

PURÉE DE NIÉBÉ

(HARICOT)- ABOBO



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR 20 PERSONNES

ENERGIE



Huile
300 ml



Gari
200 g

CONSTRUCTION



Haricot
2 kg



Petit poisson
500 g

PROTECTION



Haricot vert
1,5 kg



Tomate
2 kg



Oignon
2 kg



Épices

GROUPE D'ALIMENTS

05/10

LÉGENDE

ALIMENTS UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS, POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS

ALIMENTS NON UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Ôter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



Haricot / Petit poisson / Haricot vert / Tomate / Oignon / Épices

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ses déchets à l'aide de l'eau propre.



Haricot / Petit poisson / Haricot vert / Tomate / Oignon / Épices

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



Haricot / Petit poisson / Haricot vert / Tomate / Oignon / Épices

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



-- / Petit poisson / -- / -- / -- / Épices

DÉCOUPER

Couper le produits en dés ou autre forme pour faciliter la consommation et diminuer la durée de cuissons



-- / -- / Haricot vert / Tomate / Oignon / --

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Cuire votre niébé, pois d'angle ou autres haricots pendant 30 à 45 min
2. Ajouter les condiments découpés : les tomates fraîches, des haricots verts et les oignons les faire cuire au plus 15 minutes
3. Ajouter les poissons moulus et les épices écrasées
4. Bien mélanger le tout
5. Ajouter l'huile à la fin de la cuisson (encore 3 min au feu)
6. Casser les haricots à l'aide d'une fourchette ou pilons pour obtenir une purée
7. Le gari ou la farine de maïs rendent votre purée plus épaisse

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

PROTOCOLE DE PRÉPARATION DES GÂTEAUX DE PATATE DOUCE À CHAIRE ORANGÉE



CATÉGORIES D'ALIMENTS

ENERGIE



Huile
500 ml



Beurre de karité
50 g



**Patate douce à
chaire orangée**
1,5 kg

CONSTRUCTION



Œufs
4 - 6

PROTECTION



**Patate douce à
chaire orangée**
--



Oignon
250 g



Épices

GROUPE D'ALIMENTS

05/10

LÉGENDE

ALIMENTS
UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES
BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS,
POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES
ET POISSONS

ALIMENTS
NON UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES
FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Ôter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



Patate douce / Oignon / Épices

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ses déchets à l'aide de l'eau propre.



Patate douce / Oignon / Épices

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



Patate douce / Oignon / Épices

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



Patate douce / Oignon / Épices

DÉCOUPER

Couper le produits en dés ou autre forme pour faciliter la consommation et diminuer la durée de cuissons



Patate douce / Oignon

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Les racines de patate sont réceptionnées et pelées,
2. On passe ensuite au lavage de celles-ci,
3. Les patates découpées en dés sont portées à cuisson dans une marmite en ébullition,
4. Les patates cuites sont retirées de l'eau et refroidies,
5. Elles sont ensuite pétries et mélangées avec du beurre fondu
6. On y ajoute des œufs, des oignons coupés ou écrasés et des épices ainsi que 1 pincée de sel iodé, de bicarbonate ou potasse (petite cuillère à café)
7. Laisser reposer le mélange durant 15 min
8. On passe ensuite à la cuisson à l'huile sous forme de petites boules. (utiliser deux cuillères à soupe pour avoir la bonne taille) après deux à trois minute ils sont prêt contrôler les premier

NB : Assurez-vous que l'huile ne soit pas trop chaude sinon vous risquez de brûler l'extérieur des gâteaux sans réussir à cuire l'intérieur

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

RIZ AU GRAS

AVEC LÉGUMES ET AUX PETITS POISSONS



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR 30 PERSONNES

ENERGIE



Huile
250 ml

CONSTRUCTION



Riz
3 kg



Poisson
400 g

PROTECTION



Oignon
6 petits



Moutarde Néré
4 boules



Choux
500 g



Carotte
300 g



Tomate
200 kg



Épices
-

GROUPE D'ALIMENTS

05/10

LÉGENDE

ALIMENT UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS, POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS

ALIMENT NON UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Ôter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



Riz · Petit poisson · Oignon · Moutarde Néré · Choux · Carrote · Tomate · Épices

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ses déchets à l'aide de l'eau propre.



Riz · Petit poisson · Oignon · Moutarde Néré · Choux · Carrote · Tomate · Épices

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



Riz · Petit poisson · Oignon · Moutarde Néré · Choux · Carrote · Tomate · Épices

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



- - - Moutarde Néré - - - Épices

DÉCOUPER

Couper le produits en dés ou autre forme pour faciliter la consommation et diminuer la durée de cuissons



- - Oignon - - Choux · Carrote · Tomate · -

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Dorer les oignons, dans un peu d'huile (l'huile est trop chaude si cela fait du bruit)
2. Ajouter la moutarde diluée, la tomate, l'ail, les épices et les petits poissons écrasés
3. Ajouter les choux et les carottes découpés et les sauter légèrement
4. Ajouter progressivement de l'eau
5. Cuire la sauce au max. 10 à 15 min sur feu moyen (la durée de cuisson dépend de la quantité des condiments)
6. Ajouter l'eau en tenant compte de la quantité du riz souhaité
7. Bouillir le riz dans cette sauce dure environ 25 min.
8. Compléter l'huile si nécessaire

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

SAUCE ACCOMPAGNEMENT DE WATCHÉ, RIZ BLANC ET AUTRES



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR 20 PERSONNES

ENERGIE



Huile
500 ml

CONSTRUCTION



Fromage soja
250 g



Pâte d'arachide
300 g

PROTECTION



Tomate
2 kg



oignon
1,5 kg



Feuilles de Moringa
1 kg



Épices

GROUPE D'ALIMENTS

05/10

LÉGENDE

ALIMENT UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS, POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS

ALIMENT NON UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Oter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



-- / arachide / Tomate / Oignon / Feuilles de Moringa / Épices

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ses déchets à l'aide de l'eau propre.



Fromage soja / arachide / Tomate / Oignon / Feuilles de Moringa / Épices

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



Fromage soja / arachide / Tomate / Oignon / Feuilles de Moringa / Épices

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



-- / arachide / -- / -- / -- / Épices

DÉCOUPER

Couper le produits en dés ou autre forme pour faciliter la consommation et diminuer la durée de cuissons



-- / -- / Tomate / Oignon / -- / --

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Frire les fromages découpés en petits dés et réserver
2. Dorer vos oignons dans un peu d'huile
3. Ajouter vos épices écrasées
4. Mettre les tomates découpées dans la casserole et laisser cuire environ 10 min.
5. Ajouter la pâte d'arachide et bien diluer dans la sauce en ajoutant suffisamment d'eau
6. Ajouter les feuilles de moringa dans la sauce et laisser encore 10 min au feu
7. Ajouter le fromage frit dans la sauce

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

RAGOÛT

IGNAMES - PATATE DOUCE



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR 30 PERSONNES

ENERGIE



Huile rouge
250 ml



Igname
4 kg



**Patate douce à
chaire orangée**
1,5 kg

CONSTRUCTION



Poisson ou viande
600 g

PROTECTION



Tomate
1,5 kg



Oignon
500 g



Épices

GROUPE D'ALIMENTS

04/10

LÉGENDE

ALIMENT
UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES
BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS,
POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES
ET POISSONS

ALIMENT NON
UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES
FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Ôter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



Igname / Patate douce / Poisson ou viande / Tomate / Oignon / Épices

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ses déchets à l'aide de l'eau propre.



Igname / Patate douce / Poisson ou viande / Tomate / Oignon / Épices

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



Igname / Patate douce / Poisson ou viande / Tomate / Oignon / Épices

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



-- / -- / Poisson ou viande / -- / -- / Épices

DÉCOUPER

Couper le produits en dés ou autre forme pour faciliter la consommation et diminuer la durée de cuissons



Igname / Patate douce / -- / Tomate / Oignon / --

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Bouillir les ignames et les patates douces découpées en dés, dans assez d'eau, durant environ 30 min.
2. Ajouter les autres légumes comme les potirons ou les haricots verts
3. Dorer les oignons dans un peu d'huile dans une deuxième casserole
4. Ajouter la tomate, l'ail, les épices et petit poisson écrasés
5. Cuire la sauce sur maximum 15 min.
6. Mélanger avec les ignames et patates douces cuites
7. Ajouter de l'huile pendant les dernières 3 min

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

SAUCE GOMBO



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR 15 PERSONNES

ENERGIE



Huile

300 ml

CONSTRUCTION



Viande

1,5 kg



Petit poisson

1 kg

PROTECTION



Feuilles de Moringa

1 kg



Gombo

2 kg



Moutarde de néré

4 - 5 boules



Oignon

1 kg



Épices

GROUPE D'ALIMENTS

05/10

LÉGENDE

ALIMENT UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS, POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS

ALIMENT NON UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Ôter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



Viande / Petit poisson / Feuilles de Moringa / Gombo / Oignon / Moutarde de néré

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ces déchets à l'aide de l'eau propre.



Viande / Petit poisson / Feuilles de Moringa / Gombo / Oignon / Moutarde de néré

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



Viande / Petit poisson / Feuilles de Moringa / Gombo / Oignon / Moutarde de néré

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



- / - / - / - / - / -

DÉCOUPER

Couper les produits en dés ou autre forme pour faciliter le manger et diminuer la durée de cuissons



Viande / Petit poisson / Feuilles de Moringa / Gombo / Oignon / -

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Chauffer un peu d'huile dans une marmite
2. Mettre la viande ou le poisson découpé en petits morceaux dans la casserole (Ne pas mettre tout à la fois, s'il y a trop de jus garder le surplus à côté !)
3. Lorsque la viande ou le poisson sont bronzés, les retirer, enlever les arrêtes du poisson et réserver
4. Ajouter un peu d'eau, dans le jus de cuisson puis faire bouillir la viande pendant 15 minutes
5. Ajouter le gombo, avec de l'eau et laisser cuire pendant 10 minutes
6. Ajouter les oignons, le piment, les feuilles de gombo et de Moringa, le sel, les épices et les boules de moutarde diluées dans la marmite.
7. Retourner le poisson et faire cuire le tout pendant 10 minutes à feu doux jusqu'à ce que le liquide soit absorbé

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

SAUCE FEUILLES VERTES



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR 30 PERSONNES

ENERGIE



Huile
100 ml

CONSTRUCTION



Poisson
500 g

PROTECTION



Moutarde de nère
3-4 Boules



Légumes feuilles
1 kg



Tomate
2 kg



Oignon
1,5 kg



Épices

GROUPE D'ALIMENTS

05/10

LÉGENDE

ALIMENT UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS, POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS

ALIMENT NON UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Oter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



Poisson -- Légumes feuilles Tomate Oignon Épices

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ses déchets à l'aide de l'eau propre.



Poisson Moutarde de nère Légumes feuilles Tomate Oignon Épices

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



Poisson Moutarde de nère Légumes feuilles Tomate Oignon Épices

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



-- -- -- -- -- Épices

DÉCOUPER

Couper le produits en dés ou autre forme pour faciliter la consommation et diminuer la durée de cuissons



Poisson Moutarde de nère Légumes feuilles Tomate Oignon --

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Chauffer légèrement l'huile dans votre casserole (l'huile est trop chaude si cela fait du bruit, la température est bonne lorsque l'huile bout au premier morceau qui y est trempé)
2. Ajouter les oignons coupés et les faire dorer légèrement
3. Ajouter les tomates coupées et laisser cuire jusqu'à ce que l'eau sorte (lorsqu'on ne les trouvent plus sur le marché, les tomates fraîches peuvent être remplacées par le concentré de tomate en boîte)
4. Ajouter les épices écrasées et la moutarde diluée
5. Ajouter des petits poissons, des haricots ou des amandes de baobab
6. Bouillir le tout durant 10 min. max
7. Ajouter les légumes feuilles coupés avec un peu d'eau (on peut mélanger différentes feuilles mais attention les feuilles fines ont besoin de moins de temps de cuisson que les feuilles épaisses. Ne les mettez pas au même moment dans la casserole)
8. Laisser la sauce cuire à feu doux au plus 15 min

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

WATCHÉ

OU ATACI AVEC SON JUS



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR -- PERSONNES

ENERGIE



Huile
300 ml



Riz
1 kg

CONSTRUCTION



Haricot
250g



Petit poisson
150 g

PROTECTION



carotte
4 moyen



Tomate
500 g



Oignon
3 moyen



Épices + moutarde

GROUPE D'ALIMENTS

05/10

LÉGENDE

ALIMENT UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS, POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS

ALIMENT NON UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Ôter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



Riz / Haricot / Petit poisson / carotte / Tomate / Oignon / Épices

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ses déchets à l'aide de l'eau propre.



Riz / Haricot / Petit poisson / carotte / Tomate / Oignon / Épices

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



Riz / Haricot / Petit poisson / carotte / Tomate / Oignon / Épices

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



-- / -- / Petit poisson / -- / -- / -- / Épices

DÉCOUPER

Couper le produits en dés ou autre forme pour faciliter la consommation et diminuer la durée de cuissons



-- / -- / -- / carotte / Tomate / Oignon / --

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Trier les haricots et le riz
2. Les laver correctement
3. Mettre les haricots sur le feu
4. Découper les carottes
5. Écraser les tomates, oignons, épices et petits poissons
6. Ajouter aux haricots mi-cuit le riz, l'huile, les condiments et le sel
7. Laisser cuire au feu durant 20 min environ

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

RIZ À LA BANANE



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR -- PERSONNES

ENERGIE



Huile
50 ml



Riz
250 g

CONSTRUCTION



Lait
200 ml



Banane
5 à 6

PROTECTION



Basilic sauvage
une poignée



Sel
1 prise

GROUPE D'ALIMENTS

04/10

LÉGENDE

ALIMENT UTILISÉS

TOUS LES FÉCULENTS CÉRÉALES, TUBERCULES BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS, POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES ET POISSONS

ALIMENT NON UTILISÉS

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRES FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRES FRUITS

AUTRES LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

ÉPLUCHER ET TRIER

Ôter la peau ou les parties non comestibles, sales, inutiles ou abîmées d'un fruit, d'un légume, etc.



-- Riz -- Banane -- Basilic --

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de ses déchets à l'aide de l'eau propre.



-- Riz -- Banane -- Basilic --

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou de trempage



-- Riz -- Banane -- Basilic --

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.



-- -- -- -- --

DÉCOUPER

Couper le produits en dés ou autre forme pour faciliter la consommation et diminuer la durée de cuissons



-- -- -- Banane -- Basilic --

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Trier et laver proprement le riz;
2. Cuire le riz jusqu'à ce qu'il devienne collant avec de l'eau légèrement salé
3. Ajouter votre lait vers la fin de la cuisson
4. Laisser refroidir le riz s'il est trop chaud
5. Écraser la Banane avec une cuillère ou une fourchette
6. Mélanger la purée avec le riz ; si la couleur change un peu ce n'est pas grave !
7. Ajouter du basilic finement haché pour une excellente saveur
8. Ajouter un peu d'huile d'arachide ou de beurre de Karité

NB: l'ajout du sucre n'est pas nécessaire, les bananes sont déjà bien sucrées. Cette recette marche très bien aussi avec nos mangues mais n'oubliez pas de bien les laver avant de les préparer !

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.

FARINE POUR LA BOUILLE ENRICHIE SUR BASE DE SOJA



CATÉGORIES D'ALIMENTS

QUANTITÉ POUR -- PERSONNES

ENERGIE



Mais, sorgho, mil, riz ...
3 mesures

CONSTRUCTION



Soja
1 mesure

PROTECTION



Au choix poudre de Moringa, poudre
baobab, ou poudre de Detarium
2g par repas préparé

GROUPE D'ALIMENTS

03/10

LÉGENDE

ALIMENT
UTILISER

TOUS LES FÉCULENTES CÉRÉALES, TUBERCULES
BLANCS, RACINES BLANCHES ET PLANTAINS

NOIX ET GRAINS

LÉGUMINEUSES (HARICOTS,
POIS, LENTILLES)

PRODUITS LAITIERS

VIANDES, VOLAILLES
ET POISSONS

ALIMENT NON
UTILISER

ŒUFS

LÉGUMES AUX FEUILLES VERTES FONCÉES

AUTRE FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN VITAMINE A

AUTRE FRUITS

AUTRE LÉGUMES

ETAPES DE PRÉPARATION

DÉCORTIQUER

enlever la fine pellicule de peau appelée
coque qui couvre une graine destinée à être
transformée

Mais, sorgho, mil, riz ...

TREMPER

Tremper ses noix, graines entre 4 h et 24 h à
température ambiante. Une fois trempées, jetez l'eau
de trempage, bien rincer les graines à l'eau claire

Soja

VANNER

Débarrasser un produit de ses déchets à
l'aide du vent.

Mais, sorgho, mil, riz ...

LAVER

Nettoyer un produit en le débarrassant de
ses déchets à l'aide d'eau propre.

Mais, sorgho, mil, riz ...

ÉGOUTTER

Séparer un produit de son eau de lavage ou
de trempage

Mais, sorgho, mil, riz ...

TORRÉFACTION

Pré-cuire un produit avec une source de
chaleur modérée en vue de faciliter sa
transformation ultérieure.

Mais, sorgho, mil, riz ...

MOUDRE

Modifier la structure d'un produit par mouture.

Mais, sorgho, mil, riz ...

CUISSON

CHANGER LA TEXTURE D'UN PRODUIT À L'AIDE D'UNE SOURCE DE CHALEUR

1. Retirer les saletés des céréales
2. Laver et sécher
3. Torrifier les céréales
4. Écraser
4. La farine est prête
5. Conserver le soja dans des conditions sèches et propres
6. Améliorer avec la poudre de votre choix

- a. Pour préparer la bouille prenez une mesure de farine sur environs trois mesures d'eau
 - b. Bouillir en remuant jusqu'à obtenir une bouillie semi-liquide
 - c. Compléter avec de la poudre de Moringa, Detarium ou poudre Baobab selon votre goût à la fin de la cuisson
- Ajouter un peu de sucre

DÉGUSTATION : Goûter un produit déjà transformé ou préparé pour l'apprécier

FAÇONNAGE : Donner une forme à un produit au cours de la préparation culinaire

FICHE TECHNIQUE

DES DÉMONSTRATIONS CULINAIRES



PRÉPARATION

- Identifier les cibles (avec qui ?, dans quelle région ?)
- Avertir le groupe cible sur la démonstration culinaire (lieu, heure, besoin)
- Assurer la disponibilité de tout le matériel, espace pour la cuisine, accès à l'eau pour laver le matériel, laver les mains etc. (amener les compléments, et les matériels difficiles à trouver)
- Prévoir une jarre ou un seau avec couvercle et gobelets pour boire l'eau
- Prévoir des nattes pour faire asseoir les enfants



AU DÉMARRAGE

- les participants amènent les céréales, les fruits, le bois, les condiments facilement trouvables dans les villages, un bol et une cuillère pour son enfant. Ne pas forcer les participants ; chaque participant apporte ce qu'il a !
- Les séances doivent durer au plus 2 heures pour permettre aux participants de vaquer à leurs autres occupations de la journée.
- Le cadre où se tient les séances doit être tenu propre l'animateur se charge de cette organisation avec les participants



DÉMARRER TOUJOURS EN EXPLIQUANT TOUTES LES ÉTAPES

- Nettoyer l'endroit.
- Faire la vaisselle, laver les condiments ; laver les mains.
- Présenter les condiments aux participants.
- Expliquer les différents rôles de chaque condiment dans la nutrition.
- Expliquer de façon détaillée les étapes de préparation et montrer l'évolution aux participants.



ORGANISER LES PARTICIPANTS EN GROUPES DE TRAVAIL

- Les participants qui préparent.
- Les participants qui font la vaisselle.
- Les participants qui s'occupent des enfants.



DURANT LA CUISINE

- Utiliser les mesures locales habituelles pour expliquer les proportions.
- Passer les messages CCSC (nutritionnelle ou santé).



LE REPAS EST PRÊT

- Les enfants sont assis côte à côte pour manger chacun son plat.
- Les participants et l'animateur stimulent les enfants à manger.
- Préciser que ce repas est un complément d'alimentation et non le repas de la journée.