

Livret de recettes de mets burkinabé
Volume 1

PREFACE

L'agriculture burkinabè occupe environ 80% de la population active, contribue pour près de 33% au produit intérieur brut (PIB) et fournit plus de 60% des revenus monétaires des ménages agricoles. Dans cette dynamique, la valorisation de nos ressources alimentaires mérite une attention particulière.

Notre pays regorge d'une diversité de savoir-faire en matière d'art culinaire qui malheureusement sont souvent peu connus et peu diffusés. C'est pour combler ce déficit d'information que le Ministère en charge de l'Agriculture, dont l'une des missions est la promotion de la consommation des mets à base des produits nationaux, a pris l'initiative de mettre à votre disposition un livret de recettes dont l'exploitation pourrait contribuer à modifier la structure de votre consommation alimentaire. L'opportunité vous est ainsi donnée, à travers ce livret, de découvrir la richesse, la diversité et les innovations en matière d'art culinaire du Burkina Faso.

Cette première édition, réalisée grâce à la collaboration entre différentes structures de mon Département, (la Direction Générale de la Promotion de l'Economie Rurale, et les Directions régionales de l'agriculture et des aménagements hydrauliques), les acteurs de la restauration et des personnes ressources, présente des mets de huit (8) régions du Burkina. Ce sont la Boucle du Mouhoun, les Cascades, le Centre, le Centre-est, le Centre-ouest, l'Est, les Hauts Bassins, et le Nord. La prochaine édition prendra en compte les mets des autres régions du pays et mettra à votre disposition un CD-ROM en vue de booster davantage sa diffusion.

Les recettes de ce livret, sauf indications contraires, sont établies pour quatre (04) personnes ; les ingrédients et leurs quantités proposés peuvent varier selon les perceptions du restaurateur/restauratrice ou en fonction des goûts du consommateur. Vous y trouverez des indications nutritionnelles générales pour chacun des mets. L'équipe de réalisation se propose pour les prochaines éditions, de vous fournir plus de données sur les valeurs nutritives de nos mets.

Nous espérons ainsi susciter un engouement pour nos mets nationaux et encourager à une plus grande valorisation de nos ressources alimentaires nationales.

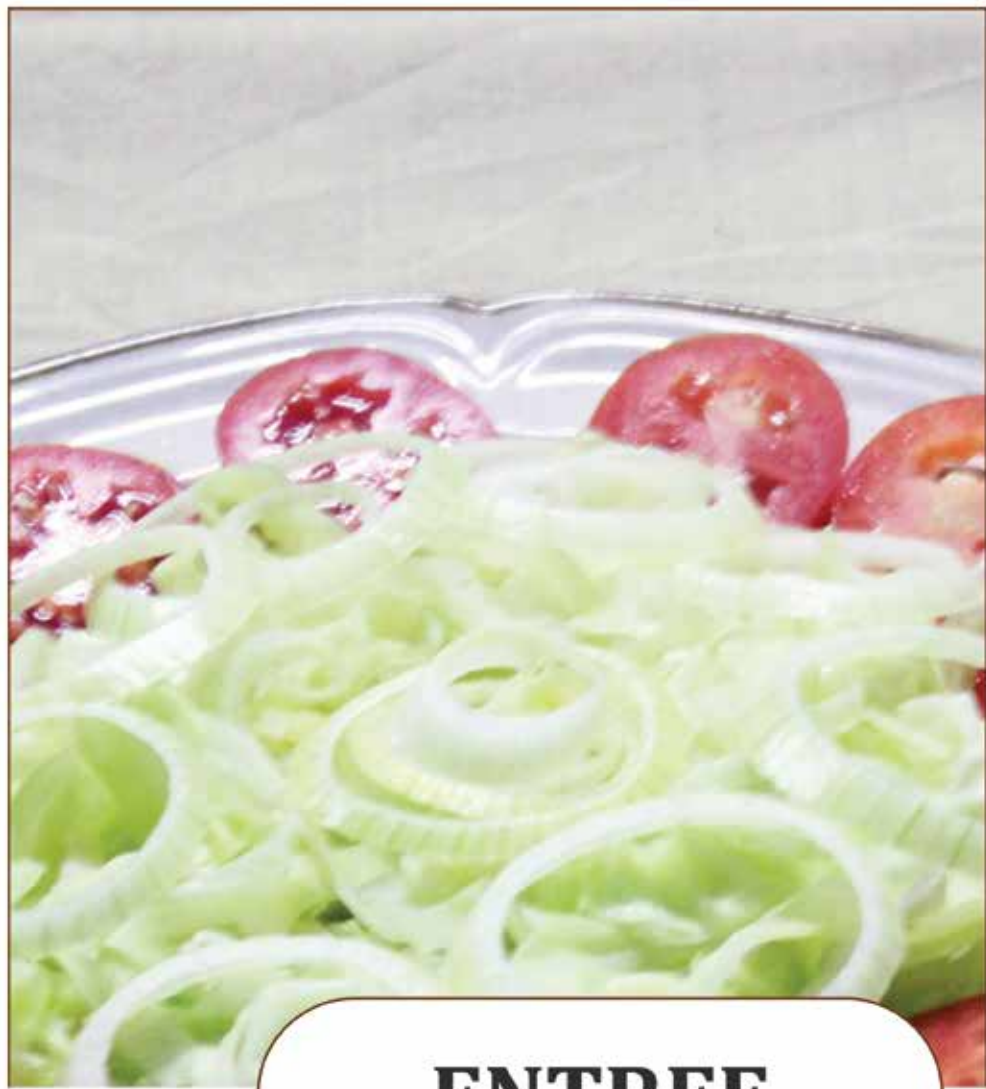
Ministre de l'agriculture et des
aménagements hydrauliques

Jacob OUEDRAOGO

Commandeur de l'Ordre National

CONTENU

ENTREE.....	4
Salade de chou.....	5
Zin-biss ribo.....	6
Zammé sauté (45mn).....	7
Salade de soubala au moringa.....	8
Salade de Kienebdo (cléome).....	9
RESISTANCE.....	10
Couscous de pois de terre.....	11
To gourounsi à la sauce Voor.....	12
Ragoût d'igname.....	13
Mung bean au gras.....	14
Koro-korodoro ou To Bôbô.....	15
Arzan-tiig vand garsgo.....	16
Soum Piga.....	17
Baabenda.....	18
Fonio au gras.....	19
Zinbiiss samsa ou beignet de légumes.....	20
Guelboam.....	21
Muabou de petit mil à la sauce feuille.....	22
Kalombayaaré.....	23
Crêpe de niébé farci au poulet.....	24
Malo tô ni bènènan.....	25
Couscous de fonio au haricot.....	26
Crêpe de voandzou.....	27
Soupe de chenilles aux beignets de pistache.....	28
Haricot au gras.....	29
Moui- gouda et banig-gouda.....	30
Piga.....	31
Riz cantonnais.....	32
Beng-vaand garsgo (ou pigo).....	33
Ragout de Pomme de terre.....	34
Kalbeinga.....	35
Benga.....	36
Tô de petit mil à la sauce de feuilles de baobab séchées.....	37
Mui -mui.....	38
Itubani.....	39
Muabou de maïs à la sauce potassée.....	40
Doublissi.....	41
Poulet au bissap.....	42
Poulet au bandji.....	43
Foni gnonkon ou gnonkon de fonio.....	44
Beignets d'igname.....	45
Couscous de fonio à la sauce patte d'arachide.....	46
To de patate à la sauce tomate''.....	47
Riz gras au soubala.....	48
Tô de fonio à la sauce oseille.....	49
Boulettes de viande.....	50
Kiengdo au pigri.....	51
DESSERT.....	52
Galette de maïs.....	53
Dégùè de petit mil au pain de singe et arachide.....	54
Gapal.....	55
Dégùè de patate douce à chaire orange.....	56



ENTREE

Mets qui se sert au commencement
du repas

1. Salade de chou

Ingrédients

- 1 chou pomme cru
- 3 tomates fraîches
- 1 bulbe d'oignon cru
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 cuillère à café de sel iodé

Préparation

1. Détacher les feuilles de chou et éplucher l'oignon
2. Bien laver le chou, la tomate et l'oignon dans de l'eau simple et les tremper au moins 5 min dans de l'eau javellisée (6 ml pour 10 l d'eau)
3. Les rincer abondamment à l'eau simple et égoutter
4. Découper le chou en fines lamelles
5. Découper les oignons et les tomates en rondelles
6. Disposer le chou et décorer à l'aide des tomates et oignons
7. Mélanger la vinaigre, l'huile et le sel pour en faire une vinaigrette
8. Servir la salade accompagnée de la vinaigrette



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme TRAORE CLARISSE
Téléphone : 7224 00 24
Région: Centre (Ouagadougou)



2. Zin-biis riibo

Ingrédients

- 500 g de haricot vert
- 4 carottes crues
- 500 g de pomme de terre crue
- 4 Œufs crus
- 1 touffe de feuilles fraîches d'oignon
- 4 concombres crus
- 2 bulbes d'oignons crus
- 8 tomates fraîches
- 2 poivrons verts crus
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
- 4 gousses d'ail frais
- 1 poignet de feuilles fraîches de persil
- 1/8 litre d'huile
- 2 cuillerées à soupe de mayonnaise
- ¼ cuillerée à café de Sel

Préparation

1. Faire bouillir les œufs pendant 30 minutes dans une casserole
2. Laver à l'eau de javel et rincer (2 fois) le haricot vert, tomates, oignons, persil, concombre, poivre et ail
3. Découper le haricot vert en 3 et faire bouillir dans l'eau simple ou blanchir à la vapeur pendant 8 mn et reverser dans un passoir
4. Eplucher les concombres, découper et enlever les graines des tomates
5. Découper les concombres, tomates, 1 poivron et les œufs bouillis en rondelles
6. Découper 1 concombre, 1 tomate, poivrons, ail et oignons en fine lamelles
7. Laver et découper la pomme de terre en zigzag et puis bouillir pendant 10 mn
8. Disposer le tout dans un plateau en classant le concombre, tomate et haricot vert aux abords.
9. Disposer la pomme de terre au milieu et décorer le tout avec les œufs, les oignons, le persil et l'ail



Accompagnement, Sauce mayonnaise :

Ecraser l'ail et le persil

Mélanger dans un bol, 2 cuillerées à soupe de mayonnaise,

1/8 litre d'huile, 2 cuillerées à soupe du vinaigre, l'ail et persil écrasés puis saler et servir.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

RESTAURANT RI-NOODO
Mme OUEDRAOGO Rasmata
78 77 92 75/76 10 24 05
Région; Nord (Gourcy)



3. Zamné sauté

Ingrédients

- 500 g de zamné (lentille locale) précuit
- 500 g de viande hachée crue
- 3 bulbes d'oignons crus
- 25 Cl d'huile

Préparation

1. Bouillir le zamné pendant 30 minutes et essorer.
2. Dans une casserole au feu, mettre l'huile et faire revenir la viande hachée et les oignons finement découpés : laisser cuire 5 à 10 minutes.
3. Ajouter le zamné au contenu sur le feu et laisser mijoter 5 minutes puis servir



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme BATIONO Rose : 71 66 39 61
Région: Centre (Ouagadougou)



4. Salade de soubala au moringa

Ingrédients

- 500 g de graines de néré cru
- 50 g de feuilles fraîches de moringa
- 3 tomates fraîches
- ½ citron cru
- 2 Poivrons verts crus
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide

Préparation

1. Faire bouillir les graines de néré pendant 1 jour, puis enlever la peau au pilon le lendemain et laver proprement.
2. Cuire les graines obtenues pendant 12 heures et essorer.
3. Laver et bouillir 15 minutes les feuilles de moringa.
4. Découper en petit « dé » la tomate, le poivron et l'oignon.
5. Mélanger le tout avec le soubala et le moringa,
6. Asperger du jus de citron, une à deux cuillerées d'huile de sésame (à défaut de l'huile d'arachide) et saler.

Servir



Ce mets contient des protéines, des lipides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant OXYGENE
Turbiche NARE
Tél: 60 44 72 44/74 24 24 29
Centre-Est (Koupéla)



5. Salade de Kienebdo

Ingrédients

- 3 assiettées de feuilles fraîches de kienebdo (cleome)
- 6 gousses d'ail cru
- 4 bulbes d'oignons crus
- ½ kg de poisson frais cru
- 6 cuillérées à soupe d'huile
- Une pincée de sel iodé
- Une cuillérée de vinaigre

Préparation

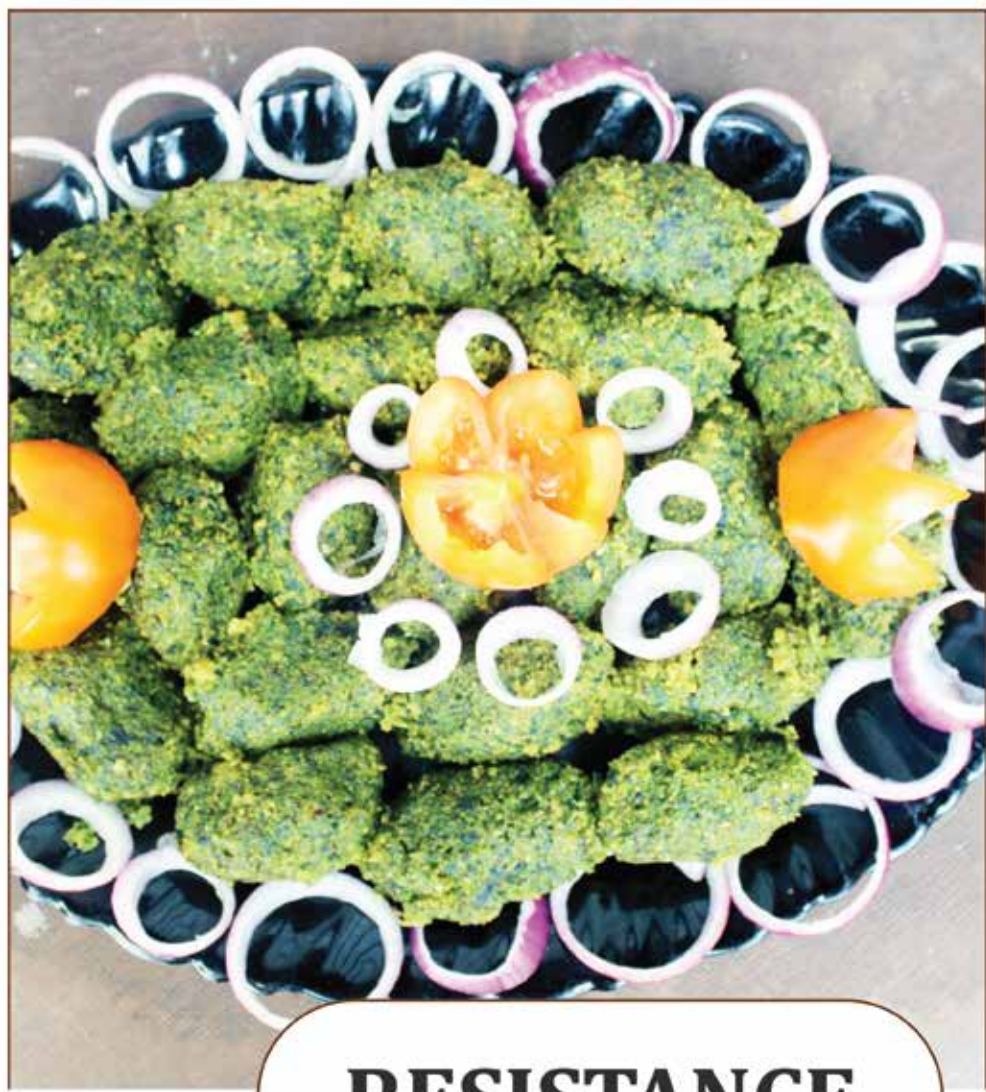
1. Trier, laver et découper les feuilles de kienebdo
2. Mettre les feuilles de kienebdo dans la casserole contenant 2 litres et demi d'eau bouillante et attendre 40 minutes
3. Laver le poisson à l'eau contenant une cuillérée de vinaigre et rincer
4. Cuire le poisson à la vapeur et enlever les arrêtes
5. Laver et découper les oignons et écraser l'ail
6. Mettre les oignons dans une casserole contenant de l'huile chaude et ajouter une pincée de sel
7. Cinq minutes après, ajouter le poisson désossé et attendre 10 minutes
8. Ajouter les feuilles bouillies dans la casserole, remuer et servir



Ce mets contient des protéines, lipides, des vitamines et des minéraux.

RESTAURANT FASORISONGO
Mlle SAVADOGO Oumou Koulsoum
Tél: 62 39 87 54/70 26 38 99
Région: Nord (Ouahigouya)





RESISTANCE

Mets qui se sert en milieu de repas

1. Couscous de pois de terre

Ingrédients

- 4 verres de farine de pois de terre cru
- 1 verre de farine de maïs cru
- Epices
- ¼ litre d'huile (250 ml)
- 1 cuillère à soupe de potasse

Préparation

1. Diluer la potasse concentrée dans de l'eau et l'utiliser pour humidifier la farine de pois de terre. Ajouter les épices et l'huile puis malaxer. Ajouter la farine de maïs et bien mélanger. Casser les mottes et passer à la vapeur pendant 45 minutes.
2. Renverser dans une cuvette et à l'aide d'une écumoire casser les mottes. Diluer un peu de potasse dans de l'eau et humidifier un peu puis passez au tamis pour former des grumeaux. Le choix du tamis est en fonction de la taille des grains que l'on souhaite (fins, moyens, gros). Cuire les grumeaux ainsi formés à la vapeur pendant 45 minutes.
3. Renverser dans une cuvette et à l'aide d'une écumoire casser les mottes (s'il y en a), humidifier un peu puis passer une deuxième fois au tamis.
4. Cuire à nouveau à la vapeur pendant 45 minutes et servir.

Accompagnement avec une sauce tomate, une sauce légumes ou une sauce pâte d'arachide.

Ou avec du poisson frit accompagné d'un peu d'huile et de légumes émincés.

Ce mets contient essentiellement des protéines, glucides et aussi de certaines vitamines et minéraux.

Restaurant PFNL-Environnement
Mme KIEMDE dit Alima Disco
Tél: 79 94 82 30
Centre-Ouest (Koudougou)



2. To gourounsi à la sauce Voor

Ingrédients

- 500 g de farine de maïs cru
- 3 tas gombo frais
- 1 poulet entier cru (ou viande ou poisson frais)
- 5 tas de feuilles fraîches d'amarante
- 5 tas de feuilles fraîches de cléome (kienebdo)
- 5 tas de feuilles fraîches d'aubergine locale (koumba)
- 3 tas de feuilles fraîches d'épinards

Préparation

1. Mettre une casserole d'eau au feu.
2. Délayer un peu de farine dans de l'eau et renverser dans l'eau arrivée à ébullition tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux. Laisser cuire pendant 10 minutes.
3. Enlever la moitié de la bouillie et réserver dans un récipient. Verser le reste de la farine en pluie dans la bouillie toujours sur le feu, tout en remuant énergiquement pour éviter de faire des grumeaux. Battre vigoureusement la pâte obtenue pendant 10 minutes.
4. Ajouter une partie de la bouillie réservée et remuer doucement jusqu'à ce que le mélange devienne homogène. Battre cette pâte pendant 5 minutes.
5. Ajouter le reste de la bouillie réservée et remuer doucement jusqu'à ce que le mélange devienne homogène. Battre cette pâte pendant 5 minutes. Retirez la spatule et fermez la casserole. Laissez cuire pendant 5 minutes.
6. Remuez doucement puis battre la pâte pendant 2 minutes et servir.

Accompagnement avec la sauce:

1. Laver et découper les différentes feuilles différemment. Les faire bouillir et essorer séparément.
2. Découper la viande, la faire revenir dans une casserole avec quelques épices. Puis faites frire à l'huile et réserver. Dans le cas du poisson, enduire les morceaux d'épices (au choix), frire et réserver
3. Dans une casserole, mettre un peu d'eau à chauffer. Ajouter toutes les feuilles préalablement blanchies, les légumes découpés et un peu de sel. Laissez mijoter 30 minutes puis ajouter la viande frite et le gombo découpé. Vérifier l'assaisonnement et laisser mijoter 10 à 25 minutes.



Ce mets contient des glucides, des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux.

Mme BAMOUNI né BAYALA Valentine.
Tél: 70 22 59 00
Région : Centre-Ouest (Koudougou)

3. Ragoût d'igname

Ingrédients

- 3 kg d'igname cru
- ¼ litre d'huile
- 4 poivrons verts crus
- 5 tomates fraîches
- 5 bulbes d'oignons crus
- 4 carottes fraîches crues
- 1 pincée de sel iodé
- 1 cuillère d'épices au choix
- 250 g d'ail et persil frais
- 250 g de pâte de tomate
- 1 poulet entier cru

Préparation

1. Eplucher, découper et laver l'igname. Découper et laver la viande et les différents légumes.
2. Dans une casserole au feu, mettre la viande et laisser cuire quelques minutes dans son jus. Vous pouvez y ajouter quelques épices.
3. Ajouter l'huile et laisser frire 5 minutes. Puis ajouter les oignons, les tomates, les poivrons et la pâte de tomate. Laisser cuire une dizaine de minutes tout en remuant de temps en temps.
4. Ajouter l'eau de cuisson, saler et assaisonner puis laisser cuire 20 minutes.
5. Ajouter les ignames découpés et laisser cuire 30 minutes. Puis ajouter les carottes coupées et laisser cuire encore 25 minutes en remuant de temps en temps. Vérifier l'assaisonnement.



Ce plat contient des glucides, protéines, lipides. Il contient aussi des minéraux et des vitamines.

Restaurant LANAYA
Mme OUAGA Alimatou
Téléphone : 70 22 10 48
Région : Boucle du MOUHOUN



4. Mung bean au gras

Ingrédients

- 250 g de filet de bœuf cru
- 125 g de bulbe d'oignons crus
- 1 cuillère à soupe de sel iodé
- Poivre noir cru
- 125 g de carottes fraîches crues
- 500 g de mung bean cru
- Poireaux
- 1 gousse d'ail frais
- 1 cuillère de vinaigre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Préparation

1. Préparer le fond de bouillon.
2. Bien assaisonner la soupe avec du poivre ; sel ; oignons et carottes et enfin avec une gousse d'ail.
3. Pour finir ajouter un peu de vinaigre pour la conservation et laissez mijoter environ 15 minutes puis ajouter le mung bean.



Ce mets contient des protéines, glucides, lipides, fibres, des minéraux et vitamines.

Mr André BAYALA
Tél : 78 23 76 88/66 88 46 61
Région du centre



5. Koro-korodoro ou To Bôbô

Ingrédients

- 250 g de grains de sorgho blanc crus
- 250 g de farine de sorgho blanc cru
- 1 kg de feuilles fraîches de cléome (kienebdo)
- 1 kg de la poudre d'arachide cru
- 1/2 cuillère à café de sel iodé

Préparation

Pour la pâte (to) :

1. Enlever le son et nettoyer le sorgho blanc. Le faire cuire dans beaucoup d'eau jusqu'à ce que ça se ramollisse.
2. Verser la farine de sorgho blanc en pluie et remuer jusqu'à homogénéisation complète. Batta cette pâte pendant 2 minutes. Fermer et laisser cuire 5 minutes à feu doux. Puis battre à nouveau et servir.

Pour la sauce :

1. Laver et découper les feuilles de cléome.
2. Porter de l'eau à ébullition et ajouter les feuilles découpées.
3. Laisser cuire 5 minutes et ajouter la poudre d'arachide et le sel.
4. Laisser cuire.

Ce mets contient des glucides, fibres alimentaires et des vitamines et minéraux.



Restaurant LE PRESTIGE 2
Mme FORO G. Léontine
Tél : 78 00 39 39
Région : Boucle du Mouhoun

6. Arzan-tiig vand garsgo

Ingrédients

- 3 assiettées de feuilles fraîches de arzan-tiiga (moringa)
- 1 bol et demi de farine de maïs crue
- 2 bulbes d'oignons crus
- 3 tomates fraîches
- 2 poissons frais crus
- 150 g (¼ de bol) de graines d'arachide crues
- ¼ litre d'huile

Préparation

Pour le couscous

1. Epierrer, laver, sécher et moudre au moulin le maïs
2. Laver à l'eau de javel et rincer trois fois les feuilles de moringa
3. Epierrer, trier, piler et tamiser l'arachide
4. Mettre dans un récipient la farine et la poudre d'arachide, ajouter de l'eau en mélangeant
5. Ajouter les feuilles de moringa et bien mélanger jusqu'à ce que les feuilles se ramollissent (Cuire le mélange à la vapeur)

Pour la sauce

1. Laver, et découper les oignons et tomates
2. Laver le poisson
3. Mettre le poisson ensuite les oignons et tomates dans une casserole contenant l'huile chaude et laisser mijoter 15 à 20 min mn.
4. Servir la sauce et le couscous

Ce mets contient des protéines, des lipides, des vitamines et minéraux.

Mme OUEDRAOGO/ZONGO Aïssata
Groupement Sougri-Noma
Tél : 73 29 36 84
Région : Nord (Ouahigouya)



7. Soum Piga

Ingrédients

- 500 g de pois de terre cru
- 250 de farine de mil cru
- 100 g de farine de graines de coton crues
- 4 bulbes d'oignons crus
- 3 tomates fraîches
- 1 cuillère à soupe de potasse concentrée
- ¼ litre d'huile
- 2 gousses de piment frais
- 1/2 cuillère à soupe de sel iodé

Préparation

1. Epierrer et laver proprement le pois de terre
2. Mettre le pois de terre dans une marmite contenant l'eau bouillante jusqu'à cuisson
3. Diluer la potasse dans un récipient contenant 1 litre d'eau. Y ajouter les farines de petit mil et de graines de coton et mélanger jusqu'à obtenir une patte mole.
4. Faire des boulettes de la patte obtenue
5. Mettre les boulettes sur le pois de terre cuit et attendre leur cuisson complète.

Pour la sauce :

1. Laver et découper les tomates et oignons
2. Les mettre dans une casserole au feu contenant l'huile chaude,
3. remuer et attendre un instant pour servir.

Accompagner avec du piment

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des minéraux.

Restaurant Soum piga
Mme OUEDRAOGO Mariam
Tél: 70 42 52 99
Région : Nord (Ouahigouya)



8. Baabenda

Ingrédients

- 500 g de riz blanc cru
- 6 assiettées de feuilles fraîches d'amarante (burum-burum)
- 3 assiettées de feuilles fraîches d'oseilles
- 3 assiettées de feuilles fraîches de cléome (Kienebdo)
- ¼ de kg viande crue
- ½ bol de graines d'arachide crues
- 3 piments frais crus
- ¼ litre d'huile
- 1/2 cuillère à café de sel iodé
- 2 bulbes d'oignon frais

Préparation

1. Laver les feuilles à l'eau de javel et rincer 3 fois
2. Mettre les feuilles d'amarante dans une casserole contenant 4 litres d'eau bouillante et attendre 8 minutes
3. Mettre les feuilles de kienebdo et attendre 8 minutes
4. Laver et découper les oignons et la viande
5. Mettre la viande et attendre 6 minutes
6. Mettre les feuilles d'oseille et les oignons
7. Laver et broyer du piment
8. Treize minutes après, mettre le riz lavé et écrasé au mortier
9. Dix minutes après, mettre la farine d'arachide
10. Attendre vingt-deux minutes et servir

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme SAWADOGO Kadiiso
Tél : 77 73 59 38
Région : Nord (Ouahigouya)



9. Fonio au gras

Ingrédients

- 500 g de fonio précuit
- 250 g de viande crue
- 02 tas de poivron vert
- 03 bulbes d'oignons frais
- 04 tomates fraîches
- 10 gousses d'ail frais cru
- 2 tas de feuilles fraîches de persil
- Un tas d'épice
- 1/2 cuillère à café de sel iodé
- 6 cuillères à soupe d'huile

Préparation

1. Découper et laver la viande dans un récipient contenant de l'eau et 2 cuillères à café de vinaigre
2. Mettre la viande dans une casserole contenant une quantité suffisante d'eau bouillante et attendre 30 minutes de cuisson
3. Laver les oignons, tomates, persil, poivrons, ail
4. Découper les oignons, tomates, persil, et poivrons
5. Ecraser l'ail et le persil
6. Mettre 6 cuillères à soupe d'huile dans la viande cuite et ajouter les ingrédients lavés et découpés
7. Ajouter dans le mélange, 2 litres d'eau préalablement chauffée et conservée à chaud
8. Ajouter le fonio précuit et attendre 45 minutes et servir



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux.

Restaurant Fasorisongo
Mlle SAVADOGO Oumou Koulsoum
Tél : 62 39 87 54/70 26 38 99
Région: Nord (Ouahigouya)



10. Zin-biis samsa ou beignets de légumes

Ingrédients

- 1 kg de pomme de terre crue
- 2 touffes de feuilles fraîches d'oignons
- 1 bol de farine de blé cru
- 5 œufs crus
- 5 carottes fraîches
- 5 bulbes d'oignons crus
- 1 courgette crue
- ½ litre d'huile
- 1 cuillère à soupe de sel iodé

Préparation

1. Laver, éplucher et découper les pommes de terre, carottes, oignons, courgettes et feuilles d'oignon
2. Mettre dans un plat les ingrédients découpés et ajouter les œufs crus, 2 cuillère de sel et mélanger, puis ajouter la farine et mélanger
3. Faire des boulettes du mélange et les mettre dans une poêle conte-



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant Grâce divine
Mme OUEDRAOGO Fatimata
Tél : 77 26 71 42/78 90 07 61
Région : Nord (Ouahigouya)



11. Guelboam

Ingrédients

- 2 bols de farine de mil entier cru
- ½ bol de bikalga (graines d'oseilles fermentées)
- 4 poissons fumés et séchés
- 4 boules de soubala
- 1 bol de calice d'oseille séchée
- 4 tomates fraîches
- 4 bulbes d'oignons crus
- 6 gousses d'ail frais
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide

1. Laver et découper les oignons, tomates et ail
2. Laver les calices d'oseille
3. Laver et désosser le poisson fumé et séché
4. Mélanger le bikalga et 2 bols d'eau, puis recueillir le jus
5. Mélanger la farine et l'eau et confectionner des boulettes
6. Mettre dans une marmite au feu, les tomates, les oignons et ail découpés et ajouter 3 cuillerées à soupe d'huile et attendre 2 minutes de cuisson
7. Ajouter le jus du bikalga, les calices d'oseille, le poisson, une pincée de sel et attendre 12 minutes de cuisson
8. Mettre les boulettes de petit mil dans la soupe, attendre 10 minutes de cuisson et servir

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.



Restaurant Les Merveilles de la Savane
Mme SANKARA/NABALOU M
Safiatou
Tél : 70 10 16 93/ 7699 53 92
Région : Nord (Yako)

12. Muabou de mil à la sauce feuilles

Ingrédients

Pour le muabou de petit mil :

- 500 g de mil cru

Pour la sauce feuille

- 2 poignées de feuilles fraîches d'aubergine locale
- 2 poignées de feuilles fraîches d'amarante
- 250 g de poisson frais
- 200 g de viande crue
- 2 bulbes d'oignons frais

- 2 tomates fraîches

- 1 cuillerée à soupe d'all pilé

- 1 cuillerée à soupe de persil pilé

- 1 cuillerée à soupe de céleri pilé

- 1 cuillerée à soupe de poivre pilé

- 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates

Préparation

Pour le Muabou :

1. Immerger le petit mil dans de l'eau pendant 3 jours
2. Retirer de l'eau et sécher durant 30 min à 1 h
3. Moudre à la machine pour obtenir une farine
4. Ajouter de l'eau et tamiser la solution
5. Laisser décanter pendant 1 jour
6. Recueillir le fond
7. Bouillir de l'eau dans 2 marmites (la première contenant environ 2 l d'eau servira à faire du tô précuit et la seconde du tô cuit)
8. Ajouter le fond recueilli à l'eau bouillante de la première marmite (on peut diminuer l'eau chaude que l'on rajoutera au besoin)
9. Remuer vigoureusement la pâte à l'aide d'une spatule pendant 20 min
10. Faire des boules de tô à l'aide d'une louche en bois, les boules de tô seront mises immédiatement dans la seconde marmite
11. Laisser cuire pendant 45 min
12. Retirer les boules de la seconde marmite et les introduire dans un récipient contenant de l'eau à température ambiante

Pour la sauce:

1. Frire la viande dans une marmite
2. Ajouter les oignons, les tomates, le poivron découpés en dé
3. Ajouter le concentré de tomates
4. Ajouter un verre d'eau
5. Presser dans un récipient les feuilles d'aubergine locale et d'amarante bouillies au préalable et bien les mélanger
6. Retirer les arêtes du poisson bouilli, mélanger la chair avec les feuilles
7. Mettre ce dernier mélange dans la marmite
8. Ajouter une cuillerée à soupe de sel
9. Laisser cuire pendant 25 min



Ce mets contient des protéines, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme TIOMBIANO Marceline
Tél 61 34 41 51
Région : Est (Fada N'Gourma)

13. Kalombayaaré

Ingrédients

- 2 poignées de feuilles fraîches de haricot
- 500 g de de mil cru
- 5 cuillerées à soupe de poudre de haricot cru
- 6 cuillerées à soupe d'huile
- 9 cuillerées à soupe de potasse (non concentrée)
- 2 bulbes d'oignons frais
- 7 gousses d'ail frais
- 1/2 cuillerée à café de sel iodé

Préparation

1. Ecraser le petit mil
2. Détacher les tiges des feuilles de haricot
3. Rincer par 2 fois les feuilles de haricot
4. Piler les feuilles
5. Ajouter les feuilles pilées au petit mil
6. Piler l'ail et ajouter au mélange
7. Ajouter les oignons coupés en quartier, bien mélanger
8. Mouiller le mélange avec un peu d'eau, ajouter la potasse et bien malaxer
9. Ajouter de la poudre de haricot et malaxer
10. Faire monter le mélange à la vapeur pendant 20 min
11. Retirer le mélange de la marmite et le mettre dans un récipient
12. Ajouter l'huile et un peu d'eau et mélanger
13. Remettre le mélange à la vapeur pendant 15 min
14. Retirer et servir à chaud accompagné d'huile et de sel.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme THIOMBIANO Soiguiparé
Tél : 79 04 00 97
Région : Est (Fada N'Gourma)



14. Crêpes de niébé farcies au poulet

Ingrédients

Pour les crêpes :

- 250 g de farine de haricot cru
- Une cuillerée à café de potasse
- 3 œufs crus
- ½ bulbe d'oignon cru
- 10 gousses d'ail frais
- 150 ml d'huile d'arachide

Préparation

Pour les crêpes :

1. Tamiser la farine de haricot puis ajouter 2 verres d'eau et mélanger pour obtenir une pâte;
2. Bien battre la pâte et, ajouter l'oignon et l'ail finement râpés et le jaune d'œuf;
3. Battre la pâte à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule et ajouter une cuillerée à café de potasse
4. Battre le blanc d'œuf en neige, ajouter à la pâte, y ajouter un verre d'eau et mélanger;
5. Chauffer la poêle et étaler un peu d'huile d'arachide, puis verser la pâte en couche mince; cuire à feu doux sur les 2 faces de la crêpe.



Pour la farce :

- 1 poulet entier cru
- 2 tomates fraîches
- 1 papaye verte fraîche
- 1 bulbe d'oignon frais
- 1 poivron vert cru
- ¼ l d'huile d'arachide

Pour la farce

1. Faire sauter le poulet dans l'huile, ajouter les oignons, les tomates, l'ail et laisser mijoter à feu doux, recouvrir la marmite pendant 30 min
2. Désosser le poulet et découper la chair en fines lamelles
3. Eplucher et découper la papaye en lamelles
4. Sauter les lamelles de papaye avec un peu d'huile à feu doux
5. Découper les oignons, les tomates et le poivron en fines lamelles et les faire sauter suivant cet ordre pendant 5 min, puis saler
6. Disposer la chair de poulet et les légumes sur la crêpe et en faire un rouleau

Pour la sauce :

1. Mettre les os du poulet dans un mortier, mouiller et piler
2. Tamiser pour obtenir un jus et saler légèrement
3. Cuire à feu doux (15 min) pour obtenir une sauce assez consistante et arroser les crêpes avec la sauce

RESTAURANT OXYGÈNE
Monsieur Turbiche NARE
Tél : 60 44 72 44/74 24 24 29
Région : Centre-Est (Koupéla)

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

15. Malo tô ni bènènan

Ingrédients

- 700 g de grains de riz crus
- 250 g de sésame cru
- 2 grosses tomates fraîches
- 2 bulbes d'oignons frais
- 10 gousses d'ail frais
- 1 poivron vert cru
- 30 g de poudre de poisson sec
- 1/2 kg de poisson frit
- 45 g de poudre de soumbala
- 1 petit bouquet de feuilles d'oignons
- 1 cuillerée à soupe de sel iodé
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 1 bouquet de persil frais

Pour la sauce:

1. Nettoyer ; chauffer légèrement le sésame et le piler
2. Ajouter ¼ de litre d'eau à la poudre de sésame et pétrir pour obtenir une pâte.
3. Couper finement l'oignon, la tomate, le poivron
4. hacher finement les feuilles d'oignon et le persil
5. Dans une casserole au feu, ajouter de l'huile et faire revenir les oignon, tomate, poivron coupés
6. Ajouter 1,5 litre d'eau, la poudre de poisson et le soumbala et laisser bouillir 15 mn
7. Ajouter la pâte de sésame dans le bouillon et laisser cuire 15 mn
8. Ajouter les feuilles d'oignon, l'ail, le poisson frit et saler.
9. mettre sur feu doux pendant 5 mn

Pour le tô de riz

1. Trier et laver proprement le riz et tremper dans l'eau pendant 5 mn
2. Faire bouillir dans une casserole 2l d'eau et ajouter le riz
3. Laisser cuire tout en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le riz soit bien cuit et s'émiette au toucher
4. Malaxer avec une spatule pour obtenir une pâte lisse et visqueuse
5. Retirer la spatule et laisser au feu environ 2 mn. Si le riz n'est pas collant on peut ajouter un peu de farine de maïs blanc
6. Malaxer une deuxième fois et servir en faisant des boules à l'aide d'une louche.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des

MC DONALD

Monsieur Souleymane SORGHO
Tel : 78 88 86 50 / 70 27 73 55
Région : Cascades



16. Couscous de fonio au haricot

Ingrédients

- 250 g de fonio cru
- 500 g de haricot cru
- 1 cuillère à soupe de sel iodé
- 1 cuillère à café de potasse
- $\frac{1}{4}$ de litre d'huile

Préparation

1. Laver proprement et épierrer le fonio puis le sécher
2. Enlever le son du haricot, le laver proprement et épierrer
3. Dans une casserole contenant 1.5 litres d'eau, bouillir le haricot jusqu'à obtenir une bouillie (35 mn)
4. Ajouter la potasse et le sel
5. Ajouter de l'huile et remuer pour que la bouillie ne colle pas au fond de la marmite
6. Ajouter le fonio en filet tout en remuant pour obtenir un mélange homogène
7. Laisser cuire à feu doux pendant 15 mn
8. Servir chaud avec de l'huile ou une sauce tomate

Ce mets contient des glucides, des protéines, des fibres alimentaires et des vitamines et minéraux.



Mme MILLOGO Claudine
Tél: 76 31 34 60 / 77 50 66 26
Région : Hauts-Bassins (Bobo)



17. Crêpes de voandzou

Ingrédients

- 250 g de poudre de voandzou (poids de terre)
- 5 gousses d'ail frais
- 1,5 cuillère à café de poudre de gombo
- 2 œufs crus
- 1 cuillère à café d'huile
- 1 cuillère à café de potasse

Préparation

1. Ecraser finement l'ail
2. Dans un bol versé la farine de voandzou
3. Ajouter petit à petit $\frac{1}{4}$ l d'eau et mélanger pour obtenir une pâte homogène et lourde
4. Ajouter les œufs, la poudre de gombo et l'ail, puis bien mélanger jusqu'à ce que la pâte se lève et laisser reposer pendant 10 mn.
5. Mélanger à nouveau et ajouter $\frac{1}{2}$ l d'eau pour diluer la pâte et saler
6. cuisson : beurrer la poêle, y mettre un peu d'huile (juste 1 cuillère à café pour que ça ne colle pas)
7. Laisser chauffer et mettre une louche de pâte et bien étaler (quantité selon la taille de la poêle)
8. Laisser cuire la face inférieure et retourner pour cuire l'autre face

NB : Les crêpes peuvent se manger sucrée (sucre, confiture, miel) ou avec de la viande hachée ou simplement avec du sel.



Mme DAH / SANKARA Martine
Tél: 74 60 94 58
Région : Hauts-Bassins (Bobo Dioulasso)

Ce mets contient des glucides, fibres alimentaires et des vitamines et minéraux.

18. Soupe de chenilles aux beignets de pistache

Ingrédients

- 100 g de pâte de pistache crue
- 200 g de chenille de karité
- 3 bulbes d'oignons frais
- 4 tomates fraîches
- 10 g de poudre de soubala
- Poivre noir séchée
- 1/2 cuillère à café de sel iodé
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation

Pour les beignets de pistache :

1. Mettre dans un bol la pâte de pistache et ajouter 2 cuillérées à soupe d'eau tiède et malaxer pour extraire l'huile
2. Ajouter 3 cuillérées à soupe d'eau pour alléger la pâte.
3. Mettre une casserole d'huile au feu et faire des beignets bine dorés avec la pâte de pistache

Pour la soupe :

1. Faire bouillir les chenilles pendant 20 mn et les essorer .
2. Laver et couper finement l'oignon, râper la tomate et écraser l'ail.
3. Dans une casserole au feu, faire revenir l'oignon, ajouter la tomate râpée et laisser mijoter.
4. Ajouter les chenilles essorées, l'ail et 1 l d'eau et laisser bouillir 5mn.
5. Ajouter les beignets de pistache et saler puis laisser mijoter pendant 10mn et servir .

NB: Servir avec du riz, du tô, du cous-cous du pain, ou manger simplement

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des minéraux.

Mme SOME Gina
Tél: 70 02 05 08
Région : Hauts-Bassins (Bobo-Dioulasso)



19. Haricot au gras

• Ingrédients

- 500 g de haricot cru
- 4 œufs crus
- 8 tomates fraîches
- 3 bulbes d'oignons crus
- 3 poivrons verts crus
- 4 cuillérées à soupe de concentré de tomate
- ¼ litre d'huile
- 2 cuillérées à soupe de poisson sec
- 5 gousses d'ail frais
- 1 bouquet de persil cru
- 1/2 cuillérée à soupe de sel iodé
- 1 piment rouge cru

Préparation

1. Bouillir le haricot pendant 45 min
2. Bouillir les œufs
3. Découper et écraser les tomates, les oignons et poivrons à l'aise d'une machine ou d'une rappeuse
4. Frire une partie des oignons et poivrons finement découpés
5. Ajouter le concentré de tomate et le mélange de tomates, oignons et poivrons écrasés au préalable
6. Laisser mijoter 15 min
7. Ajouter le poisson sec, le piment écrasé et le sel
8. Mettre le haricot dans la sauce pendant 10 min
9. Ajouter les œufs et laisser un peu mijoter

Ce mets contient des protéines, des fibres alimentaires et des vitamines et minéraux.



Mme AWETOUA Sétou
Tél:
Région : Centre (Ouagadougou)



20. Moui- gouda et banig-gouda

Ingrédients

- 500 g de grains de sorgho blanc crus
- ou 500 g de grains de riz crus

Préparation

Pour le moui-gouda :

1. Mettre du riz lavé à cuire avec beaucoup d'eau. Laissez le riz cuire jusqu'à devenir comme une pâte.
2. A l'aide d'une spatule, battre doucement la pâte obtenue puis servir soit à l'aide d'une louche soit à l'aide de moules.

Pour le banig-gouda :

1. Mettre du sorgho blanc (décortiqué et lavé) à cuire avec beaucoup d'eau. Laissez cuire jusqu'à devenir comme une pâte.
2. A l'aide d'une spatule, battre doucement la pâte obtenue puis servir soit à l'aide d'une louche soit à l'aide de moules.

Le mouin-gouda ou le banig-gouda se consomme avec une sauce tomate ou une sauce pate d'arachide.



Ces mets contiennent des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des minéraux.

Mme RAMDE Rakièta

Tél: 75421767

E-mail : associationdelwendekdg@gmail.com

Région : Centre-Ouest (Koudougou)



21. Piga

Ingrédients

- 1 kg de mil concassé
- 1 oignon émincé cru
- 3 pincées de potasse
- ¼ kg (250 g) d'arachide pilé cru
- 1/2 cuillère à soupe de sel iodé
- 2 Œuf crus (facultatif)

Préparation

1. Verser la farine de petit mil dans une cuvette et ajouter l'oignon émincé.
2. Dissoudre 3 pincées de potasse dans l'eau et verser dans la farine, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte consistante.
3. Ajouter l'arachide et un peu de sel (facultatif) puis malaxer.
4. Façonner de petites boules et cuire à la vapeur.

NB : Vous pouvez faire bouillir quelques œufs, retirer la coque et façonner des boules avec un œuf au milieu. Cuire à la vapeur comme pour les boules sans œufs.

Accompagnement :

Vous pouvez consommer le Piga tel quel, avec un peu de sel et d'huile. Vous pouvez aussi le servir accompagné de Zamné ou de pois de terre bouillie, avec une sauce tomate si vous le souhaitez. Egalement, il peut être servi avec des feuilles de balanites ou des feuilles d'aubergines locales bouillies.



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des minéraux.

Mme BEREMWOUNDGOU

Tél : 79 94 82 30

Région : Centre-Ouest

22. Riz cantonnais

Ingrédients

- ¼ de litre d'huile
- 1 kg de riz étuvé cru
- 4 poivrons verts crus
- 5 tomates fraîches
- 5 bulbes d'oignons crus
- 1 cuillère d'épices au choix
- 4 carottes fraîches
- 1 gousse d'ail frais
- 1 touffe de feuille fraîches de persil
- 250 g de petits pois
- 250 g de grains de maïs crus
- 250 g de haricot vert cru
- 250 g de saucisson
- 250 g de viande crue
- 3 betteraves rouge crues
- 1/2 cuillère à soupe de sel iodé

Préparation

1. Couper finement l'ail, les oignons, les poivrons, les tomates et hacher le persil.
2. Dans une casserole au feu, verser l'huile et y ajouter l'ail et les oignons. Laisser dorer légèrement avant d'y ajouter la viande hachée et laisser cuire pendant 10 minutes.
3. Ajouter les poivrons, la tomate et le persil. Saler et assaisonner avec les épices. Mélanger et laisser cuire pendant 15 minutes.
4. Ajouter les 2 litres d'eau et porter à ébullition.
5. Trier, laver et verser le riz étuvé dans le bouillon.
6. Laisser cuire pendant 30 minutes à feu vif.
7. Ensuite passer à feu doux et poursuivre pendant 20 à 30 autres minutes.
8. Peler les carottes et les betteraves, les couper en dé et les faire cuire séparément dans un peu d'eau. Faire cuire pareillement le petit pois et le haricot vert.
9. Ajouter la carotte, la betterave, le petit pois et le haricot vert égouttés et les saucissons découpés dans le riz cuit et mélanger.
10. Servir et décorer à votre guise.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres

Restaurant LA FRATERNITE
Mme GNOUMOU Angèle
Tél : 70 59 49 04
Région : Boucle du MOUHOUN



23. Beng-vaand garsgo (pigo)

Ingrédients

- 3 assiettes de feuilles fraîches de haricot
- 1 assiette de farine de mil cru
- 150 g de graines d'arachide crues
- 100 g de tourteau de graines de coton crues
- 1 pincée de potasse

Préparation

1. Epierrer, laver, sécher et mouliner moyennement le petit mil
2. Laver et piler (7mn) les feuilles de haricot
3. Piler et tamiser l'arachide
4. Dans un récipient, mélanger le tout avec ½ litre d'eau potassée.
5. Passer le mélange obtenu à la vapeur pendant 30 minutes

Servir



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Groupement Sougri-Noma
Mme OUEDRAOGO/ZONGO Aïssata
Téléphone : 73 29 36 84
Région : Nord (Ouahigouya)



24. Ragout de Pomme de terre

Ingrédients

- 2 kg de pomme de terre crue
- 500g de viande crue
- 4 carottes fraîches
- 3 bulbes d'oignons crus
- 5 tomates fraîches
- ¼ litre d'huile
- 2 poivrons verts crus
- 1 poignet de feuilles fraîches de persil
- 30 g de soubala
- 10 gousses d'ail frais
- Des épices

Préparation

1. Laver, éplucher et découper la pomme de terre
2. Laver les oignons, la tomate, le poivron, la carotte, l'ail et le persil.
3. Couper les oignons, la tomate, le poivron, la carotte et les mélanger avec une cuillère à soupe de vinaigre. Ecraser le persil et l'ail au mortier et mouiller le soubala.
4. Laver et couper la viande.
5. Porter à ébullition 2 litres d'eau dans une casserole, et prélever 1,5 litre à réserver dans une thermos.
6. Mettre la viande lavée dans la casserole contenant l'eau chaude restante et laisser cuire 40 minutes puis ajouter 8 cuillères à soupe d'huile et les oignons, tomates, poivrons découpés. Laisser mijoter 10 minutes et mettre le persil, les poivrons, l'ail, le soubala et les épices.
7. Mettre la carotte et la pomme 10 minutes après et laisser cuire encore 30 minutes et servir.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant Faso-Rissogo
Mme SAVADOGO Binta
Tél : 70 26 38 99
Région : Nord (Ouahigouya)



25. Kalbeinga

Ingrédients

- 1 kg de farine de haricot entier cru
- 3 poissons sec (en poudre)
- 1 cuillère à soupe de beurre de karité
- 1 petite portion de potasse
- 1/2 cuillère à soupe de sel iodé

Préparation

1. Mettre la poudre de poisson dans une marmite contenant 1 litre d'eau potassée et chauffer moyennement.
2. Mettre la farine de haricot au fur et à mesure en remuant jusqu'à obtenir une pâte légère, et laisser bouillir 7 à 10 minutes.
3. Ajouter le reste de la farine en remuant jusqu'à obtenir une pâte onctueuse laisser cuire 5 minutes.
4. Servir accompagné de beurre de karité.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.



Restaurant Slow Food
Mme SANKARA/NABALOUM Safiatou
Tél : 70101693/76995392
Région : Nord (Yako)



26. Benga (haricot)

Ingrédients

- 1 kg de haricot local cru
- 1 petite portion de potasse
- 1 cuillère à soupe de sel iodé
- 2 tomates fraîches
- 3 bulbes d'oignons crus
- ¼ litre d'huile

Préparation

Pour le haricot

1. Trier, laver et épierrier le haricot
2. Le mettre dans une casserole au feu contenant 3 litres d'eau bouillante et laisser cuire 10 minutes.
3. Mettre la potasse et attendre 30 minutes de cuisson puis saler.
4. Mettre sur feu doux et attendre 10 minutes puis servir

Pour la sauce

1. Laver et découper la tomate et les oignons
2. Mettre ¼ litre d'huile dans une casserole au feu doux et y faire revenir les oignons et tomates découpés.
3. Attendre 4 minutes de cuisson et servir



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant Ri-Noodo
Mme OUEDRAOGO Rasmata
Tél : 78 77 92 75/76 10 24 05
Région : Nord (Gourcy)



27. Tô de mil à la sauce kari

Ingrédients

- 1,5 Kg de farine de mil entier cru
- 1 assiettée de feuilles séchées de tamarin
- 4 tomates fraîches
- 4 bulbes d'oignons frais
- 100 g de bikalga (graines d'oseilles fermentées)
- 3 poissons séchés
- 200 g de poudre de feuilles de baobab séchées
- (40 g) 4 boulettes de soubala
- 150 g de Kari (zamnè ou lentille locale)
- 1/2 cuillère à café de sel iodé

Préparation

Pour la sauce

1. Laver et couper les oignons, et la tomate ; piler le poisson, le soubala et les feuilles sèches de baobab.
2. Tremper le bikalga dans ½ litre d'eau pendant 10 mn, puis mélanger et filtrer pour recueillir le jus.
3. Bouillir le zamnè dans 1 litre d'eau pendant 40 minutes, ajouter le jus de bikalga et la poudre de poisson et laisser mijoter.
4. Ajouter les oignons et tomates découpés et attendre 5 minutes de cuisson.
5. Mettre en filet la poudre des feuilles de baobab tout en remuant jusqu'à obtenir une sauce de densité moyenne. Attendre 8 minutes de cuisson et éteindre le feu

Pour le tô

1. Vanner, trier, laver et piler le petit mil au mortier.
2. Tremper les feuilles séchées de tamarinier dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes, puis filtrer pour recueillir le jus.
3. Dans une marmite au feu contenant 1 litre d'eau, ajouter ½ litre du jus de feuilles de tamarinier et laisser bouillir.
4. dans les ½ litre de jus restant, délayer ½ bol de farine et mettre le mélange dans la marmite en remuant pour obtenir une bouillie et laisser cuire 5 minutes.
5. Mettre le reste de la farine sur la bouillie chaude et attendre 3 minutes de cuisson
6. Remuer à plusieurs ronds le contenu de la marmite jusqu'à obtenir une pâte semi

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant Lifaza de Gourcy
Mme SAWADOGO Fatimatah
Tél : 70 14 46 45/78 24 68 24
Région : Nord (Gourcy)



28. Mui -mui

Ingrédients

- 500 g de haricot cru
- 2 cuillerées à soupe de beurre de karité
- 3 cuillerées à soupe de potasse

Préparation

1. Mouiller et piler le haricot pour enlever le son.
2. Le laver proprement et sécher.
3. Ecraser pour obtenir une farine fine.
4. Ajouter à la farine la potasse, le beurre de karité et de l'eau, puis mélanger pour obtenir une pâte homogène
5. Ensacher la pâte dans des sachets ou dans des pots et les faire cuire pendant 35 minutes dans une marmite d'eau bouillante.
6. Retirer et servir chaud accompagné de sel de table, d'huile ou avec une sauce tomate.



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme Sabine KANDJA
Téléphone : 79 04 00 97
Région : Est (Fada N'Gourma)

29. Itubani

Ingrédients

- 500 g de haricot cru
- 2 bulbes d'oignons frais
- 8 gousses d'ail frais
- 2 cuillerées à soupe de beurre de karité
- 3 cuillerées à soupe de potasse

Préparation

1. Mouiller et piler le haricot puis le laver proprement pour enlever le son.
2. Laver l'ail et l'oignon, les ajouter au haricot et écraser le tout.
3. Ajouter à la mouture la potasse, le beurre de karité et un verre d'eau et mélanger pour obtenir une pâte homogène.
4. Mettre la pâte dans des feuilles de kola ou à défaut de maïs et faire passer à la vapeur (1 litre d'eau) pendant 50 minutes.
5. Retirer les beignets et les servir à chaud avec du sel de table et de l'huile



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme Sabine KANDJA
Tél : 79 04 00 97
Région : Est (Fada N'Gourma)

30. Muabou de maïs à la sauce potassée

Ingrédients

- 1 kg de grains de maïs crus
- 300 g de gombo frais
- 1 poignée de feuilles fraîches de haricot
- 30 g de poudre de soubala
- 1 cuillerée à soupe de poudre de potasse
- 2 cuillerées à soupe de levure (rabilé) à piler
- 200 g de viande crue
- 1 cuillerée à soupe de sel iodé

Préparation

Pour le Muabou de maïs :

1. Décortiquer le maïs au moulin et le tremper dans de l'eau pendant 3 jours
2. Au 3ème jour, essorer le maïs et le sécher pendant 30 minutes à 1heure puis le moudre au moulin pour obtenir une farine.
3. Ajouter de l'eau à la farine, tamiser la solution et laisser décanter pendant 1 jour
4. Jeter Le surnageant le lendemain et récolter le fond pour faire le tô.
5. Bouillir de l'eau dans 2 marmites (la première contenant environ 2 l d'eau servira à faire du tô précuit et la seconde du tô cuit)
6. Ajouter le fond recueilli à l'eau bouillante de la première marmite (on peut diminuer l'eau chaude que l'on rajoutera au besoin)
7. Remuer la pâte à l'aide d'une spatule pendant 20 minutes.
8. Faire des boules de tô à l'aide d'une louche en bois que l'on met immédiatement dans la seconde marmite et laisser cuire pendant 45 minutes.
9. Retirer les boules de la seconde marmite et les introduire dans un récipient contenant de l'eau à température ambiante
10. Servir avec une sauce

Pour la Sauce:

1. Bouillir la viande préalablement découpée en morceaux dans 1,5 litre d'eau pendant 15 minutes et ajouter la potasse.
2. Mettre les feuilles de haricot préalablement lavées et le gombo frais (découpé en rondelles).
3. Ajouter le soubala et la levure, laisser mijoter 15 minutes et saler.
4. Laisser sur feu doux pendant 30 minutes et servir chaud

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme TIOMBIANO Marceline
Tél : 61 34 41 51
Région : Est (Fada N'Gourma)



31. Doublissi

Ingrédients

- 500 g de grains de haricot crus
- 2 cuillerées à soupe de potasse liquide (moyennement concentrée)
- 5 cuillerées à soupe d'huile
- 1/2 cuillerée à soupe de sel iodé
- 3 œufs crus

Préparation

1. Décortiquer, laver, épierrer essorer et sécher le haricot.
 2. Ecraser au moulin et tamiser la farine obtenue
 3. Ajouter un peu d'eau à la farine et mélanger pour obtenir une pâte un peu consistante
 4. Ajouter les œufs, 1 cuillerée à soupe de potasse, 1 cuillerée à soupe de sel, et battre la pâte jusqu'à ce qu'elle augmente de volume (10 à 15 min).
 5. Mettre une poêle plate au feu et à l'aide d'une éponge imprégnée d'huile, nettoyer la surface de la poêle.
- NB : Si la pâte est lourde, ajouter un peu d'eau
6. Mettre une louche de pâte sur la surface de la poêle bien l'étaler en inclinant la poêle.
 7. Laisser cuire 1 minute et retourner sur l'autre face encore 1 minute.
 8. répéter l'opération pour toute la pâte.

Servir avec de l'huile et du sel



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme KERE Sabine
Tél : 70 07 56 20/24 71 07 20
Région : Est (Tenkodogo)

32. Poulet au bissap

Ingrédients

- 1 poulet entier cru
- 1/2 cuillère à café de sel iodé
- 1 cuillère d'épices au choix
- 1 gousse d'ail et persil cru
- Pâte de tomate
- ¼ litre d'huile
- 4 poivrons verts crus
- 5 tomates fraîches
- 5 bulbes d'oignons crus
- 4 carottes fraîches

Préparation

1. Laver proprement les légumes et le poulet et les découper
2. Faire bouillir le bissap et recueillir 500 ml de jus.
3. Dans une casserole au feu, mettre les morceaux de viande et laissez cuire 2 minutes dans son jus.
4. Ajouter 250 ml de jus de bissap, la moitié des oignons coupés et un peu de sel. Laisser cuire jusqu'à épuisement du jus dans la casserole.
5. Ajouter l'huile puis le reste des légumes coupés et la pâte de tomate. Laisser cuire 10 minutes et ajouter 250 ml de jus de bissap. Laisser le poulet cuire ainsi, en remuant de temps en temps et assaisonnez à votre goût.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des vitamines, des minéraux.



Restaurant Lanaya
Mme OUAGA Alimatou
Tél : 70 22 10 48
Région : Boucle du Mouhoun (Dédougou)



33. Poulet au bandji

Ingrédients

- 1 poulet entier cru
- 1 litre de bandji
- 1 cuillère à café de sel iodé
- 2 tomates fraîches
- 2 bulbes d'oignons crus
- 1 poivron vert cru
- 1 bouquet de persil frais
- 5 gousses d'ail frais
- 3 feuilles sèches de laurier
- 2 pincées de poivre noir

Préparation

1. Laver et couper finement la tomate ; l'oignon et le poivron
 2. Laver et couper le poulet
 3. Piler l'ail et le persil
 4. Dans une casserole au feu, faire bouillir le bandji.
 5. Ajouter le poulet, le sel, et laisser bouillir jusqu'à faire cuire le poulet et finir presque le bandji ($\frac{1}{4}$ de litre restant).
 6. Ajouter oignon, tomate, poivron, ail et persil
 7. Poivrer (juste 2 pincées pour garder le goût du bandji).
- Laisser mijoter 5 minutes à feux doux.

Accompagnement: du pain, du riz, de l'attiéké etc.



Ce mets contient des protéines, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant MUYU
Mme PODA Claire
Téléphone : 71 01 02 61/64 45 80 41
Email : clairainahema2007@yahoo.fr
Région : Cascades (Banfora)



34. Foni gnonkon ou gnonkon de fonio

Ingrédients

- 250 g de fonio précuit
- 300 g de poudre d'arachide cru
- 1 kg de feuilles fraîches de haricot pilé
- 1 bouquet de persil frais
- 5 cuillérées à soupe de potasse (dépend de la concentration)
- 1/2 cuillérée à café de sel iodé
- 1/4 litre d'huile
- 10 gousses d'ail frais

Préparation

1. Mouiller le fonio avec 2 verres d'eau et laisser reposer pendant 20 minutes.
2. Passer à la vapeur une 1ère fois pendant 10 minutes.
3. Retirer et asperger avec 2 verres d'eau, bien remuer et laisser reposer 2 minutes pour que le fonio absorbe l'eau.
4. Repasser à la vapeur une 2ème fois pendant 10 minutes pour que le fonio soit bien cuit.
5. Mettre dans un plat les feuilles de haricot pilés, et ajouter le potasse jusqu'à sentir le goût de celui-ci sur la langue.
6. Ajouter le fonio cuit, la poudre d'arachide et bien malaxer pour obtenir une pâte homogène.
7. Faire des boules sans trop presser et les faire cuire à la vapeur pendant 1h.

Accompagnement:
Servir chaud avec de l'huile ou de la sauce tomate



Ce mets contient des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant: BOBODIA
Mme TOE / MALGOUBRI Alima
Téléphone : 78 21 42 40/70 47 11 70/
E-mail : restaurant.bobododia1998@yahoo.fr
Région : HAUTS BASSINS (Bobo-Dioulasso)



35. Beignets d'igname

Ingrédients

- 2 kg d'igname cru
- 0.5 kg de viande hachée crue
- 2 bulbes d'oignons frais
- 2 poivrons verts crus
- 1 bouquet de persil frais
- 5 gousses d'ail frais
- 1 cuillère à café d'épices
- 4 œufs crus
- 0.5 litre d'huile

Préparation

1. Laver et couper l'oignon, la tomate, le poivron, écraser l'ail et hacher le persil.
2. Eplucher, couper et laver proprement l'igname et faire bouillir dans de l'eau simple, laisser tiédir et le râper.
3. Mettre la viande hachée au feu, épicer, ajouter la moitié du persil, oignon et poivron, et laisser cuire avec $\frac{1}{2}$ verre d'eau pendant 15 minutes.
4. Dans un bol, mélanger la viande hachée cuite avec l'igname râpé, et la 2^{de} moitié de persil pilé, oignon et poivron coupés pour obtenir une pâte.
5. Faire des boulettes avec la pâte.
6. Tremper les boules dans les œufs battus en neige et les faire cuire à l'huile, faire égoutter et servir simplement ou avec une sauce tomate.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant LA QUIETTUDE
Mme Alice ZOURE
Téléphone : 61 45 45 44
Région : HAUTS BASSINS (Bobo-Dioulasso)



36. Couscous de fonio à la sauce patte d'arachide

Ingrédients

- 500 g de fonio cru
- 2 cuillérées à soupe de gombo sec
- 250 g de pâte d'arachide
- 250 g de viande crue
- 10 Cl d'huile
- 2 cuillérées à soupe de poudre de crevettes
- 2 bulbes d'oignons crus
- 1 portion de chou pomme cru
- 2 tomates fraîches
- 7 gousses d'ail frais
- 1 tas de persil frais
- 1 poivron vert cru
- 2 aubergines locales fraîches
- 2 patates douces à chair orange crues

Préparation

Couscous :

1. Mettre le couscoussier sur le feu, y ajouter un litre d'eau.
2. Dans une calotte, mettre le fonio et asperger avec un verre d'eau, renverser dans le couscoussier et attendre 10 minutes.
3. Enlever le couscous, asperger à nouveau avec un verre d'eau et renverser dans le couscoussier : attendre 10 minutes.
4. Renouveler l'opération une 3ème fois et au 4ème passage, ajouter le gombo, bien mélanger ensuite ajouter 4 cuillérées à soupe d'huile bien mélanger et enfin asperger à nouveau avec 1 verre d'eau et mettre dans le couscoussier. Attendre 15 minutes et notre fonio est prêt.

Sauce :

1. Bien laver chou, aubergine, tomates et éplucher la patate douce.
2. Dans une marmite, mettre 2 cuillérées à soupe d'huile, mettre les morceaux de viande bien lavés et faire rissoler sur toutes les faces.
3. Ajouter les oignons finement coupés, l'ail, le persil et le poivron écrasés : laisser cuire 10 minutes.
4. Ajouter le concentré de tomate et laisser cuire 5 minutes.
5. Délayer la pâte d'arachide dans 2 litres d'eau et verser dans la préparation tout en la remuant. Surveiller la cuisson pour que la sauce ne se verse pas : laisser cuire 20 minutes.
6. Ajouter chou, patate douce, aubergines lo-

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Restaurant: Daraxi
Mme SOMDA Monique
Tél: 70 32 63 35
Région : Centre (Ouagadougou)



37. Tô de patate à la sauce tomate

Ingrédients

- 1 kg de patate (à chair orange de préférence) crue
- 150 g d'huile
- Morceaux secs de patate
- 8 tomates fraîches
- 2 bulbes d'oignons frais
- 2 cuillérées à soupe de concentré de tomate
- 8 gousses d'ail fraîches
- 1 bouquet de persil frais
- 2 Poivrons verts crus
- 200 g de viande crue

Préparation

Préparation du tô

1. Eplucher la patate et les découper
2. Passer les morceaux de patate (secs et frais) à la vapeur pendant 40min
3. Retirer les patates du couscousier et laisser refroidir
4. Piler la patate
5. Mettre la patate dans un bol et renverser pour lui donner une forme
6. Servir et décorer avec des feuilles de persil hachées

Préparation de la sauce tomate

1. Frire la viande (10 min)
2. Ajouter les oignons (3 min) puis la tomate et les poivrons (3 min)
3. Ajouter ensuite le concentré de tomate
4. Laisser le tout mijoter (15 min)
5. Ajouter le persil et l'ail
6. Laisser un peu mijoter (5 min)

Ce mets contient des glucides, fibres alimentaires et des vitamines et minéraux.



Mme TASSEMBEDO
Tél: 70 73 50 79/78 91 66 23
Région : Centre (Ouagadougou)



38. Riz au soubala

Ingrédients

- 500 g de grains de riz crus
- 150 g de soubala
- 250 g de viande crue
- 20 cl d'huile
- 3 tomates fraîches
- 2 aubergines locales fraîches
- 2 bulbes d'oignons frais
- ¼ de chou pomme cru
- 2 pincées de poivre noir
- Feuilles séchées de laurier
- 1 piment rouge frais

Préparation

1. Découper et laver la viande.
2. Concasser le soubala et le mettre dans ¼ de litre d'eau pour enlever le sable.
3. Mettre la marmite au feu, mettre l'huile et faire revenir les morceaux de viande sur chaque face. Ajouter l'ail et l'oignon émincés, mélanger et ajouter la tomate découpée. Assaisonner et ajouter le soubala puis 2 Cuillérées à soupe d'eau, laisser mijoter 5 minutes.
4. Ajouter le jus du soubala plus ½ litre d'eau. Mettre laurier, poivre, chou, aubergines locales et laisser cuire 20 minutes.
5. Laver le riz et laisser reposer 5 minutes.
6. Retirer aubergines locales et chou et renverser le riz dans le contenu au feu et laisser cuire 5 minutes. Diminuer le feu 5 minutes après, laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes puis servir.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres



Mme SOMDA Monique
Tél: 70 32 63 35
Région : Centre (Ouagadougou)



39. Tô de fonio à la sauce oseille

Ingrédients

- 500 g de farine de fonio crue
- 150 g de fonio cru
- 1 assiette d'oseilles séchées
- 1 poulet entier cru
- 10 Cl d'huile
- 3 tomates fraîches
- 2 bulbes d'oignons, frais
- 3 gousses d'ail fraîches
- 1 tas de persil frais
- 1 cuillère à soupe de soubala
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate

Préparation

Pour le tô

- Faire bouillir 2 litre d'eau dans une marmite puis renverser le fonio.
- Remuer au fur et à mesure pendant 5 à 10 minutes pour obtenir une bouillie.
- Mettre la farine de fonio et utiliser une spatule pour obtenir une pâte consistante. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes. Mélanger puis servir le tô dans un récipient.

Pour la sauce

- Bouillir l'oseille et essorer
- Laver la viande, mettre dans une marmite au feu, ajouter un peu d'eau (30 cl) et laisser cuire pendant 10 minutes (laisser finir l'eau).
- Ajouter l'huile et faire revenir les oignons et la tomate finement coupés. Ajouter le concentré de tomate et mélanger.
- Ajouter un peu d'eau, laisser mijoter puis l'ail et le persil écrasés. Mettre le soubala et 5 minutes après, mettre l'oseille. Laisser mijoter 10 minutes et servir

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des

EXPRES SERVICE

Mme DEMBELE Alimata Christine :

Tél: 70 23 96 53

Région : Centre (Ouagadougou)



40. Boulettes de viande

Ingrédients

- 500 g de viande hachée crue
- 250 g de pâte d'arachide cru
- 100 g de farine de mil cru
- 5 tomates fraîches
- 1 bouquet de persil frais
- 2 gousses d'ail frais
- 1 bouquet de feuilles fraîches d'oignon

Préparation

1. Dans un petit mortier, mettre la viande hachée et le tas de feuilles d'oignon écrasé et mélanger. Ajouter la pâte d'arachide mélanger et piler puis ajouter un verre d'eau, mélanger à nouveau.
2. Ajouter la farine et piler jusqu'à obtenir une pâte légèrement consistante.
3. Faire des boules avec la pâte obtenue et déposer sur un plateau.
4. Dans une casserole au feu, mettre l'huile et faire revenir les oignons et les tomates finement coupés. Laisser mijoter 5 min et ajouter l'ail et le persil écrasés.
5. Ajouter deux litres d'eau, laisser bouillir avant de mettre les boulettes dans le contenu
6. Laisser cuire pendant 25 min puis servir.



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des fibres.

Mme TRAORE Clarisse .
Tél: 72 24 00 24
Région : Centre (Ouagadougou)



41. Kiengdo au pigri

Ingrédients

- Une assiettée des feuilles fraîches de balanites
- 1/2 kg de mil cru
- 200 g de grains de haricot cru
- 100 g de tourteaux de coton cru
- 100 g d'arachide cru

Préparation

1. Tremper les feuilles (sèches) de balanites dans de l'eau chaude pendant 10h
2. Retirer les feuilles de l'eau et faire cuire dans une marmite (8h en moyenne)
3. Mélanger le petit mil, l'arachide, le haricot, les tourteaux de coton et les moude
4. Ajouter un peu de farine de petit mil à la pâte obtenue et en faire des boules
5. Superposer les boules de pigri sur les feuilles de balanites déjà en cuisson (25 min)

Observations : l'eau ayant servi pour le trempage des feuilles sèches de balanites peut être réutilisée comme eau de cuisson et ainsi le "kiengdo" aura conservé plus d'éléments nutritifs.

Ce mets contient des glucides, fibres alimentaires, vitamines et minéraux.

Mme BATIONO Rose
Tél: 71 66 39 61
Région : Centre (Ouagadougou)





DESSERT

Mets qui se sert en fin de repas

1. Galettes de maïs

Ingrédients

- 1 kg de farine de maïs cru
- 1 kg de banane plantain bien mûre
- 500 g de Sucre blond
- Sucre vanillé (au choix)
- 1/2 litre d'huile de friture

Préparation

1. Mettre 1 litre d'eau au feu. Délayer ensuite 250g de farine de maïs dans un demi-litre d'eau que vous renversez dans l'eau dès qu'elle commence à bouillir tout en remuant pour éviter la formation de grumeaux. Laisser cuire 2 minutes pour obtenir une petite bouillie de farine de maïs.
2. Mettre le reste de la farine de maïs dans une cuvette large. Y verser la bouillie chaude et remuer énergiquement avec une spatule. Laisser reposer 10 minutes.
3. Ensuite, ajouter peu à peu de l'eau en pétrissant pour obtenir une pâte lisse et consistante. Fermer la cuvette et laisser fermenter la pâte obtenue pendant 6 à 10 heures.
4. Ecraser la banane selon la consistance souhaitée (grossière, moyenne, fine).
5. Ajouter le sucre et la banane écrasée dans la pâte fermentée et mélanger. Y ajouter du sucre vanillé et tout autre arôme de votre choix. Diluer la pâte avec un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.
6. Mettre la poêle à galette au feu, y ajouter un peu d'huile et faire frire la pâte pendant 2 minutes sur une face et retourner 2 minutes sur l'autre face.

Les galettes sont essentiellement des aliments glucidiques (amidon du maïs) et fournissent aussi des minéraux. On y trouve aussi des lipides.



Association Delwende
Responsable : Mme RAMDE Rakiéta
Email : associationdelwendekdg@gmail.com
Tél : 75421767
Région : Centre-Ouest

2. Dèguè de petit mil au pain de singe et arachide

Ingrédients

- 500 g de mil décortiqué cru
- 200 g de poudre de pain de singe
- 150 g de graines d'arachide cru
- 200 g de sucre blond

Préparation

1. Piler le petit mil pour retirer le son : laver, décanter, essorer et déposer pendant 10 à 15 min.
2. Tamiser le mil pour éliminer les grains brisés (ces grains ne sont pas associés à la préparation).
3. Porter à ébullition deux litres d'eau dans une casserole et y renverser le mil. Fermer le couvert sur le côté pour éviter de faire de la bouillie. Laisser cuire 25 à 30 min.
4. Renverser dans un récipient, ajouter les tourteaux d'arachide et bien mélanger à l'aide d'une spatule ou une louche tout en écrasant un peu.
5. Dans un autre récipient, mettre la poudre de pain de singe dans 2 à 3 litres d'eau, mélanger pour obtenir un liquide homogène. Filtrer puis décanter.
6. Ajouter le liquide au mélange précédent (étape 4). Bien mélanger, mettre le sucre et égoutter.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des minéraux.



TRAORE CLARISSE : 7224 00 24
Région : Centre (Ouagadougou)

3. Gapal

Ingrédients

- 1 kg de grains entiers de mil
- 500 g de lait en poudre
- 250 g de sucre blond
- 3 sachets de sucre vanillé
- 1 petit pot de ferment (pot de yaourt)

Préparation

1. Mettre la poudre de lait dans 3 litres d'eau tiède et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène
2. Ajouter le pot de yaourt, mélanger et attendre 13 heures
3. Piller le petit mil et laver jusqu'à l'élimination totale du son
4. Mettre le petit mil dans l'eau et attendre 30 minutes
5. Piller le petit mil jusqu'à obtenir une pâte
6. Mettre la pâte de petit mil dans le yaourt bien fouetter ajouter le sucre et le sucre vanillé et fouetter le mélange, puis servir.



Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux.

Restaurant Grâce divine
Mme OUEDRAOGO Fatimata
Tél : 77 26 71 42/78 90 07 71
Région : Nord (Ouahigouya)



4. Dèguè de patate douce à chaire orange

Ingrédients

- 250 de poudre de patate douce à chaire orange (PDCO)
- 1,5 litres de lait frais de vache
- 125 g de sucre blond
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/8 de litre d'eau
- 2 bananes fraîches

Préparation

1. Faire le yaourt : porter à ébullition le lait de vache et laisser tiédir, puis ajouter un petit pot de ferment et laisser reposer à chaud
 2. Mettre dans un plat la farine de PDCO, mélanger avec 13 cl d'eau pour obtenir une pâte homogène
 3. Faire passer la pâte à travers un tamis de maille 3 mm pour faire des grumeaux
 4. Faire cuire les grumeaux à la vapeur
 5. Laisser refroidir les grumeaux cuits, mélanger avec le yaourt préalablement préparé, le sucre et sucre vanille.
 6. Garder au frais
 7. Servir frais avec des rondelles de banane
- NB : on peut utiliser à la place de la banane d'autres fruits.

Ce mets contient des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines et des minéraux.



Mme TRAORE Korotoumou/
Tél: 20 95 44 24 / 70 25 45 96 /
70162979
Email : etafil@yahoo.fr



CONSEILS NUTRITIONNELS

Quelques conseils nutritionnels

Une bonne nutrition suppose :

- une alimentation adéquate c'est à dire répondant aux besoins nutritionnels de l'individu,
- une utilisation hygiénique des aliments,
- une hygiène de vie convenable.

Pour avoir un régime alimentaire équilibré, la ration journalière doit apporter :

- des aliments glucidiques
- des aliments constructeurs
- des aliments protecteurs (légumes et fruits)
- un peu de matières grasses de cuisson et d'assaisonnement
- de l'eau

Il est souhaitable que chacun des 3 principaux repas de la journée comporte au moins un élément de chacun des groupes d'aliments cités sans oublier l'eau.

Pour fonctionner à plein rendement, l'organisme a besoin de 3 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner et dîner. Les enfants, les adolescents, les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les personnes âgées prendront en plus une collation et devront éviter les grignotages entre les repas.

Veiller à l'hygiène des aliments.

Pour cela :

- maintenir les lieux de préparation propre,
- protéger les aliments des mouches et autres nuisibles,
- se laver les mains à l'eau propre et au savon avant de toucher la nourriture ou avant de manger et après avoir utilisé les toilettes,
- ne pas manger d'aliments pourris ou moisis,
- bien laver les légumes par petites quantités pour éliminer le sable et les saletés ;
- laver ceux devant être consommés crus dans plusieurs eaux propres, les désinfecter à l'eau de javel ou au permanganate de potassium (disponible dans les pharmacies) puis les rincer à l'eau propre.

Quelques conseils nutritionnels

Les recommandations nutritionnelles en santé publique

- Eviter le surpoids et prévenir la prise de poids pendant l'âge adulte
- Maintenir une activité physique quotidienne sinon 3 à 5 fois par semaine pendant au moins 30 minutes
- Manger à des heures régulières et dans le calme au moins 3 fois par jour, de vrais repas sans escamoter le petit déjeuner
- Veiller à ce que les différents groupes d'aliments se retrouvent dans chaque repas
- Manger des fruits et légumes tous les jours (5 portions au moins)
- Réduire au maximum la consommation de graisses d'origine animale [viande grasses et surtout charcuterie, beurre (10 à 20 g par jour sont suffisants) et œufs (3 à 4/semaine)]
- Veiller à l'utilisation en petite quantité d'huile d'assaisonnement à froid (huile de tournesol, de colza, de soja, de maïs, de coton ou d'olive)
- Diminuer, la consommation de sucres simples
- Réduire la consommation de sel
- Boire suffisamment de l'eau au cours de la journée et limiter la consommation de boissons alcoolisées.

Quelques conseils nutritionnels

