

MINISTRE DE L'AGRICULTURE
ET DES AMENAGEMENTS HYDRO-AGRIQUES

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION GENERALE DE LA PROMOTION DE L'ECONOMIE
RURALE

Email: dgper.agric@gmail.com Tel: +226 25 37 43 68/69



Livret de recettes de mets burkinabè
Volume 2

Janvier 2021



PREFACE

L'agriculture burkinabè occupe environ 80% de la population active. Elle 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.

Le Burkina Faso 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 des livrets de recettes dont l'exploitation pourrait contribuer à améliorer la structure de votre consommation alimentaire. L'opportunité vous est ainsi donnée, à travers ces livrets, de découvrir la richesse, la diversité et les innovations en matière d'art culinaire du Burkina Faso.

Cette deuxième édition, réalisée grâce à la collaboration entre différentes structures de mon département, (la Direction générale de la promotion de l'économie rurale, et les Directions régionales de l'agriculture et des aménagements hydro-agricoles), les acteurs de la restauration et des personnes ressources, présente des mets de quatre (4) régions du Burkina. Ce sont le Plateau Central, le Centre-Nord, le Centre-Sud et le Sud-Ouest.

Les recettes de ce livret sont établies pour quatre (04) personnes ; les ingrédients et leurs quantités proposés peuvent varier selon les perceptions du restaurateur (trice) ou en fonction des goûts du consommateur.

Vous y trouverez des indications nutritionnelles générales pour chacun des mets.

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

Ministre de l'agriculture et des
aménagements hydro-agricoles

Salifou OUERDRAOGO
Chevalier de l'ordre de l'Étalon

CONTENU

| | |
|---|-----------|
| ENTREE..... | 4 |
| Légumes sautés | 5 |
| Salade de koumvando | 6 |
| Doukoun (dagara) | 7 |
| Kalyanga (Vine en français) | 8 |
| Poaloanga sauté..... | 9 |
| RESISTANCE..... | 10 |
| Noag lad béogo..... | 11 |
| Zamne nè piigri..... | 12 |
| Haricot au maïs..... | 13 |
| Kanzaga | 14 |
| Maïs aux arachides | 15 |
| Tô à la sauce verte | 16 |
| Couscous de petit mil au choux | 17 |
| Haricot aux arachides | 18 |
| Brochettes de soja..... | 19 |
| Couscous de haricot sauce yassa | 20 |
| Soja frit | 21 |
| Fonio djouka à la sauce tomate..... | 22 |
| Gonré surprise | 23 |
| Frites de pomme de terre alocó..... | 24 |
| Soupe de pattes de bœuf | 25 |
| Mui-mui..... | 26 |
| Manegmnoré..... | 27 |
| Kidamaï | 28 |
| Foutou d'igname..... | 29 |
| Boulettes de pistache | 30 |
| Malor | 31 |
| Gnoncon de riz | 32 |
| Djandjala (lobiri) ou Goara (birifor)..... | 33 |
| Banakousaa (tô de manioc)..... | 34 |
| Boulettes de maïs..... | 35 |
| Sauce djodjo | 36 |
| Tô de sorgho rouge sauce graine de coton..... | 37 |
| Riz sauce épinard à la pâte d'arachide..... | 38 |
| Riz soumbala à la tomate farcie aux boulettes de volaille | 39 |
| Beng ne taon..... | 40 |
| Poulet au rabilé | 41 |
| Poulet au soumbala..... | 42 |
| Brochettes au koura koura | 43 |
| Poulet bicyclette | 44 |
| DESSERTS/AMUSE-BOUCHE..... | 45 |
| Croquettes de soja..... | 46 |
| Koura koura | 47 |
| Gbel- gbel | 48 |
| Croquettes d'igname | 49 |
| Sinsé (dagara et birifor) (samsa en moré) | 50 |
| Zoom bindga (hara) | 51 |
| Crêpes de riz à la confiture de papaye | 52 |
| BOISSON..... | 53 |
| Zoom panrg koom..... | 54 |
| Teedo au lait | 55 |
| Jus de manioc..... | 56 |
| Jus de sésame au miel | 57 |
| Sib koom (Jus de raisin)..... | 58 |
| CONSEILS NUTRITIONNELS..... | 59 |



ENTREE

Mets qui se sert au début du repas

1. Légumes sautés

Ingrédients

- 1 aubergine locale fraîche
- 2 aubergines violettes fraîches
- 3 carottes fraîches
- 150 g de petits pois
- 2 poivrons verts
- ½ choux pomme
- 2 boules de soubala
- 150 g de poisson frais
- 2 pommes de terre
- 3 boules d'oignon frais
- 100 g de beurre
- Sel iodé
- 1 poivre
- 1 bulbe d'ail

Préparation

Bien nettoyer les légumes à l'eau de javel, les découper et monter séparément à la vapeur.

Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter les légumes préalablement passés à la vapeur.

Mélanger à l'aide d'une spatule. Asperger avec le soubala et saler.

Sauce : Bouillir le poisson, le désosser et mettre du sel. Faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter le poisson et laisser cuire à feu doux.

Composition nutritionnelle :
glucides, protéines, lipides, sels
minéraux et vitamines
Riche en fibres

Région: Centre-Sud (Manga)
Restaurant Fiesta
Mme BOUDA Béatrice
tel: 76 57 63 03/78 56 63 33



2. Salade de koumvando

Ingrédients

- 3 bols de feuilles fraîches d'aubergine locale
- 1 bulbe d'oignon frais
- 2 tomates fraîches
- 1 concombre
- 2 œufs
- Huile
- Sel iodé

Préparation

Portez à ébullition de l'eau dans une casserole et y renverser les feuilles d'aubergine lavées et découpées : laisser bouillir pendant 45 minutes. Essorer, presser et disposer dans un plateau. Découper l'oignon, les tomates, les œufs bouillis et le concombre pour garnir le plateau.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, sels minéraux et vitamines.



Région de Centre-Nord/Kaya
Restaurant notre dame des merveilles/
musée
Mme Clémentine Bouda/Bambara
Tel : 70 25 52 35/76 00 83 93



3. Dounkoum (dagara)

Ingrédients

- 1 kg de jeunes feuilles de Dounkoum
- 200 g de beurre de karité
- 3 bulbes d'oignon frais
- 3 tomates fraîches
- 3 poivrons frais

Préparation

Laver et bouillir pendant 6 heures les feuilles de dounkoum puis les essorer.

Couper finement les oignons, tomates et poivrons.

Dans une casserole au feu, faire fondre le beurre de karité et y faire revenir les légumes découpés. Laisser mijoter 5 minutes et ajouter les feuilles précuites.

Composition nutritionnelle :

Lipides, sels minéraux.

Riche en fibres

Région du Sud-Ouest (Gaoua)
Association des femmes catholiques
de Gaoua (AFCG)
Mme DA Lucie
Tel : 70 27 76 88



4. Kalyanga (vine en français)

Ingrédients

- 750g de kalyanga séché
- 3 bulbes d'oignon frais
- 5 tomates fraîches
- 1 touffe de persil frais
- 150 ml d'huile
- 5 gousses d'ail frais
- 1 pincée d'épices (poivre)
- 5 petites boules de soubala
- Sel iodé

Préparation

Laver et cuire le kalyanga dans de l'eau bouillante (environ 6h de cuisson). Essorer, rincer à l'eau froide et remettre une 2nde fois dans l'eau bouillante pendant 30 minutes en y ajoutant 4 boules de soubala non pilé. Essorer.

Laver et couper finement les oignons, tomates, poivrons et écraser l'ail. Faire revenir dans l'huile les légumes coupés, 1 soubala pilé et un peu d'eau puis laisser cuire 10 minutes. Saler, épicer et ajouter le kalyanga précuit. Mélanger et laisser mijoter au moins 7 minutes à feu doux puis servir.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux
Riche en fibres

Région du Plateau central/Ziniaré
Restaurant WENDYAM LE VILLAGE
Mme ILBOUDO Brigitte
Tel : 74399554



5. Poaloanga sauté

Ingrédients

- 750 g de feuilles sèches de poaloan-
- 150 ml d'huile
- 3 bulbes d'oignon frais
- 5 gousses d'ail frais
- 5 tomates fraîches
- 1 pincée d'épices
- 1 touffe de persil frais
- Sel iodé

Préparation

Laver et bouillir pendant 2 heures les feuilles de Poaloanga à l'eau simple puis essorer.

Laver et couper finement les oignons, tomates, poivrons et écraser l'ail.

Faire revenir les légumes coupés dans l'huile. Ajouter un peu d'eau puis laisser cuire 10 minutes. Saler, épicer et ajouter les feuilles précuites de poaloanga. Mélanger et laisser mijoter au moins 7 minutes à feu doux.

NB : ce mets peut être réalisé sans tomate pour garder les feuilles plus vertes.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux
Riche en fibres

Région : Plateau Central (Ziniaré)
Restaurant WENDYAM LE VILLAGE
Mme ILBOUDO Brigitte
Tel : 74 39 95 54





RESISTANCE

Mets qui se sert en milieu de repas

1. Noag lad béogo

Ingrédients

- 250 g de grumeaux de maïs jaune entier
- 250 g de grumeaux de riz blanc
- 250 g de mil entier
- 250 g de sorgho rouge entier
- 1 poulet entier
- 2 boules de soubala
- Sel iodé
- 2 concombres frais
- 3 carottes fraîches
- 2 poivrons frais

Préparation

Pour le couscous de maïs

Dans un récipient, mettre les grumeaux de maïs et asperger avec 2 verres d'eau, puis passer à la vapeur pendant 40 minutes.

Renverser les grumeaux dans le récipient, les asperger de nouveau avec un verre d'eau et les monter une seconde fois à la vapeur pendant 40 minutes. Les retirer et les asperger d'huile, saler et repasser à la vapeur. Attendre 15 minutes de cuisson.

Pour le couscous de riz

Mouiller le riz, concasser pour avoir des grains plus fins et les monter à la vapeur dans un couscoussier pendant 35 à 40 minutes.

Retirer, asperger d'eau chaude et monter de nouveau à la vapeur pendant 10 min.

Renouveler l'opération une 3^{ème} fois, attendre 10 minutes de cuisson.

Pour le mil et le sorgho

Les bouillir dans 2 à 3 litres d'eau jusqu'à ce que les grains s'éclatent (vérifier l'eau de cuisson tout au long du processus de préparation). Essorer, asperger d'huile et passer à la vapeur pendant 10 à 15 minutes.

Le poulet

Dans une casserole, cuir le poulet avec un peu d'eau, ajouter du soubala et saler tout simplement.

Garniture

Bien nettoyer et désinfecter les concombres, carottes, poivrons et les découper en rondelle

Plat final

Dans un plateau, disposer les couscous de maïs, riz, mil et sorgho

Déposer le poulet au milieu du plateau et garnir le plat avec les carottes, concombres et poivrons. Servir !

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre Sud (Manga)

Restaurant Nebnooma

BOUDA Jeannette Marie Noëlie

78 60 87 96/ 76 59 32 47



2. Zamne nè piigri

Ingrédients

Ingrédients

- 500 g de zamnè précuit
- 500 g de mil entier écrasé
- Potasse
- 50 g de poudre d'arachide

Préparation

Zamnè : Bouillir le zamnè et essorer. Mélanger avec une cuillère à café de poudre de potasse et laisser reposer pendant 10 minutes. Monter le zamnè à la vapeur pendant 30 minutes et retirer.

Piigri : Mélanger la farine de petit mil avec la poudre d'arachide, mouiller le mélange avec 2,5 à 3 verres d'eau et 2 cuillérées à soupe de potasse et un peu d'huile puis faire des boules moyennes en forme d'œuf avec la pâte obtenue. Monter les boules à la vapeur pendant 45 minutes. Servir avec le zamnè.

NB : Ce plat se consomme avec de la viande ou du poisson frit, de l'huile et du sel.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre Sud (Manga)

Restaurant Nebnooma

BOUDA Jeannette Marie Noëlie

78 60 87 96/ 76 59 32 47



3. Haricot au maïs

Ingédients

- 300 g de haricot entier
- 300 g de maïs décortiqué
- 300 g de viande hachée
- 3 bulbes d'oignon
- 3 tomates fraîches
- 4 gousses d'ail frais
- 1 touffe de persil frais
- 1 poivron frais
- Sel iodé

Préparation

Maïs : Cuire le maïs dans de l'eau bouillante pendant 1 heure (cuisson à point).

Haricot : Bouillir le haricot dans de l'eau durant 30 minutes. Mettre la potasse et laisser cuire 25 minutes (cuisson à point).

Sauce : Faire revenir dans l'huile les oignons, poivron et tomates émincés. Ajouter la viande hachée et laisser cuire pendant 20 minutes. Mettre l'ail et le persil écrasés et saler. Laisser mijoter 5 minutes.

Servir le haricot et le maïs accompagnés de la sauce.

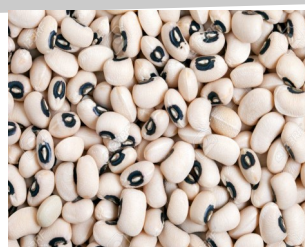
Composition nutritionnelle :
protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre Sud (Manga)

Restaurant Fiesta

BOUDA Béatrice

76 57 63 03/78 56 63 33



4. Kanzaga

Ingrédients

- 8 poignées de feuilles fraîches de kanzaga/berenga
- 2 poignées de feuilles fraîches de moringa
- 4 poignées de feuilles fraîches de courge/djambouala
- 2 fruits de djambouala frais
- 1 bol de poudre d'arachide cru
- 100 g de riz blanc concassé
- Beurre de karité

Préparation

Bouillir ensemble les feuilles de djambouala et de moringa pendant au moins 1 heure de temps.

Bouillir les feuilles de kanzaga jusqu'à cuisson, essorer et ajouter aux feuilles de djambouala et de moringa toujours au feu. Mettre la poudre d'arachide et le riz mouillé concassé au-dessus : attendre 15 minutes et mélanger. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.

Servir le kanzaga avec le beurre de karité

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Riche en fibre

Région : Centre sud (Pô)

NAKOUIRIBOU Joséphine 70 16 17 88



5. Maïs aux arachides

Ingrédients

- 500 g de maïs décortiqué
- 250 g de poudre d'arachide

Préparation

Bouillir le maïs pendant 2 heures (jusqu'à éclatement des grains).

Laisser finir l'eau et asperger la poudre d'arachide au-dessus.

Laisser cuire pendant 30 minutes à feu doux, mélanger et servir.

Composition nutritionnelle :
glucides protéines, lipides



Région : Centre sud (Pô)

NAKOUIRIBOU Joséphine 70 16 17 88



6. Tô à la sauce verte

Ingrédients

- 1 kg de farine de maïs entier
- 3 citrons frais
- 20 g de beurre de karité
- ¼ kg de viande de bœuf
- 10 gombos frais
- 2 poignées de feuilles fraîches de boulvaka (Corchorus tridens)
- 2 bulbes d'oignon frais
- 3 tomates fraîches
- 15 centilitres d'huile
- 1 touffe de persil frais
- 4 gousses d'ail frais
- 30 g de poudre de soumbala
- Potasse
- Sel iodé

Préparation

Tô : Couper et presser le citron pour recueillir le jus et le filtrer. Dans une marmite au feu, faire bouillir 1,5 litre d'eau. Dans un récipient, ajouter ½ litre d'eau au jus de citron, y délayer 300g de farine et mettre le mélange dans la marmite en remuant pour obtenir une bouillie et laisser cuire 5 minutes. Mettre le reste de la farine dans la bouillie au feu et attendre 3 minutes de cuisson. Bien mélanger à l'aide d'une spatule le contenu de la marmite et bien battre jusqu'à obtenir une pâte semi solide et homogène. Servir le tô dans un plat en y mettant au fur et à mesure le beurre de karité.

Sauce : laver et couper oignon, tomates, viande ; écraser l'ail et hacher le persil. Faire revenir dans l'huile la viande, ajouter l'oignon, et la tomate. Laisser mijoter et ajouter 1,5 litre d'eau. Laisser bouillir et mettre la potasse puis renverser le gombo frais découpé en dé. Laisser bouillir 10 minutes et ajouter les feuilles de boulvaka, attendre 10 minutes et mettre le soumbala, l'ail et le persil. Saler et garder 5 minutes à feu doux puis servir.

Composition nutritionnelle :

Glucides, protéines, lipides, sels minéraux et vitamines

Région : Centre Sud (Pô)

Restaurant Tantie Energie

BOUGNINGABOU Esther 78 56 38 97/76 47 05 63



7. Couscous de petit mil au chou

Ingrédients

- 500 g de mil entier écrasé
- 6 bonnes poignées de feuilles (vertes) fraîches de chou

Préparation

Bien nettoyer les feuilles de chou et les découper. Les renverser dans l'eau bouillante et saler immédiatement (pour maintenir la couleur verte des feuilles) et laisser bouillir pendant 50 minutes, puis les essorer et presser.

Parallèlement, asperger d'eau la farine de mil dans un récipient et laisser reposer environ 20 minutes ; puis tamiser et passer 30 minutes à la vapeur. Retirer, asperger à nouveau d'eau et repasser 15 minutes à la vapeur puis servir avec les feuilles et le poisson frit.

NB : Ce plat peut se manger avec de l'huile, du sel ou avec une sauce tomate.

Composition nutritionnelle :

Glucides et sels minéraux

Région : Centre Sud (Pô)

Restaurant Tantie Energie

BOUGNINGABOU Esther 78 56 38 97/76 47 05 63



8. Haricot aux arachides

Ingrédients

- 500 g de haricot entier
- 150 g de poudre d'arachide

Préparation

Mettre le haricot dans 3 litres d'eau bouillante et attendre 30 minutes.

Mettre la potasse et laisser cuire à point. S'assurer qu'il n'y a plus d'eau en surface et asperger la poudre d'arachide sans mélanger. Couvrir et laisser cuire 10 à 15 minutes à feu doux puis mélanger et servir.

NB : ce plat peut se manger avec une sauce tomate accompagnée de poisson frit ou de la viande hachée.

Composition nutritionnelle :

Protéines, lipides vitamines et sels minéraux



Région : Centre Sud (Pô)

Restaurant Tantie Energie

BOUGNINGABOU Esther 78 56 38 97/76 47 05 63



9. Brochettes de soja

Ingrédients

- 200 g de pâte de soja (tofu)
- 2 bulbes d'oignon
- 2 tomates fraîches
- 1 poivron frais
- 8 gousses d'ail frais
- 2 touffes de persil/céleri frais
- ¼ litre d'huile

Préparation

Découper le tofu en cubes.

Dans un récipient, mettre l'ail et le persil écrasés, ajouter un peu d'eau et saler légèrement.

Ajouter les cubes de tofu et macérer pendant 10 à 20 minutes. Les retourner légèrement dans l'huile préchauffée. Les retirer et les badigeonner d'ail et de persil.

Embrocher les cubes de tofu, oignons, poivrons et tomates et les cuire sur un grilleur à charbon à feu doux.

Servir chaud, accompagner d'une sauce piquante.

Composition nutritionnelle :

Protéines, lipides vitamines et sels minéraux

Région : Centre Sud Pô)

NAKOUIRIBOU Joséphine 70 16 17 88



10. Couscous de haricot sauce yassa

Ingrédients

- 500 g de haricot décortiqué
- 20 bulbes d'oignons frais
- 500 g de poisson frit
- Moutarde
- ¼ litre huile
- 1 touffe de persil/céleri
- 7 gousses d'ail

Préparation

Couscous

Moudre le haricot sous forme de couscous.

Asperger le couscous d'eau chaude, laisser reposer pendant 20 minutes et monter à la vapeur pendant 20 à 30 minutes.

Retirer le couscous, asperger avec 1 verre d'eau et 2 cuillérées à soupe d'huile puis repasser à la vapeur pendant 25 minutes.

Renouveler l'opération une troisième fois, attendre 20 minutes et servir.

Sauce Yassa

Dans un récipient, mélanger les oignons découpés et les épices avec la moutarde.

Dans une casserole au feu, mettre un quart (1/4) de litre d'huile et y renverser tout le mélange. Laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes, ajouter le poisson frit désossé, saler et laisser mijoter pendant 5 minutes et servir.

Composition nutritionnelle :

Protéines, lipides vitamines et sels minéraux

Région : Centre Nord (Kaya)

Restaurant Delwendé

Mme COULIBALY/BAMOGO Fatou70 29 52 70/78

15 14 78



11. Soja frit

Ingrédients

- 200 g de pâte de soja (tofu)
- 15 cl d'huile
- Sel iodé

Préparation

Découper le tofu en cubes.

Mettre les cubes de soja à frire légèrement dans l'huile chaude. Retirer et servir.

NB : Peut se manger avec une sauce tomate pimentée ou avec de la mayonnaise.

Composition nutritionnelle :

Protéines, lipides vitamines et sels minéraux

Région : Centre Sud (Pô)

NAKOUIRIBOU Joséphine 70 16 17 88



12. Fonio djouka à la sauce tomate

Ingrédients

- 500 g de fonio décortiqué
- 500 g de poudre d'arachide
- 1 kg de viande hachée (bœuf)
- 500 g de tomate fraîche
- 100 g de patte d'arachide
- 1 gousse d'ail
- 1 touffe de persil
- 1 poivron frais
- 15cl huile

Préparation

Fonio Djouka :

Dans un récipient, asperger le fonio avec un verre d'eau, et le monter à la vapeur dans un couscoussier pendant 10 minutes. Retirer le couscous, asperger de nouveau avec un peu d'eau et mettre la poudre d'arachide. Remonter à la vapeur pendant 10 minutes.

Renouveler l'opération une 3^{ème} et une 4^{ème} fois en aspergeant simplement d'eau et repasser à la vapeur. Attendre 15 minutes de cuisson.

Sauce tomate aux boulettes :

Ecraser ail, persil et poivron et diviser la quantité en deux. Dans un récipient, mélanger à la viande hachée la moitié des épices écrasées, la patte d'arachide et faire des boulettes.

Dans une casserole au feu mettre l'huile, y ajouter oignons et tomates écrasés puis l'autre moitié des épices et attendre 5 minutes tout en remuant pour que le contenu ne se colle pas. Ajouter deux verres d'eau, attendre 5 minutes et mettre les boulettes.

Laisser cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes et servir.

Composition nutritionnelle :

Glucides, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre Nord (Kaya)
Restaurant Delwendé
Mme COULIBALY/BAMOGO Fatou
70 29 52 70/78 15 14 78



13. Gonré surprise

Ingrédients

- 500 g de haricot décortiqué
- 2 poignées de feuilles de haricot
- 4 œufs bouillis

Préparation

Laver proprement le haricot décortiqué, ajouter les feuilles et moudre finement le tout au moulin. Potasser la pâte obtenue et bien mélanger.

La mettre dans de petits pots de yaourt et y insérer $\frac{1}{4}$ d'œuf bouilli par pot. Cuire le contenu à la vapeur durant 30 minutes et servir.

NB : Ce mets se consomme avec du sel et de l'huile ou peut s'accompagner d'une sauce tomate.

Composition nutritionnelle :

Protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre Nord (Kaya)
Restaurant Delwendé
Mme COULIBALY/BAMOGO Fatou
Tel: 70 29 52 70/78 15 14 78



14. Frites de pomme de terre alocos

Ingrédients

- 1 kg de pomme de terre
- 1 kg de banane plantain
- 1 litre d'huile
- Sel iodé

Préparation

Bien nettoyer la pomme de terre, l'éplucher, découper en lamelle, rincer et essorer.

Bien nettoyer la banane plantain, retirer la peau et découper en rondelle.

Préchauffer l'huile dans une casserole et frire la pomme de terre en quantité ajustée, laisser dorer et retirer.

Frire ensuite la banane plantain en quantité ajustée. Laisser dorer, retirer et égoutter.

NB: Ce met peut se consommer accompagné d'une sauce tomate

Composition nutritionnelle :

Glucides, Protéines, lipides vitamines et sels minéraux



Région : Centre Nord (Kaya)
Restaurant Palingwendé
ZABA/OUEDRAOGO Félicité
Tel: 78 33 44 15/70 40 04 70



15. Soupe de pattes de bœuf

Ingrédients

- 2 pattes de bœuf
- 3 boules de soumbala
- 2 bulbes d'oignon
- 2 tomates fraîches
- Sel iodé

Préparation

Bien nettoyer les pattes de bœuf. Les mettre dans une casserole contenant de l'eau et laisser bouillir pendant au moins 6 heures (toujours contrôler le niveau d'eau).

Ajouter les oignons et les tomates découpés, puis le soumbala écrasé et le sel. Laisser cuire 20 minutes et servir avec du pain.

Composition nutritionnelle :

Protéines, glucides, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre Nord (Kaya)
Restaurant Palingwendé
ZABA/OUEDRAOGO Félicité
Tel: 78 33 44 15/70 40 04 70



16. Mui-mui

Ingrédients

- 250 g de farine de pois de terre
- Potasse
- Sel iodé

Préparation

Dans un récipient, mettre la farine et ajouter deux verres d'eau.

Mettre une cuillère à café de potasse et bien remuer (le mélange doit être assez liquide).

Renverser le mélange obtenu dans des sachets plastiques transparents.

Porter de l'eau à ébullition dans une casserole, y mettre les sachets, fermer et laisser cuire pendant 30 minutes. Retirer la pâte cuite des sachets et servir.

NB : se consomme avec une petite sauce tomate au poisson (ou viande), du sel et de l'huile

Composition nutritionnelle :

Protéines, lipides, vitamines et sels minéraux



Région : Centre Nord (Kaya)

Restaurant notre dame des merveilles/musée Kaya

Mme Clémentine Bouda/Bambara

Tel : 70 25 52 35/76 00 83 93

E-mail : bamcle@yahoo.fr



18. Manegmnoré

Ingrédients

- 250 g de farine de haricot entier
- Eau
- Sel iodé

Préparation

Dans un récipient, mettre la farine et ajouter 1/2 verre d'eau. Bien battre pour avoir une pâte consistante et faire de petites boules. Portez de l'eau à ébullition dans une casserole, et mettre les boules (par petites quantités). Laisser cuire 15 minutes et retirer.

NB : Ce mets se consomme avec une petite sauce tomate au poisson ou viande/ du sel et de l'huile

Composition nutritionnelle :

Protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre Nord (Kaya)

Restaurant notre dame des merveilles/musée Kaya

Mme Clémentine Bouda/Bambara

Tel : 70 25 52 35/76 00 83 93

E-mail : bamcle@yahoo.fr



19. Kidamaï

Ingrédients

- 250 g de riz blanc
- 250 g de farine de maïs blanc

Préparation

Bien cuire le riz dans une casserole d'eau jusqu'à ce qu'il s'émiette. A l'aide d'une spatule, mélanger en ajoutant de la farine de maïs. Battre pour avoir une pâte consistante puis couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes. Remuer de nouveau et à l'aide d'une louche, enlever la pâte en de boules moyennes pour les mettre dans un plat à manger.

NB : se mange avec une sauce tomate

Composition nutritionnelle :

Protéines, glucides vitamines et sels minéraux



Région : Centre Nord (Kaya)

Restaurant notre dame des merveilles/musée Kaya

Mme Clémentine Bouda/Bambara

Tel : 70 25 52 35/76 00 83 93

E-mail : bamcle@yahoo.fr



20. Foutou d'igname

Ingrédients

- 1,5 kg d'igname cru
- 0,5 kg de viande de mouton
- 1 bulbe d'oignon frais
- 4 tomates fraîches
- 1 poivron frais
- 1 piment cru et frais
- 6 gombos frais
- 3 gousses d'ail frais
- 4 aubergines locales crues et fraîches
- 20 centilitres d'huile de palme
- Épices (fèfè, poivre noir)
- sel iodé

Préparation

Foutou : Cuire à l'eau simple l'igname. Dans un mortier, piler une petite quantité d'igname cuite pour supprimer les probables odeurs d'épices. Remettre en quantité moyenne et piler en tournant de temps en temps la pâte. Lorsque celle-ci devient collante, tremper par moment le bout du pilon dans de l'eau pour faciliter l'opération. Poursuivre jusqu'à obtenir une pâte lisse, légère et bien collante. En faire des boules et servir.

Sauce : Cuire à l'eau simple le gombo et l'aubergine locale et les écraser séparément. Râper oignon, tomates, poivrons et les faire revenir dans l'huile de palme. Ajouter 1 litre d'eau et le gombo écrasé. Mettre l'aubergine écrasée dans un passoire fin, ajouter environ 1 litre d'eau pour recueillir le jus et retenir les grains et la peau. Ajouter le jus recueilli dans la casserole au feu, laisser mijoter puis saler, épicer et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Composition nutritionnelle :

Protéines, glucides, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Sud-Ouest (Gaoua)

Mme DA Lucie

Association des femmes catholiques de Gaoua (AFCG)

Tel : 70 27 76 88



21. Boulettes de pistache

Ingrédients

- 2 kg de poudre de pistache
- 1 kg de viande de poulet
- 3 bulbes d'oignon frais
- 4 tomates fraîches
- 2 poivrons frais
- 1 piment cru et frais (facultatif)
- 5 gousses d'ail
- 4 aubergines locales fraîches
- Épices (fèfè, poivre noir)
- sel iodé
- 50 g de beurre de karité

Préparation

Râper 1 oignon, 4 tomates, 1 poivron et hacher l'ail. Laver la viande et la piler pour l'émietter. Ajouter les légumes râpés et la poudre de pistache et piler de nouveau jusqu'à avoir une pâte homogène et en faire de petites boules.

Couper en dé le reste de tomates, poivrons et oignons, et les faire revenir dans le beurre de karité. Ajouter 2 litres d'eau et laisser bouillir. Saler, épicer et ajouter les boulettes. Laisser cuire 30 à 40 minutes et servir.

Composition nutritionnelle :

Protéines, glucides, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Sud-ouest (Gaoua)
Mme DA/DA Tag Félicité
Gaoua, Secteur 3
Tel : 78967283/ 71112868



22. Malor

Ingrédients

- 1 kg de farine de haricot entier
- 0,5 kg de viande de mouton
- 2 bulbes d'oignon frais
- 4 tomates fraîches
- 2 poivrons frais
- 15cl d'huile
- Épices (fèfè, poivre noir)
- sel iodé

Préparation

Couper la viande et la faire revenir dans un peu d'eau. Ajouter l'huile et les légumes coupés en dé, et laisser mijoter 3 minutes. Ajouter 2 litres d'eau, laisser bouillir 20 minutes, saler et épicer.

Dans un récipient, mélanger la farine de haricot avec 0,5 litre d'eau et battre avec une spatule (diluer si nécessaire pour avoir une pâte légère).

Mettre la pâte en petites boules dans la sauce bouillante et laisser cuire 30 minutes.

Servir chaud

Râper 1 oignon, 4 tomates, 1 poivron et hacher l'ail. Laver la viande et la piler pour l'émietter. Ajouter les légumes râpés et la poudre de pistache et piler de nouveau jusqu'à avoir une pâte homogène et en faire de petites boules.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux



Mme SOME/DA Joséphine
Région : Sud-Ouest (GAOUA)
Tel : s/c 70 27 76 88



23. Gnoncon de riz

Ingrédients

- 1 kg de riz blanc
- 0,75 kg de feuilles fraîches pilées de haricot
- 2 bulbes d'oignon frais
- 200 g de poudre d'arachide cru
- 2 gousses d'ail
- 1 touffe de persil
- Épices (fèfè, poivre noir)
- Sel iodé

Préparation

Râper les oignons, hacher l'ail et le persil. Laver et piler les feuilles de haricot. Laver le riz et laisser reposer 25 à 30 minutes, puis le piler et tamiser. Piler de nouveau les grains recueillis et tamiser une seconde fois. Dans un récipient, mélanger les grains, la fine farine, les feuilles pilées et les légumes râpés/hachés pour avoir une pâte. Saler, potasser la pâte et en faire des boules sans trop presser. Cuire les boules pendant 40 à 45 minutes à la vapeur.

Servir accompagné d'huile ou d'une sauce tomate.

Composition nutritionnelle :

Glucide, lipides, vitamines et sels minéraux



Mme DA/DA Tag Félicité
Région : Sud-Ouest (Gaoua)
Tel : 78967283/ 71112868



24. Djandjala (lobiri) ou Goara (birifor)

Ingrédients

- 4 tomates fraîches
- 1 courge fraîche
- 2 bulbes d'oignon frais
- 2 poivrons frais
- 5 petites boules de soumbala
- 100 g de poisson fumé
- 100 g de beurre de karité
- Épices (fèfè, poivre noir)
- Sel iodé
- 3 bonnes poignées de feuilles fraîches d'amarante
- 3 bonnes poignées de feuilles fraîches de courge
- 2 bonnes poignées de feuilles fraîches de berenga (*hibiscus cannabinus*)
- 2 bonnes poignées de feuilles fraîches de moringa

Préparation

Laver et couper en dé, les oignons, tomates, poivrons, et courge. Piler le soumbala et le poisson. Laver et découper finement et séparément les feuilles (amarante, courge et berenga).

Dans une marmite au feu, mettre successivement, sans mélanger (et dans cet ordre) les feuilles de moringa, d'amarante, de courge, de berenga, et la courge coupée en dé ; en observant du temps nécessaire entre les différentes mises pour avoir une bonne cuisson. Retirer les feuilles une fois cuites, égoutter et mélanger.

Dans une casserole, faire revenir dans le beurre de karité les oignons, poivrons et tomates, ajouter le soumbala et poisson pilés et un peu d'eau et laisser bouillir 5 minutes. Saler, épicer, puis ajouter les feuilles égouttées. Mélanger et laisser mijoter 15 à 20 minutes à feu doux.

Servir accompagné de tô.

Composition nutritionnelle :

Glucides, lipides, protéines, vitamines et sels minéraux

Région : Sud-ouest (Gaoua)

Mme DA Lucie

Association des femmes catholiques de Gaoua (AFCG)

Tel : 70 27 76 88



25. Banakousaa (tô de manioc)

Ingrédients

- 1,5 kg de farine de manioc
- 3 tomates fraîches
- 2 bulbes d'oignon frais
- 2 poivrons frais
- 3 gousses d'ail
- 1,5 kg de gombo frais
- Epices
- 100 g de poisson fumé
- Sel iodé
- 5 cuillérées à soupe d'huile
- 1 touffe de persil

Préparation

Tô :

Dans une marmite, bouillir un litre d'eau, diminuer 250 ml et garder chaud. Mettre en filet la farine dans la marmite en mélangeant avec une spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si elle est trop lourde, l'alléger avec l'eau chaude réservée. Battre la pâte et la couvrir 5 minutes à feu doux. Mélanger de nouveau et servir.

Sauce :

Couper finement les oignons, poivrons et tomates et les faire revenir dans l'huile. Ajouter 1,5 litre d'eau et laisser bouillir. Saler et ajouter le poisson pilé, le gombo très finement découpé et laisser cuire 30 minutes. Assaisonner (ail, persil et épices) et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes et servir.

Composition nutritionnelle :

Glucide, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Riche en fibres

Région : Sud - Ouest (Gaoua)

Mme DA Yeri Thérèse



26. Boulettes de maïs

Ingrédients

- 1 kg de farine de maïs entier
- 400 g de poudre d'arachide
- 100 g de farine de haricot entier
- 2 à 3 litres d'eau
- 5 tomates fraîches
- 2 petits bulbes d'oignon frais
- 1 poivron frais
- 100 g de beurre de karité
- 1 pincée d'épices
- Sel iodé
- 1 poisson émietté.

Préparation

Boulettes : Laver le maïs, l'épierrer, le sécher, le griller et le faire moudre moyennement.

Délayer la farine de haricot dans l'eau, y ajouter les oignons râpés finement, la poudre d'arachide et mélanger.

Ajouter au mélange obtenu la farine de maïs, le sel en poudre et mélanger pour obtenir une pâte puis laisser reposer pendant 10 minutes afin de bien hydrater la farine de maïs. Faire des boulettes avec la pâte obtenue.

Faire bouillir 3 litres d'eau et y cuire les boulettes pendant 45 minutes. Vérifier qu'elles sont cuites en découpant pour observer l'intérieur, puis égoutter et garder aussi l'eau de cuisson (pour préparer la sauce).

Sauce : Dans une casserole au feu, faire revenir dans le beurre de karité la tomate, oignon et poivron râpés. Ajouter 1,5 litre d'eau de cuisson des boulettes et laisser cuire 20 minutes. Saler, épicer, ajouter le poisson émietté et laisser mijoter 5 minutes à feu doux puis servir avec les boulettes.

NB : Les boulettes peuvent être séchées et consommées sous forme de croquettes amuse-gueule.

Composition nutritionnelle :

Glucide, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Riche en fibres

Région : Sud-Ouest (Gaoua)

Mme SOME/DA Alphonsine

Tel : 20 98 09 09



27. Sauce djodjo

Ingrédients

- 600 g de feuilles fraîches de courge
- 500 g de feuilles fraîches d'oseille
- 3 bulbes d'oignon
- 750 ml d'eau
- 350 g de beurre de karité
- 850 g d'aubergines locales fraîches
- 250 g de poudre d'arachide

Préparation

Couper finement les feuilles de courge (après avoir pris soins d'enlever les nervures) et d'oseille, et couper en grands dé l'aubergine locale.

Dans un litre d'eau au feu, mettre successivement l'aubergine, les feuilles de courge et les feuilles d'oseille, sans mélanger et en observant 10 minutes d'intervalle de temps entre les mises.

Laisser cuire 10 minutes les feuilles d'oseilles et mélanger en ajoutant la poudre d'arachide. Laisser cuire encore 5 minutes puis ajouter l'oignon finement coupé et le beurre de karité. Mélanger et laisser mijoter 12 minutes à feux doux et servir.

NB: Cette sauce peut se consommer simplement ou accompagnée de tô.

Composition nutritionnelle :

Glucide, lipides, vitamines et sels minéraux
Riche en fibres

Région : Sud-Ouest (Gaoua)

Mme SIB/DA Yéri Thérèse

Tel : 72749109



28. Tô de sorgho rouge sauce graine de coton

Ingrédients

- 2 kg de farine de sorgho rouge entier
- 100 g de poudre de graines de coton
- 100 g de bikalga (graines d'oseille fermentées)
- 5 petites boules de soumbala
- ¼ kg de viande de mouton
- 2 cuillérées à soupe d'huile
- 4 tomates fraîches
- 2 bulbes d'oignon frais
- 1 poivron frais
- 3 gousses d'ail
- 1 touffe de persil frais
- Potasse
- Sel iodé

Préparation

Tô : délayer la farine tamisée dans 4 litres d'eau et faire passer à travers un tissu fin. Garder la solution filtrée au repos pendant au moins 6h. Séparer le surnageant de la pâte décantée. Mettre le surnageant à ébullition ; diminuer de moitié et garder chaud. Mettre la pâte décantée en filet dans la solution au feu en tournant dans un sens unique avec une spatule. Continuer à mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si elle est lourde, il faut l'alléger avec la solution chaude retenue. Une fois la pâte cuite, la servir dans des récipients en guise de moule et laisser refroidir.

Sauce : laver et couper tomates, oignons, poivron, écraser l'ail, hacher le persil et piler le soumbala. Bouillir le bikalga et recueillir le jus.

Faire revenir dans l'huile la viande et les légumes coupés (oignons, tomates, poivron). Ajouter le jus de bikalga et compléter à 2 litres avec de l'eau. Laisser bouillir 20 minutes et mettre la poudre de graines de coton et un peu de potasse. Mélanger et laisser cuire 15 minutes. Mettre le soumbala, l'ail, persil, les épices et saler. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes et servir.

NB : vous pouvez malaxer la poudre de graines de coton avec un peu d'eau et de potasse avant de l'ajouter à la préparation

Composition nutritionnelle :

Glucide, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Plateau Central (Ziniaré)
Restaurant WENDYAM LE VILLAGE
Mme ILBOUDO Brigitte
Tel : 74399554



29. Riz sauce épinard à la pâte d'arachide

Ingrédients

- 0,5 kg de riz
- 1 kg de feuilles fraîches d'épinard
- 1 louche moyenne de pâte d'arachide
- 2 touffes de feuilles fraîches d'oignon
- 2 bulbes d'oignon frais
- 3 poivrons frais
- 5 tomates fraîches
- Piment (facultatif)
- 8 gombos frais
- 2 cuillérées à soupe d'huile
- 2 cuillérées à soupe de concentré de tomate
- 3 gousses d'ail
- 1 touffe de persil frais
- ½ kg de viande
- Sel iodé
- 1 pincée d'épices

Préparation

Riz : bouillir 1 litre d'eau légèrement salée et huilée (1CS), et y mettre le riz préalablement lavé. Couvrir et laisser cuire.

Sauce : couper en dé poivrons, tomates et oignons ; hacher le persil et écraser l'ail. Couper très finement le gombo et blanchir les feuilles d'épinard.

Faire revenir en mettant successivement oignon, tomate, poivron. Ajouter la pâte d'arachide et le concentré de tomate, et remuer de façon continue jusqu'à l'apparition de l'huile d'arachide. Ajouter 0,5 litre d'eau et baisser le feu. Après 5 minutes, ajouter les feuilles d'épinard et le gombo. Mettre la viande préalablement revenue. Laisser bouillir 15 à 20 minutes et assaisonner (ail, persil, poivre). Laisser mijoter 5 minutes à feu doux puis servir.

Composition nutritionnelle :

Glucides, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Plateau-central (Ziniaré)
Restaurant 'le jardin du maire de Ziniaré'
OUEDRAOGO Paul
Tel : 70242799/76618801/78640585



30. Riz soumbala à la tomate farcie aux boulettes de volaille

Ingrédients

- 900 g de riz de Bagré
- 8 boules de soumbala
- 1 poulet entier
- 4 bulbes d'oignon frais
- 4 poivrons frais
- 10 tomates fraîches
- 1 bulbe d'ail
- ½ litre d'huile
- 1 touffe de persil frais
- 1 pincée d'épices
- 40 g de poisson séché
- 60 g de pâte d'arachide
- 1,8 litre d'eau
- Sel iodé

Préparation

Laver le riz et le passer à la vapeur. Couper oignon, tomate, poivron et hacher l'ail. Laver et tremper le soumbala dans de l'eau tiède.

Faire revenir oignon, tomate (4) et poivron dans ¼ de litre d'huile, retirer le soumbala égrainé et ajouter un peu d'eau de trempage et laisser mijoter.

Retirer un peu de la préparation pour la farce.

Bouillir séparément le poulet et ajouter le bouillon à la cuisson et mettre le riz préalablement passé à la vapeur.

Retirer la chair du poulet, la hacher et malaxer avec la pâte d'arachide. Faire des boulettes et les frire.

Farce : prendre le reste de tomate, couper la partie supérieure et vider le contenu puis les remplir avec la préparation retirée et les placer sur le riz en cuisson.

Laisser le tout cuire à feux doux puis servir.

Composition nutritionnelle :

Glucide, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Plateau-central (Ziniaré)

Restaurant mobil TEEB KIETA

M. KONVELEBO Paul

Tel: 25464688/76086260/79981058



31. Beng ne taon

Ingrédients

- 1,5 kg de haricot entier
- 3 bonnes poignées de feuilles fraîches de haricot
- ½ kg de mil
- Potasse
- Sel iodé

Préparation

Laver, épierrer, sécher et écraser moyennement le mil. Laver et piler les feuilles de haricot et le mélanger avec la farine de mil pour faire une pâte. Potasser jusqu'à sentir un peu le goût de la potasse sur la langue et confectionner des boules avec la pâte.

Dans une marmite, cuire dans 2,5 litres d'eau le haricot avec un peu de potasse. Lorsque le haricot est presque cuit (et qu'il n'y a plus d'eau en surface), disposer les boules confectionnées à la surface du haricot et bien couvrir. Laisser cuire 45 minutes environ et servir ensemble boules et haricot.

NB: Ce mets se consomme avec de l'huile ou une sauce tomate.

Composition nutritionnelle :

Glucide, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Riche en fibres

Région : Plateau Central (Ziniaré)

Mme ZOUNGRANA/Douamba Germaine

Tel : 70808827/66101087



32. Poulet au rabilé

Ingrédients

- 1 poulet entier
- 300 g de levure locale (rabilé)
- 3 cuillérées à soupe d'huile
- 1 bulbe d'oignon
- 1 tomate fraîche
- 1 poivron frais
- 4 gousses d'ail
- Sel iodé

Préparation

Faire revenir le poulet découpé dans l'huile. Tremper le rabilé dans une quantité d'eau suffisante pour cuire le poulet, tamiser. Verser le liquide sur le poulet et laisser cuire pendant 45 minutes.

Ajouter les légumes et épices émincés, saler et laisser mijoter 15 minutes. Servir

Accompagnement : frites de pomme de terre, aloco ou pain.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux



Région : Centre-Sud (Manga)

Restaurant Fiesta

BOUDA Béatrice

Te : 76 57 63 03/78 56 63 33



33. Poulet au soubala

Ingrédients

- 1 poulet entier
- 3 à 4 boules de soubala
- Sel iodé

Préparation

Braiser le poulet jusqu'à cuisson.

Ecraser le soubala et l'asperger sur le poulet toujours au feu.

Saler à votre goût et votre poulet est prêt.

NB : peut s'accompagner de frite de pomme de terre et d'aloce.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux



Région : Centre-Nord (Kaya)
Restaurant Delwendé
COULIBALY/BAMOGO Fatou
Tel : 70 29 52 70/78 15 14 78



34. Brochettes au koura koura

Ingédients

- 500 g de viande
- 250 g de poudre de koura-koura
- 1 piment (facultatif)
- Sel iodé

Préparation

Ecraser le koura-koura avec un peu de sel et le piment pour avoir de la poudre.

embrocher la viande, arroser d'huile et saupoudrer avec la poudre de koura-koura salée et pimentée. Mettre à la braise jusqu'à cuisson en les retournant de temps en temps pendant environ 10 minutes et servir.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre-Nord (Kaya)
Restaurant Delwendé
COULIBALY/BAMOGO Fatou
Tel : 70 29 52 70/78 15 14 78



35. Poulet bicyclette

Ingrédients

- 1 poulet entier cru
- 1 oignon frais
- 1 tomate fraîche
- 1 poivron frais
- 1 CS de concentré de tomate
- 1 pincée de sel
- 1 touffe de persil frais
- 3 gousses d'ail frais
- 2 cuillérées à café (cc) de moutarde
- 2 cuillérées à café de mayonnaise
- 1/8 litre d'huile
- 1 pincée d'épices

Préparation

Préparation de la vinaigrette : mélanger dans un récipient 1cc de moutarde, 1cc de mayonnaise, huile, concentrée de tomate, ail pilé, sel et épices.

Préparation de la salade : couper l'oignon, le poivron, la tomate et les mélanger avec 1cc de moutarde, 1cc de mayonnaise et saler.

Laver le poulet, puis découper le long de la poitrine et l'étaler en un seul morceau. Le braiser en le badigeonnant avec la vinaigrette jusqu'à avoir la couleur dorée (40 à 45 mn). Le découper et servir en le barbouillant avec la salade.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Plateau Central (Ziniaré)
Restaurant 'le jardin du maire de Ziniaré'
OUEDRAOGO Paul
Tel : 70242799/76618801/78640585





DESSERTS/AMUSE-BOUCHE

Petits mets qui accompagnent les autres repas

01. Croquettes de soja

Ingrédients

- 200 g de pâte de soja (tofu)
- ¼ litre d'huile
- Sel iodé
- Poivre

Préparation

Découper la pâte (tofu) en petits dé ou en petits triangles. Les saupoudrer légèrement de sel et de poivre. Les frire jusqu'à obtenir une couleur dorée.

Egoutter, laisser refroidir et servir.

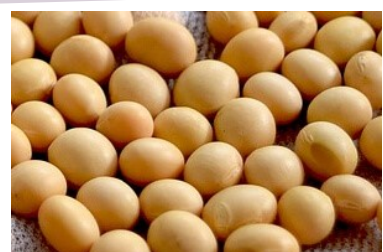
NB : Peut se conserver longtemps

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux



Région : Centre-Sud (Pô)
NAKOUIRIBOU Joséphine
70 16 17 88



02. Koura koura

Ingrédients

- 500 g d'arachide
- Sel

Préparation

Griller les arachides pendant environ 10 minutes (à moitié cuit). Retirer la pellicule et les germes, et bien nettoyer. Ajouter 1 cuillère à café de sel et moudre pour en faire de la pâte. Dans une casserole portée sur feu doux, renverser la pâte obtenue. Remuer régulièrement et extraire l'huile au fur et à mesure.

Avec la pâte dégraissée, façonner de petites formes avec trois doigts et presser.

Dans une casserole au feu, préchauffer l'huile recueillie et frire les formes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et retirer. Laisser refroidir avant de consommer.

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Centre-Nord (Kaya)
Restaurant Delwendé
COULIBALY/BAMOGO Fatou
Tel : 70 29 52 70/78 15 14 78



03. Gbel- gbel

Ingrédients

- 1 kg de farine de haricot décortiqué
- Sel

Préparation

Dans un récipient, mélanger la farine de haricot avec un litre d'eau, et battre avec une spatule pendant au moins 15 minutes. Ajouter 0,5 litre d'eau pour avoir une pâte très légère.

Dans une poêle plate, fondre le beurre de karité et y frire la pâte en se servant d'une louche. Laisser cuire une minute sur chaque face à feu doux. (On obtiendra de petites galettes plates et blanchâtres).

NB: Ce plat se mange accompagné de salade dounkoum (voir met n° 3 à la page 7).

Composition nutritionnelle :

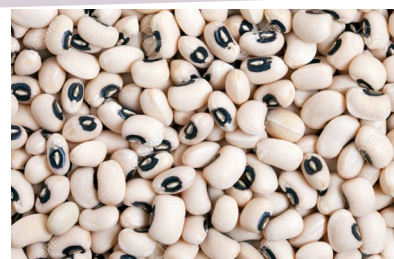
protéines, lipides, vitamines et sels minéraux

Région : Sud-Ouest (Gaoua)

Mme DA Lucie

Association des femmes catholiques de Gaoua (AFCG)

Tel : 70 27 76 88



04. Croquettes d'igname

Ingrédients

- 0,5 kg de tubercule d'igname
- 250 g de poudre d'igname cru
- 5 œufs
- 1 bulbe d'oignon frais
- 1 touffe de persil frais
- 0,5 litre d'huile
- 4 gousses d'ail
- 1 pincée d'épices
- Sel iodé

Préparation

Couper l'igname, le laver et bouillir à l'eau simple. Hacher finement le persil, l'oignon et l'ail. Laisser tiédir l'igname cuit et le râper. Battre en neige les œufs avec le sel et les épices.

Malaxer ensemble œufs battus, igname râpé, poudre d'igname, persil, oignon et ail hachés pour obtenir une pâte. Frire cette pâte en petites boules dans une poêle, laisser dorer et égoutter.

Servir simplement ou avec une sauce tomate.

Composition nutritionnelle :

glucides, protéines, lipides, vitamines
et sels minéraux.

Région : Sud-Ouest (Gaoua)
Mme DA/PODA Victorienne
Restaurant « LA SOURCE »
Tel : 70061686/76152410



05. Sinsè (dagara et birifor) (samsa en moré)

Ingédients

- 1 kg de farine de haricot décortiqué
- 0,5 kg de beurre de karité
- 1 bulbe d'oignon frais
- 6 gousses d'ail
- 1 touffe de persil frais
- 1,5 litre d'eau

Préparation

Dans un récipient, mélanger la farine avec 1 litre d'eau. Battre avec une spatule pendant au moins 10 minutes. Ajouter l'oignon et l'ail râpés et le persil haché.

Dans une poêle au feu, faire fondre le beurre de karité. Diluer la pâte avec l'eau restante pour avoir une consistance souhaitée. A l'aide d'une louche, mettre la pâte en petites quantités dans la poêle pour frire. Laisser cuire 2 minutes sur chaque face pour avoir une couleur dorée puis retirer et égoutter.

Servir simplement, avec une sauce tomate ou avec le Dounkoum (met n°3 page 7).

Composition nutritionnelle :

protéines, lipides, vitamines et sels minéraux.

Région : Sud-Ouest (Gaoua)
Mme SOME/DA Alphonsine
Tel : 20 98 09 09



06. Zoom bindga (hara)

Ingédients

- 1,2 kg de petit mil
- 0,5 kg de sucre
- 2 boules moyennes de tamarin
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 sachet de sucre vanillé
- Eau

Préparation

Laver le tamarin et le tremper dans 1,2 litre d'eau pendant 2 heures puis filtrer le jus.

Laver le mil, l'épierrer, et le bouillir dans 1,5 litre d'eau. Laisser cuire jusqu'à s'éclater et essorer.

Laisser refroidir et écraser avec la menthe. Délayer la pâte obtenue dans le jus de tamarin.

Sucre et servir frais.

Composition nutritionnelle :

Glucides, vitamines et sels minéraux.

Région : Plateau-central (Ziniaré)

Restaurant mobil TEEB KIETA

Mr KONVELEBO Paul

Tel: 25464688/76086260/79981058



07. Crêpes de riz à la confiture de papaye

Ingédients

- 300 g de farine de riz blanc
- 2 œufs
- ¼ litre de lait frais de vache
- 1 pincée de 5 doigts de sucre
- 1 pincée de sel iodé
- 3 cuillérées à soupe d'huile
- Confiture de papaye

Préparation

Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre et le sel. Faire un trou au milieu et y mettre les œufs et battre avec un fouet en mettant en filet le lait puis laisser reposer 1 heure.

Graisser une poêle plate légèrement chauffée et avec une louche, y mettre la pâte et l'étaler. Laisser cuire environ 2 minutes chaque face, puis retirer du feu et laisser refroidir avant de tartiner avec la confiture.

Composition nutritionnelle :

Glucides, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux.

Région : Plateau-Central (Ziniaré)
Restaurant mobil TEEB KIETA
Mr KONVELEBO Paul
Tel: 25464688/76086260/79981058





BOISSON

01. Zoom panrg koom

Ingrédients

- 500 g de mil écrasé
- 2 cuillérées à soupe de beurre de karité
- 3 cuillérées à soupe de sucre

Préparation

Dans un récipient, bien malaxer la farine avec 0,5 litre d'eau, le beurre de karité et le sucre jusqu'à obtenir une pâte consistante. Faire de petites boules (forme d'œuf). Disposer les boules dans unealebasse et ajouter 1 litre d'eau.

Composition nutritionnelle :

glucides, lipides, sels minéraux et vitamines.

Région : Centre-Sud (Manga)

Restaurant Fiesta

BOUDA Béatrice 78 56 63 33



02. Teedo au lait

Ingrédients

- 1 verre de poudre de pain de singe
- ½ verre de poudre de lait de vache
- 1,5 litre d'eau
- 100 g de sucre blanc

Préparation

Dans un récipient, renverser la poudre de pain de singe (teedo) et le lait. Ajouter l'eau et battre à l'aide d'un fouet (ne pas utiliser la main). Tamiser, sucrer à volonté et servir frais.

Composition nutritionnelle :

glucides, protéines, lipides, sels minéraux et vitamines.

Région : Centre-Nord (Kaya)
Restaurant Delwendé
COULIBALY/BAMOGO Fatou
Tel : 70 29 52 70/78 15 14 78



03. Jus de manioc

Ingédients

- 1 kg de tubercule de manioc
- 2 kg de sucre
- Sucre vanillé
- Quelques gouttes d'arôme liquide
- 5 clous de girofle
- 1 touffe de menthe fraîche
- Gingembre frais (selon le goût)
- 5 litres d'eau
- 2 pincées de gnondéfou (en dioula)

Préparation

Laver et éplucher le manioc. Le découper et écraser. Ajouter les aromates et malaxer jusqu'à avoir une pâte collante. Délayer la pâte avec les 5 litres d'eau, et passer successivement à travers 3 tamis de mailles décroissantes. Sucre et servir frais.

Composition nutritionnelle :

glucides, sels minéraux et vitamines.



Région : Sud-Ouest (Gaoua)
Mme DA/PODA Victorienne
Restaurant « LA SOURCE »
Tel : 70061686/76152410



04. Jus de sésame au miel

Ingrédients

- ½ kg de poudre de sésame
- 15cl de miel
- 100 g de feuilles séchées de tamarin
- 2 litres d'eau

Préparation

Laver, épierrer, sécher et écraser finement le sésame.

Bouillir les feuilles de tamarin, essorer et garder 1 litre de jus.

Dans un récipient, malaxer la farine de sésame avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte collante.

Délayer la pâte avec un litre d'eau et ajouter le litre de l'effusion de tamarin.

Ajouter le miel, et passer le tout à travers un tissu fin.

Servir frais

Composition nutritionnelle :

glucides, protéines, lipides, sels minéraux et vitamines.

Région : Plateau-central (Ziniaré)
Restaurant WENDYAM LE VILLAGE
Mme ILBOUDO Brigitte
Tel : 74399554



05. Sib koom (Jus de raisin)

Ingédients

- 1,2 kg de raisin sec
- 0,5kg de sucre
- 4 litres d'eau
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 poignée de menthe fraîche

Préparation

Laver et bouillir le raisin pendant 10 minutes.

Retirer du feu et garder l'ensemble couvert pendant 12 heures pour permettre une bonne macération.

Filtrer et sucrer, ajouter le sucre vanillé et la menthe

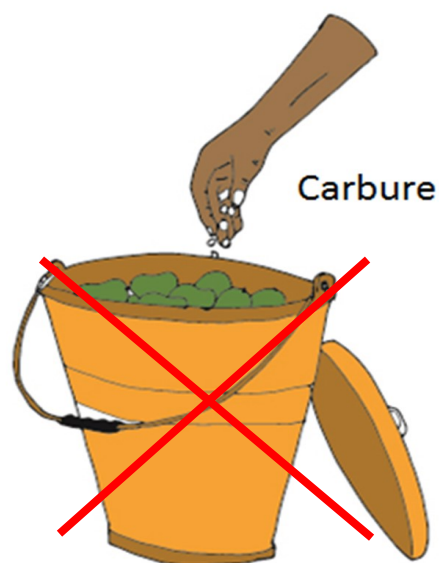
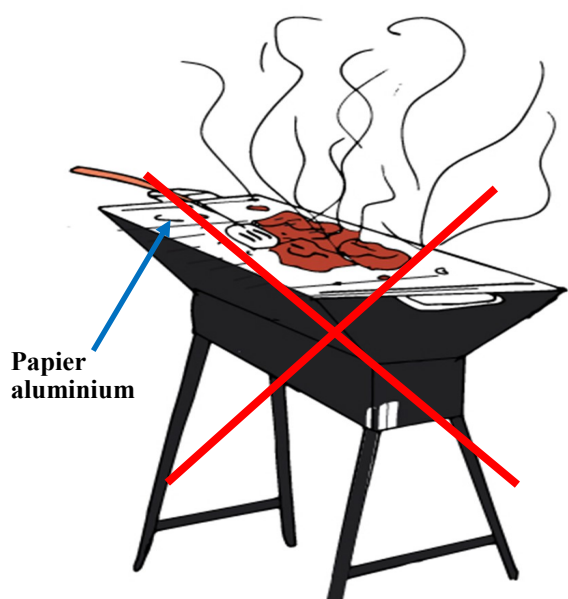
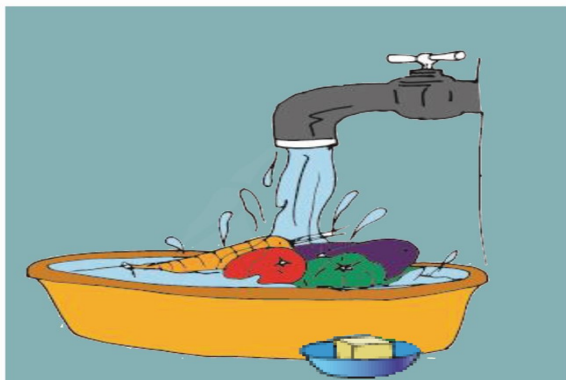
Servir frais.

Composition nutritionnelle :

glucides, sels minéraux et vitamines.

Région du Plateau-central/Ziniaré
Restaurant mobil TEEB KIETA
Mr KONVELEBO Paul
Tel: 25464688/76086260/79981058





CONSEILS NUTRITIONNELS

Quelques conseils nutritionnels

Les principales causes de contamination des aliments

- Les mains sales pendant la préparation ou la consommation des aliments ;
- Les aliments lavés avec une eau sale ;
- Les aliments non couverts et accessibles aux rongeurs, aux mouches, à la fumée, etc. ;
- La conservation des aliments périssables à température ambiante
- Les aliments manipulés par des gens malades, ou qui ont des plaies sur les mains ;
- L'utilisation des ustensiles de cuisine malpropres ;
- Les aliments crus et cuits conservés ensemble ;
- Aliments provenant d'animaux malades ;
- Mauvaises pratiques d'hygiène lors de la préparation et la distribution des aliments.

Les micro-organismes dangereux sont véhiculés par les mains, les torchons et les ustensiles, et en particulier les planches à découper. Le plus léger contact suffit pour qu'ils passent dans les aliments et provoquent des maladies d'origine alimentaire.

Quelques conseils nutritionnels

Des pratiques néfastes à éviter:

Il est déconseiller de:

- porter un corps gras à son point de fumée (température à laquelle l'huile commence à fumer) : au-delà de ce point, le corps gras produit des substances nocives ;
- utiliser plus de 5 fois la même huile pour la friture (la cuisson répétée de l'huile produit des substances nocives);
- laisser les fruits en maturation en contact avec les substances chimiques comme le carbure (carbure de calcium) : migration du carbure à l'intérieur des fruits avec production de substances chimiques nocives pour la santé humaine)
- utiliser du carbure (carbure de calcium) dans la cuisson des aliments (zamnè, pois de terre, haricot):
- réutiliser les bouteilles plastiques (PET) pour le conditionnement d'eau, de jus ou tout autre liquide alimentaire (la dégradation du plastique PET produit des substances toxiques)
- d'utiliser le papier aluminium comme surface de cuisson des viandes et des poissons (le contact avec l'aluminium chauffé produit des substances très nocives pour la santé) ;
- d'utiliser les récipients et sachets plastiques pour servir ou couvrir les repas chauds ou l'eau chaude (la dégradation du plastique PET produit des substances toxiques) ;
- de cuire les aliments à haute température et pendant longtemps (risque de perte de nutriments) ;
- d'utiliser le mercure ou le formol pour conserver le poisson.

Quelques conseils nutritionnels

Pour avoir une bonne hygiène des aliments il faut :

- 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;
- Se laver les mains après avoir changé les couches d'un nourrisson, et après avoir manipulé des déchets;
- Laver et désinfecter toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments;
- Tenir les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine;
- Ne pas manger d'aliments pourris ou moisiss;
- 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 plusieurs fois à l'eau propre;
- Séparer les aliments crus des aliments cuits;
- Maintenir les aliments à bonne température pour ralentir ou interrompre la croissance microbienne;
- Ne pas conserver des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur ;
- Ne pas recongeler les aliments décongelés.