1 litre d'eau
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'ara-chide ou de tournesol
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) de jus de citron
- * 2 feuilles de laurier (1 g)
- * 7 oignons (1 kg)
- * 1/2 botte (25 g) d'oignon vert
- * 1 botte (20 g) de persil
- * 1 piment frais (10 g) de
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron jaune (100 g)
- * 1 poivron rouge (100 g)
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 1 Poulet (1,5 kg)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 3 cuillères à café (15 g) de sel iodé
- * 2 tomates fraîches (200 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 45 mn

— SAUCE YASSA

1. Nettoyer le poulet et le découper.
2. Mariner les morceaux de poulet avec le jus de citron, le sel et le poivre pendant 25 mn.
3. Couper les oignons en lamelles.
4. Cuire les morceaux de poulet à l'étouffé pendant 30 mn.
5. Piler ou mixer l'oignon vert, le 1/2 poivron vert, l'ail, le poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
6. Découper les tomates, les concombres, les carottes et le restant des poivrons en dés
7. Dans une marmite, chauffer l'huile 2 à 3 mn, ajouter les oignons et laisser cuire à feu moyen pendant 10 mn.
8. Ajouter le nokoss, poivrons et carottes découpés en dés, le piment, le laurier, le sel et cuire à feu moyen pendant 10 mn.
9. Ajouter les tomates et cuire à nouveau pendant 5 mn.
10. Ajouter les concombres en dés.
11. Cuire à l'étouffé puis griller les morceaux de poulet pendant 10 mn, ensuite les rajouter à la sauce yassa.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans 1 litre d'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 10 mn à feu moyen.
4. Servir le soupe kandia accompagné de riz blanc

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 602 kJ / 143 kcal | Protéines (g) : 8,6 | Lipides (g) : 3,6 | Glucides (g) : 19,1 | Fibres (g) : 1,5 |
Calcium (mg) : 17,8 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 22,9 | Sodium (mg) : 168,9 | Vitamine A (mg) : 24,8 |
Vitamine C (mg) : 8,2 | Cholestérol (mg) : 22,7



YASSA JËN

(Yassa poisson)

Recette N°62

Numéro dans la table TCAS 15 062

Ce plat est composé principalement de poisson, oignons, riz, légumes.

Il est consommé au déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 concombre (100 g)
- * 1 litre d'eau
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 3 cuillères à soupe (50 ml) de jus de citron
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 7 oignons (1 kg) d'oignon
- * 1/2 botte (25 g) d'oignon vert
- * 1 piment frais (10 g)
- * 5 poissons frais (1,750 kg)
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre moulu
- * 1 poivron jaune (100g)
- * 1 poivron rouge (100 g)
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 2 tomates fraîches (200 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 35 mn

— SAUCE YASSA

1. Nettoyer les poissons, les mariner avec jus de citron, ail haché, sel, et poivre moulu
2. Découper tomate et poivrons en dés.
3. Piler ou mixer oignon vert, 1/2 poivron vert, ail, poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
4. Découper les oignons en lamelles
5. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn, ajouter les oignons en lamelles et les cuire pendant 10 mn.
6. Ajouter, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel et laisser cuire à feu moyen pendant 10 mn.
7. Découper les concombres et les carottes en macédoine et cuire les carottes à la vapeur pendant 10 mn.
8. Hacher le persil et le réserver.
9. Ajouter, les tomates, les carottes et les poivrons en dés, jus de citron et cuire encore pendant 3 mn.
10. Ajouter les concombres en dés en dernier lieu.
11. Griller les poissons pendant 20 mn et les maintenir à chaud.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 20 mn à feu moyen.
4. Servir le yassa poisson chaud avec le riz blanc et du persil.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 502 kJ / 119 kcal | Protéines (g) : 6,4 | Lipides (g) : 4,4 | Glucides (g) : 13,6 | Fibres (g) : 1,1 | Calcium (mg) : 38,2 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 19 | Sodium (mg) : 101 | Vitamine A (mg) : 38,7 | Vitamine C (mg) : 5,6 | Cholestérol (mg) : 17



YAASA YAPP

(Yassa viande)

Recette N°63

Numéro dans la table TCAS 15 063

Ce plat est composé principalement de riz, de légumes et de viande.

Il est consommé au déjeuner



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 concombre (100 g)
- * 1,5 litre d'eau
- * 10 cuillères à soupe (150 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 1 feuille de laurier (1 g)
- * 9 oignons (1,250 kg)
- * 1/2 botte (25 g) d'oignon vert
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1 poivron jaune (100 g)
- * 1 poivron rouge (100 g)
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de riz
- * 3 cuillères à café (15 g) de sel iodé
- * 1 tomate fraîche (150 g)
- * Viande (1,25 kg)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 30 mn

— SAUCE YASSA

1. Parer, dégraisser, dénervé, laver et découper la viande en morceaux réguliers.
2. Couper les oignons en lamelles.
3. Piler ou mixer l'oignon vert, le 1/2 poivron vert, l'ail, le poivre en grain pour avoir une duxelles (nokoss).
4. Découper les tomates, les concombres, les carottes et le restant des poivrons en dés
5. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn, ajouter les morceaux de viande et laisser dorer pendant 10 mn.
6. Mouiller la préparation avec 500 ml d'eau et cuire la viande 20 mn.
7. Ajouter les oignons découpés en lamelles, le nokos, le piment, les feuilles de laurier, le sel et laisser cuire à feu moyen pendant 10 mn.
8. Ajouter les tomates, les carottes et laisser cuire encore pendant 5 mn.
9. Ajouter les concombres en dés et le jus de citron.

— RIZ BLANC

1. Laver et cuire le riz dans un couscoussier à la vapeur pendant 10 mn.
2. Retirer le riz et l'incorporer dans l'eau bouillante salée. Bien mélanger.
3. Laisser cuire pendant 10 mn à feu moyen.
4. Pendant ce temps cuire les carottes à la vapeur.
5. Hacher le persil finement et réserver.
6. Servir le yassa viande chaud avec le riz blanc et du persil haché

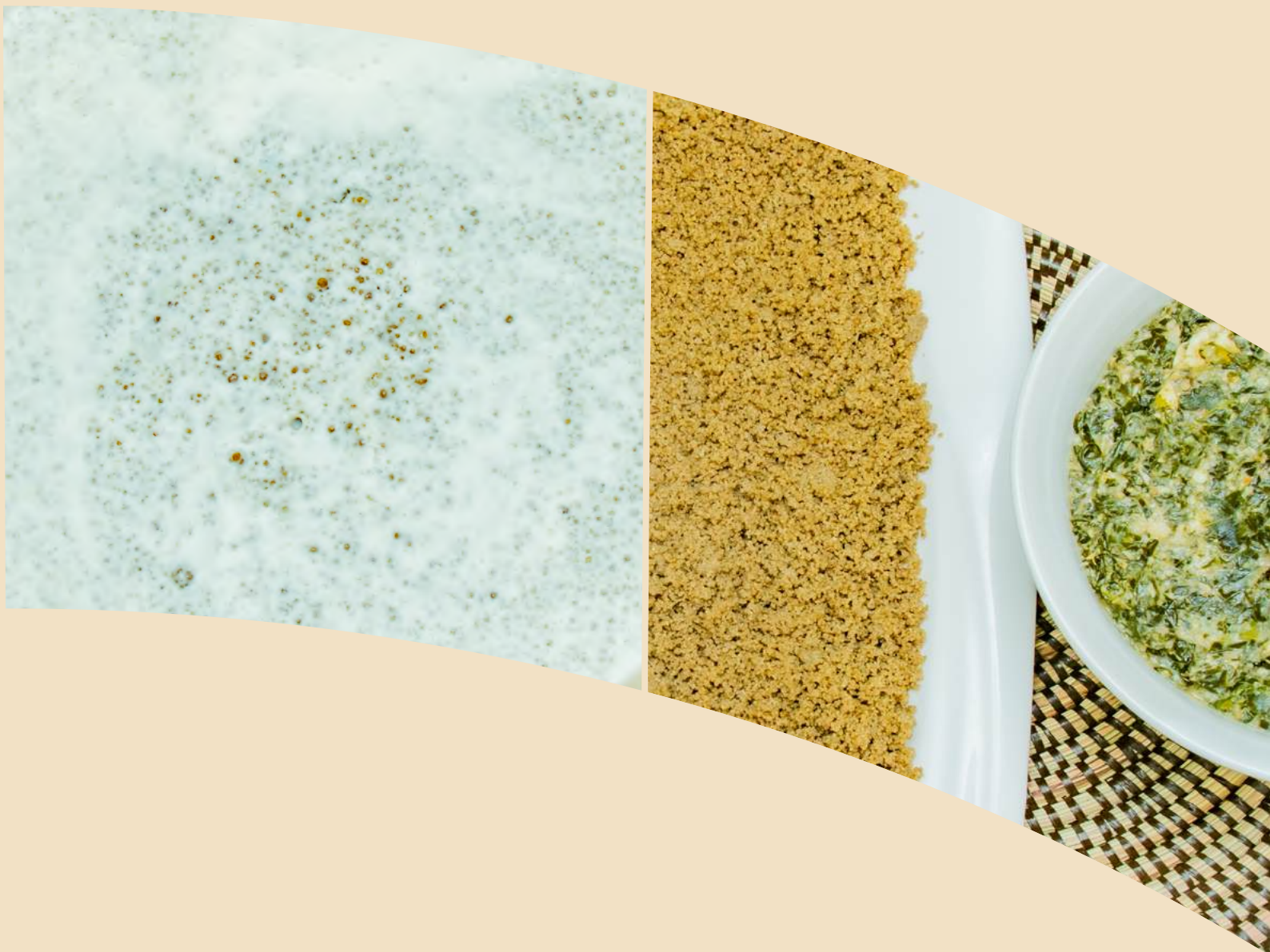
COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 725 kJ / 173 kcal | Protéines (g) : 5,8 | Lipides (g) : 9,3 | Glucides (g) : 16,5 | Fibres (g) : 1,4 |
 Calcium (mg) : 18,3 | Fer (mg) : 0,8 | Magnésium (mg) : 14,3 | Sodium (mg) : 129,2 | Vitamine A (mg) : 33,1 |
 Vitamine C (mg) : 6,4 | Cholestérol (mg) : 17,3





5. PLATS À BASE DE MIL MAÏS / SORGHO / FONIO / BLÉ



CAAKRI DUGUB

(Thiakry mil)

Recette N°64

Numéro dans la table TCAS 15 064

Ce plat est composé principalement de farine de mil et de lait caillé.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 350 ml d'eau
- * 1^{1/2} pot (750 g) de farine de mil
- * 2 pots (1800 g) de lait caillé
- * 1/2 noix (2 g) de muscade
- * 1 sachet (100 g) de raisins sec
- * 1^{1/2} sachet (300 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen
(mangue, pastèque, papaye, orange,...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

1. Cailler le lait la veille de la préparation.
2. Sucre le lait caillé obtenu, le parfumer avec la vanille puis le réserver au frais.
3. Mettre la farine de mil dans une calebasse et former des granulés réguliers en la brassant avec de l'eau.
4. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
5. Cuire les granulés à la vapeur pendant 10 mn.
6. Après cuisson des granulés de mil, transvaser le tiakry dans un bol et laisser refroidir 10 mn.
7. Tremper les raisins dans l'eau pendant 10 mn puis les rincer.
8. Ajouter au lait caillé sucré, les raisins hydratés et le tiakry, bien mélanger.
9. Servir le tiakry frais.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 503 kJ / 119 kcal | Protéines (g) : 3,4 | Lipides (g) : 2,4 | Glucides (g) : 21,1 | Fibres (g) : 1,8 |
Calcium (mg) : 55,3 | Fer (mg) : 0,8 | Magnésium (mg) : 31,3 | Sodium (mg) : 21,6 | Vitamine A (mg) : 17,6 |
Vitamine C (mg) : 0,6 | Cholestérol (mg) : 3,5



CÉÉRÉ BAASE YAPP

(Thiéré bassé viande)

Recette N°65

Numéro dans la table TCAS 15 065

Ce plat est composé principalement de farine de mil, viande, pâte d'arachide et de légumes. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (100 g)
- * 2 courges (200 g)
- * 2,85 litres d'eau
- * 1/2 pot (750 g) de farine de mil
- * 3 feuilles (2 g) de laurier
- * 1 manioc (200 g)
- * 2 oignons (200 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignons verts
- * 1 sachet (250 g) de pâte d'arachide
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 8 cuillères à soupe (50 g) de poudre de feuilles de baobab
- * 3 cuillères à café (15 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 3 tomates fraîches (380 g)
- * viande de bœuf (1,25 kg)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

— SAUCE BASSÉ

1. Tremper le niébé pendant 30 mn.
2. Parer, dénervé, dégraisser la viande.
3. Découper la viande en cubes.
4. Dans une marmite délayer la pâte d'arachide avec 1/2 L d'eau.
5. Mettre sur le feu, ajouter le restant d'eau, la viande, le niébé égoutté les feuilles de laurier et laisser cuire pendant 50 mn.
6. Piler ou mixer l'oignon, le poivron, l'oignon vert, l'ail et le poivre.
7. Ajouter à la préparation le poisson séché, la duxelles (nokos) et le sel.
8. Laisser cuire à feu doux pendant 20 mn.

— COUSCOUS MIL

1. Dans unealebasse, faire des granulés réguliers (araw) avec la farine de sorgho et l'eau en brassant.
2. Cuire le couscous à la vapeur pendant 30mn.
3. Ajouter la poudre de baobab au couscous cuit.
4. Cuire à nouveau pendant 10 mn. Réserver le couscous.
5. Servir le cééré baase yapp.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 680 kJ / 163 kcal | Protéines (g) : 6,8 | Lipides (g) : 9,1 | Glucides (g) : 13,5 | Fibres (g) : 2,7 | Calcium (mg) : 24,1 | Fer (mg) : 1,2 | Magnésium (mg) : 34,6 | Sodium (mg) : 141 | Vitamine A (mg) : 22,1 | Vitamine C (mg) : 4,1 | Cholestérol (mg) : 15,8



CÉÉRÉ BASI BAASE KECCAX

(Thiéré bassé kéthiakh)

Recette N°66

Numéro dans la table TCAS 15 066

Ce plat est composé principalement de farine de sorgho, poisson fumé, pâte d'arachide et de légumes. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 chou (100 g)
- * 2 courges (150 g)
- * 2,85 litres d'eau
- * 1/2 pot (750 g) de farine de sorgho
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 manioc (200 g)
- * 1/2 pot (100 g) de niébé
- * 1 oignon (100 g)
- * 3 branches (35 g) d'oignons verts
- * 1 sachet (250 g) de pâte d'arachide
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 poisson fumé (170 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivrons verts (35 g)
- * 8 cuillères à soupe (50 g) de poudre de feuilles de baobab
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 3 tomates fraîches (350 g)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 20 mn

— SAUCE BASSÉ

1. Tremper le niébé dans l'eau pendant 1h.
2. Enlever les arêtes du poisson séché (Ketiakh), le laver.
3. Dans une marmite délayer la pâte d'arachide avec 1/2 L d'eau.
4. Mettre sur le feu, ajouter le restant d'eau, le niébé égoutté, les feuilles de laurier et laisser cuire pendant 30 mn.
5. Piler ou mixer l'oignon, le poivron, l'oignon vert, l'ail et le poivre.
6. Ajouter à la préparation le poisson séché, la duxelles (nokos) et le sel.
7. Laisser cuire à feu moyen pendant 20 mn..

— COUSCOUS DE SORGHO

1. Dans unealebasse, faire des granulés réguliers (araw) avec la farine de sorgho et l'eau en brassant.
2. Cuire le couscous à la vapeur pendant 30mn.
3. Ajouter la poudre de baobab au couscous cuit.
4. Cuire à nouveau pendant 10 mn. Réserver le couscous.
5. Servir le céré Bassé mil ketiakh chaud.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 557 kJ / 132 kcal | Protéines (g) : 6,1 |
Lipides (g) : 4,6 | Glucides (g) : 16,8 | Fibres (g) : 1,8 |
Calcium (mg) : 41,3 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 29,4 |
Sodium (mg) : 51,6 | Vitamine A (mg) : 87,3 |
Vitamine C (mg) : 3,2 | Cholestérol (mg) : 9,2



CÉERÉ MBUUM / LACIRI HAAKO NÉBÉDAY

Recette N°67

Numéro dans la table TCAS 15 067

(Thiéré mboum)

Ce plat est composé principalement de mil, viande, poudre d'arachide et des feuilles de moringa. Il est consommé au dîner



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 courges (200 g)
- * 3 litres d'eau+350l
- * 1^{1/2} pot (750 g) de farine de mil
- * 4^{1/2} tas (450 g) de feuille de moringa
- * 3 feuilles (2 g) de laurier
- * 1 oignon (150 g)
- * 1 botte (60 g) d'oignons verts
- * 1 piment frais (10 g)
- * 3 poissons frais (1 kg)
- * 1 poisson fumé (100 g)
- * 1 morceau (50 g) de poisson séché
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grains
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 2 sachets (500 g) de poudre d'arachide
- * 8 cuillères à soupe (50 g) de poudre de feuille de baobab
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1^{1/2} tas (250 g) de tomate cerise



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01H 50 mn

— COUSCOUS

1. Dans unealebasse, faire des granulés réguliers (araw) avec la farine de mil et l'eau en brassant.
2. Cuire le couscous à la vapeur pendant 30 mn.
3. Ajouter le lalo délayé avec un peu d'eau au couscous cuit.
4. Cuire à nouveau pendant 10 mn. Réserver le couscous.

— SAUCE DE MORENGA

1. Nettoyer les poissons, les réserver.
2. Laver les feuilles de morenga, les faire bouillir dans l'eau bouillante, les égoutter puis les piler.
3. Dans une marmite verser 3 L d'eau, ajouter les poissons, le poisson séché les feuilles de morenga, les tomates cerises hachées grossièrement, le noflaye laisser cuire pendant 40 à 50 mn.
4. Ajouter le sel et la courge.
5. Retirer les poissons puis les émietter.
6. Piler ou mixer l'oignon, l'ail, le poivre en grain, l'oignon vert, le poisson sec (ketiakh) et le poivron et l'ajouter à la préparation.
7. Ajouter la pâte d'arachide, laisser cuire à nouveau.
8. Ajouter le poisson émietté au dernier moment
9. Servir le couscous accompagné de feuilles de moringa

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 456 kJ / 109 kcal | Protéines (g) : 7 | Lipides (g) : 4,6 | Glucides (g) : 9,8 | Fibres (g) : 2,4 |
Calcium (mg) : 53,9 | Fer (mg) : 1,5 | Magnésium (mg) : 30,7 | Sodium (mg) : 44,6 | Vitamine A (mg) : 70,8 |
Vitamine C (mg) : 3,8 | Cholestérol (mg) : 17



CÉERÉ MÉEW

(Thiéré au lait)

Recette N°68

Numéro dans la table TCAS 15 068

Ce plat est composé principalement de granulés de mil et de lait.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 350 ml d'eau
- * 1^{1/2} pot (750 g) de farine de mil
- * 2^{1/2} sachet (1 kg) de lait demi écrémé
- * 1 cuillère à soupe (10 g) de poudre de feuille de baobab
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 2 cuillères à soupe (20 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

— COUSCOUS

1. Dans unealebasse, faire des granulés réguliers (araw) avec la farine de mil et l'eau en brassant.
2. Cuire le couscous à la vapeur pendant 30 mn.
3. Ajouter le lalo délayé avec un peu d'eau au couscous cuit.
4. Cuire à nouveau pendant 10 mn. Réserver le couscous..

— SAUCE DE MORENGA

1. Sucre et saler le lait cru à votre goût
2. Servir le thiéré avec le lait.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 644 kJ / 152 kcal | Protéines (g) : 5,8 | Lipides (g) : 1,9 | Glucides (g) : 28 | Fibres (g) : 3,7 |
Calcium (mg) : 79,5 | Fer (mg) : 1,5 | Magnésium (mg) : 65,9 | Sodium (mg) : 95,5 | Vitamine A (mg) : 0,1 |
Vitamine C (mg) : 1,5 | Cholestérol (mg) : 1,1



CÉERÉ ÑEBBE

(Thiéré niébé)

Recette N°69

Numéro dans la table TCAS 15 069

Ce plat est composé principalement de granulés de mil, de légumes et de poisson. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 3 litres d'eau+350ml
- * 1^{1/2} pot (750 g) de farine de mil
- * 2^{1/2} sachets (1 kg) de lait demi-écrémé
- * 3^{1/2} pots (750 g) de niébé
- * 2 oignons (200 g)
- * 4 branches (50 g) d'oignon vert
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en graine
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 cuillère à soupe (10 g) de poudre de feuille de baobab
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 35 mn

— COUSCOUS

1. Dans unealebasse, faire des granulés réguliers (araw) avec la farine de mil et l'eau en brassant.
2. Cuire le couscous à la vapeur pendant 30 mn.
3. Ajouter la poudre de feuille de baobab au couscous cuit.
4. Réserver le couscous.

— SAUCE

1. Tremper le niébé dans l'eau pendant 30mn.
2. Cuire le niébé dans l'eau salée pendant 40mn.
3. Ajouter les feuilles de laurier, les calices de bissap
4. Piler ou mixer oignon, oignon vert, ail, poivron et le piment.
5. Ajouter la farce à la préparation.
6. Laisser cuire pendant 15mn.
7. Servir le céré niébé au lait.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 475 kJ / 112 kcal | Protéines (g) : 6,1 | Lipides (g) : 1,1 | Glucides (g) : 19,5 | Fibres (g) : 3,8 | Calcium (mg) : 52,7 | Fer (mg) : 1,5 | Magnésium (mg) : 63,9 | Sodium (mg) : 68,4 | Vitamine A (mg) : 0,6 | Vitamine C (mg) : 1 | Cholestérol (mg) : 0,6



CÉERÉ TALLALÉ MBOK JËN

(Thiééré maïs poisson)

Recette N°70

Numéro dans la table TCAS 15 070

Ce plat est composé principalement de farine de maïs, poisson fumé, pâte d'arachide et de légumes. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 poignée (30 g) de calice de bissap
- * 2 carottes (250 g)
- * 1 chou (200 g)
- * 2,850 litres d'eau
- * 1^{1/2} pot (750 g) de farine de maïs
- * 2 feuilles (1 g) laurier
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 2 maniocs (250 g)
- * 2 oignons (250 g)
- * 4 branches (50 g) d'oignon vert
- * 1 piment frais (10 g)
- * 5 poissons frais (1,650 kg)
- * 1 morceau (50 g) de poisson sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 8 cuillères à soupe (50 g) de poudre de baobab
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 2 tas (300 g) de tomates cerise
- * 6 cuillères à soupe (150 g) de tomate concentrée



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 35 mn

— COUSCOUS

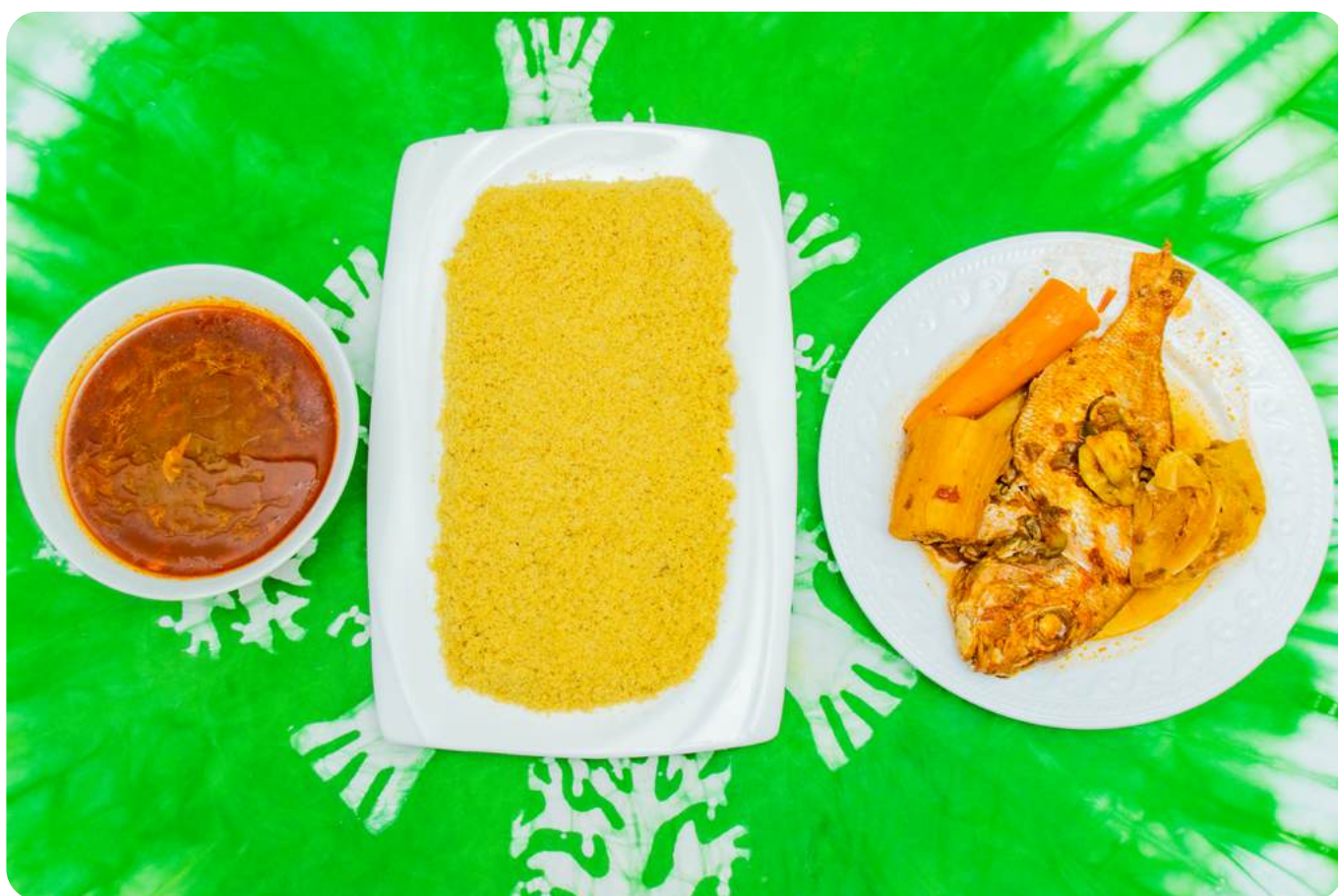
1. Dans unealebasse, faire des granulés réguliers (araw) avec la farine de maïs et l'eau en brassant.
2. Cuire le couscous à la vapeur pendant 30 mn.
3. Ajouter la poudre de baobab et mélanger avec le couscous à chaud.
4. Cuire à nouveau pendant 10 mn. Réserver le couscous..

— SAUCE

1. Préparer les poissons, les réserver.
2. Préparer la sauce : dans une marmite, faire chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn, ajouter la tomate concentrée et les tomates cerise malaxées et laisser cuire 5 mn environ.
3. Ajouter l'eau, les feuilles de laurier, les calices de bissap et le sel.
4. Ajouter les poissons, les légumes (carottes, chou et manioc).
5. Piler ou mixer oignon, oignon vert, ail, poivron et le piment.
6. Ajouter la farce à la préparation.
7. Laisser cuire pendant 45 mn jusqu'à ce que l'huile surnage.
8. Servir le thiéré tallalé mbokk jéen.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 405 kJ / 96 kcal | Protéines (g) : 6,5 | Lipides (g) : 2,4 | Glucides (g) : 12,2 | Fibres (g) : 1,5 | Calcium (mg) : 54,5 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 18,9 | Sodium (mg) : 84,5 | Vitamine A (mg) : 16,5 | Vitamine C (mg) : 3,4 | Cholestérol (mg) : 16,6



CÉERÉ TAM-XARIT

Recette N°71

(Thiéré bomb)

Numéro dans la table TCAS 15 071

Ce plat est principalement composé de mil, viande, légumes et d'une sauce tomate. Il est consommé au dîner. Il est souvent appelé thiéré bomb.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 courge (85 g)
- * 2,350 litres d'eau
- * 1/2 pot (750 g) de farine de mil
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 sachet (100 g) haricots blancs secs
- * 10 cuillères à soupe (150 ml) huile d'arachide ou de tournesol
- * 1 manioc (150 g)
- * 1 navet (100 g)
- * 2 oignons (250 g)
- * 4 branches (40 g) d'oignons verts
- * 1 patate douce (150 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 2 bottes (100 g) poireaux
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 4 cuillères à soupe (25 g) de poudre de feuille de baobab
- * 1 sachet (100 g) de raisins secs
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (200 g)
- * Viande de bœuf (1,250 Kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 02 H 50 mn

— COUSCOUS

1. Dans unealebasse, faire des granulés réguliers (araw) avec la farine de mil et les 350ml d'eau en brassant.
2. Cuire le couscous à la vapeur pendant 40 mn.
3. Pendant ce temps, cuire les haricots blancs pendant 45 mn d'eau salée (après les avoir laissés trempés 2 heures avant cuisson).
4. Tremper les raisins secs dans l'eau chaude pendant 5 mn.
5. Ajouter la poudre de feuille de baobab au couscous et cuire encore 10mn.
6. Ajouter les raisins secs, les haricots blancs au couscous.
7. Réserver le couscous.

— SAUCE

1. Laver et découper la viande en gros morceaux.
2. Laver, éplucher les pommes de terre, les patates douces, les carottes et le manioc
3. Préparer la sauce : dans une marmite, faire chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
4. Ajouter la tomate concentrée et les tomates cerise malaxées et laisser cuire 5 mn.
5. Ajouter l'eau, les feuilles de laurier et le sel.
6. Ajouter les morceaux de viande, les légumes (carottes, chou, courge et manioc) et laisser cuire pendant 40 mn.
7. Piler ou mixer oignon, oignon vert, ail, poivron et le piment.
8. Ajouter la duxelles (nokoss) le poireau ficelé, les navets.
9. Laisser cuire pendant 20 mn jusqu'à ce que l'huile surnage.
10. Servir le thiéré bomb.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 1012 kJ / 242 kcal | Protéines (g) : 9 | Lipides (g) : 14 | Glucides (g) : 20 | Fibres (g) : 3,8 | Calcium (mg) : 34,8 | Fer (mg) : 1,7 | Magnésium (mg) : 45,4 | Sodium (mg) : 146,8 | Vitamine A (mg) : 116,5 | Vitamine C (mg) : 4,8 | Cholestérol (mg) : 24,1



CÉERÉ YAPP

(Thiéré viande)

Recette N°72

Numéro dans la table TCAS 15 072

Ce plat est composé principalement de mil, viande, tomate et de légumes. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (100 g)
- * 1 chou (140 g)
- * 3 litres d'eau
- * 1 pot (750 g) farine de mil
- * 10 cuillères à soupe (150 ml) d'huile d'arachide
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 manioc (150 g)
- * 1 navet (100 g)
- * 1 oignon (100 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (150 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 8 cuillères à soupe (50 g) de poudre de baobab
- * 3 cuillères à café (15 g) de sel iodé
- * 1 1/2 tas (250 g) de tomate cerise
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * Viande de bœuf (1,250 Kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 40 mn

— COUSCOUS

1. Dans unealebasse, faire des granulés réguliers (araw) avec la farine de mil et 350 ml d'eau en brassant.
2. Cuire le couscous à la vapeur pendant 30 mn.
3. Ajouter la poudre de baobab au couscous cuit.
4. Cuire à nouveau pendant 10 mn. Réserver le couscous.

— SAUCE

1. Laver et découper la viande en morceaux réguliers, réservé.
2. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn, ajouter la tomate concentrée et les tomates cerise malaxées et laisser cuire 5 mn environ.
3. Ajouter l'eau, les feuilles de laurier et le sel.
4. Ajouter les morceaux de viande, les légumes (carottes, chou et manioc).
5. Piler ou mixer oignon, oignon vert, ail, poivron et le piment.
6. Ajouter la duxelles à la préparation.
7. Laisser cuire pendant 50 mn jusqu'à ce que l'huile surnage.
8. Servir le céré sim yapp



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 860 kJ / 206 kcal | Protéines (g) : 7,5 |
Lipides (g) : 12 | Glucides (g) : 17 | Fibres (g) : 1,7 |
Calcium (mg) : 23,7 | Fer (mg) : 1,2 | Magnésium (mg) : 14,6 |
Sodium (mg) : 169,9 | Vitamine A (mg) : 95,3 |
Vitamine C (mg) : 5,1 | Cholestérol (mg) : 22,1



COUSCOUS MAROCAIN VIANDE À LA SÉNÉGALAISE

Recette N°73

Numéro dans la table TCAS 15 073

Ce plat est composé principalement de mil, viande, tomate et de légumes.

Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (250 g)
- * 1/2 sachet (750 g) de couscous marocain
- * 1 litre d'eau
- * 1 tas (100 g) de haricot vert
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) d'huile d'olive
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 navet (100 g)
- * 5 oignons (750 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 5 cuillères à soupe (75 g) d'olives vertes
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (3 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 sachet (100 g) de raisin sec
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * Viande de bœuf (1,25 kg)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 40 mn

— SAUCE

1. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
2. Ajouter la viande découpée en morceaux et laisser cuire pendant 10 mn.
3. Mouiller avec l'eau et ajouter l'ail, l'oignon vert pilé, le piment sec et le sel cuire pendant 40 mn.
4. Ajouter les oignons coupés en lamelles, les carottes et les navets découpés en fines rondelles.
5. Laisser mijoter à feu doux la sauce pendant 10 mn.
6. Ajouter les olives vertes dénoyautées à la sauce.

— COUSCOUS

1. Porter à ébullition l'eau dans une marmite. Prélever un litre.
2. Cuire le couscous à la vapeur.
3. Laisser reposer 10 mn.
4. Répéter l'opération une deuxième fois jusqu'à ce que le couscous soit moelleux >>
5. Laver et découper les carottes, les haricots verts et les navets en macédoine et les cuire à la vapeur.
6. Ajouter la macédoine de légumes, les raisins secs et réserver.
7. Servir le couscous marocain avec la sauce viande.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 953 kJ / 228 kcal | Protéines (g) : 8,9 | Lipides (g) : 13,8 | Glucides (g) : 17,1 | Fibres (g) : 1,6 |
Calcium (mg) : 27,8 | Fer (mg) : 0,8 | Magnésium (mg) : 15,3 | Sodium (mg) : 168,8 | Vitamine A (mg) : 28,9 |
Vitamine C (mg) : 2,1 | Cholestérol (mg) : 26,6



GAR

Recette N°74

Numéro dans la table TCAS 15 074

Ce plat est composé principalement de brisures de mil, tomate, poisson et de légumes. Il est consommé au déjeuner et au dîner dans les zones CENTRE et NORD



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 pot (500 g) de brisure de mil
- * 4 litres d'eau
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 2 oignons (200 g)
- * 1 branche (15 g) d'oignon vert
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 poissons frais (1,600 kg)
- * 1 morceau (100 g) de poisson sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en graine
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 8 cuillères à soupe (200 g) de tomate concentrée



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

- I. Habiller les poissons.
2. Découper les oignons en dés.
3. Piler ou mixer oignon vert, ail, poivre en grain. Réserver.
4. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
5. Rissoler les oignons pendant 3 mn.
6. Ajouter la tomate concentrée délayée avec un peu d'eau et cuire 2 à 3 mn. Ajouter le nokos.
7. Mouiller et ajouter les poissons frais et sec, le piment frais. Laisser cuire 20 mn.
8. Retirer les poissons et le piment frais.
9. Ajouter le sanxal en pluie tout en remuant pour éviter les grumeaux.
10. Laisser cuire pendant 30 mn.
- II. Ajouter le jus de citron en fin de cuisson.
12. Servir chaud avec les poissons en garniture



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 608 kJ / 145 kcal | Protéines (g) : 9,8 |
Lipides (g) : 7,2 | Glucides (g) : 10,2 | Fibres (g) : 1,1 |
Calcium (mg) : 96,7 | Fer (mg) : 1,4 | Magnésium (mg) : 16,4 |
Sodium (mg) : 150,3 | Vitamine A (mg) : 68,4 |
Vitamine C (mg) : 1,3 | Cholestérol (mg) : 0,1



LAAXU CAXÀAN / NGURBÀN

(Lakhou thiakhane)

Recette N°75

Numéro dans la table TCAS 15 075

Ce plat est composé principalement de brisures de mil, tomate, poisson et de légumes. Il est consommé au déjeuner et au dîner dans les zones CENTRE et NORD



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 pot (500 g) de brisure de mil
- * 4 litres d'eau
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 2 oignons (200 g)
- * 1 branche (15 g) d'oignon vert
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 poissons frais (1,600 kg)
- * 1 morceau (100 g) de poisson sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en graine
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 8 cuillères à soupe (200 g) de tomate concentrée



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

- I. Habiller les poissons.
2. Découper les oignons en dés.
3. Piler ou mixer oignon vert, ail, poivre en grain. Réserver.
4. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
5. Rissoler les oignons pendant 3 mn.
6. Ajouter la tomate concentrée délayée avec un peu d'eau et cuire 2 à 3 mn. Ajouter le nokos.
7. Mouiller et ajouter les poissons frais et sec, le piment frais. Laisser cuire 20 mn.
8. Retirer les poissons et le piment frais.
9. Ajouter le sanxal en pluie tout en remuant pour éviter les grumeaux.
10. Laisser cuire pendant 30 mn.
- II. Ajouter le jus de citron en fin de cuisson.
12. Servir chaud avec les poissons en garniture



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 608 kJ / 145 kcal | Protéines (g) : 9,8 |
Lipides (g) : 7,2 | Glucides (g) : 10,2 | Fibres (g) : 1,1 |
Calcium (mg) : 96,7 | Fer (mg) : 1,4 | Magnésium (mg) : 16,4 |
Sodium (mg) : 150,3 | Vitamine A (mg) : 68,4 |
Vitamine C (mg) : 1,3 | Cholestérol (mg) : 0,1



MAAFE FONIO

Recette N°76

(Mafé fonio)

Numéro dans la table TCAS 15 076

Ce plat est composé principalement d'une sauce à base de pâte d'arachide et de viande, accompagné de fonio. Il est consommé au déjeuner dans la zone EST



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine douce (100 g)
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (150 g)
- * 1 citrouille (150 g)
- * 3 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier séchées
- * 2 pots (1 kg) de fonio
- * 1/2 tas (50 g) de gombo
- * 1/2 sachet (50 g) de néré
- * 2 oignons (200 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (175 g)
- * 1 sachet (250 g) de pâte d'arachide
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 pomme de terre (100 g)
- * 3 cuillères à café (15 g) sel iodé
- * 6 cuillères à soupe (150 g) tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g)
- * Viande de bœuf (1,25 Kg)
- * 1 morceau (25 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 02 H 20 mn

— SAUCE MAFÉ

1. Découper la viande en gros cubes.
2. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
3. Ajouter les morceaux de viande, l'oignon et l'ail haché puis laisser cuire pendant 10mn.
4. Ajouter la pâte d'arachide délayée dans de l'eau 1/2 L d'eau puis le restant de l'eau, le sel et laisser cuire pendant 40mn.
5. Piler ou mixer le néré, les oignons, l'ail, le poivron, le piment sec et le poivre et les ajouter à la préparation ainsi que les légumes lavés, le piment frais et laisser cuire pendant 30 mn.
6. Ajouter la patate et la pomme de terre, et laisser mijoter pendant 15mn.

— FONIO

1. Humecter avec de l'eau et laisser reposer 15 mn.
2. Mettre dans une marmite de l'eau et du sel et porter à ébullition.
3. Cuire à la vapeur le fonio ramolli 20 mn.
4. Retirer du feu et humecter à nouveau puis recommencer l'opération jusqu'à cuisson complète du fonio.
5. Ajouter le gombo découpé en petits morceaux au fonio et cuire encore 10mn.
6. Bien mélanger le gombo et le fonio.
7. Servir la sauce mafé chaude avec le fonio.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 672 kJ / 160 kcal | Protéines (g) : 6,3 |
Lipides (g) : 8,1 | Glucides (g) : 15,5 | Fibres (g) : 1,5 |
Calcium (mg) : 26,8 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 24,8 |
Sodium (mg) : 120,6 | Vitamine A (mg) : 57,3 |
Vitamine C (mg) : 3 | Cholestérol (mg) : 15,1



ÑÉLEN

(Niélang)

Recette N°77

Numéro dans la table TCAS 15 077

Ce plat est composé principalement de brisures de mil, poisson et de légumes. Il est consommé au déjeuner dans la zone CENTRE.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (130 g)
- * 1 aubergine douce (100 g)
- * 2 pots (1 kg) de brisure de mil
- * 2 carottes (200 g)
- * 1 chou (200 g)
- * 3 litres d'eau
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 1/2 sachet (25 g) de néré
- * 1 oignon (100 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (200 g)
- * 1 sachet (250 g) de pâte d'arachide
- * 2 piments frais (20 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre
- * 1 poivron (100 g)
- * 2 pommes de terre (200 g)
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 2 cuillères à soupe (50 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (300 g)
- * Viande de bœuf (1,250 kg)
- * 1 morceau (25 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 30 mn

— SAUCE MAFÉ

1. Découper la viande en gros cubes.
2. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
3. Cuire les morceaux de viande sur toutes les faces pendant 10 mn.
4. Ajouter l'oignon finement haché ainsi que l'ail. Laisser mijoter pendant 2 mn.
5. Ajouter le concentré de tomate délayé avec un peu d'eau et les tomates fraîches concassées.
6. Mouiller avec la pâte d'arachide délayée dans 1 L d'eau.
7. Ajouter les légumes, le yet et laisser cuire pendant 30 mn.
8. Piler ou mixer le netetou, les oignons, l'ail, le poivron, le piment sec et le poivre, la patate et la pomme de terre, puis les ajouter à la préparation.
9. Cuire encore 15 mn.

— CUISSON DU SANXAL DE MIL

1. Trier et laver le sanxal de mil, humecter avec de l'eau (kass) et laisser reposer 15 mn.
2. Cuire le sanxal à la vapeur pendant 15 mn.
3. Retirer du feu, écraser les mottes puis humecter à nouveau avec de l'eau.
4. Cuire encore à la vapeur pendant 15 mn.
5. Répéter l'opération jusqu'à cuisson complète du sanxal.
6. Servir le niélang.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 855 kJ / 205 kcal | Protéines (g) : 7,5 |
Lipides (g) : 11,9 | Glucides (g) : 17 | Fibres (g) : 2,3 |
Calcium (mg) : 26,6 | Fer (mg) : 1,7 | Magnésium (mg) : 32,5 |
Sodium (mg) : 107,4 | Vitamine A (mg) : 89 |
Vitamine C (mg) : 5 | Cholestérol (mg) : 17,5



ÑÉLEŃ MUUD

(Niéleng moud)

Recette N°78

Numéro dans la table TCAS 15 078

Ce plat est composé principalement de brisures de mil, poisson et de légumes. Il est consommé au déjeuner dans la zone CENTRE.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 aubergine amère (100 g)
- * 1 aubergine douce (100 g)
- * 1 pot (750 g) de brisure de mil
- * 1 poignée (25 g) de calice de bissap
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 chou (100 g)
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 1 citrouille (130 g)
- * 2 litres d'eau
- * 3 feuilles (2 g) laurier
- * 1/2 tas (50 g) gombo
- * 14 cuillères à soupe (200 ml) d'huile d'arachide
- * 1 manioc (100 g)
- * 1 navet (100 g)
- * 1 oignon (150 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 patate douce (100 g)
- * 1 piment frais (12 g)
- * 5 darnes (1,6 kg) poisson
- * 1 morceau (80 g) de poisson sec
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel fin
- * 1 1/2 tas (260 g) de tomate cerise
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 1 morceau (50 g) de yet



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 35 mn

- I. Trier et laver la brisure de mil puis le tremper dans l'eau pendant 2 h.
2. Nettoyer les poissons et les découper au besoin.
3. Piler ou mixer le persil, la moitié d'un poivron vert, le poivre, le piment, l'ail, la moitié d'oignon et le sel.
4. Inciser les poissons et introduire la farce.
5. Mixer les tomates cerise mixées avec un peu de sel
6. Chauffer huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
7. Ajouter un demi oignon ciselé, l'ail haché le yet lavé, les tomates cerises mixées, la concentrée de tomate et laisser cuire pendant 5 mn.
8. Ajouter la moitié du nokoss
9. Laver et éplucher les légumes.
10. Mouiller avec 2 litres d'eau, et ajouter les poissons, et les légumes (aubergines, gombo le piment frais, chou, carotte, citrouille, navet, manioc, patate, calice de bissap) et le poisson sec.
- II. Cuire à feu moyen pendant 30 mn.
12. Retirer les poissons et les légumes cuits.
13. Ajouter l'autre moitié du nokos.
14. Laver et cuire à la vapeur la brisure de mil plusieurs fois (cuisson complète) 40mn
15. Retirer le restant des légumes, calices de bissap, yet et poisson séché.
16. Ajouter la brisure à la préparation. Bien mélanger et laisser cuire pendant 15 mn
17. Servir le nieleng moud avec du citron.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 818 kj / 195 kcal | Protéines (g) : 12,6 |
Lipides (g) : 7,7 | Glucides (g) : 18,7 | Fibres (g) : 2,3 |
Calcium (mg) : 90,4 | Fer (mg) : 2,4 | Magnésium (mg) : 47,6 |
Sodium (mg) : 94,5 | Vitamine A (mg) : 101 |
Vitamine C (mg) : 4,6 | Cholestérol (mg) : 28,2



NGALLÀX

(Ngalakh)

Recette N°79

Numéro dans la table TCAS 15 079

Ce plat est composé principalement de farine de mil, pain de singe et de pâte d'arachide. Il est consommé au petit déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1,750 litre d'eau
- * 1^{1/2} pot (750 g) de farine de mil
- * 1/2 noix (2 g) de muscade
- * 4 pots (1 kg) de pain de singe
- * 1^{1/2} sachet (350 g) de pâte d'arachide
- * 1/2 sachet (50 g) de raisin sec
- * 1 sachet (225 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

1. Mettre la farine de mil dans unealebasse et former des granulés réguliers en la brassant avec de l'eau.
2. Porter à ébullition l'eau dans une marmite.
3. Cuire les granulés à la vapeur pendant 10 mn.
4. Après cuisson des granulés de mil, transvaser le tiakri dans un bol et réserver.
5. Tremper les raisins dans l'eau pendant 10 mn.
6. Extraire la pulpe de bouye.
7. Préparer le filtrat : mélanger la pâte d'arachide et la pulpe de bouye ..
8. Filtrer le mélange, ajouter le sucre, le raisin sec gonflé,
9. Verser le Tiakri dans le filtrat en remuant doucement.
10. Servir frais le ngalakh.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 765 kJ / 181 kcal | Protéines (g) : 3,9 | Lipides (g) : 4,5 | Glucides (g) : 31,3 | Fibres (g) : 3,7 |
 Calcium (mg) : 60,5 | Fer (mg) : 1,9 | Magnésium (mg) : 56,5 | Sodium (mg) : 7 | Vitamine A (mg) : 2,3 |
 Vitamine C (mg) : 35,4 | Cholestérol (mg) : 0



ÑIIRI BUNAA

(Gniri bouna)

Recette N°80

Numéro dans la table TCAS 15 080

Ce plat est composé principalement de poisson sec, riz, légumes.
Il est consommé au déjeuner et au dîner dans la zone Nord.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 pot (400 g) de brisure de mil
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 4 L d'eau
- * 1/2 pot (140 g) de farine de mil
- * 1/2 sachet (50 g) de néré
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 morceau (100 g) de poisson séché
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 1/2 sachet (300 g) de poudre d'arachide
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 tas (300 g) de tomate cerise
- * Viande de bœuf (1,250 kg)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 30 mn

1. Décortiquer et laver les brisures de mil.
2. Écraser et séparer les grosses des petites brisures de mil et de la farine.
3. Porter l'eau à ébullition dans une marmite.
4. Parer, dégraisser, dénervé et découper la viande en morceaux réguliers.
5. Ajouter d'abord les grosses brisures de mil, le poisson sec (guedj), les tomates cerises écrasées et laisser cuire pendant 20 mn.
6. Piler ou mixer les oignons, le poivron, l'ail, l'oignon vert et le poivre en grains.
7. Ajouter les petites brisures de mil et le nokos dans la préparation et laisser cuire pendant 30 mn.
8. Piler le keccax, et le netetu puis les ajouter à la préparation.
9. Mélanger la poudre d'arachide et la farine de mil et les ajouter à la préparation tout en remuant, laisser cuire pendant 30 mn.
10. Retirer du feu.
11. Servir le Gniri Buna avec du jus de citron

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 676 kJ / 162 kcal | Protéines (g) : 8,2 | Lipides (g) : 10,3 | Glucides (g) : 9,1 | Fibres (g) : 1,6 |
Calcium (mg) : 52,9 | Fer (mg) : 1,3 | Magnésium (mg) : 26,1 | Sodium (mg) : 69 | Vitamine A (mg) : 7,9 |
Vitamine C (mg) : 1,4 | Cholestérol (mg) : 34,4





6. SOUPES ET SAUCES



FIIRIR

(Poisson frit)

Recette N°81

Numéro dans la table TCAS 15 081

Ce plat est composé principalement de poissons, de pommes de terre et de légumes. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (300 g)
- * 4 cuillères à soupe (50 ml) de jus de citron
- * 1 concombre (150 g)
- * 1/2 litre (500 ml) d'huile d'arachide
- * 1 citron (50 g)
- * 4 oignons (500 g)
- * 2 branches (20 g) d'oignon vert
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 poissons frais (1,75 kg)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 4 pommes de terre ou patate douce (500 g)
- * 3 bottes (150 g) de salade verte
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 tomates fraîches (200 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 00 H 50 mn

1. Nettoyer les poissons, les mariner avec du jus de citron, l'ail haché, le sel et le poivre moulu pendant 30 mn.
2. Laver et désinfecter la salade, les tomates fraîches, les concombres (avec le permanganate de préférence) pendant 15 mn.
3. Découper les oignons en dés.
4. Piler ou mixer le poivron, le piment sec, l'oignon vert et l'ail.
5. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
6. Ajouter les oignons en dés et le nokos dans l'huile et laisser cuire à feu moyen pendant 10 mn.
7. Laver découper et tremper les pommes terre dans l'eau salée pendant 5 mn, les égoutter puis les frire dans un bain d'huile chaude 15mn.
8. Frire les poissons dans de l'huile chaude pendant 20 mn.
9. Découper les tomates et les concombres en rondelles.
10. Râper les carottes.
11. Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, ajouter sel et poivre.
12. Mariner la salade avec la sauce vinaigrette.
13. Servir les poissons frits avec la sauce oignon chaude, les légumes, de la salade et du pain.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 736 kJ / 176 kcal | Protéines (g) : 12,5 | Lipides (g) : 8,4 | Glucides (g) : 12,6 | Fibres (g) : 1,6 |
 Calcium (mg) : 43,9 | Fer (mg) : 1,4 | Magnésium (mg) : 34,7 | Sodium (mg) : 179,6 |
 Vitamine A (mg) : 61,9 | Vitamine C (mg) : 4,8 | Cholestérol (mg) : 8,8



NGEUBEU/ PÉPÉSSOU

(Soupe de poisson)

Recette N°82

Numéro dans la table TCAS 15 082

Ce plat est composé principalement de poisson.
Il est consommé au déjeuner dans les zones Sud et Nord.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1/2 L d'eau
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 1 oignon (125 g)
- * 2 branches (25 g) d'oignon vert
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 5 poissons frais (1,750 kg)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grains
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) sel iodé
- * 1 tomate fraîche (100 g)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 30 mn

1. Nettoyer les poissons.
2. Piler ou mixer l'ail, le piment, le poivre, l'oignon vert, le piment frais et l'oignon.
3. Mettre les poissons et le nokoss dans une casserole, ajouter l'eau, le sel et cuire pendant environ 30 mn.
4. Ajouter le jus de citron.
5. Servir le pépéssou.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 262 kJ / 62 kcal | Protéines (g) : 8,9 |
Lipides (g) : 2,6 | Glucides (g) : 0,9 | Fibres (g) : 0,3 |
Calcium (mg) : 24,3 | Fer (mg) : 0,6 | Magnésium (mg) : 13,7 |
Sodium (mg) : 96,2 | Vitamine A (mg) : 6,1 |
Vitamine C (mg) : 1,6 | Cholestérol (mg) : 32,8



ŒUF SURPRISE

Recette N°83

Numéro dans la table TCAS 15 083

Ce plat est composé principalement d'œuf de viande hachée et de légumes.
Il est consommé au dîner



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 0,125 Litre d'eau
- * 1,5 litre d'huile d'arachide
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) de jus de citron
- * 1 botte (50 g) de laitue
- * 10 œufs
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 branche (15 g) d'oignon vert
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1 patate douce (150 g)
- * 1/2 botte (5 g) de persil
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 6 pommes de terre (750 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 tomate fraîche (150 g)
- * Viande hachée (750 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 683 kJ / 162 kcal | Protéines (g) : 10,6 |
Lipides (g) : 5,3 | Glucides (g) : 18 | Fibres (g) : 2,3 |
Calcium (mg) : 46,9 | Fer (mg) : 1,6 | Magnésium (mg) : 28,3 |
Sodium (mg) : 283,7 | Vitamine A (mg) : 106,5 | Vitamine C
(mg) : 11 | Cholestérol (mg) : 99,6



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 01 H 50 mn

1. Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée, ajouter les œufs les cuire 10 à 11 mn dès la reprise de l'ébullition, les rafraichir puis les réserver.
2. Découper d'oignon, hacher les gousses d'ail, 1/2 poivron vert et la moitié de l'oignon vert.
3. Réaliser une farce avec la viande hachée : ajouter l'oignon découpé, l'oignon vert, le persil et la moitié de l'ail haché.
4. Assaisonner avec du sel et poivre et bien mélanger la farce.
5. Écailler les œufs durs, les envelopper de farce à l'aide de la paume de la main.
6. Réserver au frais pendant 1 h.
7. Réaliser du nokos avec le restant de l'oignon vert, ail poivre en grain et piment sec.
8. Réaliser une sauce à l'oignon avec le restant des oignons découpés 10mn.
9. Ajouter le nokos puis mouiller avec un peu d'eau.
10. Laver et désinfecter : la salade, les carottes, les tomates et les concombres.
11. Découper les patates douces en cubes.
12. Râper les carottes, découper en rondelles concombres et tomates fraîches, chiffonner la salade.
13. Réaliser une vinaigrette bien relevée avec de l'huile citron sel et poivre.
14. Mariner la salade avec la vinaigrette.
15. Chauffer l'huile, frire les patates douces et les pommes de terre en premier puis les œufs panés 30mn.
16. Dresser les œufs surpris accompagnés de salade de légumes et du pain.



POISSON FARCIS À LA SAINT-LOUISIENNE

Recette N°84

Numéro dans la table TCAS 15 084

Ce plat est composé principalement de chair de poisson farci.
Il est consommé au dîner dans les zones NORD et OUEST.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (200 g)
- * 2 concombres (200 g)
- * 1 botte (10 g) de coriandre
- * 1/2 litre d'eau
- * 1 tas (100 g) de haricot vert
- * 1 litre d'huile d'arachide
- * 1/2 cuillère à soupe (25 g) de jus de citron
- * 1 navet (100 g)
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1/2 miche (90 g) de pain rassis
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 2 poissons gras (1,750 kg)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 3 bottes (250 g) de salade
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 tas (150 g) de tomate cerise
- * 2 cuillères à soupe (50 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (200 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



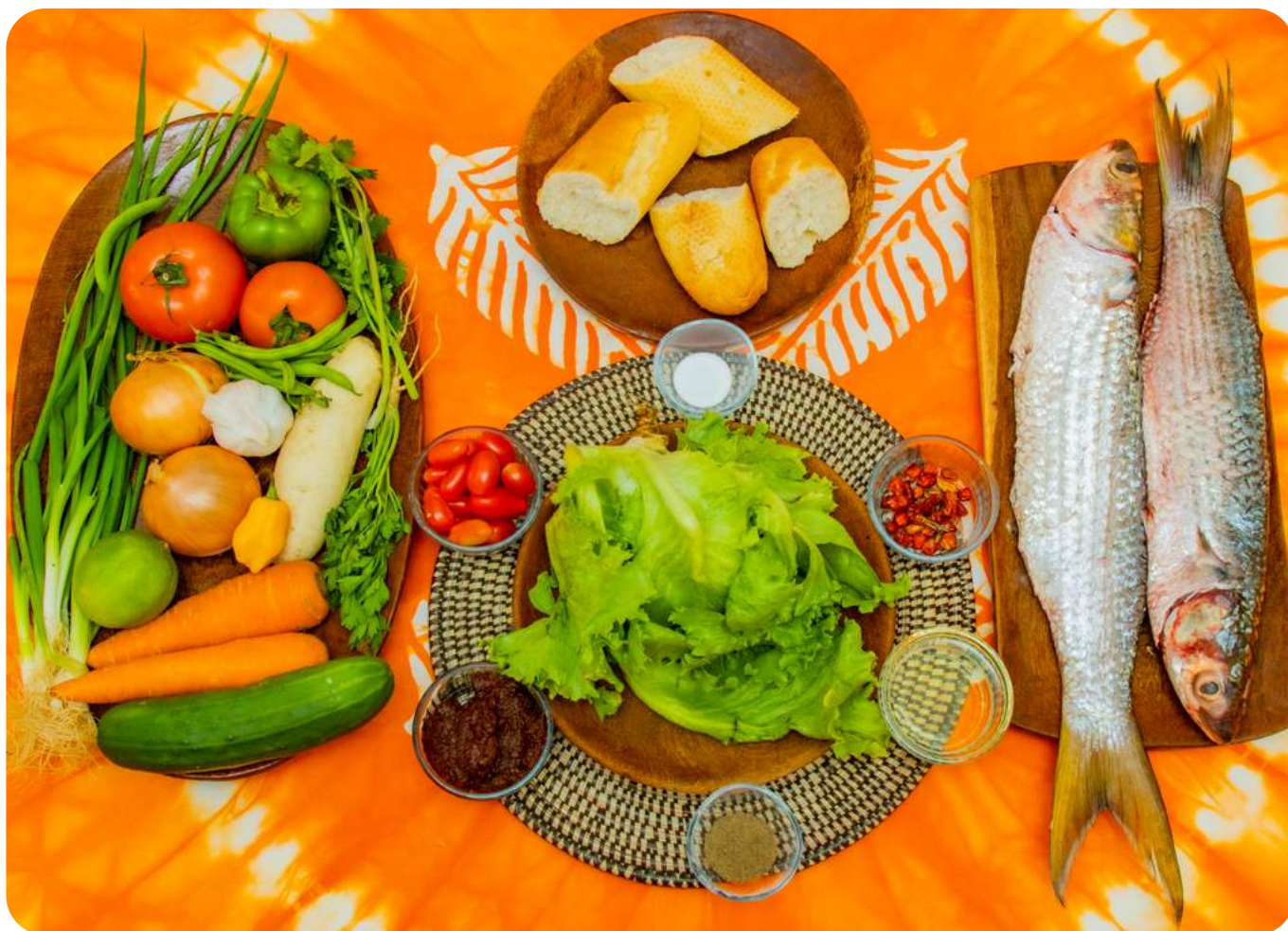
ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 45 mn

1. Nettoyer le poisson
2. Enlever l'arrêt central et prélever la chair avec une cuillère.
3. Piler ou mixer, le poivron vert, l'ail, le piment frais, le piment sec, le poivre en grain, le persil, le sel et la coriandre. (Réserver la moitié de poivron et ail)
4. Tremper le pain rassis et l'égoutter.
5. Piler ou mixer chair de poisson, pain rassis et le nokos
6. Introduire la farce pour reconstituer le poisson et coudre.
7. Cuire au four 20mn
8. Laver et désinfecter : la salade, les concombres et les tomates fraîches.
9. Découper carotte et navet en cubes réguliers
10. Ciseler les oignons.
11. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
12. Ajouter les oignons, la moitié des poivrons et ail, les tomates cerise et la tomate concentrée.
13. Mouiller avec 500 ml d'eau, saler, poivrer et laisser cuire pendant 20 mn.
14. Égoutter les légumes désinfectés.
15. Découper en rondelles tomates et concombre.
16. Chiffonner la salade.
17. Servir les poissons farcis accompagnés de sauce oignon tomate, salade et légumes et du pain

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 765 kJ / 181 kcal | Protéines (g) : 3,9 | Lipides (g) : 4,5 | Glucides (g) : 31,3 | Fibres (g) : 3,7 |
Calcium (mg) : 60,5 | Fer (mg) : 1,9 | Magnésium (mg) : 56,5 | Sodium (mg) : 7 | Vitamine A (mg) : 2,3 |
Vitamine C (mg) : 35,4 | Cholestérol (mg) : 0



POULET BRAISÉ

Recette N°85

Numéro dans la table TCAS 15 085

Ce plat est composé principalement de poulet et de féculents.

Il est consommé au déjeuner et au dîner



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 carotte (150 g)
- * 1 concombre (150 g)
- * 9 cuillères à soupe (125 ml) d'huile d'arachide
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 branche (15 g) d'oignon vert
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1 patate douce (150 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 3 pommes de terre (300 g)
- * 1 poulet (1,5 kg)
- * 1 botte (50 g) de salade
- * 2 cuillères à café (10 g) de sel iodé
- * 1 tomate fraîche (150 g)
- * 1 cuillère à soupe (25 ml) de jus de citron
- * 125ml d'eau



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 516 kJ / 123 kcal | Protéines (g) : 9 |
Lipides (g) : 5 | Glucides (g) : 10,5 | Fibres (g) : 1,2 |
Calcium (mg) : 20,3 | Fer (mg) : 0,8 | Magnésium (mg) : 19,7 |
Sodium (mg) : 205,3 | Vitamine A (mg) : 113,6 |
Vitamine C (mg) : 5,7 | Cholestérol (mg) : 26,1



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 00 H 45 mn

— CUISSON DE LA SAUCE

1. Nettoyer et découper le poulet en morceaux (4 parts).
2. Assaisonner les morceaux de poulet avec du sel et du poivre puis les cuire à l'étouffé.
3. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
4. Découper les oignons en lamelles et les cuire dans l'huile pendant 10 mn.
5. Mouiller avec 1/8 L d'eau et ajouter le nokos et le sel et laisser cuire pendant 10 mn.

— GARNITURE

1. Laver et désinfecter : salade, carottes, tomates et concombres.
2. Découper les patates douces et les pommes de terre en gros cubes.
3. Cuire les pommes de terre et les patates douces à la vapeur 20mn.
4. Râper les carottes, découper en rondelles concombres et tomates fraîches, chiffonner la salade.
5. Réaliser une vinaigrette avec de l'huile citron sel et poivre.
6. Mariner la salade avec.
7. Enduire de marinade les morceaux de poulet puis les griller.
8. Dresser le poulet braisé accompagné de légumes et du pain.



POULET SAUTÉ

Recette N°86

Numéro dans la table TCAS 15 086

Ce plat est composé principalement de poulet, de légumes et de féculents.

Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 6 gousses (30 g) d'ail
- * 300 ml d'eau
- * 1 pot (30 g) de farine de blé
- * 125 ml d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 oignons (250 g)
- * 2 bottes (100 g) d'oignon vert
- * 2 patates douces (350 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron jaune (100 g)
- * 1/2 poivron rouge (100 g)
- * 1/2 poivron vert (100 g)
- * 3 pommes de terre (400 g)
- * 1 poulet (1,5 kg)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 cuillères à soupe (50 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (250 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 00 H 50 mn

— CUISSON DE LA SAUCE

1. Nettoyer et découper le poulet en morceaux.
2. Ajouter le sel, le poivre aux morceaux de poulet puis les faire passer dans la farine.
3. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
4. Dorer les morceaux de poulet à feu moyen pendant 10 mn, les retirer et les réserver.
5. Découper les oignons en lamelles et les cuire pendant 5 mn.
6. Ajouter les tomates fraîches concassées et la tomate concentrée.
7. Ajouter les poivrons découpés en lamelles et mouiller.
8. Laisser cuire la sauce pendant 10 mn sur feu moyen.

— GARNITURE

1. Laver et découper les pommes de terre et patates douces en cubes
2. Les cuire à la vapeur 20mn.
3. Servir le poulet sauté accompagné de pommes et patates douces cuites à la vapeur.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 882 kJ / 210 kcal | Protéines (g) : 18,1 | Lipides (g) : 8,9 | Glucides (g) : 14,5 | Fibres (g) : 2,2 |
 Calcium (mg) : 37,4 | Fer (mg) : 1,4 | Magnésium (mg) : 36,6 | Sodium (mg) : 245,9 | Vitamine A (mg) : 159,3 |
 Vitamine C (mg) : 13 | Cholestérol (mg) : 57,5



SAUCE CREVETTE

Recette N°87

Numéro dans la table TCAS 15 087

Ce plat est composé principalement de crevettes et de légumes.

Il est consommé au petit déjeuner et au dîner dans les zones OUEST et NORD.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (300 g)
- * 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron
- * 13 tas (1,500 kg) crevettes décortiquées
- * 1/4 litre (250 ml) d'eau
- * 8 cuillères à soupe (120 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 4 oignons (500 g)
- * 4 branches (40 g) d'oignon vert
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 2 patates douces ou pomme de terre (325 g)
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (2 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (2 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (200 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 00 H 50 mn

- I. Laver et décortiquer les crevettes.
2. Cuire les carapaces dans un litre d'eau pendant 20 mn et récupérer l'eau de cuisson.
3. Découper les oignons en petits dés.
4. Hacher les tomates fraîches.
5. Laver, éplucher et découper les pommes de terre ou patate douce en cubes.
6. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
7. Sauter les pommes de terre ou la patate douce dans de l'huile 10 mn. Réserver.
8. Sauter les crevettes et laisser cuire pendant 5 mn, les réserver.
9. Ajouter la tomate concentrée, les tomates fraîches et les oignons.
10. Mouiller avec 250 ml de fumet, ajouter le nokos, le sel et le poivre et laisser cuire à feu moyen pendant 15 mn.
- II. Ajouter les crevettes, les patates douces et laisser mijoter 2 à 3 mn.
12. Servir la sauce crevette chaude accompagnée de pain.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 460 kJ / 109 kcal | Protéines (g) : 14,8 | Lipides (g) : 2,7 | Glucides (g) : 6,3 | Fibres (g) : 0,7 |
 Calcium (mg) : 575,4 | Fer (mg) : 5,9 | Magnésium (mg) : 155,6 | Sodium (mg) : 345,1 | Vitamine A (mg) : 35,1 |
 Vitamine C (mg) : 9,4 | Cholestérol (mg) : 65,3



SUP YAPP

(Soupe de viande)

Recette N°88

Numéro dans la table TCAS 15 088

Ce plat est composé principalement de viande et de légumes.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 6 gousses (30 g) d'ail
- * 2 carottes (200 g)
- * 4 L d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 navet (150 g)
- * 2 oignons (300 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignons verts
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 2 cuillères à café (10 g) de piment sec
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 3 pommes de terre (300 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * Viande de bœuf avec os (1,25 kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

1. Laver, parer et découper la viande en gros morceaux
2. Laver, éplucher et découper les carottes en paysanne et les pommes de terre en gros cubes.
3. Mettre l'eau dans une marmite et porter sur le feu.
4. Laver soigneusement le poireau et le découper en petits morceaux.
5. Piler ou mixer l'oignon, l'ail, le piment, le poivre en grains, l'oignon vert.
6. Ajouter les morceaux de viande, les blancs de poireaux.
7. Ajouter le sel, le poivre et laisser cuire environ 40 mn.
8. Ajouter les légumes et cuire à nouveau pendant 20 mn.
9. Servir la soupe chaude avec du pain.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 578 kJ / 139 kcal | Protéines (g) : 6,5 |
Lipides (g) : 8,9 | Glucides (g) : 8,2 | Fibres (g) : 0,9 |
Calcium (mg) : 19,9 | Fer (mg) : 0,6 | Magnésium (mg) : 9,3 |
Sodium (mg) : 165,4 | Vitamine A (mg) : 6,9 |
Vitamine C (mg) : 1,9 | Cholestérol (mg) : 23



TOUFFÉ GANAR

Recette N°89

Numéro dans la table TCAS 15 089

Ce plat est composé principalement de poulet, pomme de terre.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 botte (10 g) de coriandre
- * 1 litre d'eau
- * 1 feuille (1 g) de laurier
- * 1/4 litre (250 ml) d'huile d'arachide
- * 4 oignons (500 g)
- * 2 branches (25 g) d'oignon vert
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 2 patates douces (250 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (3 g) de poivre
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 6 pommes de terre (750 g)
- * 1 poulet (1,5 kg)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00H 45 mn

- I. Laver, éplucher et découper les pommes de terre en gros cubes.
2. Nettoyer et découper les poulets en huit parts.
3. Découper les oignons en dés.
4. Piler ou mixer les oignons, la coriandre, l'ail, le piment sec, le poivron et le poivre en grain.
5. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
6. Ajouter les morceaux de poulet et laisser dorer pendant 10 mn.
7. Ajouter les oignons en dés et laisser cuire pendant 3 mn.
8. Mouiller, ajouter le sel et laisser cuire pendant 15 mn.
9. Ajouter, le nokos et les pommes de terre et laisser cuire pendant 15 mn.
10. Ajouter le jus de citron.
- II. Servir le touffé poulet avec du pain



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 584 kJ / 139 kcal | Protéines (g) : 9 |
Lipides (g) : 6,2 | Glucides (g) : 11,9 | Fibres (g) : 1,4 |
Calcium (mg) : 19,8 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 21,7 |
Sodium (mg) : 163,2 | Vitamine A (mg) : 113 |
Vitamine C (mg) : 4,8 | Cholestérol (mg) : 25,9



TOUFFÉ YAPP

Recette N°90

Numéro dans la table TCAS 15 090

Ce plat est composé principalement de viande, pomme de terre.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1 litre d'eau
- * 9 cuillères à soupe (125 ml) d'huile d'arachide
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 4 oignons (500 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1 patate douce (200 g)
- * 1/2 botte (10 g) de persil
- * 1 cuillère à café (2 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 6 pommes de terre (750 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * Viande de bœuf (1,25 kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

1. Laver, éplucher et découper les pommes de terre en gros cubes.
2. Parer, dénervé, dégraisser et découper la viande en gros morceaux.
3. Découper les oignons en dés.
4. Piler ou mixer les oignons, l'ail, le persil, le piment sec, le poivron et le poivre en grain.
5. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
6. Ajouter les morceaux de viande et laisser dorer pendant 10 mn.
7. Ajouter les oignons en dés et laisser cuire pendant 3 mn.
8. Mouiller, ajouter le sel et laisser cuire pendant 30 0 mn.
9. Ajouter, le nokos et les pommes de terre et laisser cuire pendant 15 mn.
10. Servir le touffé à la viande avec du pain.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 732 kJ / 176 kcal | Protéines (g) : 7 |
Lipides (g) : 11,4 | Glucides (g) : 11,2 | Fibres (g) : 1,1 |
Calcium (mg) : 22,2 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 15,7 |
Sodium (mg) : 133 | Vitamine A (mg) : 108,4 |
Vitamine C (mg) : 5,1 | Cholestérol (mg) : 23,8





7. PLATS À BASE DE PÂTES INDUSTRIELLES



MACCARONI YAPP

(Maccaroni viande)

Recette N°91

Numéro dans la table TCAS 15 091

Ce plat est composé principalement de pâte et de viande.
Il est consommé au déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (200 g)
- * 1,5 L d'eau
- * 1 cuillère à café (5 g) d'épice de saison
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 1/2 sachets (750 g) de macaroni
- * 4 oignons (600 g)
- * 3 branches (30 g) d'oignon vert
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 2 patates douces à chair orangé (300 g)
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre
- * 1/2 poivron jaune (50 g)
- * 1/2 poivron rouge (50 g)
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 2 pommes de terre (200 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 branche (3 g) de thym
- * Viande de bœuf (1,250 kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 55 mn

1. Hacher l'ail, l'oignon, puis faire un bouquet garni avec les tiges de persil l'ail et les feuilles de laurier.
2. Laver, et découper la viande en gros morceaux réguliers.
3. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
4. Ajouter la viande découpée. Cuire la viande jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées pendant 10mn mn.
5. Ajouter l'ail, l'oignon et du sel. Faire revenir pendant 3 mn.
6. Mouiller la préparation avec les 1,5 L d'eau. Laisser cuire pendant 30 mn.
7. Porter une grande quantité d'eau à ébullition, ajouter le sel, les macaronis dans l'eau bouillante, et cuire pendant 8 mn mn puis arrêter la cuisson avec de l'eau froide.
8. Ajouter les macaronis cuits à la sauce viande, mélanger. cuire à nouveau 5 mn.
9. Servir chaud avec du pain.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 923 kj / 220 kcal | Protéines (g) : 8,2 |
Lipides (g) : 10,1 | Glucides (g) : 24,1 | Fibres (g) : 1,9 |
Calcium (mg) : 28,8 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 20,1 |
Sodium (mg) : 130,5 | Vitamine A (mg) : 56 |
Vitamine C (mg) : 7,3 | Cholestérol (mg) : 19,1



SPAGHETTI BOLOGNAISE

Recette N°92

Numéro dans la table TCAS 15 092

Ce plat est composé principalement de viande hachée, pâte et de sauce tomate. Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (300 g)
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1/2 tranches (150 g) de fromage râpé
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 2 oignons (200 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 3 sachets (750 g) de spaghetti
- * 1 cuillère à café (3 g) de thym en poudre
- * 6 cuillères à soupe (150 g) de tomate concentrée
- * 5 tomates fraîche (750 g)
- * Viande hachée (1,250 kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 35 mn

1. Hacher l'ail, l'oignon, puis faire un bouquet garni avec les tiges de persil l'ail et les feuilles de laurier.
2. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
3. Ajouter la viande hachée et cuire 15mn.
4. Ajouter l'ail, l'oignon le sel et le citron .
5. Baisser ensuite le feu et laisser mijoter à feu moyen à couvert pendant 10 mn.
6. Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée, ajouter les spaghettis dans l'eau bouillante, et cuire pendant 8 mn puis arrêter la cuisson avec de l'eau froide.
7. Servir le spaghetti bolognaise avec du fromage râpé.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 506 kj / 120 kcal | Protéines (g) : 7,1 |
Lipides (g) : 4,9 | Glucides (g) : 12,1 | Fibres (g) : 1 |
Calcium (mg) : 24,9 | Fer (mg) : 0,6 | Magnésium (mg) : 15 |
Sodium (mg) : 109,6 | Vitamine A (mg) : 32,3 |
Vitamine C (mg) : 4,2 | Cholestérol (mg) : 16,4



SPAGHETTI ŒUFS

Recette N°93

Numéro dans la table TCAS 15 093

Ce plat est composé principalement de pâte et d'œufs.
Il est consommé au petit déjeuner et au dîner



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1/2 botte (10 g) de coriandre
- * 4 litres d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier
- * 1 1/2 tranche (150 g) de fromage râpé
- * 7 cuillères à soupe (100 ml) d'huile d'arachide
- * 18 œufs
- * 5 oignons (750 g)
- * 2 miches (380 g) de pain
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron jaune (50 g)
- * 1/2 poivron rouge (50 g)
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 3 sachets (750 g) de spaghetti



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

Durée de la cuisson : 00 H 35 mn

- I. Découper les oignons en dés.
2. Chauffer l'huile dans une grande casserole et suer les oignons pendant 3 mn.
3. Ajouter l'ail haché, les oignons verts coupés en petits dés et cuire à nouveau pendant 5 mn tout en remuant.
4. Ajouter le sel et le poivre
5. Cuire les spaghettis dans de l'eau salée 8 mn.
6. Égoutter puis rafraîchir.
7. Ajouter les spaghettis à la sauce
8. Battre les œufs ensemble dans un bol, ajouter, le sel et le poivre.
9. Chauffer légèrement l'huile dans une poêle pendant 2 à 3 mn.
10. Cuire les œufs en omelette pendant 10 mn.
- II. Dresser les spaghettis avec les omelettes, et du pain



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 613 kj / 145 kcal | Protéines (g) : 6,2 |
Lipides (g) : 4,2 | Glucides (g) : 20,6 | Fibres (g) : 1,4 |
Calcium (mg) : 47,3 | Fer (mg) : 0,9 | Magnésium (mg) : 17,6 |
Sodium (mg) : 258,5 | Vitamine A (mg) : 20,5 |
Vitamine C (mg) : 8,4 | Cholestérol (mg) : 72,1



SPAGHETTI VIANDE

Recette N°94

Numéro dans la table TCAS 15 094

Ce plat est composé principalement de viande et de pâte.
Il est consommé au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 L d'eau
- * 2 feuilles (1 g) de laurier séché
- * 4 cuillères à soupe (50 ml) d'huile d'arachide
- * 1 cuillère à soupe (20 ml) d'huile d'olive
- * 4 oignons (500 g)
- * 1 botte (60 g) d'oignon vert
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre
- * 1/2 poivron jaune (50 g)
- * 1/2 poivron rouge (50 g)
- * 1 poivron vert (100 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 3 sachets (750 g) de spaghetti
- * Viande (1,250 kg)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

1. Hacher l'ail, l'oignon, puis faire un bouquet garni avec les tiges de persil l'ail et les feuilles de laurier.
2. Laver, et découper la viande en gros morceaux.
3. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn.
4. Ajouter la viande découpée. Cuire la viande 10 mn .
5. Ajouter l'ail, l'oignon et laisser cuire à nouveau 3 mn.
6. Mouiller et assaisonner
7. Cuire à couvert à feu moyen pendant 20 mn .
8. Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée, ajouter les spaghettis dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 8 mn puis arrêter la cuisson avec de l'eau froide.
9. Ajouter le spaghetti cuit à la sauce, mélanger et cuire à nouveau 3 mn
10. Servir le spaghetti à la viande avec des dés de poivrons verts.



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 691 kJ / 165 kcal | Protéines (g) : 6,9 |
Lipides (g) : 8,7 | Glucides (g) : 14,8 | Fibres (g) : 1 |
Calcium (mg) : 16,4 | Fer (mg) : 0,6 | Magnésium (mg) : 14,7 |
Sodium (mg) : 71,6 | Vitamine A (mg) : 18,6 |
Vitamine C (mg) : 6,8 | Cholestérol (mg) : 18,3



VERMICELLE POULET

Recette N°95

Numéro dans la table TCAS 15 095

Ce plat est composé principalement de vermicelles et de poulet.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1 noisette (10 g) de beurre
- * 2 carottes (250 g)
- * 2 litres d'eau
- * 1/3 tas (50 g) de haricots verts
- * 11 cuillères à soupe (180 ml) d'huile d'arachide
- * 1 navet (150 g)
- * 7 oignons (1 kg)
- * 2 branches (25 g) d'oignon vert
- * 1 pot (200 g) d'olives verts
- * 2 cuillères à café (10 g) de poivre moulu
- * 1 poulet (1,5 kg)
- * 1/2 sachet (100 g) de raisin sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 sachets (1 kg) de vermicelle



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 485 kJ / 116 kcal | Protéines (g) : 7,2 |
Lipides (g) : 4,5 | Glucides (g) : 11,5 | Fibres (g) : 1 |
Calcium (mg) : 17,8 | Fer (mg) : 0,7 |
Magnésium (mg) : 25,7 | Sodium (mg) : 121,9 |
Vitamine A (mg) : 24,4 | Vitamine C (mg) : 2,1 |
Cholestérol (mg) : 18,4



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 15 mn

— SAUCE

1. Laver et découper les poulets en morceaux
2. Chauffer l'huile 2 à 3 mn.
3. Dorer les morceaux de poulet dans l'huile pendant 10 mn.
4. Éplucher et couper les oignons en petits dés, carottes et navets en rondelles.
5. Piler ou mixer ail, oignon vert et 1/2 oignon, poivre, piment sec et poivron vert pour avoir une duxelles (nokoss).
6. Cuire les oignons dans l'huile pendant 5 mn.
7. A mi-cuisson, ajouter les morceaux de poulet, carottes et navets.
8. Ajouter le nokoss et bien mélanger.
9. Ajouter le sel.
10. Cuire la sauce à feu doux pendant 15 mn .

— VERMICELLES

1. Brasser le vermicelle avec les 50 ml d'huile.
2. Laver et tremper les raisins secs dans de l'eau chaude 5 mn puis les égoutter.
3. Laver et découper carotte, navet et haricots verts en macédoine.
4. Cuire la macédoine de légumes à la vapeur pendant 10 mn.
5. Cuire le vermicelle à la vapeur pendant 15 mn.
6. Répéter l'opération jusqu'à cuisson complète des vermicelles.
7. Ajouter la macédoine de légumes et les raisins secs puis réserver.
8. Servir le poulet vermicelle chaud.



VERMICELLE VIANDE

Recette N°96

Numéro dans la table TCAS 15 096

Ce plat est composé principalement de vermicelles et de viande.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 2 carottes (150 g)
- * 2 litres d'eau
- * 1/2 tas (100 g) de haricot vert
- * 10 cuillères à soupe (150 ml) d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 1 navet (150 g)
- * 7 oignons (1 kg)
- * 2 branches (25 g) d'oignon vert
- * 4 cuillères à soupe (50 g) d'olives vertes
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 de sachet (100 g) de raisin sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 sachets (1 kg) de vermicelle
- * Viande sans os (1,250 kg)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 888 kJ / 213 kcal | Protéines (g) : 7,8 | Lipides (g) : 13,2 | Glucides (g) : 15,6 | Fibres (g) : 1,4 | Calcium (mg) : 30,7 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 31,2 | Sodium (mg) : 153,3 | Vitamine A (mg) : 43,9 | Vitamine C (mg) : 2,5 | Cholestérol (mg) : 21,7



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 30 mn

— SAUCE

1. Parer, dénervé, dégraisser et découper la viande en morceaux réguliers.
2. Éplucher et couper les oignons en petits dés, carottes et navets en rondelles.
3. Piler ou mixer ail, oignon vert et 1/2 oignon, poivre, piment sec et poivron pour avoir une duxelles (nokoss).
4. Chauffer l'huile 2 à 3 mn.
5. Dorer les morceaux de viande dans l'huile pendant 10 mn.
6. Mouiller avec 2 L d'eau, ajouter le sel et laisser cuire pendant 30 mn.
7. Ajouter les oignons en dés, carottes, navets et le nokoss, laisser cuire à feu doux pendant 10 mn.

— VERMICELLES

1. Brasser le vermicelle avec les 50 ml d'huile.
2. Laver et tremper les raisins secs dans de l'eau chaude 5 mn puis les égoutter.
3. Laver et découper carotte, navet et haricots verts en macédoine.
4. Cuire la macédoine de légumes à la vapeur pendant 10 mn.
5. Cuire le vermicelle à la vapeur pendant 15 mn.
6. Répéter l'opération jusqu'à cuisson complète des vermicelles.
7. Ajouter la macédoine de légumes et les raisins secs puis réserver.
8. Servir le vermicelle viande chaud.





8. BEIGNETS/SNACKS



AKARA

(Beignets de niébé)

Recette N°97

Numéro dans la table TCAS 15 097

Ce plat est composé principalement de farine de niébé ou de pâte de niébé.

Il est consommé au petit déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 6 gousses (30 g) d'ail
- * 1/2 litre d'eau
- * 1 litre d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 4 pots (750 g) de niébé
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1 piment frais (15 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron (50 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 4 cuillères à soupe (100 g) de tomate concentrée
- * 2 tomates fraîches (300 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 55 mn

— AKARA

1. Trier, rincer et tremper le niébé dans l'eau pendant 4h.
2. Laver pour enlever la pellicule et rincer à nouveau.
3. Mixer le niébé à l'aide d'un robot mixeur ou d'un mortier.
4. Ajouter l'eau au fur et à mesure.
5. Ajouter l'oignon vert haché, sel et l'ail, mixer à nouveau
6. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn.
7. Faire des boulettes d'akara et les frire.
8. Égoutter sur un papier absorbant.

— SAUCE

1. Couper les poivrons et l'oignon en petits dés. Hacher l'ail, le piment et la tomate fraîche.
2. Chauffer l'huile dans une marmite pendant 2 à 3 mn. Ajouter l'oignon, le poivron, le sel, les tomates fraîches, le piment et l'ail découpé.
3. Cuire la sauce pendant 10 mn.
4. Servir les akaras chauds accompagnés de sauce tomate.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 575 kJ / 137 kcal | Protéines (g) : 5,4 | Lipides (g) : 7,2 | Glucides (g) : 12,7 | Fibres (g) : 3,4 |
 Calcium (mg) : 26 | Fer (mg) : 1,6 | Magnésium (mg) : 59,5 | Sodium (mg) : 89,6 | Vitamine A (mg) : 59,2 |
 Vitamine C (mg) : 0,9 | Cholestérol (mg) : 0,1



BÈÑEE COOPATI

(Beignets de farine)

Recette N°98

Numéro dans la table TCAS 15 098

Ce plat est composé principalement de farine de blé, d'œuf, levure chimique et de sucre. Il est consommé au petit déjeuner



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 1/2 tablette (100 g) de beurre
- * 1/2 noix (30 g) de noix de coco sec
- * 120ml d'eau
- * 1 sachet (1 kg) de farine de blé
- * 1 litre d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 sachets (20 g) de levure chimique
- * 1/2 noix (2 g) de muscade
- * 6 œufs
- * 2 oranges (250 g)
- * 1/2 sachet (100 g) de raisin sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 1 sachet (250 g) de sucre



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

1. Tamiser la farine avec la levure chimique.
2. Fondre le beurre.
3. Gonfler les raisins secs dans l'eau chaude, les égoutter.
4. Mélanger la farine tamisée, le sel, le sucre et faire un creux avec.
5. Ajouter les œufs un à un dans le creux.
6. Ajouter dans le creux : beurre fondu, zeste d'orange, les raisins secs, coco râpé. Mélanger pour avoir une pâte homogène et laisser reposer la pâte 30mn.
7. Chauffer l'huile puis frire les boules de pâtes.
8. Servir les beignets



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR
100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 1415 kj / 338 kcal | Protéines (g) : 5 |
Lipides (g) : 18,3 | Glucides (g) : 38,4 | Fibres (g) : 1,6 |
Calcium (mg) : 91,4 | Fer (mg) : 0,7 | Magnésium (mg) : 13,1 |
Sodium (mg) : 189,4 | Vitamine A (mg) : 140,3 |
Vitamine C (mg) : 2,1 | Cholestérol (mg) : 51,7



BÈÑEE DUGUB

(Beignets de farine de mil)

Recette N°99

Numéro dans la table TCAS 15 099

Ce plat est composé principalement de farine de mil.
Il est consommé au petit déjeuner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 3 blancs d'œufs
- * 350 ml d'eau
- * 1 sachet (1 kg) de farine de mil
- * 1,5 litre d'huile d'arachide ou de tournesol
- * 2 sachets (20 g) de levure chimique
- * 1/2 noix (2 g) de muscade
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 1 sachet (250 g) de sucre



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 00 H 40 mn

1. Tamiser la farine dans un bol.
2. Faire un creux avec la farine, ajouter la levure chimique, le sucre, le sel et la noix de muscade râpée.
3. Verser progressivement l'eau en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
4. Battre les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement dans la pâte.
5. Chauffer l'huile dans une casserole et frire les beignets, les égoutter dans un papier absorbant.
6. Servir.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 939 kJ / 223 kcal | Protéines (g) : 5 | Lipides (g) : 8,2 | Glucides (g) : 32,5 | Fibres (g) : 3,3 |
Calcium (mg) : 48 | Fer (mg) : 1,6 | Magnésium (mg) : 48,8 | Sodium (mg) : 113,9 | Vitamine A (mg) : 44,6 |
Vitamine C (mg) : 0,2 | Cholestérol (mg) : 48,8



FATAYA YAPP

(fataya viande)

Recette N°100

Numéro dans la table TCAS 15 100

Ce plat est composé principalement de pâte et de viande hachée.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 4 gousses (20 g) d'ail
- * 1/2 litre d'eau
- * 3 sachets (750 g) de farine de blé
- * 1,5 litre d'huile de friture
- * 1 sachet (10 g) de levure chimique
- * 2 oignons (250 g)
- * 1 botte (50 g) d'oignon vert
- * 1/2 botte (25 g) de persil
- * 1 cuillère à café (3 g) de piment sec
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre en grain
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 cuillère à café (3 g) de sel iodé
- * 2 tas (200 g) de tomates cerises
- * Viande hachée (500 g)



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)

COMPOSITION NUTRITIONNELLE
POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 889 kJ / 212 kcal | Protéines (g) : 12,1 |
Lipides (g) : 10,6 | Glucides (g) : 17,1 | Fibres (g) : 1,4 |
Calcium (mg) : 38,9 | Fer (mg) : 1,3 | Magnésium (mg) : 33 |
Sodium (mg) : 170,1 | Vitamine A (mg) : 85,4 |
Vitamine C (mg) : 2,9 | Cholestérol (mg) : 8,2



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION



Durée de la cuisson : 00 H 55 mn

— PÂTE À FATAYA

1. Tamiser la farine et faire un grand creux.
2. Ajouter au milieu du creux le sel, le beurre, les jaunes d'œuf et l'eau.
3. Mélanger les éléments du milieu avec les bouts des doigts en incorporant petit à petit de la farine.
4. Mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle décolle de la main, faire une boule et garder au frais
5. Piler ou mixer la moitié des oignons, les poivrons verts, l'ail, la coriandre et le piment frais.
6. Précuire la chair poisson pendant 5 mn dans une marmite, ajouter le sel et le poivre et le nokoss
7. Diviser la pâte en 2 et l'étaler avec un rouleau.
8. Couper la pâte à l'emporte-pièce.
9. Ajouter la farce au milieu et fermer.
10. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et de la farce.
11. Frire les pastelle dans un bain d'huile chaude.

— SAUCE TOMATE

1. Découper l'autre moitié des oignons en dés.
2. Chauffer une petite quantité d'huile pendant 2 à 3 mn.
3. Ajouter les oignons en dés, le concentré de tomate et les tomates cerise écrasées.
4. Ajouter le sel et le poivre.
5. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 mn.
6. Servir les pastelle avec une sauce tomate.



PASTELLES

Ce plat est composé principalement de pâte et de farcis de poisson.
Il est consommé au dîner.



INGRÉDIENTS | 9 personnes

- * 6 gousses (30 g) d'ail
- * 4 filets (0,5 kg) de chair de poisson
- * 1/2 botte (25 g) de coriandre
- * 2 cuillères à soupe (25 ml) d'eau
- * 1 sachet (1 kg) de farine de blé
- * 1,5 litre d'huile d'arachide ou tournesol
- * 1 oignon (150 g)
- * 2 branches (25 g) d'oignon verts
- * 1 piment frais (10 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de poivre moulu
- * 1/2 poivron vert (50 g)
- * 1 cuillère à café (5 g) de sel iodé
- * 2 tas (250 g) de tomates cerises
- * 2 cuillères à soupe (50 g) de tomate concentré



RECOMMANDATIONS

Prendre un dessert : un fruit moyen (mangue, pastèque, papaye, orange,...) et un produit laitier (lait, yaourt, fromage)



ÉTAPES DE LA PRÉPARATION

 Durée de la cuisson : 01 H 00 mn

— PÂTE À FATAYA

1. Découper les poivrons, le piment et le oignons en dés.
2. Hacher le persil et l'ail.
3. Cuire la viande dans une marmite pendant 5 à 6 mn.
4. Piler la viande.
5. Chauffer l'huile à feu moyen pendant 2 à 3 mn, ajouter la viande pilée, les poivrons, les oignons, le piment, le persil, l'ail et le sel.
6. Laisser cuire pendant 10 mn.

— FARCE

1. Tamiser la farine et la levure ensemble, faire un creux.
2. Ajouter le sel, l'eau et l'huile.
3. Mélanger pour avoir une pâte.
4. Étaler la pâte et couper à l'emporte-pièce.
5. Poser une cuillère de farce sur la pâte puis refermer.
6. Continuer ainsi jusqu'à épuiser toute la pâte.
7. Chauffer l'huile pendant 2 à 3 mn, frire la pâte.
8. Servir chaud les fataya.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE POUR 100 g DE PORTION COMESTIBLE

Energie : 1296 kJ / 310 kcal | Protéines (g) : 8 | Lipides (g) : 18,7 | Glucides (g) : 27,4 | Fibres (g) : 1,9 |
Calcium (mg) : 80,4 | Fer (mg) : 1 | Magnésium (mg) : 17,3 | Sodium (mg) : 280,4 | Vitamine A (mg) : 131,1 |
Vitamine C (mg) : 4,8 | Cholestérol (mg) : 14,5



RÉFÉRENCES

ANSD & ICF (Agence Nationale de la Statistique et de la Démographie & ICF). (2020). Enquête Démographique et de Santé du Sénégal 2019 : Rapport des indicateurs-clés. <https://dhsprogram.com/pubs/pdf/FR368/FR368.pdf>

FAO, FIDA, OMS, PAM et UNICEF (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, Fonds international de développement agricole, Organisation mondiale de la Santé, Programme alimentaire mondial, Fonds des Nations Unies pour l'enfance). (2023). L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2023. Urbanisation, transformation des systèmes agroalimentaires et accès à une alimentation saine le long du continuum rural-urbain. Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc3017fr>

FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture). (2021). Recipe and other calculations. https://www.fao.org/fileadmin/templates/food_composition/documents/Presentations/Food_Composition_-_Recipes_and_other_calculations.pdf

CCI AVEYRON (Chambre de Commerce et d'Industrie de l' AVEYRON) . (2014). Les règles d'hygiène en restauration.

GEMRCN (Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition). (2015). Recommandations nutrition.

MSAS (Ministère de la Santé et de l'Action Sociale). (2025). Atlas des indicateurs phares de l'enquête steps sénégal 2024.

Ndao, S., Toure, N. N., Ndiaye, A., Tiréra, H., Diop, A., Ndiaye, B., ... & Sarr, S. O. (2023). Consommation et composition chimique des bouillons au Sénégal: risques associés Consumption and chemical composition of culinary broths in Senegal: associated risks. *Journal International de l'Analyse Pharmaceutique, Physico-Chimique et Nutritionnelle*.

OMS (Organisation Mondiale de la Santé). (2022). Suivi des progrès dans la lutte contre les maladies non transmissibles 2022. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354475/9789240050129-fre.pdf>, consulté le 16 novembre 2024.

ANNEXES

A.1 POIDS ET MESURES NON STANDARDS

Mesures des aliments liquides

ALIMENT	UNITÉ NON STANDARD	En ml
Eau	-	1000
Huile	-	1000
Huile	Cuillère à soupe	15
Lait caillé	Pot	1000
Huile de palme	-	1000
Lait liquide	Pot	900
Jus de citron	Cuillère à soupe	15

Mesures des aliments solides

INGRÉDIENT	UNITÉ NON STANDARD	Equivalent en gramme
Ail	Gousse	5
Attiéké	Boule	500
Aubergine amère	Unité	175
Aubergine douce	Unité	250
Betteraves	Unité	125
Beurre	Noisette	10
Blanc d'œuf	Unité	30
Brisure de mil	Pot	500
Brisures de maïs	Pot	500
Calamars	Morceau	70
Calice de bissap	Poignée	35

ANNEXES

Mesures des aliments solides

Carotte	Unité	150
Chair de poisson	Sachet	250
Chou	Unité	200
Citrouille	Unité	200
Coco sec	Noix	100
Concombre	Unité	150
Coriandre	Botte	50
Courge	Unité	120
Couscous marocain	Sachet	500
Crevettes décortiquées	Tas	120
Curry	Cuillère à café	4
Epice	Cuillère à café	10
Farine	Pot	500
Farine de maïs	Pot	500
Farine de mil	Pot	500
Farine de sorgho	Pot	500
Feuille d'oseille fraîche	Tas	100
Feuille de manioc	Tas	100
Feuille de moringa	Tas	100
Feuille de patate douce ou manioc	Tas	100
Feuilles de bissaps	Tas	100
Feuilles de laurier séchées	Unité (feuille)	1
Filet de poisson	Unité	150
Filtrat de noix du palmier	Noix	5
Fonio	Pot	500
Fromage râpé	Tranche	100
Fruits de mer	Sachet	250

ANNEXES

Mesures des aliments solides

Gingembre	Morceau	15
Gombo	Tas	150
Gombo	Unité	30
Gombo frais	Unité	25
Grains de mil	Pot	250
Haricot vert	Tas	150
Haricots Blancs secs	Sachet	150
Huitre séchée (yokhoss)	Sachet	50
Ketiakh (poisson fumé)	Unité	150
Kong fumé	Tas	200
Lait caillé en vrac	Sachet	750
Lait en poudre	Sachet	5
Laitue	Botte	100
Lentille	Pot	200
Levure chimique	Sachet	10
Macaroni	Sachet	500
Manioc	Unité	200
Mouhamsa	Sachet	500
Moules (petits moules)	Tas	150
Muscade	Noix	10
Navet	Unité	150
Néré	Sachet	100
Néré	Cuillère à soupe	30
Niébé	Pot	200
Niébé	Sachet	400
Noix de coco	Noix	100
Oignon	Unité	150

ANNEXES

Mesures des aliments solides

Oignon vert	Botte	150
Oignons blancs	Cuillère à soupe	15
Oignon vert	Botte	50
Olives vertes	Cuillère à soupe	15
Orange	Unité	150
Oseille fraîche	Botte	80
Oseilles de guinée	Sachet	100
Pain	Miche	190
Pain de singe	Pot	250
Patate douce à chair orangé	Unité	200
Pate d'arachide	Sachet	250
Persil	Botte	50
Petit pois sec	Pot	200
Piment frais	Unité	10
Piment sec	Cuillère à café	5
Poireaux	Botte	150
Poisson frais	Darne	300
Poisson frais	Unité	180
Poisson fumé	Morceau	50
Poisson sec	Morceau	150
Poisson sec	Morceau	125
Poissons carpes de petites tailles	Tas	390
Poivre	Cuillère à café	5
Poivron	Unité	150
Poivron jaune	Unité	150
Poivron rouge	Unité	150
Poivron vert	Unité	150

ANNEXES

Mesures des aliments solides

Pomme de terre	Unité	140
Poudre d'arachide	Sachet	250
Poudre de baobab	Cuillère à soupe	6
Poudre de néré	Cuillère à café	15
Poudre d'igname	Cuillère à soupe	15
Poudre d'igname	Pot	500
Poulet	Kg/Unité	1000
Raisin sec	Sachet	150
Riz	pot	500
Safran	Sachet	1
Salade verte	Botte	50
Sankhal	Sachet	400
Sel iodé	Cuillère à café	5
Spaghetti	Sachet	250
Sucre	Sachet	250
Tamarin	Poignée	150
Thym en poudre	Cuillère à café	3
Thym frais	Botte	30
Tomate cerise	Tas	150
Tomate concentrée	Cuillère à soupe	25
Tomate fraîche	Unité	150
Touffa	Sachet	50
Vermicelle	Sachet	500
Viande/Viande hâchée	Kg	1000
Yet	Morceau	100

ANNEXES

A.2 RÈGLES DE CONSERVATION DES ALIMENTS

- Utiliser uniquement des aliments frais, sains et de bonne qualité au moment de l'achat
- Éliminer immédiatement tout aliment abîmé, moisi ou suspect.
- Conserver les aliments dans des récipients propres, secs et bien fermés.
- Protéger les aliments de la chaleur, de l'humidité, de la poussière et des insectes.
- Stocker les aliments secs (céréales, légumineuses, farines) dans un endroit propre, sec et bien aéré.
- Séparer strictement les aliments crus des aliments cuits, afin d'éviter les contaminations croisées.
- Ne jamais laisser les aliments ou plats cuisinés plus de 4 heures à température ambiante.
- Conserver au réfrigérateur les aliments frais et les restes non servis (si disponible).
- Laisser les plats refroidir avant de les couvrir et de les mettre au frais.
- Organiser correctement le réfrigérateur : aliments crus en bas, aliments cuits ou prêts à consommer en haut.
- Ne pas surcharger le réfrigérateur, afin de garantir une bonne circulation du froid.
- Identifier ou dater les aliments conservés, pour consommer en priorité les plus anciens.
- Réchauffer les plats jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds avant le service.
- Éviter de réchauffer plusieurs fois le même plat.
- Appliquer correctement les méthodes traditionnelles de conservation (séchage, fumage, fermentation) dans des conditions d'hygiène strictes.
- Conserver les produits séchés ou fumés dans des lieux secs et bien ventilés.
- Nettoyer régulièrement les zones de stockage et le réfrigérateur, pour limiter la contamination microbienne.
- Ne jamais consommer un aliment dont l'odeur, la couleur, la texture ou le goût est inhabituel, même après cuisson.

A.3 REPÈRES NUTRITIONNELS POUR LES ADULTES

Augmenter...

— Fruits et légumes

Au moins 5 fruits et légumes par jour.

Par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits + une petite poignée de fruits à coque sans sel ajouté.

Pas plus d'un verre de jus par jour.

— Légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...

Au moins 2 fois par semaine des légumes secs car ils sont naturellement riches en fibres.

Aller vers...

— Féculents complets

Au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres.

ANNEXES

— Poisson

Deux fois par semaine du poisson, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon).

— Huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées (huile, beurre et margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive?

— Produits laitiers : lait, yaourts, fromage blanc

2 produits laitiers par jour.

A limiter...

— Boissons sucrées, aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.

— Sel

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel.

— Charcuterie

Limiter la charcuterie à 150 g par semaine?

— Viande

Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine.

— Alcool

Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.

A.4 ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES

Bien associer les aliments pour mieux se nourrir

En nutrition, aucun groupe d'aliments n'apportent tous les nutriments en quantité suffisante. Ainsi, il est nécessaire de combiner plusieurs groupes dans l'alimentation quotidienne.

Dans la cuisine sénégalaise, la diversité des ingrédients et la richesse des recettes offrent d'excellentes opportunités pour bien équilibrer nos repas. Cependant, certaines associations renforcent notre santé en apportant des nutriments complémentaires, tandis que d'autres, moins équilibrées, peuvent favoriser l'excès ou limiter l'absorption de nutriments essentiels.

Bonnes associations

Les bonnes associations alimentaires assurent une complémentarité nutritionnelle, une amélioration de la biodisponibilité des nutriments et un équilibre énergétique.

— Céréales + Légumineuses

Les céréales (riz, mil, maïs, fonio, ...) sont pauvres en lysine mais riches en méthionine. Les légumineuses

ANNEXES

(niébé, haricot, ...) apportent la lysine manquante, mais sont moins riches en méthionine. En les associant dans un même repas, on obtient des protéines complètes de bonne qualité nutritionnelle.

Exemple : Mil + niébé (Thiéré Niébé)

— Fer non héminique + Vitamine C

Les aliments d'origine végétale (céréales, légumineuses, feuilles...) apportent du fer non héminique, moins bien absorbé par l'organisme que le fer héminique contenu dans les aliments d'origine animale (viande, volaille, poisson...). La présence de vitamine C (bissap, tomate, mangue, orange, citron,...) favorise son absorption. Associer ces aliments aide à prévenir l'anémie ferriprive.

Exemple : Mil + pain de singe (Lakh neutouri),

— Vitamines liposolubles + Matières grasses

Les vitamines A, D, E et K sont dites liposolubles. Elles sont mieux absorbées par l'organisme avec un peu d'huile végétale (colza, olive, arachide, tournesol, ...).

Exemple : Salade de niébé.

— Produits animaux + Végétaux

Associer les produits animaux (poisson, viande, œuf, lait) avec des produits végétaux (céréales, légumineuses, légumes, fruits) permet d'obtenir un repas équilibré, riche en protéines complètes, fibres, vitamines et minéraux.

Exemple : Thiéboudieune (riz au poisson + légumes variés)

Mauvaises associations

Les mauvaises associations apportent presque les mêmes nutriments ou limitent l'absorption de certains nutriments. Cela peut aussi concerner des combinaisons très riches en énergie mais pauvres en micronutriments.

— Aliments du même groupe

Associer des aliments appartenant au même groupe (par exemple uniquement des féculents, ou uniquement des produits animaux) entraîne généralement un excès de certains nutriments et un appauvrissement en autres, ce qui déséquilibre le repas.

Exemple : Manioc + pommes de terre ou Viande + poulet

— Inhibition de l'absorption du fer

La consommation de certaines boissons chaudes comme le thé, le café ou le kinkéliba pendant ou immédiatement après un repas à bases de céréales ou légumineuses diminue l'absorption du fer non héminique à cause de facteurs antinutritionnels (polyphénols, phytates) présents dans ces boissons.

ANNEXES

Pour limiter cet effet, il est recommandé de consommer ces boissons à distance des repas, 1 à 2 heures avant ou après.

Exemple : Thé fort juste après thiébou niébé

— Calories vides

Certaines associations d'aliments apportent une quantité importante de calories mais sont très pauvres en vitamines, minéraux et fibres. Une consommation régulière de ce type de combinaisons favorise la prise de poids et augmente le risque de carences.

Exemple : Beignets avec boisson gazeuse.

A.5 MÉTHODOLOGIE D'ÉLABORATION DU LIVRE DES RECETTES

La détermination des valeurs nutritionnelles nécessite d'avoir des informations sur les facteurs de rendements et les facteurs de rétention des aliments. Par ailleurs, les plats préparés par les ménages sénégalais présentent beaucoup de manquements sur le plan nutritionnel. Par exemple, les quantités de sel, de légumes et de protéines utilisées dans la préparation des plats ne respectent pas les normes établies par les nutritionnistes. Ces manquements doivent être corrigés pour obtenir des plats nutritifs tout en conservant leurs propriétés organoleptiques.

Sur la base des fréquences de la préparation des plats dans les ménages sénégalais, calculées à partir des données de l'ENCAS, 100 recettes ont été sélectionnées et préparées pour obtenir ces informations. Sous la supervision de l'équipe du CRES, des ateliers culinaires ont été organisés sur une durée de trente (30) jours sous la direction de trois chefs cuisiniers appuyés par quatre assistants-cuisiniers et un nutritionniste.

Les ateliers de préparations se sont tenus dans le laboratoire culinaire de l'ENSETP. Avant le démarrage des préparations culinaires, tout l'équipement nécessaire a été mis en place : balances adaptées pour peser les différents types d'ingrédients (solides, liquides ou visqueux) et l'ensemble des ustensiles de cuisine requis. Le matériel d'hygiène indispensable a été également acheté : gants, essuie-tout, tabliers et coiffes de cuisine, sacs poubelle, produits d'entretien (liquide vaisselle, eau de javel), éponges et torchons. Un protocole strict a été appliqué pour garantir le respect des normes d'hygiène par l'ensemble du personnel. Celui-ci comprend le port obligatoire d'un tablier ou d'une blouse et d'une coiffe, un lavage rigoureux des mains, ainsi que la préparation méthodique des ustensiles à utiliser. Après chaque session de préparation, un nettoyage complet des lieux et des ustensiles est effectué, incluant la vidange systématique des poubelles.

Achat et conservation des denrées

L'achat des denrées a été effectué en fonction de leur nature périssable ou non périssable. Les produits frais ont été fournis quotidiennement, tôt le matin avant les préparations, par des vendeurs locaux. Les quantités achetées correspondent précisément aux besoins journaliers de chaque repas, permettant ainsi d'éviter le gaspillage. Les denrées non périssables ont été acquises avant le démarrage des ateliers culinaires, puis

ANNEXES

conservées dans des conditions d'hygiène appropriées, en tenant compte des quantités estimées pour l'ensemble des plats à préparer.

Lors de l'achat des ingrédients, nous avons souvent rencontré des situations où les denrées étaient vendues selon des unités de mesure non standardisées, typiques des marchés sénégalais. Par exemple, les ingrédients pouvaient être achetés par «tas», «sachet», «boule», «morceau» ou «poignée», selon les pratiques commerciales des vendeurs. Pour assurer la précision de nos données nutritionnelles, chaque ingrédient acquis en unité non standard a été immédiatement pesé à l'aide de balances calibrées dès son arrivée au laboratoire. Ces mesures en unités standards et en unités métriques et ont ensuite été introduites dans la base de données sur le livret des recettes.

Fiches de collecte de données

Deux types de documents de collecte de données ont été élaborés et distribués à chaque équipe avant la préparation des plats : une fiche technique de préparation et une fiche de pesée.

La fiche technique de préparation détaille chronologiquement les différentes étapes de préparation du repas, en précisant le temps nécessaire pour chacune d'entre elles.

La fiche de pesée, quant à elle, comporte plusieurs sections d'identification : le nom du programme alimentaire, le code et l'appellation du plat (en français et en wolof), le lieu et la date de préparation, l'identité du chef cuisinier, la composition de l'équipe d'assistants et le nom du nutritionniste responsable, ainsi que les durées de préparation et de cuisson en minutes. Cette fiche permet également d'enregistrer avec précision les mesures pondérales suivantes : le poids des ingrédients bruts, la masse des parties non comestibles, le poids des ingrédients après cuisson si applicable, ainsi que la tare et le poids brut des récipients de service. Ces dernières mesures sont essentielles pour déterminer le poids net final du repas préparé. En outre, la fiche documente rigoureusement les temps d'incorporation et, le cas échéant, de retrait de chaque ingrédient. L'ensemble des informations recueillies sur ces deux fiches constitue la base documentaire pour l'élaboration du livret de recettes et l'analyse des compositions nutritionnelles des plats.

Pesée des denrées

Le poids de chaque ingrédient brut est pesé ainsi que sa partie comestible et sa partie non comestible. Le poids du récipient de service vide et le poids du récipient de service rempli après préparation sont mesurés afin de déterminer le poids de la recette après cuisson. Pour les recettes de fritures, la quantité d'huile versée dans le récipient avant friture et la quantité de l'huile dans le récipient après friture sont mesurées.

Préparation des plats

L'équipe teste et valide quotidiennement au moins cinq recettes, organisées par thématique (plats salés, plats sucrés, préparations à base de mil, de riz ou de pâtes) et selon la disponibilité des produits. Chaque chef cui-

ANNEXES

sinier est responsable d'au moins un plat, avec l'assistance d'une ou de deux personnes. Avant le début des préparations, les fiches détaillant les ingrédients et leurs quantités ainsi que les étapes de préparation sont remises aux chefs cuisiniers qui, aidés de leurs assistants, les complètent au fur et à mesure. Tout ajustement apporté à la liste ou aux quantités d'ingrédients est soigneusement documenté, avec justification, dans la fiche de préparation.

Certains ingrédients nécessitent une préparation préalable. Les légumineuses et céréales comme le haricot, le maïs, les graines de mil, les petits pois et les lentilles sont trempées dans l'eau la veille pour faciliter leur cuisson le jour de la préparation. Le mil destiné à être écrasé suit un processus distinct : en raison de ses nombreux résidus, il requiert un nettoyage approfondi avant transformation. Il est d'abord vanné la veille, puis écrasé, et enfin cuit à la vapeur le jour même de la préparation du plat.

Photos

Pour garantir une documentation visuelle complète, chaque recette fait l'objet d'une séance photographique rigoureuse. Les ingrédients disposés ensemble avant préparation sont photographiés. Des clichés sont également réalisés lors du dressage final du plat prêt à être servi. Ces photographies sont réalisées sous éclairage contrôlé, avec une échelle de mesure visible pour référence de taille, et selon plusieurs angles pour capturer tous les aspects visuels significatifs.

À l'issue de chaque journée de travail, l'ensemble des photos est projeté devant l'équipe lors d'une session d'évaluation collective. Ces séances permettent non seulement d'apprécier la présentation des plats, mais aussi de valider la conformité visuelle avec les recettes traditionnelles. Une photothèque numérique structurée a été constituée pour archiver méthodiquement tous ces visuels. Chaque image, enregistrée en format haute définition (minimum 300 dpi), est systématiquement identifiée selon une nomenclature précise incluant le nom du plat et la date de préparation. Cette banque d'images constitue une ressource précieuse pour l'illustration du livret de recettes final, mais aussi de l'album photo visant à valoriser le patrimoine culinaire sénégalais.

Évaluation sensorielle

Une évaluation sensorielle rigoureuse a été systématiquement menée pour chaque préparation culinaire. Afin de structurer cette démarche, deux outils d'évaluation distincts ont été élaborés : une fiche spécifique pour l'analyse organoleptique des préparations sucrées et une autre dédiée aux recettes salées. Ces fiches comportent des critères précis permettant d'évaluer l'apparence visuelle, la texture, l'arôme, la saveur et l'harmonie globale de chaque plat.

Quotidiennement, un panel de dégustation représentatif est constitué pour apprécier l'ensemble des plats préparés. Ce jury, composé en moyenne de huit personnes, présente une diversité délibérée incluant des profils variés : chefs cuisiniers professionnels apportant leur expertise technique, nutritionnistes évaluant les aspects diététiques, restaurateurs offrant une perspective commerciale, personnels de maison maîtrisant les préparations domestiques traditionnelles, et étudiants représentant les consommateurs plus jeunes. Cette composition équilibrée assure une

ANNEXES

évaluation tenant compte à la fois des critères professionnels et des préférences des consommateurs ordinaires.

Pour optimiser la collecte et l'analyse des données sensorielles, une application numérique spécifique a été développée. Cette interface permet aux testeurs de consigner leurs évaluations selon un protocole standardisé, avec des échelles hédoniques et descriptives précises. L'application facilite également l'agrégation immédiate des résultats et génère des visualisations graphiques des évaluations. Un seuil minimal de satisfaction (fixé à 75 % d'appréciation positive) a été établi comme critère de validation pour l'inclusion définitive d'une recette dans le répertoire. Les plats n'atteignant pas ce seuil font l'objet d'ajustements puis sont soumis à une nouvelle évaluation jusqu'à obtention du niveau d'acceptabilité requis.

Validation des données collectées

Une réunion de synthèse est organisée systématiquement à l'issue de chaque atelier culinaire, rassemblant l'intégralité de l'équipe pluridisciplinaire. Ce moment d'échange collectif constitue une étape cruciale du processus de validation. Chaque chef cuisinier y présente un compte-rendu détaillé de sa préparation, explicitant avec précision la nature et les motivations des éventuels ajustements techniques ou quantitatifs apportés par rapport au protocole initial. Ces modifications peuvent concerner les temps de cuisson, les proportions d'ingrédients ou les techniques employées pour optimiser le résultat final.

Les documents de collecte de données - fiches de pesée et fiches de préparation - complétés minutieusement pendant l'élaboration des plats, font l'objet d'une vérification rigoureuse par le nutritionniste. Celui-ci s'assure de l'exhaustivité et de la cohérence des informations consignées avant transmission au statisticien responsable de la base de données. Cette étape garantit l'intégrité scientifique des informations qui serviront aux analyses nutritionnelles ultérieures.

L'analyse des résultats de l'évaluation sensorielle constitue une activité déterminante de ces sessions. Les données recueillies auprès du panel de dégustation sont présentées sous forme de synthèse graphique, permettant d'identifier immédiatement les forces et faiblesses de chaque préparation. Pour être définitivement validé, chaque plat doit satisfaire à des critères organoleptiques prédéfinis. Lorsque l'évaluation révèle des insuffisances, un processus d'amélioration itératif est engagé : les chefs cuisiniers, en collaboration étroite avec le nutritionniste, reformulent la recette en intégrant les Recommandations spécifiques émises par le panel. Cette démarche d'amélioration continue peut nécessiter plusieurs cycles de préparation-évaluation jusqu'à l'obtention d'un résultat pleinement satisfaisant.

Calcul de la composition nutritionnelle des recettes

Le calcul de la composition nutritionnelle d'une recette suit plusieurs étapes, à savoir : (i) description du plat et des ingrédients, (ii) détermination de la portion comestible des ingrédients, (iii) détermination des facteurs de rendement, (iv) correction des poids des ingrédients et, (v) détermination de la quantité de nutriment contenue dans la recette.

ANNEXES

Description du plat et des ingrédients : Pour chaque plat retenu, il est mentionné la liste des ingrédients, leurs poids respectifs, les différentes transformations qu'ils subissent et les modes de cuisson.

Détermination de la portion comestible : Pour chaque ingrédient, il faut collecter la partie comestible qui représentent la proportion de l'ingrédient effectivement utilisée lors de la préparation.

Correction des poids des ingrédients : Le poids de certains ingrédients lors de l'achat au marché peut diminuer lors de la préparation, parce que la totalité de l'ingrédient n'est pas comestible. Il est fréquent que pour certains légumes, la peau soit enlevée et jetée avant son ajout dans le plat. Cela peut être aussi le cas pour la viande et le poisson dont on peut perdre certaines parties lors du nettoyage. Pour les viandes, la préparation de certains plats peut exiger de se débarrasser des os. Ainsi la partie comestible de ces types d'ingrédient est inférieur à 100%. Or, les poids fournis par les ménages lors de la collecte des données sont généralement les poids à l'achat. Par conséquent, il convient de corriger les parts comestibles pour avoir une estimation du poids effectivement utilisé dans la préparation des recettes.

Détermination des facteurs de rendement : On peut utiliser les facteurs de rendement au niveau ingrédient ou au niveau recette. Comme la plupart des recettes sont obtenues avec un mélange de plusieurs ingrédients, il est plus judicieux d'utiliser les facteurs de rendements pour ce qui concerne recettes. Le facteur de rendement d'une recette est obtenu en divisant le poids de la recette à la fin de sa préparation et la somme des poids des ingrédients crus.

Détermination de la composition nutritionnelle de 100g de portion comestible de la recette : les étapes précédentes permettent de disposer de suffisamment d'informations pour déterminer la composition nutritionnelle de la recette totale.

Les calculs de la composition nutritionnelle des recettes sont faits en prenant en compte la perte ou la dégradation des nutriments après cuisson pour ce qui concerne les facteurs de rétention ainsi que la perte ou le gain d'eau après cuisson pour les facteurs de rendement (FAO, 2021).

