

# RÉPUBLIQUE DU SÉNÉGAL

Un Peuple – Un But – Une Foi

Ministère de la Santé et de l'Action sociale  
Direction Générale de la Santé de la Santé Publique  
Direction de Lutte contre la Maladie

Division de Lutte contre les Maladies Non Transmissibles



## LIVRET DE RECETTES A BASE DE PRODUITS LOCAUX



Une alimentation saine et équilibrée  
pour prévenir les maladies non transmissibles





# Sommaire

<b>Remerciements</b>	4
<b>Préface</b>	5
<b>Contexte et justification</b>	6
<b>Présentation Générale des aliments</b>	7
<b>Prévention contre les maladies métaboliques</b>	12

## **RECETTES SALÉES À BASE DE PRODUITS LOCAUX**

1.	Fatayas fruits de mer séchés	16
2.	Salade de légumes	18
3.	Salade de thon	20
4.	Salade exotique	22
5.	Salade de Niébé	24
6.	Tabouleh Sankhal	26
7.	Laciri Hako	28
8.	Mbakhalou Saloum	30
9.	Ragoût Poulet Manioc	32
10.	Thiébou Kétiakh	34
11.	Boulettes de poissons Farcies aux œufs et couscous Maïs	36
12.	Mafé Kandjia au Fonio	38
13.	Thiébou diéne	40
14.	C'est bon	42

## **RECETTES SUCRÉES À BASE DE PRODUITS LOCAUX**

15.	Lakhou Bouye	46
16.	Crêpes Sorgho	48
17.	Galettes de Mil	50
18.	Sombi Mbokh	52
19.	Sombi Guerté	54
20.	Cake Courge	56

# Remerciements

Ce livret de cuisine est élaboré par le Ministère de la Santé et de l'Action sociale (MSAS) à travers la Division de la Lutte contre les Maladies non transmissibles (DLMNT) avec le soutien financier de la Coopération luxembourgeoise et l'appui technique du consortium d'ONG Plan International et CICODEV Afrique. Il sert de support aux acteurs communautaires de santé dans le cadre de la promotion d'une alimentation saine et équilibrée pour prévenir les maladies non transmissibles (MNT).

Le Ministère de la Santé et de l'Action sociale à travers la Division de la Lutte contre les Maladies non transmissibles remercie particulièrement le groupe d'élaboration de ce livret composé de :

- Dr Malick ANNE, Chef de division- DLMNT ;
- Dr Seynabou MBOW KASSE, Médecin- DLMNT ;
- Dr Ndéye Mbombé Dieng LÔ, Médecin- DLMNT ;
- Dr Teddy DRAME, Médecin- DLMNT ;
- M. Tidiane BADJI, Psychologue conseiller- DLMNT ;
- Mme Oulimata Marie Louise SENE, Spécialiste en communication digitale- DLMNT ;
- Mme Khady NDAO, Sage-Femme d'Etat- DLMNT ;
- Mme Marie-Françoise NGOME BOISSY, Responsable communication- LuxDev ;
- Mme Stéphanie LIBUTTI, Assistante technique junior- LuxDev ;
- M. Baba Adama SY, Coordonnateur de Projets – Plan International Sénégal ;
- Mme Raby SAMBE, Chargée de Projet – CICODEV Afrique ;
- Mme Mame Fatma BEYE – Assistante technique nutrition – Division de l'Alimentation et de la Nutrition (DAN / DSME) ;
- Mme Yaye Fatou NDIAYE, Économiste de la Santé- DLMNT ;
- Dr Aloyse Waly DIOUF, OMS Sénégal;
- Dr Maodo DIOP, Cardiologue – Hôpital général de Grand-Yoff (HOGGY) ;
- Dr Djiby SOW, Diabétologue au Centre Marc Sankalé ;
- Dr Jean Michel DIONE, Diabétologue- Réseau Métabolisme Diabète et Nutrition (REMEDIAN) ;
- Mme Diambogne NDOUR- DLMNT ;
- Mme Salimata SARR, experte nutritionniste- Centre Marc SANKALE ;
- M. El Hadj Baytir SAMB, Président – Réseau des Acteurs communautaires ;
- M. Cheikh NIANG, Program manager – ONG PATH ;
- Mme Paulèle ANNE, Directrice de l'Agence Arborescence ;
- M. Ibrahima NDOYE « Chef Iba », Chef cuisinier, Influenceur et Manager des Ateliers de Iba.

# Préface

Ce livret de recettes est destiné aux populations souhaitant améliorer leur santé par une meilleure alimentation et lutter contre les maladies non transmissibles.

Sa réalisation a été rendue possible grâce au soutien technique de Plan international et CICODEV Afrique et l'appui financier de la Coopération luxembourgeoise en partenariat avec le ministère de la Santé et de l'Action sociale à travers la DLMNT et le concours d'experts en nutrition, cardiologie, neurologie, diabétologie et du chef cuisinier Ibrahima NDOYE.

Il entre dans le cadre de la communication, sensibilisation et éducation de la population sur l'alimentation saine et équilibrée pour la prévention des maladies non transmissibles et de leurs facteurs de risque.

Ce livret propose aux ménages, des recettes à base de produits locaux, prodigue des conseils appropriés sur la composition et les modes de cuisson des repas, mais aussi et surtout, présente les bienfaits sur la santé avec comme slogan **« une cuisine différente, variée, équilibrée et accessible »**.

Ce support est destiné aux acteurs communautaires de santé pour mettre en œuvre des activités de prévention des maladies non transmissibles.

Il est structuré en 4 parties qui se résument comme suit :

- Présentation générale des aliments ;
- Prévention des maladies non transmissibles ;
- Recettes salées à base de produits locaux ;
- Recettes sucrées à base de produits locaux.



# Contexte et justification

Au Sénégal, les maladies non transmissibles (MNT) sont responsables de 45% des décès (OMS, 2022). Affections de longue durée, parfois à vie, elles constituent une menace de santé publique, freinent la croissance économique avec un impact négatif au niveau des familles, des communautés, et de l'État.

Elles regroupent les cancers, les maladies cardio-vasculaires et métaboliques, les affections respiratoires chroniques, le diabète, la maladie rénale chronique. L'enquête STEPS menée en 2015 chez la population entre 18 et 69 ans révèle que 29,8% des adultes sénégalais sont hypertendus ; 3,4% sont diabétiques ; 22,1 % en surpoids ; 6,2 % sont obèses ; 19 % sont sédentaires ; 10,9 % des femmes âgées de 30 à 49 ans ont bénéficié d'un dépistage du cancer du col de l'utérus.

S'agissant de l'activité physique et de l'alimentation, l'enquête STEPS montre que :

- Près de 14% des Sénégalais font moins de 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, et ce pourcentage est plus important chez les femmes que chez les hommes soit 20,4% contre 7,3% ;
- 66,6% des personnes interrogées ne pratiquent aucune activité physique intense entraînant une accélération du rythme cardiaque. Cette absence d'activité physique intense est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, soit respectivement 83,6% et 48,9% ;
- 67,9% consomment moins de 3 fruits et légumes par jour.

Ces MNT ont en commun cinq facteurs de risque que sont :

- La mauvaise alimentation ;
- L'inactivité physique ;
- La consommation excessive de l'alcool ;
- La consommation du tabac ;
- La pollution de l'air.

A ce titre, il est important de mettre le focus sur la prévention des facteurs de risque des MNT.

Parmi les moyens de prévention des MNT, figurent en bonne place la consommation d'aliments sains et équilibrés, l'alimentation étant un déterminant majeur de la santé.

Le lien entre les MNT et l'alimentation est à la fois indirect par leur relation avec l'obésité, et direct, lié aux éléments constitutifs de certains aliments. Il est possible pour tous d'agir sur les facteurs de risque modifiables.

Ainsi, la conception de ce livret obéit aux principes de sensibilisation et d'utilisation des produits naturels (cultivés localement ou présents dans les marchés) dans l'optique de préserver la santé des populations, en particulier les groupes vulnérables (les femmes, les enfants, les personnes malades et âgées, etc.)

# Partie I : Présentation générale des aliments

Les aliments sont regroupés selon leurs ressemblances nutritionnelles, ce qui nous permet d'avoir 7 groupes alimentaires.

Chaque groupe a une couleur spécifique car cela permet une meilleure éducation nutritionnelle, surtout pour les enfants afin de faciliter la conception d'un repas équilibré.

## Pyramide alimentaire



# Présentation générale des aliments

GROUPE	APPORTS NUTRITIONNELS	COULEUR SYMBOLE	ALIMENTS	EXEMPLES
VIANDE POISSON ŒUF	Protéines animales (Acide Gras Saturé (AGS), Acide Gras Monoinsaturé (AGMI), Acides Gras Polyinsaturé (AGPI) pour les poissons gras), Cholestérol (iode, fluor, sodium, fer héminique, zinc, sélénium, phosphore, potassium) Vitamine A, D et groupe B	ROUGE	Viande de boucherie	Veau, agneau, bœuf
			Charcuterie	Jambon, saucisson
			Abats	Foie, cervelle
			Poisson	Dorade, brochet
			Fruits de mer	Crustacés (langouste, crevette), Mollusque (seiche, moules, huîtres)
			Œufs	Oeuf de poule
PRODUITS LAITIERS	Eau Protéines animales (AGS) Cholestérol Glucides simple (lactose) Calcium, phosphore, sodium Vitamines A et D	BLEU	Laitage	Lait, yaourt, fromage blanc
			Fromage	Camembert, roquefort, gruyère
			Entremets	Riz au lait, crème dessert
MATIÈRES GRASSES	AGS, AGMI, AGPIS Phytosterol Vitamine E Cholestérol Vitamine A et D Magnésium, fer non héminique, calcium, phosphore, potassium	JAUNE	Huiles végétales	Olive, colza, tournesol, noix
			Graisses végétales	Palme et coprah
			Margarines	Beurre
			Graisses animales	Beurre, crème fraîche
			Huiles de poissons	Huile de foie de morue
			Graines oléagineuses	Amande, pistache, noix, Arachide



FECU-LENTS	Eau Fibres alimentaires Glucides simples Potassium, calcium Vitamine A, C, K et du groupe B	MARRON	Céréales	Blé, maïs, mil,
			Produits céréaliers	Pain, pâtes, semoule
			Légumes secs	Lentilles, haricot
			Tubercules	Pomme de terre, patate douce
FRUITS ET LEGUMES FRAIS	Eau Fibres alimentaires Glucides simples Potassium, calcium Vitamine A, C, K et du groupe B	VERT	Cuits et crus	Pomme, courge, haricot vert
			Fruits amylacés	Châtaigne et marron
SUCRE ET PRODUITS SUCRÉS	Énergie	ROSE	Saccharose	Sucre blanc, sucre roux, chocolat, confiseries, miel, boissons sucrées, bonbons, gâteaux, biscuits, etc.
			Edulcorants («sucre diabétique»)	Aspartame Saccharine Acesulfam Cyclamate, Stevia, Erythritol, etc.
			Sodas	Cola, tonic
EAU ET BOISSONS	Indispensable au corps humain	BLEU CLAIR OU BLANC	Eau, thé, café, tisane	Eau de source, eau minérale
			Sodas	Cola, tonic
			Jus de fruits et légumes	Jus d'orange, d'ananas, de tomate

## Unités de mesure des ingrédients

- **c. à c.** = Cuillère à café
- **c. à s.** = Cuillère à soupe
- **Potou nda** = 1 litre
- **Potou ndeki** = 100 g
- **Verre ataya** = 60ml
- **Takk** = 1 botte

## BIENFAITS ET RISQUES

Groupes d'aliments	Bienfaits	Risques
<p><b>Viande, poissons, œufs, crustacés</b></p>	<p>Source de protéines d'excellente qualité et de vitamine B12, elle contribue à la formation des globules rouges. La viande et le poisson sont également de bonnes sources de fer, permettant ainsi de lutter contre l'anémie.</p> <p>Enfin, la consommation de poissons est très intéressante sur le plan nutritionnel puisqu'ils sont riches en acides gras polyinsaturés comme les omégas 3 ayant un rôle protecteur sur le système cardiovasculaire et ils contribuent à l'apport en vitamine D.</p>	<p>Un manque de protéines peut se traduire par des symptômes variés comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une faiblesse des muscles et des articulations ;</li> <li>- Une plus grande sensibilité aux maladies ;</li> <li>- La perte des cheveux et des ongles cassants ;</li> <li>- Une difficulté à se concentrer ;</li> <li>- Des troubles du sommeil ;</li> <li>- Des œdèmes.</li> </ul> <p>Consommation excessive de protéines peut avoir des conséquences sur la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une augmentation des réactions inflammatoires entraînant des douleurs articulaires, des crampes, des infections récurrentes, une sécheresse cutanée ;</li> <li>- Cette surcharge devra être traitée par les reins, ce qui peut occasionner sur le long terme certaines pathologies rénales ;</li> <li>- Une plus grande sensibilité aux maladies.</li> </ul>
<p><b>Féculents (manioc, patate douce, pomme de terre)</b></p> <p><b>Céréales (mil, maïs, riz, fonio, blé, sorgho)</b></p> <p><b>Légumineuses (niébé)</b></p>	<p>Ils fournissent de l'énergie grâce aux glucides qu'ils contiennent afin de tenir toute la journée. Ils fournissent également des protéines végétales ainsi que des fibres : elles permettent de réguler le transit et aident au bon fonctionnement de l'intestin.</p> <p>Préférez des céréales complètes ou semi-complètes, car elles contiennent plus de fibres et de minéraux que les céréales raffinées.</p>	<p>Les féculents contiennent des glucides (sucres). Ils ont donc un impact direct sur votre glycémie, d'où l'importance de surveiller de près la quantité consommée.</p> <p>L'énergie fournie par les féculents, se transforme en graisse si elle n'est pas dépensée ce qui peut être à l'origine d'un surpoids.</p>
<p><b>Matières grasses (huile, beurre, diw niorr)</b></p>	<p>Les matières grasses fournissent de l'énergie, aident à l'absorption des vitamines A, D, E et K contenues dans d'autres types d'aliments par le corps et fournissent des acides gras essentiels à toute une gamme de fonctions importantes.</p> <p>Les gras monoinsaturés et polyinsaturés abaissent le taux de cholestérol, aident à prévenir la formation de caillots sanguins et réduisent le risque de maladies cardiovasculaires (huile d'olive, poisson gras, amande, noix de cajou, etc.).</p>	<p>Consommées en excès, les matières grasses peuvent entraîner des risques pour la santé. Une consommation trop importante est en effet un facteur de risque cardiovasculaire et peut favoriser la prise de poids.</p> <p>Les gras saturés haussent le taux de mauvais cholestérol et sont liés aux maladies cardiovasculaires. Les sources de gras saturés comprennent les coupes de viandes grasses, le lait entier, les yaourts et les fromages à haute teneur en matières grasses, l'huile de palme, diw niorr.</p>

Groupes d'aliments	Bienfaits	Risques
Produits sucrés (chocolat, bonbons, boissons sucrées, confitures)	Ils constituent une source d'énergie en nous fournissant du glucose, combustible de toutes les cellules de notre corps. Ce sont des aliments à densité énergétique élevée qui améliorent la récupération musculaire, sous certaines conditions. Ils contiennent souvent beaucoup de sucres simples, peu de glucides complexes, peu de fibres et peu de protéines.	La consommation de ces produits sucrés doit être modérée car une consommation importante de ceux-ci engendre un déséquilibre alimentaire. Les glucides simples sont rapidement digérés et augmentent rapidement le taux de sucre dans le sang, ce qui peut favoriser l'excès de poids et le risque de maladies chroniques comme le diabète.
Lait et Produits laitiers (lait caillé, fromage, yaourt, etc.)	Le lait et les produits laitiers sont une source importante de protéines, de calcium, de vitamine B2 et de vitamine B12 et contribuent à une alimentation saine et complète. Le calcium joue un rôle clé dans la formation et la solidification des os et des dents et permet de prévenir l'apparition de maladies osseuses.	Une consommation excessive en calcium pourrait perturber sa fixation dans l'organisme et pourrait favoriser l'ostéoporose. De même que la consommation de produits laitiers riches en gras peut être un facteur de surpoids.
Fruits et légumes (carotte, chou, aubergine, gombos, haricot vert, pain de singe, tomate, papaye, banane, mangue, raisins, citron, oignon, courgette, salade, poivron, navet)	Garants de l'équilibre du repas, ils apportent des vitamines, des minéraux, des fibres et de l'eau. La consommation de fruits et légumes permet de réduire le risque d'obésité (leur faible teneur en calories contribue aux stratégies permettant d'éviter la prise de poids) et elle réduit le risque de développer un diabète.	La faible consommation de fruits et de légumes figure parmi les principaux facteurs de risque de mortalité (OMS). L'OMS ajoute qu'une alimentation dépourvue de fruits et de légumes augmente aussi les risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de diabète.
Eau	L'eau est certainement l'élément le plus indispensable de notre organisme. Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre/jour et plus en cas de forte chaleur ou d'activité physique.	Une faible consommation d'eau peut entraîner une déshydratation qui implique rapidement des troubles fonctionnels de l'organisme. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire.

## Prévention des maladies non transmissibles

### REGLES D'HYGIENE ET CONSEILS

Il est important de respecter des mesures hygiéno-diététiques pour prévenir les maladies non transmissibles. Ainsi, il est conseillé de :

- Manger équilibré (ni trop ni peu) ;
- Favoriser la consommation de produits locaux ;
- Diminuer la consommation de sucres rapides (miel, confiture, sodas, sucre raffiné) ;
- Diminuer la consommation de matières grasses (graisses cachées : fromage, viande grasse, fritures, biscuits, viennoiseries, mayonnaise, beurre, graisses de cuisson) ;
- Diminuer la consommation de sel (sel caché : fromages, charcuteries, biscuits, bouillons culinaires) ;
- Consommer chaque jour au moins 5 portions de fruits et légumes frais cuits ou crus ;
- Limiter la consommation de viande rouge (bœuf, veau, porc, agneau, mouton) ;
- Diminuer la consommation d'alcool ;
- Arrêter la consommation du tabac ;
- Pratiquer une activité physique régulière (au moins 30mn par jour et 5 fois par semaine).



## Les épices et aromates

### Épices

- **Le gingembre :**

Il apporte une saveur poivrée, camphrée, piquante. Il est antiémétique, antimigraineux, anti-inflammatoire, riche en potassium et en fer.



- **Le piment :**

Il apporte une saveur plus ou moins brûlante, à faible dose il stimule l'appétit et favorise la digestion. A forte dose il provoque une irritation anale, un reflux gastro-oesophagien, des hémorroïdes. Il est riche en vitamine C.



- **Le poivre :**

Il est ajouté en fin de cuisson, stimule l'appétit, favorise la digestion. L'abus provoque des irritations gastro-intestinales et des hémorroïdes.



- **La coriandre (persil chinois) :**

C'est une épice douce avec un arôme orangé. Elle stimule la digestion. A forte dose, elle lutte contre l'anxiété et l'insomnie.



- **Le curcuma :**

On l'utilise frais ou sous forme de poudre, son parfum s'harmonise avec beaucoup de mets. Il est anti-inflammatoire, stimulateur du système immunitaire et antioxydant.



- **L'ail :**

Il possède des propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, anti-inflammatoires, antibactériennes, antibiotiques, antifongiques et antivirales. Il chasse et d'élimine un grand nombre de bactéries pathogènes quand elles parviennent à s'introduire dans notre organisme.



### Herbes et aromates

- **Le basilic :**

Il est utilisé avec l'ail mais pas avec les autres herbes aromatiques, pour aromatiser certaines préparations culinaires. Il est anti-infectieux, tonique, digestif et spasmodique. On peut le consommer cru ou l'ajouter en fin de cuisson.



- **Le persil :**

Il est utilisé frais de préférence, haché pour conserver toutes ses vertus. Il est riche en fer, vitamine A et C.



- **Le thym :**

On utilise les rameaux frais ou séchés et les feuilles séchées. Il est tonique, stimulant, combat le mal de gorge, la mauvaise haleine et les ulcères.



- **Le bouquet garni :**

Composé de quelques brins de persil, d'une branche de thym, d'une feuille de laurier.









RECETTES SALÉES À BASE DE

# PRODUITS LOCAUX

# 1. Fatayas fruits de mer séchés



## Bienfaits de cette recette

Apporte des glucides et les lipides pour fournir l'énergie qui alimente nos muscles et organes

Riche en fer

Riche en protéines pour le développement physique et moral

Sel iodés minéraux

Oligo-éléments

**Farine de blé :** riche en glucides, protéines, lipides ;

**Farine de mil :** riche en glucides, protéines et lipides ;

**Crevettes séchées et fruits de mer :** riches en protéines.

## Ingrédients pour 8 personnes

### Pour la pâte

- 250g de farine de mil
- 250g de farine de blé
- 125ml d'eau
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel iodé
- 500 ml d'huile pour la friture

### Nokoss

- 3 gousses d'ail
- 1/2 piment vert
- 1 morceau de gingembre
- 2 pincées de poivre
- 1 petit poivron vert

### Pour la farce

- 250g de crevettes séchées
- 125g de touffa
- 250g pagnes
- 125g de tamarin
- 1 c. à c. de farine
- 3 pincées de sel iodé
- 3 c. à s. huile pour la farce
- 2 petits oignons
- 3 tiges d'oignons verts
- 1 petite botte de persil





## Préparation

### Pour la pâte

- Dans un bol, verser les ingrédients secs (la farine de mil, la farine de blé, la levure et le sel iodé) et mélanger.
- Ajouter l'eau et pétrir 5mn pour former une boule. Laisser reposer 30mn.

### Pour la farce

- Nettoyer les produits de mer secs et réserver.
- Préparer le nokoss en pilant l'ail, le piment, le gingembre et le poivre.
- Dans une poêle, ajouter l'huile et faire dorer les oignons avec le nokoss pendant 5mn.
- Ajouter les fruits de mer et 1 c. à c. de farine.
- Faire tremper le tamarin avec 1 tasse d'eau pendant 10mn et écraser pour récupérer la pulpe.
- Filtrer et ajouter à la sauce
- Laisser cuire environ 15mn
- Ajouter l'oignon vert coupé en morceaux et le persil haché.
- Cuire 5mn et laisser refroidir.

### Confection des fatayas

- Récupérer une boule de pâte et l'étaler sur une assiette pour former un petit cercle, y déposer 1 c. à c. de farce sur le côté, fermer et presser les bords à l'aide d'une fourchette.
- Faire de même pour le restant de pâte et de la farce.
- Faire frire les fatayas dans l'huile chaude 3 à 5mn.
- Égoutter l'excédent d'huile avec du papier absorbant ou un torchon propre.
- Déguster avec de la moutarde !



## 2. Salade de légumes



### Bienfaits de cette recette

Riche en vitamine C qui permet une meilleure absorption du fer et du calcium grâce au madd et à la tomate

Riche en potassium qui diminue l'hypertension grâce à la tomate qui permet aussi de diminuer la graisse corporelle

**Patate douce et pomme de terre :** apportent le glucide et les fibres qui donnent de l'énergie et permettent une bonne digestion ;

**Laitue :** Anti-inflammatoire, stimule le système immunitaire, améliore la digestion et permet aussi de combattre les problèmes cardiovasculaires.

### Ingrédients

#### pour 8 à 10 personnes

- 1 botte de laitue
- 500g de tomates fraîches
- 250g de haricots verts
- 500 g de patates douces
- 500g de pommes de terre
- 250g de betteraves
- 2 carottes
- 1 oignon

### Vinaigrette

- 2 mades (ou 10 tolls ou 2 citrons selon la saison)
- ½ litre d'eau
- ½ c. à c. de sel
- ½ c. à c. de poivre
- ½ c. à c. de piment en poudre
- 1 c. à c. de moutarde
- 3 c. à s. d'huile



## Préparation

### Pour la salade

- Préparer les légumes : laver les pommes de terre et patates et les laisser entières sans les peler ; couper et éliminer les extrémités des haricots ; laver et égoutter vos laitues ; couper vos tomates en quartiers et l'oignon en fines lamelles

- Râper vos carottes ou les couper en rondelles

- Cuire d'abord les haricots dans une marmite d'eau bouillante salée 3 minutes. Retirer et plongez les directement dans un bol d'eau froide

- Utiliser la même marmite pour cuire les patates, les pommes de terre et les betteraves pendant 20 minutes

- Éplucher les légumes et découper en cubes.

### Pour la vinaigrette

- Préparer la marinade en faisant bouillir les maads dans ½ litre d'eau pendant 3 minutes

- Filtrer le jus et laisser tiédir

- Puis ajouter la moutarde, l'huile, le sel, le poivre et mélanger

- Mettre tous les légumes dans une grande assiette

Servir avec la marinade !



### 3. Salade de Thon



#### Bienfaits de cette recette

Riche en oméga 3 et en protéines grâce au thon qui est aussi riche en sélénium, antioxydant qui protège les cellules contre le stress oxydatif

**Tomate** : apport en potassium qui diminue l'hypertension et permet de diminuer la graisse corporelle ;

**Mangue** : apport en vitamine A, qui est un antioxydant et le phénols qui lutte contre le cancer ;

**Oeuf** : riche en pigments naturels, la lutéine et la zeaxanthine qui protègent la vision.

#### Ingrédients

##### pour 8 à 10 personnes

- 1 thon rouge de 800g
- 6 œufs
- 250g de tomates cerises
- 3 concombres
- 250 g de haricots verts
- 2 oignons
- ½ botte de persil
- Quelques feuilles de menthe
- 2 poivrons verts
- ½ citron

#### Vinaigrette

- 3 mangues vertes
- 1 gousse d'ail en purée
- 1 morceau de gingembre râpé
- ½ c. à c. de sel
- ½ c. à c. de poivre
- ½ c. à c. de piment en poudre
- 3 c. à s. d'huile





## Préparation

### **Pour la salade**

- Laver et sécher la salade et les tomates
- Éplucher et émincer finement l'oignon
- Découper les poivrons et concombres en cubes et les tomates cerises en 2
- Hacher le persil et les feuilles de menthe
- Nettoyer le thon et le découper en morceaux. Cuire dans l'eau bouillante salée avec le jus d'un demi-citron pendant 15 mn. Laisser refroidir et émietter
- Cuire les œufs 7 mn dans l'eau bouillante. Laissez-les refroidir dans de l'eau froide puis écalez-les et coupez en quartiers

### **Pour la vinaigrette**

- Cuire les mangues dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres (environ 10 à 15 mn selon la maturité)
- Enlever la peau et récupérer la pulpe
- Mélanger avec tous les ingrédients de la vinaigrette
- Mettre tous les ingrédients dans un bol avec un peu de purée de mangue

Servir !



## 4. Salade exotique



### Bienfaits de cette recette

Riche en iode qui permet la production normale d'hormones thyroïdiennes et aide au bon fonctionnement du système nerveux grâce aux crevettes

Très riche en vitamine C et A qui sont des antioxydants naturels

Riche en graisse polyinsaturées permettant de lutter contre les maladies cardiovasculaires

### Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 600g de crevettes
- 1 pamplemousse
- 1 mangue
- 2 avocats
- 250g de tomates cerises
- ½ oignon
- 5 tiges d'oignons verts
- 3 tiges de persil
- 1 tasse de thé de cacahuètes

### Vinaigrette

- Jus d'un pamplemousse
- 3 c. à s. vinaigre
- 6 c. à s. d'huile
- ½ c. à c. de sel
- ½ c. à c. de poivre
- ½ c. à c. de piment en poudre



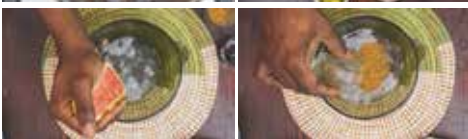
## Préparation

### Pour la salade

- Nettoyer les crevettes et les cuire dans une marmite d'eau bouillante salée 5 minutes, laisser refroidir et les décortiquer
- Éplucher un pamplemousse, le détailler en quartiers
- Enlever la peau de la mangue et des avocats et les découper en cubes.
- Couper les tomates en 2 et émincer l'oignon et les tiges d'oignons verts.
- Concasser grossièrement les cacahuètes.

### Pour la vinaigrette

- Mélanger les ingrédients de la vinaigrette
- Mélanger tous les ingrédients dans un bol avec la vinaigrette.
- Servir en saupoudrant de cacahuètes !



## 5. Salade de Niébé



### Bienfaits de cette recette

Riche en vitamine A, B6, B9, et C, en cuivre, en manganèse qui diminue les risques de cancers et de pathologies cardio-vasculaires et améliore les fonctions du foie

Riches en fer qui permet de lutter contre l'anémie chez les femmes grâce au niébé

Antioxydant

Riche en vitamine C parce que la tomate contribue à une meilleure assimilation du fer et du calcium

Fibres alimentaires

Forte teneur en potassium qui régule la pression sanguine et prévient les maladies cardiaques, les cancers et la prostate

**Niébé** : riche en fer, absence de gluten, riche en produits phytochimiques et antioxydants ;

**Tomate fraîche** : attaque les mauvaises graisses et les éliminer facilement ;

**Patates douces** : riches en vitamine A, B6, B9 et C, cuivre et manganèse ;

**Salade verte** : riche en vitamine C, B, calcium, un peu de fer et beaucoup d'eau.

### Ingrédients

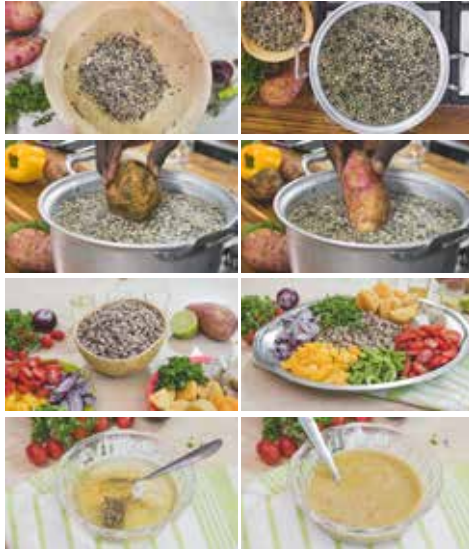
#### pour 6 à 8 personnes

- 500g de niébé
- 3 tomates fraîches
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 botte de persil ou coriandre
- 1 botte de salade verte

### Vinaigrette

- 2 gousses d'ail
- ¼ piment vert
- 2 c. à s. de vinaigre
- 2 c. à s. d'huile
- 1 c. à s. de moutarde
- Jus d'un ½ citron vert
- 1 pincée de sel iodé
- 2 pincées de poivre





## Préparation

### **Pour la salade**

- Tremper le niébé dans l'eau au moins 1h.
- Nettoyer la patate douce et cuire l'ensemble dans l'eau bouillante salée 45min (vérifier si les patates sont cuites, retirer et continuer la cuisson du niébé).
- Découper les tomates, le poivron et l'oignon. Agencer tous les éléments sur un plateau de service.

### **Pour la vinaigrette**

- Faire un petit nokoss en pilant l'ail, le persil, le poivre et le piment vert et rajouter le vinaigre, la moutarde, l'huile, le citron, le sel iodé et le poivre.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients en y ajoutant la vinaigrette.
- Servir !



## 6. Tabouleh Sankhal



### Bienfaits de cette recette

Riche en glucides et protéines qui apporte l'énergie et constitue les tissus grâce au mil

Riche en vitamines et minéraux indispensables à notre santé grâce au concombre

Substances bénéfiques pour le cœur, comme le potassium et la vitamine C. Le potassium et la vitamine B fournis par la tomate peut entraîner une réduction de la pression artérielle et du cholestérol

Contient des glucosinolates, des métabolites secondaires et des acides aminés, qui contribuent aux propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses du chou

Bonne teneur en vitamines du groupe A qui favorise la santé des yeux et de la peau et fort pouvoir antioxydant qui améliore la santé cardio-vasculaire grâce à la carotte

Les raisins secs sont de très bons alliés pour le cœur. En effet, leur teneur en potassium permet de réguler la tension artérielle

Possède des propriétés anti-inflammatoires, anti-infectieuses, antibactériennes et antivirales. La vitamine C contenue dans le citron est un excellent allié contre la fatigue

**Brisures de mil (Sankhal)** : glucides, protéines ;

**Concombre** : vitamine C, potassium, sodium, phosphore, etc. ;

**Tomates fraîches** : potassium, vitamine B, potassium, la vitamine C ;

**Chou** : acide folique, de vitamines (par exemple, C et K) et de polyphénols dont les flavonoïdes, des glucosinolates, des métabolites secondaires et des acides aminés ;

**Carottes** : fibres douces, bonne teneur en vitamines du groupe B, antioxydant ;

**Raisins secs** : potassium et vitamine B9 ;

**Citron** : anti-inflammatoire, anti-infectieux, antibactérien et antiviral.

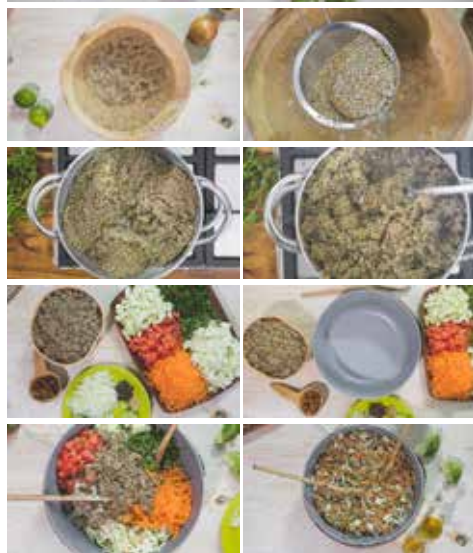


## Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 400g de brisures de mil (sankhal)
- 2 concombres
- 2 tomates fraîches
- 1 chou
- 1 petit bouquet de persil, coriandre, menthe
- 2 carottes
- ½ tasse de thé de raisins secs
- Jus d'un ½ citron
- 1 c. à s. vinaigre
- 1 pincée de sel iodé
- 2 pincées de poivre

## Préparation

- Faire tremper 15mn le sankhal dans une calasse d'eau.
- Tamiser afin de laisser les impuretés au fond du bol.
- Faire cuire à la vapeur 25-30mn.
- Découper vos tomates, concombres et choux en cubes.
- Râper la carotte et hacher finement vos herbes (persil, coriandre, menthe).
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients en ajoutant l'huile, le jus de citron, le sel iodé, le poivre et les raisins.
- Laisser reposer au réfrigérateur au moins 1h avant de déguster !



## 7. Laciri Hako



### Bienfaits de cette recette

Riche en matières grasses, en acides gras insaturés qui sont bons pour la santé du cœur et qui améliorent le taux de cholestérol sanguin

Riche en protéine pour la reconstitution du corps et en vitamines et minéraux indispensables à la santé grâce au poisson et à la viande

Très riche en minéraux et antioxydant indispensables au bon fonctionnement de l'organisme

Bonnes sources de vitamines B1 et B3, ainsi que de potassium, magnésium et antioxydants grâce aux graines de pastèque

**Maïs** : glucides, sans gluten, pouvoir antioxydant, bonne source de fibres alimentaires ;

**Poudre d'arachide** : magnésium, manganèse, vitamine E, acide folique, fibres ;

**Poisson ou viande** : protéines, phosphore, l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium et le fluor, vitamines A, D, E ;

**Nébédây** : minéraux (calcium, potassium, fer, magnésium), vitamines A, C, E, en protéines de très bonne qualité (contenant les 9 acides aminés essentiels), antioxydants ;

**Beref (graines de pastèque)** : protéines, « bons » lipides avec des graisses insaturées et polyinsaturées, apport intéressant en fibres alimentaires (16,3g). Vitamines B1 et B3, potassium, magnésium et antioxydants.





## Ingrédients pour 8 à 10 personnes

### Pour la sauce

- 1kg de poudre d'arachide
- 1kg de poisson ou de viande
- 1 grand bol de nebeday ou feuilles de niébé
- 1 morceau de guedj
- 1,5kg de beref (graines de pastèques)

### Nokoss

- 250g d'oignon
- 1 botte d'oignon vert
- 1 poignée de piments frais
- 3 têtes d'ail
- 1 à 2 pincées de sel iodé



### Pour le couscous

- 1,5kg de mil
- 500g de maïs
- 100g de lalo en poudre et lalo mbep (gouy)

### Préparation

- Réduire en farine le mil et le maïs. Dans une calebasse, faire le roulage de la farine en couscous (calibre fin).
- Une fois fini, saupoudrer de lalo ngouy, mélanger et passer à la cuisson vapeur du couscous environ 25-30mn. Retirer du feu et écraser dans un grand bol puis passer au tamis.
- Rajouter ensuite le lalo (lalo en poudre préalablement fouetté avec de l'eau) et remettre en cuisson vapeur 10mn. Réserver.
- Réduire le beref en farine et faire le roulage en couscous (calibre moyen). Réserver.
- Réhydrater le hako 5mn avec de l'eau chaude et égoutter. Réserver.
- Préparer le nokoss en pilant l'ail, l'oignon, l'oignon vert, le piment vert. Réserver.
- Dans la marmite, porter à ébullition de l'eau et y ajouter le hako, la viande et le guedj. Saler et laisser cuire 1h.
- Ajouter le couscous de beref, la poudre d'arachide et le nokoss.
- Laisser cuire encore 1h30mn
- Vérifier la cuisson de la viande.
- La cuisson est finie quand l'huile de la poudre d'arachide remonte à la surface.
- Servir chaud.

## 8. Mbakhalou Saloum



### Bienfaits de cette recette

Riches en matières grasses, des acides gras insaturés qui sont bons pour la santé du cœur et qui améliorent le taux de cholestérol sanguin venant de l'arachide

Riche en fibres, antioxydants, minéraux et vitamines B1, B6, et C grâce à l'aubergine

Contient des oméga 3 qui sont riches pour le cœur et la circulation sanguine. Il luttent contre les maladies inflammatoires et les maladies cardio-vasculaires grâce au poisson fumé et séché qui est aussi une bonne source de protéines

**Arachides** : matières grasses, acides gras insaturés ;

**Diakhatou (aubergine amère)** : fibres, antioxydants, minéraux et vitamines B1, B6 et C ;

**Poisson fumé** : magnésium, vitamines B3 et B5 ;

**Guedj beurre** : protéines, sel, sodium, iode ;

**Niébé** : fer, absence de gluten, riche en produits photochimiques et antioxydants.

### Ingrédients pour 8 à 10 personnes

- 1,5kg de riz brisé
- 1kg de viande de bœuf
- 500g de poudre d'arachide (guerté noflaye)
- 3 diakhatou (aubergine amère)
- 2 verres 'ataya' d'huile
- 500g poisson fumé
- 2 morceaux de Yet
- 2 morceaux de guedj
- 125g de touffa
- 500g de niébé
- 100g de nététou
- 500g de tomates cerises
- 2 oignons
- 4 piments jaunes ou rouge
- 1 à 2 pincée de sel iodé (à mettre après introduction des fruits de mer au besoin)
- 3l d'eau





## Nokoss

- 2 oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 botte d'oignon vert (takk)
- 3 piments verts
- 1 c. à c. de poivre
- 250g de kétiakh
- 250g de nététou

## Préparation

**Préalables :** Nettoyer vos fruits de mer (pagnes, yokhoss, yet) pour enlever toutes les impuretés. Nettoyer à l'eau claire le kétiakh pour enlever l'excédent de sel iodé.

- Tremper le niébé dans un bol d'eau et réserver.

- Préparer le nokoss en pilant l'oignon, l'ail, le poivron, le poivre, le piment vert, l'oignon vert.

Réserver.

- Dans une marmite, chauffer l'huile légèrement, ajouter la tomate et un oignon coupé en morceaux. Laisser roussir 5mn. Verser l'eau et laisser bouillir.

- Ajouter la viande, le niébé, le yet, le diakhatou, le touffa, et la moitié du nokoss.

- A l'autre moitié du nokoss on ajoute le kетиakh, le nététou et le poisson fumé. Piler le tout de nouveau pour obtenir une pâte.

- Ajouter ce mélange à la poudre d'arachide tamisée et mélanger à nouveau. Cuire cette mixture 15mn à la vapeur.

- Laver le riz et le cuire à la vapeur aussi.

- Vérifier l'assaisonnement de la sauce et ajuster la quantité si nécessaire. Ajouter le riz, laisser réduire la sauce, puis ajouter la mixture puis finaliser la cuisson pendant 5mn.

Servir chaud !



## 9. Ragoût Poulet Manioc



### Bienfaits de cette recette

Riche en vitamines du groupe B, à l'origine du métabolisme des lipides, glucides et protéines, le poulet agit sur les systèmes nerveux et contribue au bon fonctionnement général de l'organisme

Très digeste, rassasiant et a un effet régulateur sur le transit intestinal grâce au manioc

Riche en fibres, le haricot protège des pathologies cardiaques, limite les risques de cancer colorectal et régule la glycémie en diminuant légèrement le taux de glucose dans le sang

Riche en énergie et en glucide grâce à la patate douce

**Poulet entier :** matières grasses, vitamines du groupe B ;

**Manioc :** fibres, glucides, amidon.

### Ingrédients pour 8 à 10 personnes

- 1 poulet entier
- 1 oignon
- 500g de manioc
- 250g de patate douce
- 1 botte de haricots verts (takk haricot vert)
- 500g de tomates cerises
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à s. de tomate concentrée
- 2 verres 'ataya' d'huile
- 3l d'eau
- Jus d'un ½ citron

### Nokoss

- 1 morceau de gingembre
- 3 tiges d'oignon vert
- 2 piments verts
- 5 gousses d'ail
- 1 c. à c. de poivre
- 1 pincée de sel iodé

### Pour la pâte de maïs

- 400g de farine de maïs
- 2l d'eau + ½ l pour diluer la farine





## Préparation

- Préparer le nokoss en pilant le poivre, l'ail, le piment vert, l'oignon vert et le gingembre.
- Prendre la moitié du nokoss et mariner le poulet en ajoutant du sel iodé et le jus d'un demi-citron.
- Chauffer l'huile dans une marmite et faire dorer les morceaux de poulet environ 5mn sur chaque face.
- Retirer les morceaux de poulet, réduire la quantité d'huile et ajouter les oignons coupés finement avec le restant de nokoss et du sel iodé. Faire revenir les oignons 5mn.
- Ajouter la tomate concentrée et les tomates cerises écrasées. Cuire 5mn avant d'ajouter l'eau.
- Laisser réduire 30mn et ajouter les feuilles de laurier, un morceau de gingembre coupé en fines lamelles et le manioc découpé en rondelles.
- Laisser cuire 30mn et ajouter la patate douce et les haricots verts. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant du sel iodé si nécessaire et cuire 15mn.
- Pour la pâte de maïs, diluer la farine de maïs avec le demi-litre d'eau.
- Mettre une marmite sur le feu avec 2 pots d'eau. Une fois que l'eau bout, verser progressivement le mélange de maïs tout en remuant.
- Faire cuire à feu doux 25 - 30mn tout en remuant de temps en temps.
- Servir la pâte accompagnée de la sauce ragoût !



## 10. Thiébou Kétiakh



### Bienfaits de cette recette

Contient de bons acides aminés importants à la formation des protéines donc des tissus grâce au poisson fumé

Riche en glucides et en protéines végétales

Riche en fer et en composés photochimiques qui permettent de lutter contre les maladies du cœur grâce au niébé

Très riche en vitamines et minéraux qui jouent un rôle dans le métabolisme cellulaire

**Niébé** : fer, absence de gluten, riche en produits photochimiques et antioxydants ;

**Riz** : glucides, fibres ;

**Poisson fumé** : protéines ;

**Kétiakh** : protéines.

### Ingrédients pour 10 à 12 personnes

- 2kg de riz
- 500g de poisson fumé (kong)
- 500g de niébé
- 250g de kétiakh
- 3 morceaux de guedj
- 3 feuilles de guedj touboulane ou yass
- 3 morceaux de yet
- 500g mélange fruits de mer (toufa, yokhoss, pagnes, crevettes séchées)
- 500ml d'huile d'arachide
- 250g d'oignons
- 2 à 3 Choux
- 1 Manioc
- 3 à 4 Carottes
- 1 Aubergine
- 1 Diakhatou (Aubergine amère)
- 2 Navets
- 2 Patates douces
- 2 Piments vert, 2 jaunes et 2 rouges
- 500g de tomates cerises
- 250g de tamarin (dakhar)
- 1 poignée de Feuilles de bissap blanc (1 poignée)
- 1 pincée de sel iodé
- 4 à 5l d'eau

### Nokoss

- 1 tête d'ail
- 1 poivron vert
- 6 tiges d'oignon vert



## Préparation

- Tremper les niébés dans l'eau 30mn.
- Enlever les arêtes du kethiakh, du poisson fumé et les dessaler dans une bassine d'eau avec le Guedj et le Yet.
- Laver les fruits de mer séchés (yokhoss, pagnes, crevettes) à grande eau.
- Préparer le nokoss en pilant dans un mortier l'ail, 1 oignon, l'oignon vert, les piments. Réserver.
- Dans une marmite faire chauffer l'huile et faire dorer le kethiakh avec le Yet. Retirer le kethiakh et réserver.
- Ajouter l'oignon et le guedj. Laisser dorer 5mn. Ajouter les tomates concassées et continuer la cuisson 5mn.
- Verser 4l d'eau et porter à ébullition puis ajouter les fruits de mer séchés, les légumes, le niébé, le piment et le nokoss. Laisser cuire environ 45mn.
- Puis laver le riz et le mettre à cuire à la vapeur au-dessus de la sauce 15mn.
- Retirer les légumes, les fruits de mer et quelques louches de la sauce. Réserver.
- Faire attention de laisser les niébés dans la sauce. Réinjecter le kethiakh.
- Mettre le kong fumé 5mn et le retirer (incorporer les autres légumes)
- Vérifier l'assaisonnement et mettre le riz précuit à la vapeur dans la marmite remuer bien et faire cuire encore 20 à 30mn à feu doux.
- Mettre du tamarin dans la sauce réservée
- Servir avec la sauce.



# 11. Boulettes de poissons farcies aux œufs et couscous de maïs



## Bienfaits de cette recette

Riche en glucides, protéines de très bonne qualité qui permet la reconstitution des tissus et la bonne santé physique

Riche en acide gras insaturés qui lutte contre les maladies cardiovasculaires grâce à l'huile

**Maïs** : glucides, fibres ;

**Œufs** : vitamine A, D, E, B6 ;

**Poisson frais haché (thon, sardinelles)** : protéines ;

**Tomates cerises** : potassium, vitamine B, potassium, la vitamine C ;

**Huile** : acides gras insaturés.

## Ingrédients pour 8 à 10 personnes

- 500g de couscous de maïs

### Pour les boulettes

- 4 œufs

- 500g de poisson frais haché (thon, sardinelles) ou filet de poisson (capitaine pour cette recette)

- 1 oignon

- 1 miché de pain rassis

- 1 œuf frais

- 1 à 2 pincées de sel iodé

### Pour la sauce tomate

- 1 kg de tomates cerises

- 3 oignons

- 5 c. à s. d'huile

- 1 à 2 pincées de sel iodé

- 250ml d'eau

### Nokoss

- 3 gousses d'ail

- 1 c. à c. de poivre

- 1 piment vert

- 3 tiges d'oignons verts

- 1 morceau de gingembre frais







## Préparation

### **Boulettes**

- Plonger les 4 œufs dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 9mn, plonger ensuite dans l'eau froide pour arrêter la cuisson et enlever les coquilles.
- Préparer le nokoss en pilant l'ail, le gingembre, le poivre, l'oignon vert, le piment et le persil. Réserver.
- Découper l'oignon en dés fins, découper le poisson en morceaux fins. Réserver.
- Tremper le pain dans de l'eau puis égoutter. Réserver.
- Dans un mortier, mixer : l'oignon haché, le poisson, 1 c. à s. de nokoss, le pain trempé puis égoutté, du sel iodé et 1 œuf frais. Piler pour obtenir une pâte.
- Mettre un peu d'huile dans la paume et aplatir un peu de pâte de poisson, mettre un œuf dur au centre et recouvrir de pâte de poisson. Bien former la boulette.
- Procéder ainsi pour tous les œufs et réserver.

### **Sauce tomate**

- Découper en dés le reste des oignons. Réserver.
- Écraser les tomates cerises à la main ou au mortier. Réserver.
- Dans une marmite chauffer l'huile, y ajouter les oignons coupés en dés avec le restant du nokoss. Ajouter la purée de tomate cerise et l'eau. Saler et laisser épaissir la sauce 30mn.
- Déposer les boulettes sur la sauce et couvrir et laisser cuire 30mn sur feu doux. La sauce est cuite quand le gras remonte à la surface.

### **Couscous de maïs**

- Verser de l'eau chaude sur le couscous de maïs et laisser gonfler 10mn
- Puis cuire à la vapeur 15 à 20mn
- Servir chaud !



## 12. Mafé Kandjia au Fonio



### Bienfaits de cette recette

Riche en glucides complexe et énergie pour la bonne santé physique

Riche en fibre pour un bon transit intestinal, en vitamines B1, B2 et B3 qui participent au bon fonctionnement du cerveau, à la production des globules rouges et à la transmission de l'influx nerveux grâce au fonio

Riche en fer hémique grâce à la viande et en graisse polyinsaturé grâce à la présence de pâte d'arachide permettant de diminuer le cholestérol et le risque de maladies cardio-vasculaires

Riche en vitamines et minéraux grâce à la présence de nombreux légumes

**Fonio :** glucides complexes, énergie, fibre ;

**Viande :** fer ;

**Pâte d'arachide :** zinc, acides gras mono-insaturés ;

**Légumes :** (carottes, choux, manioc) : Vitamines et minéraux ;

**Tomates :** potassium, vitamine B, potassium, vitamine C.

### Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de fonio
- 500g de viande
- 250g de pâte d'arachide
- 2 ou 3 carottes
- 250g de gombos
- 250g de tomates (cerises ou fraîches)
- 2 à 3 choux
- 1 à 2 patates douces
- 2 à 3 morceaux de manioc
- 2 pommes de terre (facultatif)
- 3 piments africains



### Nokoss

- 5 gousses d'ail
- 3 c. à s. de nététou
- 1 oignon
- ½ poivron vert
- 1 piment vert
- 1 à 2 pincées de sel



## Préparation

### **Pour la sauce Kandia (Gombo)**

- Préparer le nokoss en pilant l'ail, le neté-tou, l'oignon, le piment vert, l'oignon vert. Réserver.
- Piler la tomate fraîche. Réserver.
- Diluer la pâte d'arachide avec une tasse d'eau. Réserver.
- Mettre la marmite sur le feu et ajouter la viande, l'eau, le guedj et un peu de sel iodé. Laisser cuire 45mn à 1h.
- Puis ajouter le nokoss, la tomate, la pâte d'arachide et les légumes.
- Laisser cuire encore 45mn puis ajouter le gombo haché ou pilé. Cuire 15mn.

C'est prêt quand l'huile de l'arachide remonte à la surface.

### **Pour le Fonio**

- Nettoyer le fonio avec de l'eau et cuire à la vapeur 25-30mn (asperger d'eau de temps en temps pour faciliter la cuisson).

Servir chaud le mafé avec le fonio



## 13. Tiebou dieune



### Bienfaits de cette recette

Riche en oméga 3 qui protège contre les maladies cardiovasculaires et permet un bon fonctionnement du système nerveux et en protéines

Riche en glucides qui donnent de l'énergie et en fibres qui permettent un bon transit intestinal grâce au riz

Riche en potassium qui diminue l'hypertension grâce à la tomate qui permet aussi de diminuer la graisse corporelle.

Riche en vitamines et oligoéléments grâce aux légumes

### Ingrédients pour 10 à 12 personnes

- 1 darne de Thiof (environ 600g)
- 3 sardinelles (Yaboy)
- 1,5kg de riz
- 1 morceau de guedj (poisson fermenté salé, séché)
- 1 morceau de yet (mollusque),
- 200 ml d'huile d'arachide (moins d'une c. à s. d'huile/pers – 1 c. à s. =15ml)
- 3 cuillères à soupe ou 140g de tomate concentrée,
- 1 navet, 3 carottes, 3 morceaux de manioc, 2 patates douces, 6 gombos, 1 aubergine, 2 aubergines amères (diakhatou), 2 choux, 1 morceau de potiron (nadio)
- 500g de tomates cerises
- 4l d'eau (4 potou nda)
- 2 c. à s. de sel (environ 0,7g/100g de préparation)
- 1 grosse poignée de feuilles de bis-sap (beugueudj)
- 1 petite poignée de fleur de bissap (blanc)
- 3 piments antillais
- 3 gombos (kandja)
- 2 citrons verts

### Roff

- 3 gousses d'ail
- 1 c. à c. de poivre
- ½ c. à c. de piment oiseau
- ½ botte de persil (takk 100f)
- ¼ c. à c. de sel

### Nokoss

- 6 gousses d'ail
- 5 tiges oignons verts
- ½ c. à c. de piment oiseau
- 2 petits oignons
- ½ poivron vert







## Préparation

- Nettoyer le poisson (vider, écailler, laver),
  - Préparer le « Roff » (la farce) : piler l'ail, le poivre, le persil, le piment oiseau et une pincée de sel... Faire un trou dans chaque morceau de poisson et remplir de ce mélange,
  - Préparer le « nokoss » (mélange condiments pour assaisonnement) : piler l'ail, l'oignon, l'oignon vert, le piment, et le poivron vert et réserver,
  - Écraser les tomates cerises afin d'obtenir une purée,
  - Hacher un ½ oignon,
  - Envelopper le guedj dans les feuilles de bissap à l'aide d'une ficelle.
- Dans une grande marmite, ajouter l'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon et le poivron haché avec le yet et 1 c. à s. de 'nokoss'. Faire dorer 5mn,
  - Puis ajouter la purée de tomates et la tomate concentrée et faire roussir 5mn,
  - Ajouter l'eau et porter à ébullition,
  - Une fois que la préparation commence à bouillir, ajouter les légumes qui mettent plus de temps à cuire (manioc, aubergine amère, chou) et le restant de 'nokoss'. Saler et laisser cuire 45mn.
  - Pendant ce temps, laver le riz au moins 3 fois et verser dans un couscoussier,
  - Ajouter le poisson, le restant des légumes, le morceau de guedj enveloppé dans les feuilles de bissap blanc,
  - Ajuster l'assaisonnement si besoin et cuire le riz sous vapeur 20-25mn,
  - Retirer le riz cuit à la vapeur, le poisson et les légumes cuits puis réserver un peu de sauce (2 à 3 louches),
  - Verser le riz dans la marmite, bien mélanger et étaler sur le dessus. Déposer les piments et le gombo, et cuire une seconde fois à feu doux 30mn. Remuer et vérifier la cuisson du riz.

Vous pouvez préparer une sauce au tamarin en y ajoutant une louche de sauce, du piment et une pincée de sel.

Bon appétit !

## 14. C'Bon ou Tiebou Diola



### Bienfaits de cette recette

Le poisson apporte les protéines et de la graisse polyinsaturée (oméga 3) qui protège contre les maladies cardiovasculaires et permet un bon fonctionnement du système nerveux

Le riz est riche en glucides qui donnent de l'énergie et en fibres qui permettent un bon transit intestinal

L'huile de palme est très riche en vitamine A qui est un antioxydant naturel

### Ingrédients pour 10 à 12 personnes

- 1,5kg de riz
- 2 dorades
- 10 crevettes (facultatif)
- 2 sardinelles (yaboy)
- 1 poignée de mélange fruits de mer séchés
- 1 morceau de yet
- 1 morceau de guedj
- 3 aubergines amères
- 1 verre 'ataya' d'huile de palme
- 1 c. à s. d'huile

### Sauce oignons

- 3 piments antillais
- 1kg d'oignons
- La moitié du nokoss
- 1 c. à s. de moutarde
- 2 c. à s. de vinaigre
- 2 citrons verts

### Nokoss

- 6 gousses d'ail
- 1 c. à c. de poivre
- 5 tiges d'oignons verts
- 1 c. à c. de piment oiseau
- ½ poivron vert

### Beuguedj (Mousse de bissap)

- 2 à 3 poignées de feuilles de bissap
- 3 gombos
- 1 pincée de sel

### Soul

- 2 verres 'ataya' de nététou
- 1 morceau de pâte de nététou (facultatif)
- ¼ d'oignon
- 1 pincée de sel
- 2 piments oiseau





## Préparation

- Vider les poissons, nettoyer et inciser légèrement,
- Tremper les fruits de mer séchés dans de l'eau chaude 2 à 3mn et rincer au moins 3 fois,
- Nettoyer les légumes, le guedj, yet....
  
- Préparer les «nokoss » en pilant l'ail, le poivre, l'oignon vert, le piment et le poivron
- Mariner le poisson et les crevettes avec une partie de ce nokoss, 1 c. à s. d'huile et une pincée de sel,
- Laisser reposer au frais 15mn.
  
- Découper vos oignons en lamelles. Dans un bol, mélanger les oignons avec le restant du nokoss, le jus d'un citron, le vinaigre, la moutarde, 1 c. à c. de sel et ½ verre d'eau. Mélanger et laisser mariner 30mn.
  
- Mettre une marmite sur le feu avec 2 pots d'eau, les fruits de mer séchés, les aubergines amères et le yet. Saler légèrement et laisser bouillir,
- Disposer le bissap et les gombos sur un couscoussier et cuire à la vapeur 15mn au-dessus de la marmite,
- Une fois le bissap cuit, le retirer. Laver le riz et verser sur le couscoussier. Déposer sur la marmite, couvrir et cuire 15mn,
- Quand le riz commence à être translucide, le retirer et verser directement dans la marmite pour une cuisson de 15mn.
  
- Préparer le « soul » en pilant le nététou, l'oignon émincé, le piment oiseau et une pincée de sel. On doit obtenir une pâte ferme et homogène.
- Creuser le riz et mettre le « soul » et le morceau de « guedj » au centre et poursuivre la cuisson 20mn.
  
- Préparer du « beugueudj » en fouettant le bissap avec les gombos jusqu'à obtenir une mousse. Saler et réserver.
  
- Faire griller les poissons et les crevettes au fourneau environ 2-3mn sur chaque face.

Servir !







RECETTES SUCRÉES À BASE DE

# PRODUITS LOCAUX

Chez les diabétiques, remplacer le sucre par les édulcorants (sucre diabétique)

## 15. Lakhou Bouye



### **Bienfaits de cette recette**

Riche en vitamine C pour augmenter la disponibilité du fer dans le sang, favoriser la croissance et prévenir les infections

Riche en calcium pour rendre les os plus solides et assurer un bon fonctionnement du rein et du cœur

**Fonio :** glucides, protéines végétales, fibres ;

**Bouye :** vitamine C, calcium, phosphore ;

**Lait caillé :** calcium, vitamines.

### **Ingrédients pour 8 personnes**

- 500g de fonio
- 500g de bouye
- 1/2 litre de lait caillé
- 100g de sucre
- Muscade
- 1 poignée de raisins secs
- 1l d'eau





## Préparation

### **Pour le lakh (bouillie)**

- Nettoyer le fonio et l'égoutter à l'aide d'un tamis.
- Mettre la marmite d'eau sur le feu et porter à ébullition.
- Rajouter le fonio tout en remuant.
- Laisser cuire 45mn à feu moyen tout en remuant de temps en temps.
- Ajouter la muscade et les raisins secs. Réserver.

### **Pour la sauce (bouye et lait caillé)**

- Nettoyer le bouye et faire tremper 15mn dans l'eau.
- Écraser les fruits du bouye pour recueillir la pulpe.
- Filtrer et ajouter un peu de sucre et le lait caillé.
- Bien mélanger et servir frais !





## 16. Crêpes Sorgho



### Bienfaits de cette recette

Riche en énergie, fibres et protéines qui permet le développement physique et une bonne digestion

Riche en calcium pour le développement des os grâce au lait

Riche en vitamine A et C qui permet une bonne absorption du fer et permet de lutter contre les infections en renforçant le système immunitaire grâce à la papaye.

**Sorgho** : énergie, protéines végétales ;

**Blé** : énergie, protéines végétales ;

**Œufs** : vitamine A, D, E, B6 ;

**Lait** : calcium ;

**Papaye** : vitamine A, C.

### Ingrédients de la pâte à crêpes

- 300g de farine de sorgho (½ potou nda)
- 100g de farine de blé (potu ndeki)
- 3 œufs
- 1l d'eau
- 250g de lait en poudre
- 3 c. à s. de sucre
- 1 pincée de sel iodé

### Confiture de papaye

- 1kg de papaye
- 250g de sucre
- Jus d'un ½ citron
- 1 morceau de gingembre frais





## Préparation

### Préalables :

Pour la farine de sorgho vous pouvez faire comme pour la farine de mil : nettoyer, sécher et envoyer au moulin du quartier.

### Pour les crêpes

- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs (farines, sucre, sel iodé).
- Creuser au centre et ajouter les œufs.
- Mélanger l'eau et le lait en poudre de façon homogène.
- Verser progressivement ce mélange dans la farine de mil tout en fouettant afin d'avoir une pâte homogène.
- Laisser la pâte reposer 30mn. (Pendant ce temps préparer la confiture de papaye).
- Ensuite, ajouter une cuillère à café d'huile dans une poêle chaude et verser une louche de la pâte.
- Cuire 2min sur une face et 1mn sur l'autre face. Faire de même jusqu'à épuisement de la pâte.

### Pour les crêpes

- Découper les papayes en petits morceaux.
- Dans une marmite, ajouter les morceaux de papaye, le gingembre haché, le sucre et le jus de citron.
- Cuire 1h à 1h30mn.
- Servir vos crêpes avec la confiture de papaye !



## 17. Galettes de mil



### Bienfaits de cette recette

Riche en énergie pour permettre une bonne croissance et une bonne digestion

Riche en antioxydants, présent grâce à la banane, qui protège contre de nombreuses maladies

**Farine de mil, riz, blé :** glucides, protéines ;

**Banane :** glucides, antioxydant, vitamines.

### Ingrédients

- 200g de farine de mil
- 200g de farine de riz
- 100g de farine de blé
- 3 bananes mûres
- 60g de sucre avec les bananes (150 à 200g sans bananes)
- 300ml d'eau
- 1 sachet de levure boulangère (½ c. à s.)
- ½ sachet de levure chimique (1 c. à c.)
- Vanille
- Noix de muscade
- 1 pincée de sel iodé
- 1 c. à s. d'huile



## Préparation

- Tamiser les farines de mil et de riz ;
- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs (farine de mil, farine de riz, farine de blé, sucre, levure boulangère, sel iodé, vanille, noix de muscade) ;
- Rajouter progressivement l'eau tout en remuant.
- Couvrir et laisser fermenter au moins 3h.
- A la fin des 3h, écraser les bananes et rajouter à la pâte avec la levure chimique.
- Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile.
- Prélever une cuillère à soupe de pâte et déposer sur la poêle chaude. Faire de même jusqu'à épuisement de la pâte.
- Cuire les galettes environ 1mn sur chaque face.



## 18. Sombi Mbokh aux fruits



### **Bienfaits de cette recette**

Riche en énergie, en glucides et en protéines qui permettent un bon fonctionnement de l'organisme

Riche en calcium pour rendre les os plus solides et en vitamine A qui est un antioxydant

**Maïs :** glucides, protéines ;

**Lait :** calcium, vitamine A, D

### **Ingrédients**

- 500g de brisures de maïs
- 200g de sucre
- 200g de lait en poudre
- 2 sachets de sucre vanille
- 2 bananes
- 1 verre de 'ataya' de raisins secs
- 3l d'eau pour les brisures de maïs





## Préparation

- Nettoyer le maïs et verser dans une marmite.
- Ajouter l'eau et laisser tremper au moins 1h pour les brisures et une nuit pour le maïs entier.
- Une fois que le maïs aura absorbé le maximum d'eau, mettre la marmite sur le feu (fourneau traditionnel ou cuisinière moderne) et cuire jusqu'à ce que l'eau se réduise entièrement.
- Dissoudre le lait avec de l'eau et l'ajouter à la préparation.
- Laisser cuire en y rajoutant de l'eau si nécessaire jusqu'à ce que le maïs soit bien tendre.
- Rajouter le sucre et cuire 15mn.
- Retirer la marmite du feu et laisser un peu tiédir.
- Rajouter les raisins secs.
- Écraser les bananes et rajouter à la préparation.
- Bien mélanger et servir frais !



## 19. Sombi Guerté



### **Bienfaits de cette recette**

Riche en glucide qui donne de l'énergie et en zinc qui permet de jouer un rôle important dans notre système immunitaire

Riche en graisses monoinsaturées permettant de diminuer le cholestérol et le risque de maladies cardio-vasculaires

**Riz :** glucides, protéines ;

**Guerté (arachide) :** zinc, acides gras monoinsaturés.

### **Ingrédients pour 8 personnes**

- 500g de riz
- 250g de guerté noflaye (poudre d'arachide)
- 200g de sucre
- 4l d'eau
- 1 pincée de sel iodé



## Préparation

### Pour le lakh (bouillie)

- Mettre la marmite d'eau à chauffer.
- Nettoyer le riz et verser dans la marmite d'eau frémissante.
- Verser la poudre d'arachide en pluie tout en remuant afin d'éviter les grumeaux.
- Ajouter le sucre 10mn avant la fin de la cuisson.
- Vous pourrez rajouter du lait en poudre, du lait concentré non sucré ou du lait caillé selon préférence.
- Servir



## 20. Cake Courge



### Bienfaits de cette recette

Riche en énergie grâce au maïs

La courge est riche en fibre qui stimule le transit intestinal et en vitamine A qui est un antioxydant naturel qui permet de résister aux maladies

Riche en vitamines et minéraux grâce à l'œuf et à la courge

L'huile d'arachide riche en acide gras polyinsaturé permet le développement nerveux et cérébral

**Courge :** fibres, vitamine A, minéraux ;

**Maïs :** glucides, protéines ;

**Huile d'arachide :** acides gras polyinsaturés.

### Ingrédients pour 8 personnes

#### Pour le cake

- 750g de courge
- 200g de farine de maïs
- 160g de farine de blé
- 200g de sucre
- 140ml d'huile d'arachide
- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique ou 2 c. à c. de bicarbonate
- ½ c. à c. de sel iodé

#### Pour la crème de bouye

- 500ml de lait caillé
- 3 c. à s. de poudre de bouye
- 1 verre 'ataya' de sucre





## Préparation

### Pour le cake

- Eplucher les courges, les couper en morceaux. Réserver les graines pour les faire sécher. Les graines peuvent être consommées car elles apportent des protéines et minéraux. On peut les utiliser comme croustillant sur le cake.
- Faire cuire à l'eau 15mn et égoutter.
- Laisser refroidir et écraser avec une fourchette.
- Verser sur la courge, la farine de maïs et la farine de blé, la levure chimique, le sucre, les œufs et la vanille. Bien mélanger.
- Ajouter l'huile et mélanger de nouveau.
- Enfariner le moule pour qu'il ne colle pas.
- Verser la pâte dans un grand moule à cake (ou 2 petits).
- Mettre le moule dans une marmite rempli à moitié de sable de mer (le sable doit être préalablement nettoyé à l'eau claire).
- Cuire 1h au fourneau en déposant un peu de charbon sur le couvercle pour accélérer la cuisson au-dessus du cake.
- Laisser refroidir avant de démouler.

### Pour la crème de bouye

- Dans un bol, mélanger le lait caillé, la poudre de bouye et le sucre
- Couper le cake en tranches et servir avec la crème de bouye !







