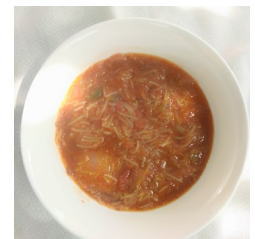


MINISTRE DE L'AGRICULTURE, DES RESSOURCES
ANIMALES ET HALIEUTIQUES

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION GENERALE DE LA PROMOTION DE L'ECONOMIE
RURALE

Email : dgper.agric@gmail.com Tél : 00226 25 37 43 68/69



Livret de recettes de mets burkinabè
Pour Nourrissons
Novembre 2021

PREFACE

Les performances de l'agriculture burkinabè, marquées ces dernières années par un accroissement continu de la production, restent toujours pénalisées par le faible taux de transformation et le faible niveau de valorisation de la production. Cette situation nous interpelle tous et doit nous encourager à accorder une attention particulière aux actions de la promotion de nos produits nationaux, afin d'accroître leurs parts de marché, d'améliorer les revenus des acteurs à la base, et de garantir la sécurité alimentaire, nutritionnelle et sanitaire des populations.

Le Burkina Faso regorge d'une diversité de mets 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 innovations en matière d'art culinaire du pays.

Après les deux premières éditions, cette troisième 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 en charge de l'agriculture), les acteurs de la restauration et des personnes ressources, présentent des mets pour des enfants de 06 à 24 mois. Les informations (recettes, techniques de préparation, composition nutritionnelle et des images des différents mets) ont été collectées dans cinq (05) régions du Burkina Faso : la Boucle du Mouhoun, le Centre-Nord, l'Est, le Nord et le Sud-Ouest.

Les recettes (ingrédients et leurs quantités) proposées dans ce livret peuvent adaptées selon les perceptions ou en fonction du goût et de l'âge de l'enfant.

Nous espérons ainsi contribuer à une forte diversification de l'alimentation des enfants avec de nouvelles saveurs et textures à partir de nos produits agro-sylvo-pastoraux et halieutiques locales.



Monsieur le Ministre

Dr Delwendé Innocent KIBA

Contenu

Bouillie	<u>5</u>
Bouillie de mil au soumbala	<u>6</u>
Bouillie de mil à la banane	<u>7</u>
Bouillie de mil au soja et à l'arachide	<u>8</u>
Bouillie de mil aux œufs	<u>9</u>
Bouillie de mil au jus d'orange	<u>10</u>
Bouillie de mil aux feuilles d'amarante	<u>11</u>
Bouillie de mil aux feuilles d'épinard	<u>12</u>
Bouillie de mil au poisson fumé	<u>13</u>
Bouillie de mil à la poudre de poisson	<u>14</u>
Bouillie de mil au sésame	<u>15</u>
Bouillie de mil au bouillon de poulet	<u>16</u>
Bouillie de maïs jaune au pain de singe	<u>17</u>
Bouillie de maïs jaune au poisson sec et au sésame	<u>18</u>
Bouillie de maïs jaune au soja et au pain de singe	<u>19</u>
Bouillie de maïs jaune au poisson fumé	<u>20</u>
Bouillie de maïs aux légumes	<u>21</u>
Bouillie de maïs à la pulpe de néré	<u>22</u>
Bouillie de riz au soja et à l'arachide	<u>23</u>
Bouillie de riz au moringa, soja et arachide	<u>24</u>
Bouillie de sorgho blanc au soja et au sésame	<u>25</u>
Bouillie de sorgho rouge au moringa, arachide et niébé	<u>26</u>
Bouillie de sorgho rouge à la tomate	<u>27</u>
Bouillie de fonio	<u>28</u>
Bouillie de haricot	<u>29</u>
Bouillie de misola	<u>30</u>
SOUPES	<u>31</u>
Soupe de légumes	<u>32</u>
Soupe de poisson	<u>33</u>
Soupe de poulet écrasé	<u>34</u>
Soupe de poisson carpe écrasé	<u>35</u>
Soupe de boulettes de viande	<u>36</u>
Soupe de silure séché	<u>37</u>
Soupe de vermicelle	<u>38</u>
Soupe de niébé	<u>39</u>
Soupe de foie écrasé	<u>40</u>

Soupe de poisson sec	41
Soupe de viande hachée	42
Soupe de carpe d'eau douce.....	43
PUREES.....	44
Purée de pomme de terre.....	45
Purée de voandzou (pois de terre).....	46
Purée de patate douce.....	47
Tô léger et sauce baobab.....	48
Purée d'igname	49
Purée de pomme de terre à la betterave	50
Purée de légumes	51
Purée d'avocat, pomme et pomme de terre.....	52
Purée de courge.....	53
Purée de patate douce à chair orange au poisson carpe	54
BOISSON	55
Lait de soja.....	56
CONSEILS	57
Quelques conseils nutritionnels	58

BOUILLIES



1. Bouillie de mil au soubala

Ingrédients

- ✚ 120 g de farine de mil entier torréfié
- ✚ 1,25 l d'eau
- ✚ 1 cuillère à soupe de poudre de soubala
- ✚ 1 cuillère à soupe d'huile
- ✚ 1 pincée de sel

Préparation

1. Dans une casserole au feu, faire bouillir la moitié de l'eau ;
2. délayer la farine dans 0,5 litre d'eau et ajouter à l'eau bouillante en remuant;
3. laisser mijoter une minute et délayer la poudre de soubala dans le ¼ de litre d'eau restant ;
4. laisser cuire 5 minutes à feu doux ;
5. ajouter l'huile et le sel ;
6. mélanger et servir.



2. Bouillie de mil à la banane

Ingrédients

- ✚ 3 cuillérées à soupe de farine de mil torréfié
- ✚ ½ l d'eau
- ✚ 2 cuillérées à soupe de purée de banane

Préparation

1. Mettre une marmite au feu, ajouter ¼ de litre d'eau et porter à ébullition ;
2. délayer la farine dans ¼ de litre d'eau et renverser dans la marmite tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. retirer et servir ;
5. laisser tiédir et ajouter la purée de banane.



3. Bouillie de mil au soja et à l'arachide

Ingrédients

- ✚ 3 cuillerées à soupe de farine de mil torréfié
- ✚ 1 cuillerée à soupe de farine de soja décortiqué et torréfié
- ✚ 1 cuillerée à café de farine d'arachide torréfiée
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Faire bouillir $\frac{1}{4}$ de litre d'eau dans une marmite ;
2. mélanger les différentes farines, délayer dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau et ajouter dans la marmite d'eau bouillante tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. retirer et servir.



4. Bouillie de mil aux œufs

Ingrédients

- ✚ 3 cuillerées à soupe de farine de mil torréfié
- ✚ 1 œuf
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Faire bouillir ¼ de litre d'eau ;
2. délayer la farine dans ¼ de litre d'eau et renverser dans l'eau bouillante tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. ajouter l'œuf battu, mélanger et éteindre le feu.
5. Retirer et servir.



5. Bouillie de mil au jus d'orange

Ingrédients

- 3 cuillerées à soupe de farine de mil torréfié
- ½ l d'eau
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange

Préparation

1. Mettre une marmite au feu, ajouter ¼ de litre d'eau et porter à ébullition ;
2. délayer la farine dans ¼ de litre d'eau et renverser dans la marmite tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. retirer et servir ;
5. laisser tiédir et ajouter le jus d'orange.



6. Bouillie de mil aux feuilles d'amarante

Ingrédients

- ✚ 3 cuillerées à soupe de farine de mil torréfié
- ✚ Feuilles d'amarante (barambouri)
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Trier et laver les feuilles d'amarante (barambouri). Les faire cuire dans beaucoup d'eau jusqu'à ce qu'elles se ramollissent ;
2. mettre dans une marmite au feu ¼ de litre d'eau de cette cuisson et porter à ébullition ;
3. délayer la farine dans ¼ de litre d'eau, renverser dans la marmite tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
4. laisser cuire pendant 5 minutes ;
5. écraser les feuilles d'épinard ramollies ;
6. ajouter à la bouillie et mélanger.



7. Bouillie de mil aux feuilles d'épinard

Ingrédients

- ✚ 3 cuillerées à soupe de farine de mil torréfié
- ✚ Feuilles d'épinard
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Trier et laver les feuilles d'épinard. Les faire cuire dans beaucoup d'eau jusqu'à ce qu'elles se ramollissent ;
2. mettre dans une marmite ¼ de litre d'eau de cette cuisson au feu et porter à ébullition ;
3. délayer la farine dans ¼ de litre d'eau, renverser dans la marmite tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
4. laisser cuire pendant 5 minutes ;
5. écraser les feuilles d'épinard ramollies, ajouter à la bouillie et bien mélanger.



8. Bouillie de mil au poisson fumé

Ingrédients :

Farine

- ✚ 05 g de mil complet torréfié
- ✚ 2,5 g de niébé complet torréfié
- ✚ 1 g d'arachide torréfiée
- ✚ 2 g de poisson fumé sec (silure)
- ✚ 2,5 g de sucre
- ✚ 02 pincées de sel

Bouillie

- ✚ 1 mesure de farine composée (la mesure est faite avec le verre de thé correspondant à 2,5 g)
- ✚ 5 mesures d'eau (5 verres de thé)

Préparation

Etape 1 :

Le mil, niébé et arachide sont préalablement nettoyés, séchés, torréfiés et mélangés en ajoutant le poisson, le sucre et le sel. Le mélange est moulu et tamisé avec un tamis fin.

Etape 2 :

Dans une casserole propre, délayer les 2,5 g de farine composée dans 5 mesures d'eau ;
faire cuire le mélange pendant 5 minutes environ tout en remuant régulièrement pour éviter le colmatage et obtenir une bouillie bien lisse;

NB: la quantité de bouillie obtenue correspond à une ration.



9. Bouillie de mil à la poudre de poisson

Ingrédients :

- ✚ ¼ de plat de mil (environ 250 g)
- ✚ 4 poissons de taille moyenne (silure fumée)
- ✚ 3 tomates
- ✚ 1 bulbe d'oignon
- ✚ 1 poivron
- ✚ 1 touffe de feuilles d'oignons (6 plantules)
- ✚ 2 petites boules de Soumbala
- ✚ 3 cuillerées à soupe d'huile
- ✚ Sel : à doser à son goût
- ✚ 1 l d'eau

Préparation

Etape 1 :

1. Laver le mil et le débarrasser des impuretés (cailloux, grains de sables et autres) puis l'essorer, sécher, moudre et tamiser ;
2. débarrasser le poisson de ses déchets ;
3. piler et tamiser ;
4. laver proprement les légumes (oignons, tomates, poivron et feuilles d'oignons), les découper finement et piler le soumbala.

NB: la tomate et l'oignon pouvaient être pillés ou écrasés, râpés ou bouillis puis écrasés à l'aide d'un matériel adéquat.

Etape 2 :

1. Faire revenir l'oignon découpé dans 3 cuillerées à soupe d'huile puis ajouter la tomate découpée ;
2. ajouter une pincée de sel et laisser cuire 5 minutes environ ;
3. ajouter de l'eau (1 litre) et laisser bouillir pendant environ 5 minutes ;
4. ajouter la poudre de poisson et de soumbala puis laisser cuire pendant 05 minutes ;
5. délayer 5 cuillerées à soupe de farine de mil dans une petite quantité d'eau puis l'ajouter au bouillon en ébullition en remuant ;
6. laisser ensuite cuire à feu doux pendant environ 5 minutes et la bouillie est prête.



10. Bouillie de mil au sésame

Ingrédients :

Farine

- ✚ 8 mesures de mil
- ✚ 2 mesures de sésame
- ✚ 1 mesure de niébé (ou soja ou voandzou)

Bouillie

- ✚ 3 cuillérées à soupe de farine
- ✚ ½ litre d'eau
- ✚ 4 carreaux de sucre ou 01 pincée de sel

Préparation :

Etape 1 :

1. Laver le mil, le sésame et le niébé, les essorer, sécher, torréfier et faire le mélange des 03 ingrédients avant de faire la mouture ;
2. tamiser la farine avec un tamis fin.

Etape 2 :

1. Mettre la première moitié de l'eau dans une casserole propre et la déposer au feu ;
2. utiliser la deuxième moitié de l'eau pour délayer la farine composée ;
3. verser la farine composée délayée dans l'eau en ébullition tout en remuant ;
4. laisser cuire à feu doux pendant environ 5 minutes ;
5. servir la bouillie dans un bol ;
6. Ajouter 4 carreaux de sucre et bien mélanger si on veut une bouillie sucrée.

Facultatif: La bouillie peut être enrichie avec 01 cuillérée à soupe de poudre de néré ou pain de singe.

NB: Si on veut un goût salé, on ajoute 01 pincée de sel pendant la cuisson et après avoir servi la bouillie dans un bol, on ajoute 01 cuillérée à café d'huile et on mélange avant de donner à l'enfant. La quantité de bouillie obtenue correspond à une seule ration.



11. Bouillie de mil au bouillon de poulet

Ingrédients

- ✚ 3 cuillerées à soupe de farine de petit mil torréfiée
- ✚ Cuisse de poulet
- ✚ Foie de poulet écrasé
- ✚ 2 petits bulbes d'oignons crus
- ✚ 1 tomate moyenne
- ✚ 1 cuillerée à soupe de poudre de soubala
- ✚ 1 cuillerée à café d'huile
- ✚ 1 pincée de sel

Préparation

Soupe :

1. Laver et découper les oignons et la tomate ;
2. laver la cuisse de poulet, le foie et les mettre dans une marmite au feu avec 1/8 de litre d'eau ;
3. laisser bouillir, ajouter les oignons, la tomate découpée et ½ de litre d'eau ;
4. ajouter la poudre de soubala, l'huile et le sel, remuer et laisser cuire pendant 30 mn ;
5. retirer et essorer la soupe pour obtenir le bouillon.

Bouillie:

1. Délayer la farine dans un ¼ de litre d'eau, renverser dans la marmite contenant le bouillon et porter à ébullition pendant 1 mn tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
2. ajouter 1/8 de litre d'eau dans la bouillie et laisser cuire 1 mn ;
3. écraser le foie ajouter dans la bouillie et remuer.



12. Bouillie de maïs jaune au pain de singe

Ingrédients

- ✚ 3 cuillerées à soupe de farine de sorgho rouge torréfié
- ✚ 1 cuillerée à soupe de pain de singe
- ✚ ½ l d'eau

Préparation

1. Mettre dans une marmite ¼ de litre d'eau et porter à ébullition ;
2. délayer la farine dans ¼ de litre d'eau, renverser dans la marmite tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 4 minutes ;
4. ajouter le pain de singe, mélanger, laisser cuire pendant 1 minute.



13. Bouillie de maïs jaune au poisson sec et au sésame

Ingrédients

- ✚ 3 cuillerées à soupe de farine de sorgho blanc
- ✚ 1 cuillerée à soupe de poudre de poisson sec
- ✚ 1 cuillerée à café de farine de sésame torréfiée
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Faire bouillir ¼ de litre d'eau dans une marmite ;
2. mélanger les différentes farines, délayer dans ¼ de litre d'eau et ajouter dans la marmite d'eau bouillante tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. retirer et servir.



14. Bouillie de maïs jaune au soja et au pain de singe

Ingrédients

- ✚ 100 g de farine enrichie (maïs jaune torréfié, soja torréfié, arachide grillée)
- ✚ 1 cuillère à soupe de pain de singe
- ✚ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✚ 1 cuillère à café d'huile
- ✚ 1 litre d'eau

Préparation

1. Mettre une marmite au feu, ajouter $\frac{3}{4}$ de litre d'eau et porter à ébullition ;
2. délayer la farine avec $\frac{1}{4}$ de litre d'eau et ajouter dans la marmite ;
3. ajouter le sucre et l'huile ;
4. laisser cuire pendant 5 minutes.

NB : La farine est composée de 8 mesures de céréales, 2 mesures de légumineuse et 1 mesure d'oléagineux. Ces grains doivent être préalablement nettoyés, lavés, séchés et torréfiés avant de faire les mesures et la mouture.



15. Bouillie de maïs jaune au poisson fumé

Ingrédients

Farine

- ✚ 5 g de maïs jaune complet torréfié
- ✚ 2,5 g de niébé complet torréfié
- ✚ 1 g d'arachide torréfiée
- ✚ 2 g de poisson fumé sec (silure)
- ✚ 2,5 g de sucre
- ✚ 02 pincées de sel

Bouillie

- ✚ 1 mesure de farine composée (la mesure est faite avec le verre de thé correspondant à 2,5 g)
- ✚ 5 mesures d'eau (5 verres de thé)

Préparation :

Etape 1 :

Le maïs jaune, niébé et arachide sont préalablement nettoyés, séchés, torréfiés et mélangés en ajoutant le poisson nettoyé, le sucre et le sel. Le mélange est moulu et tamisé avec un tamis fin.

Etape 2 :

Dans une casserole propre, délayer les 2,5 g de farine composée dans 5 mesures d'eau ;

faire cuire le mélange pendant 5 minutes environ tout en remuant régulièrement pour éviter le colmatage et obtenir une bouillie bien lisse.

NB: la quantité de bouillie obtenue correspond à une ration.



16. Bouillie de maïs aux légumes

Ingrédients

- ✚ 200 g de farine complète de maïs jaune
- ✚ 300 à 400 g de viande
- ✚ 1 bulbe d'oignon
- ✚ 3 tomates
- ✚ 2 petites boules de soubala
- ✚ 6 cuillerées à soupe d'huile
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ 1,5 litres d'eau

Préparation

Etape 1 :

1. Laver proprement le maïs jaune afin de le débarrasser de ses impuretés ;
2. sécher au soleil puis faire moudre pour obtenir de la farine qu'il faut tamiser;
3. découper la viande puis laver à l'eau propre ;
4. découper les légumes (oignon et tomate) en très petits morceaux après les avoir lavés ;
5. piler le soubala pour obtenir de la poudre.

Etape 2 :

1. Mettre une casserole propre sur le feu ;
2. ajouter 06 cuillerées à soupe d'huile et faire revenir l'oignon découpé (légèrement doré) ;
3. Ajouter la tomate découpée et assaisonner avec du sel.

NB: si le mélange est trop aigre, ajouter un peu de potasse ou bicarbonate.

4. Ajouter ensuite 1 louche d'eau pour faciliter le mélange des ingrédients et éviter le colmatage ;
5. ajouter les morceaux de viande bien lavés et laisser cuire pendant environ 5 minutes puis ajouter de l'eau (1,5 litre) ;
6. laisser cuire pendant environ 5 minutes et ajouter de la poudre de Soubala et ajuster l'assaisonnement par le sel ;
7. Laisser cuire pendant 10 minutes environ pour que la viande soit bien tendre ;
8. délayer les 200 g de farine de maïs jaune déjà dans ½ litre d'eau ;
9. ajouter la farine délayer au bouillon en ébullition tout en remuant à l'aide d'une louche ;
10. laisser cuire pendant 05 minutes environ puis servir.

NB : la viande peut être remplacée par le poisson. Dans ce cas, la durée de cuisson doit être réduite



17. Bouillie de maïs à la pulpe de néré

Ingrédients

- ✚ 3 cuillères à soupe de farine de maïs jaune préalablement lavé, séché et torréfié
- ✚ 1 cuillère à soupe de pulpe de néré
- ✚ 04 carreaux de sucre
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Le maïs jaune est lavé, essoré, séché, torréfié, moulu et tamisé avec un tamis fin ;
2. mettre la première moitié de l'eau dans une casserole propre et la déposer au feu ;
3. utiliser la deuxième moitié de l'eau pour délayer la farine ;
4. verser la farine délayée dans l'eau en ébullition tout en remuant ;
5. laisser cuire à feu doux pendant environ 5 minutes ;
6. servir la bouillie dans un bol, ajouter 1 cuillère à soupe de pulpe de néré et bien mélanger pour une bonne homogénéisation ;
7. ajouter 4 carreaux de sucre et bien mélanger.

NB: la quantité de bouillie obtenue correspond à une seule ration.



18. Bouillie de riz au soja et à l'arachide

Ingrédients

- ✚ 3 cuillères à soupe de farine de riz décortiqué non torréfié
- ✚ 1 cuillère à soupe de farine de soja torréfié
- ✚ 1 cuillère à café de farine de sésame torréfié
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Faire bouillir ¼ de litre d'eau dans une marmite ;
2. mélanger les différentes farines, délayer dans ¼ de litre d'eau et ajouter dans la marmite d'eau bouillante tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. retirer et servir.



19. Bouillie de riz au moringa, soja et arachide

Ingrédients

- ✚ 100 g de farine enrichie (riz torréfié, soja torréfié, arachide grillée) ;
- ✚ 1 cuillère à soupe de poudre de moringa
- ✚ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✚ 1 cuillère à café d'huile
- ✚ 1 litre d'eau

Préparation

1. Mettre une marmite au feu, ajouter $\frac{3}{4}$ de litre d'eau et porter à ébullition ;
2. délayer la farine dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau et ajouter dans la marmite ;
3. ajouter le sucre et l'huile ;
4. laisser cuire pendant 5 minutes ;
5. retirer du feu et servir.



20. Bouillie de sorgho blanc au soja et au sésame

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe de farine de sorgho blanc torréfié
- 1 cuillère à soupe de farine de soja décortiqué et torréfié
- 1 cuillère à café de farine de sésame torréfié
- ½ litre d'eau

Préparation

1. Mettre une marmite au feu, ajouter $\frac{1}{4}$ de litre d'eau et porter à ébullition ;
2. mélanger les différentes farines, délayer dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau et renverser dans l'eau arrivée à ébullition. Tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. retirer et servir.



21. Bouillie de sorgho rouge au moringa, arachide et niébé

Ingrédients

- ✚ 100g de farine enrichie (8 mesures de sorgho rouge torréfié, 2 mesures de niébé torréfié, 1 mesure d'arachide grillée)
- ✚ 1 cuillère à soupe de poudre de moringa
- ✚ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✚ 1 cuillère à café d'huile
- ✚ 1 litre d'eau

Préparation

1. Faire bouillir $\frac{3}{4}$ de litre d'eau ;
2. délayer la farine avec $\frac{1}{4}$ de litre d'eau et ajouter dans la marmite ;
3. ajouter le sucre et l'huile ;
4. laisser cuire pendant 5 minutes ;
5. retirer du feu et servir.



22. Bouillie de sorgho rouge à la tomate

Ingrédients

- ✚ 3 cuillerées à soupe de farine de sorgho rouge torréfiée
- ✚ 1 tomate moyenne
- ✚ ½ l d'eau

Préparation

1. Mettre dans une marmite ¼ de litre d'eau et porter à ébullition ;
2. délayer la farine dans ¼ de litre d'eau, renverser dans la marmite tout en remuant pour éviter de faire des grumeaux ;
3. laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. écraser la tomate, essorer et ajouter dans la bouillie ;
5. mélanger, éteindre le feu et servir.



23. Bouillie de fonio

Ingrédients

Farine

- ✚ 5 g de fonio propre
- ✚ 2,5 g de soja décortiqué et torréfié
- ✚ 1 g d'arachide torréfiée
- ✚ 2,5 g de sucre
- ✚ 2 pincées de sel

Bouillie

- ✚ 1 mesure de farine composée (la mesure est faite avec le verre de thé correspondant à 2,5 g)
- ✚ 5 mesures d'eau (05 verres de thé)

Préparation

Etape 1 :

Le fonio, soja et arachide sont préalablement nettoyés, séchés, torréfiés et mélangés en ajoutant le sucre et le sel. Le mélange est moulu et tamisé avec un tamis fin.

Etape 2 :

Dans une casserole propre, délayer les 2,5 g de farine composée dans 05 mesures d'eau ;
faire cuire le mélange pendant 05 minutes environ tout en remuant régulièrement pour éviter le colmatage et obtenir une bouillie bien lisse.

NB: la quantité de bouillie obtenue correspond à une ration.



24. Bouillie de haricot

Ingrédients

- ✚ 250 g de haricot décortiqué
- ✚ 2 cuillérées à soupe de pâte d'arachide
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ Eau
- ✚ Potasse

Préparation

1. Bouillir le haricot dans 1 litre d'eau ;
2. potasser légèrement et laisser cuire à point (jusqu'à s'émietter) à feu doux et saler ;
3. écraser l'ensemble à l'aide d'une louche et servir.



25. Bouillie de misola

Ingrédients

- ✚ 1 mesure de farine MISOLA (la mesure est faite avec le verre de thé correspondant à 2,5 g)
- ✚ 3 mesures d'eau (3 verres de thé)

Préparation

1. Dans une casserole propre, délayer les 2,5 g de farine MISOLA avec les 3 mesures d'eau ;
2. faire cuire le mélange pendant 05 minutes environ tout en remuant régulièrement pour éviter le colmatage et obtenir une bouillie bien lisse ;

NB: la quantité de bouillie obtenue correspond à une ration.

3. La farine de MISOLA est composée de mil, soja, arachide, sucre, sel et prémix (complexe vitaminique) à des proportions bien précises. Le mil, soja et arachide sont préalablement nettoyés, séchés, torréfiés et mélangés en ajoutant le sucre et le sel. Le mélange est moulu et tamisé avec un tamis fin. La farine obtenue est fortifiée en y incorporant du prémix.



SOUPES



27. Soupe de légumes

Ingrédients

- ✚ 250 g de pomme de terre
- ✚ 2 carottes
- ✚ 2 oignons
- ✚ 2 poivrons
- ✚ 100 g de courgette
- ✚ 50 g de chou
- ✚ 2 tomates
- ✚ 70 g de haricot vert
- ✚ 2 cuillerées à soupe d'huile
- ✚ Sel

Préparation

1. Laver proprement et couper grossièrement les légumes ;
2. dans une casserole au feu, les faire cuire dans de l'eau ;
3. ajouter un peu d'huile et saler.

NB : Ecraser les légumes avant de donner à l'enfant.



28. Soupe de poisson

Ingrédients

- + 250 g de poisson
- + 2 carottes
- + 2 oignons
- + 2 poivrons
- + 2 tomates
- + 50 g de haricot vert
- + 2 cuillerées à soupe d'huile
- + Sel

Préparation

1. Laver proprement et couper grossièrement les légumes ;
2. dans une casserole au feu, les faire cuire dans de l'eau, ajouter le poisson ;
3. laisser cuire au moins 10 minutes, ajouter l'huile et saler.



29. Soupe de poulet écrasé

Ingrédients

- + Cuisse de poulet
- + 2 petites bulbes d'oignons cru
- + 1 tomate moyenne
- + 1 cuillère à soupe de poudre de soubala
- + 1 cuillère à café d'huile
- + 1 pincée de sel

Préparation

1. Laver et découper les oignons et la tomate ;
2. laver la cuisse de poulet et mettre dans une marmite au feu avec 1/8 de litre d'eau ;
3. laisser bouillir, ajouter les oignons, la tomate découpée et ½ litre d'eau ;
4. ajouter la poudre de soubala, l'huile et le sel, remuer et laisser cuire à point (environ 30 mn) ;
5. dépiécer la cuisse, écraser la chair et ajouter le bouillon ;
6. mélanger et servir.



30. Soupe de poisson carpe écrasé

Ingrédients

- + ½ kg de poisson carpe
- + 2 petites bulbes d'oignons cru
- + 1 tomate moyenne
- + 1 poivron vert moyen
- + 1 petite boule de soubala
- + 1 cuillère à café d'huile
- + 1 pincée de sel
- + ½ litre d'eau

Préparation

1. Laver et découper les oignons, la tomate et le poivron ;
2. mettre dans une marmite au feu ½ litre d'eau et ajouter les oignons, la tomate, le poivron découpés, le soubala pilé, l'huile et porter à ébullition ;
3. ajouter le poisson préalablement nettoyé et lavé ;
4. laisser cuire pendant 25 minutes ;
5. écraser le poisson débarrassé des arêtes et mélanger avec le bouillon ;
6. retirer du feu et servir.



31. Soupe de boulettes de viande

Ingrédients

- ✚ ½ kg de viande de bœuf
- ✚ 2 bulbes d'oignons
- ✚ 3 tomates
- ✚ 2 poivrons verts
- ✚ 1 cuillère à soupe de pâte d'arachide
- ✚ 5 cuillères à soupe de farine de maïs blanc ou de mil
- ✚ 1 cuillère à café d'huile
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Laver, éplucher et découper les oignons ;
2. laver, nettoyer et découper les tomates et le poivron ;
3. mettre dans une marmite l'eau, les oignons, la tomate et le poivron découpés ;
4. ajouter l'huile et porter à ébullition ;
5. piler la viande de bœuf avec une bulbe d'oignon moyen, un poivron vert moyen et une cuillère de pâte d'arachide ;
6. faire ensuite des boules avec la viande pilée et les ajouter dans la marmite ;
7. ajouter une pincée de sel ;
8. laisser cuire pendant 45 mn ;
9. mélanger et servir..



32. Soupe de silure séché

Ingrédients :

- ✚ 2 silures séchés
- ✚ 3 bulbes d'oignons
- ✚ 3 tomates
- ✚ 1 poivron vert
- ✚ 2 cuillérées à soupe de soumbala en poudre
- ✚ 1 cuillérée à café d'huile
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Laver, éplucher et découper les oignons ;
2. laver, nettoyer et découper les tomates et le poivron ;
3. mettre dans une marmite l'eau, les oignons, la tomate et le poivron découpés ;
4. ajouter la poudre de soumbala, l'huile et porter à ébullition ;
5. ajouter le poisson préalablement lavé et nettoyé ;
6. laisser cuire pendant 45 minutes ;
7. mélanger et servir.



33. Soupe de vermicelle

Ingrédients

- ✚ 25 g de vermicelle
- ✚ 1 bulbe d'oignon
- ✚ 1 tomate
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ 2 cuillerées à café d'huile
- ✚ 1 boule de soubala
- ✚ ¼ l d'eau

Préparation

1. Laver l'oignon et la tomate, puis les râper ;
2. piler le soubala pour obtenir la poudre ;
3. Dans une marmite au feu, mettre 2 cuillerées à café d'huile ;
4. ajouter tomate et oignon râpés ;
5. ajouter le soubala pilé à la cuisson ;
6. ajouter l'eau et assaisonner avec du sel ;
7. laisser bouillir avant d'ajouter les vermicelles ;
8. laisser cuire pendant environ 10 minutes.

NB : ajuster le goût salé s'il y a lieu, le temps de cuisson complète est de 20 minutes



34. Soupe de niébé

Ingrédients

- ✚ 1/4 kg de niébé soit 250 g
- ✚ 1 bulbe d'oignon
- ✚ 3 tomates
- ✚ 1 poivron vert
- ✚ 2 boules de soubala
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ 6 cuillères à soupe d'huile
- ✚ 1 touffe de feuilles d'oignon (environ 6 plantules)
- ✚ 1,5 l d'eau

Préparation

Etape 1 :

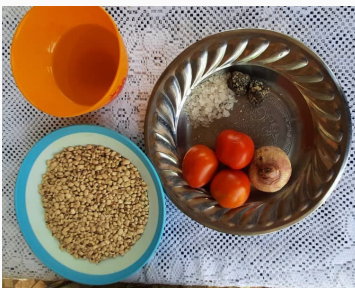
1. Décortiquer le niébé, le laver proprement, l'épier et l'essorer ;
2. bien laver les légumes (oignon, tomate, poivron, feuilles d'oignon) puis les découper, et piler le soubala pour avoir de la poudre.

Etape 2 :

1. Mettre une casserole propre au feu ;
2. ajouter 6 cuillères à soupe d'huile et faire revenir l'oignon découpé (légèrement rougi) ;
3. ajouter tomate, poivron et feuilles d'oignon découpés ;
4. laisser mijoter pendant environ 5 minutes ;
5. ajouter 2 litres d'eau ;
6. laisser cuire pendant 5 minutes environ et assaisonner avec du sel ;
7. ajouter du niébé décortiqué et lavé ;
8. ajouter le soubala moulu.

NB: ajuster l'aigreur si nécessaire en ajoutant un peu de potasse ou bicarbonate (environ 1/2 cuillère à café).

9. Laisser bouillir jusqu'à la cuisson complète (pendant 45 minutes environ), tout en remuant de temps en temps.



35. Soupe de foie écrasé

Ingrédients

- ✚ 1/2 kg de foie
- ✚ 2 bulbes d'oignon
- ✚ 3 tomates
- ✚ 1 poivron
- ✚ 1 touffe de feuilles d'oignon (6 plantules)
- ✚ 4 cuillerées à soupe d'huile
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ 1/2 litre d'eau

Préparation

Etape 1 :

1. Laver proprement le foie puis le découper en petits morceaux ;
2. laver les ingrédients (oignon, tomates, poivron et feuilles d'oignon) et les découper ;
3. blanchir la tomate en la trempant dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, la dépelliculer et l'écraser ;
4. écraser l'oignon, le poivron et les feuilles d'oignons découpés.

Etape 2 :

1. Mettre 4 cuillerées à soupe d'huile dans une casserole déposer sur le feu ;
2. frire les ingrédients écrasés (oignon, tomate, poivron, feuilles d'oignon) dans 4 cuillerées à soupe d'huile pendant 5 tout en les remuant régulièrement ;
3. ajouter le foie découpé en petits morceaux, laisser cuire pendant 5 minutes ;
4. ajouter ½ litre d'eau et laisser cuire pendant 10 minutes, puis ajouter une pincée de sel ;
5. retirer les morceaux de foie cuits, les écraser puis les remettre dans le bouillon sur le feu ;
6. mélanger, éteindre le feu et Servir.



36. Soupe de poisson sec

Ingrédients

- ✚ 200 g de poisson sec
- ✚ 50 g de tomate
- ✚ 50 g d'oignon
- ✚ 50 g épinards
- ✚ 2 cuillerées à soupe d'huile
- ✚ 1 cuillère à café de sel
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

Etape 1 :

1. Débarrasser le poisson sec des arrêtes et autres impuretés et émietter la bonne partie ;
2. laver proprement les légumes puis les découper finement (oignon, tomate épépinée, épinard).

Etape 2 :

1. Mettre une casserole propre au feu ;
2. faire revenir l'oignon découpé dans 2 cuillerées à soupe d'huile pendant 5 minutes ;
3. ajouter la tomates épépinée et découpée ;
4. mettre un peu d'eau pour éviter de cramer les légumes, les laisser mijoter pendant 5 minutes ;
5. ajouter le reste du ½ litre d'eau et laisser cuire pendant 5 minutes ;
6. ajouter les feuilles d'épinard finement découpées ;
7. après 5 minutes de cuisson, ajouter le poisson sec concassé, laissé cuire à point et doser le sel.

NB: la quantité de soupe préparée suffit pour 3 rations. Pour les enfants de 6 mois, c'est juste le bouillon qui est consommé.



37. Soupe de viande hachée

Ingrédients

- ✚ 200 g de viande
- ✚ 1 tomate
- ✚ 1 d'oignon
- ✚ 2 boules de soubala
- ✚ 2 poivrons
- ✚ 2 gousses d'ail
- ✚ 2 cuillerées à soupe d'huile
- ✚ 1 l d'eau
- ✚ 1 pincée de sel

Préparation

Etape 1 :

1. Laver proprement la viande puis la découper en petits morceaux ;
2. laver et découper ou écraser la tomate épépinée, l'oignon, le poivron, écraser l'ail et piler le soubala.

Etape 2 :

1. Dans une casserole propre et sèche, faire revenir la viande ;
2. ajouter 2 cuillerées à soupe d'huile puis l'oignon et poivre découpé ;
3. mélanger oignon et ajouter un peu d'eau pour ne pas cramer les condiments ;
4. laisser cuire pendant 2 minutes et ajouter le reste de l'eau et l'ail écrasé ;
5. laisser cuire pendant 10 minutes avant d'ajouter la tomate découpée ;
6. laisser cuire encore pendant 10 minutes et ajouter le soubala pilé ;
7. après 5 minutes de cuisson, mettre les feuilles d'épinard et laisser cuire 10 minutes ;
8. assaisonner avec du sel et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.



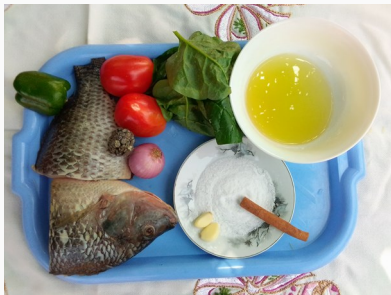
38. Soupe de carpe d'eau douce

Ingrédients

- ✚ ½ kg de carpe d'eau douce
- ✚ 2 tomates
- ✚ 1 bulbe d'oignon
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ 1 boule de soubala
- ✚ ½ poivron
- ✚ 2 gousses d'ail
- ✚ Feuilles d'épinard
- ✚ 2 cuillerées à café d'huile
- ✚ 1 pincée de poudre de cannelle

Préparation

1. Laver les légumes (tomate, oignon, poivron, ail) puis les râper ;
2. découper et laver le poisson ;
3. piler séparément le soubala et la cannelle ;
4. bouillir les feuilles d'épinard dans ½ litre d'eau puis recueillir le bouillon ;
5. mettre 2 cuillerées à café d'huile dans une casserole propre au feu ;
6. ajouter les ingrédients râpés (tomate, oignon, Poivron, ail) ;
7. mettre le soubala pilé puis le bouillon de feuilles d'épinard ;
8. porter à ébullition et ajouter le sel et la cannelle moulue ;
9. ajouter la carpe découpée et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes.



PUREES



39. Purée de pomme de terre

Ingrédients

- ✚ 250g de pomme de terre
- ✚ 2 tomates
- ✚ 2 carottes
- ✚ 2 cuillères à soupe d'huile
- ✚ 2 oignons
- ✚ Sel
- ✚ 2 poivrons

Préparation

1. Laver proprement les légumes et le couper grossièrement ;
2. les cuire ensemble dans 1 litre d'eau, ajouter l'huile et saler ;
3. écraser l'ensemble à l'aide d'une louche, et servir.



40. Purée de voandzou (pois de terre)

Ingrédients

- ✚ 1 bol de pois de terre
- ✚ 1 cuillère à café d'huile
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ Eau

Préparation

1. Mettre de l'eau dans une marmite et porter à ébullition ;
2. nettoyer et laver les poids de terre, ajouter dans la marmite ;
3. laisser cuire à point ;
4. retirer le pois de terre et l'écraser ;
5. remettre le poids de terre écrasé dans le jus et mélanger ;
6. laisser mijoter 5 minutes environ, ajouter l'huile et le sel, mélanger et servir.



41. Purée de patate douce

Ingrédients

- ✚ 1 patate douce à chair orange moyenne
- ✚ 2 petits bulbes d'oignon
- ✚ 1 tomate moyenne
- ✚ 1 poivron vert moyen
- ✚ 1 cuillère à café d'huile
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ ½ l d'eau

Préparation

1. Laver et découper finement les oignons, la tomate et le poivron ;
2. éplucher et découper la patate douce ;
3. mettre dans une marmite au feu ½ litre d'eau et ajouter les légumes découpés, l'huile et porter à ébullition ;
4. ajouter la patate douce découpée ;
5. laisser cuire pendant 40 minutes et saler ;
6. retirer les légumes et la patate et les écraser ;
7. laisser mijoter 5 minutes environs à feu doux, mélanger et servir.



42. Tô léger et sauce baobab

Ingrédients

- ✚ 3 cuillérées à soupe de farine de maïs jaune
- ✚ 3 cuillérées à soupe de poudre de feuilles sèches de baobab
- ✚ 1 cuillérée à café de poudre de poisson sec
- ✚ 1 boule de soubmala
- ✚ 1 cuillérée à café de levure traditionnelle (facultatif)
- ✚ 1 litre d'eau
- ✚ Potasse

Préparation

Pour la soupe :

1. Porter à ébullition avec $\frac{1}{2}$ litre d'eau dans une marmite ;
2. ajouter le soubmala pilé, la poudre de poisson sec, la levure et laisser bouillir ;
3. mettre la poudre de feuilles sèches de baobab tout en remuant ;
4. ajouter un peu de potasse et laisser cuire pendant 05 minutes.

Pour le tô léger :

1. Porter à ébullition $\frac{1}{4}$ de litre d'eau dans une marmite ;
2. délayer la farine de maïs jaune dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau, ajouter dans la marmite, mélanger et laisser cuire pendant 05 minutes ;
3. servir dans un plat et laisser refroidir.



43. Purée d'igname

Ingrédients

- ✚ ½ kg d'igname
- ✚ 2 silures séchés moyens
- ✚ 3 bulbes d'oignon
- ✚ 3 tomates
- ✚ 1 poivron vert
- ✚ 2 cuillérées à soupe de poudre soubala en poudre
- ✚ 1 cuillérée à soupe d'huile
- ✚ 1 litre d'eau

Préparation

1. Laver, éplucher et découper les oignons ;
2. laver, nettoyer et découper la tomate et le poivron ;
3. mettre dans une marmite l'eau, les oignons, les tomates et le poivron découpés ;
4. ajouter la poudre de soubala, l'huile et porter à ébullition ;
5. ajouter le poisson préalablement lavé et nettoyé ;
6. ajouter l'igname épluchée et découpée. ;
7. laisser cuire pendant 45 minutes ;
8. retirer l'igname, l'écraser et la rajouter au bouillon ;
9. Mélanger, laisser mijoter à feu doux et servir.



44. Purée de pomme de terre à la betterave

Ingrédients

- ✚ 3 pommes de terre
- ✚ 1 carotte
- ✚ 1 betterave
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ 2 cuillerées à café d'huile (de préférence huile d'olive)
- ✚ ½ l d'eau

Préparation

1. Laver et découper la pomme de terre, la carotte et la betterave en petits morceaux ;
2. bien cuire la pomme de terre et carotte découpées pour faciliter le mixage ;
3. bien cuire la betterave découpée pour faciliter le mixage ;
4. écraser finement ou mixer la pomme de terre, carotte et betterave cuites jusqu'à obtenir une pâte onctueuse ;
5. assaisonner le mélange avec le sel (1 pincée) ;
6. servir et ajouter 2 cuillerées à café d'huile.

NB : la consistance de la purée est ajustée en fonction de l'âge de l'enfant.



45. Purée de légumes

Ingrédients

- ✚ 2 carottes
- ✚ ½ courgette de taille moyenne
- ✚ 100 à 200 g de viande ou poisson
- ✚ sel
- ✚ 2 cuillerées à café d'huile
- ✚ 1 pomme

Préparation

1. Laver la courgette, la carotte et la pomme ;
2. éplucher la courgette, la pomme, la carotte, les découper puis les faire cuire dans une petite quantité d'eau ;
3. après cuisson, les retirer et les écraser finement jusqu'à obtenir une purée bien lisse puis saler ;
4. dans une casserole propre, mettre la viande lavée et finement découpée ;
5. ajouter une pincée de sel et laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit bien tendre et ajouter 2 cuillerées à café d'huile ;
6. mélanger la purée et la viande cuite, puis servir, laisser mijoter à feu doux pendant 2 minuter, puis servir.

NB : L'eau utilisée pour faire bouillir les légumes peut servir pour ajuster la consistance de la purée.

Au cas où c'est le poisson qui est utilisé, le débarrasser des arrêtes et autres déchets avant incorporation.



46. Purée d'avocat, pomme et pomme de terre

Ingrédients

- ✚ 1 avocat
- ✚ 1 pomme
- ✚ 1 pomme de terre
- ✚ 2 cuillérées à café d'huile
- ✚ 1 pincée de sel

Préparation

1. Laver l'avocat, la pomme et la pomme de terre ;
2. extraire la pulpe de l'avocat puis l'écraser finement et l'assaisonner avec 1 pincée de sel ;
3. éplucher la pomme et la pomme de terre, les découper en petits dés, les cuire, les retirer de l'eau bouillante et les ajouter à l'avocat pour les écraser finement afin d'obtenir une purée onctueuse ;
4. servir et ajouter 2 cuillérées à café d'huile et bien mélanger.

NB : La consistance est fonction de l'âge.



47. Purée de courge

Ingrédients

- ✚ 250 g de courge
- ✚ 100 g de poudre d'arachide
- ✚ 1 cuillerée à soupe d'huile
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ 1 verre d'eau

Préparation

1. Laver, éplucher et découper la courge en dés ;
2. laver la courge découpée ;
3. faire cuire la courge dans une marmite avec 1 verre d'eau pendant environ 20 minutes ;
4. ajouter la poudre d'arachide et bien écraser avec une louche ;
5. assaisonner avec du sel et laisser mijoter pendant 5 minutes.

NB : la purée de courge servie est consommée avec de l'huile (1 cuillerée à soupe).



48. Purée de patate douce à chair orange au poisson carpe

Ingrédients

- ✚ 1 patate douce à chair orange moyenne
- ✚ 1/4 de kg de poisson carpe
- ✚ 2 petits bulbes d'oignon
- ✚ 1 tomate
- ✚ 1 poivron vert
- ✚ 1 boule de soubala
- ✚ 1 cuillère à café d'huile
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ ½ litre d'eau

Préparation

1. Laver et découper les oignons, la tomate et le poivron ;
2. mettre dans une marmite au feu ½ litre d'eau et ajouter les oignons, la tomate, le poivron découpés, le soubala pilé, l'huile et porter à ébullition ;
3. ajouter le poisson préalablement nettoyé et laver ;
4. éplucher la patate, découper grossièrement et ajouter dans la marmite.
5. laisser cuire pendant 40 minutes et saler ;
6. retirer la patate et poisson du feu et les écraser (ou mixer) ;

NB : le poisson doit être débarrassé de ses arêtes avant d'être écrasé .

7. remettre obtenu dans le bouillon et mélanger ;
8. laisser mijoter 2 minutes à feu doux et servir.



BOISSON



49. Lait de soja

Ingrédients :

- ✚ 600g de la farine de soja décortiqué
- ✚ 2 litres d'eau
- ✚ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✚ 1 pincée de sel

Préparation

1. Porter à ébullition 1 litre d'eau dans une marmite ;
2. délayer la farine de soja décortiqué dans 1 litre d'eau et renverser dans la marmite tout en remuant ;
3. laisser bouillir pendant 6 minutes ;
4. retirer du feu et laisser refroidir ;
5. tamiser et remettre au feu le jus obtenu pendant 8 minutes ;
6. ajouter une cuillère à soupe de sucre et une pincée de sel ;
7. retirer du feu, laisser tiédir ou refroidir et servir.

NB : A consommer à l'immédiat ou bien garder au frais.



CONSEILS



51. Quelques conseils nutritionnels

Une bonne nutrition

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

Un régime alimentaire équilibré, la ration journalière :

- ⇒ Des aliments glucidiques,
- ⇒ Des aliments constructeurs,
- ⇒ Des aliments producteurs (légumes et fruits),
- ⇒ Un peu de matières grasses de cuisson et d'assaisonnement,
- ⇒ De l'eau.

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

Hygiène des aliments :

- ⇒ Maintenir les lieux de préparation,
- ⇒ Protéger les aliments des mouches et autres nuisibles,
- ⇒ Se laver les mains à l'eau propre et au savon de toucher la nourriture ou avant de manger et après avoir utilisé les toilettes,
- ⇒ Ne pas manger d'aliments pourris ou moisissés,
- ⇒ Bien laver les légumes par petite quantité 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.

Recommandations nutritionnelles en santé publique :

- ⇒ Eviter le surpoids et prévenir la prise de poids pendant l'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 vrai 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 graisse d'origine animale [viande grasse et surtout charcuterie, beurre (10 à 20 g par jour sont nécessaires) et œuf (3 à 4 par semaine)],
- ⇒ Diminuer la consommation de sucres simples,
- ⇒ Réduire la consommation du sel,
- ⇒ Boire suffisamment de l'eau au cours de la journée et limiter la consommation de boissons alcoolisées.

Quelques conseils nutritionnels :

