

Pour espérer des récoltes abondantes il faut enrichir et bien préparer son sol



Bien préparer son sol avec un labour moyen de 10 à 15 cm permettant aux plantes de se développer



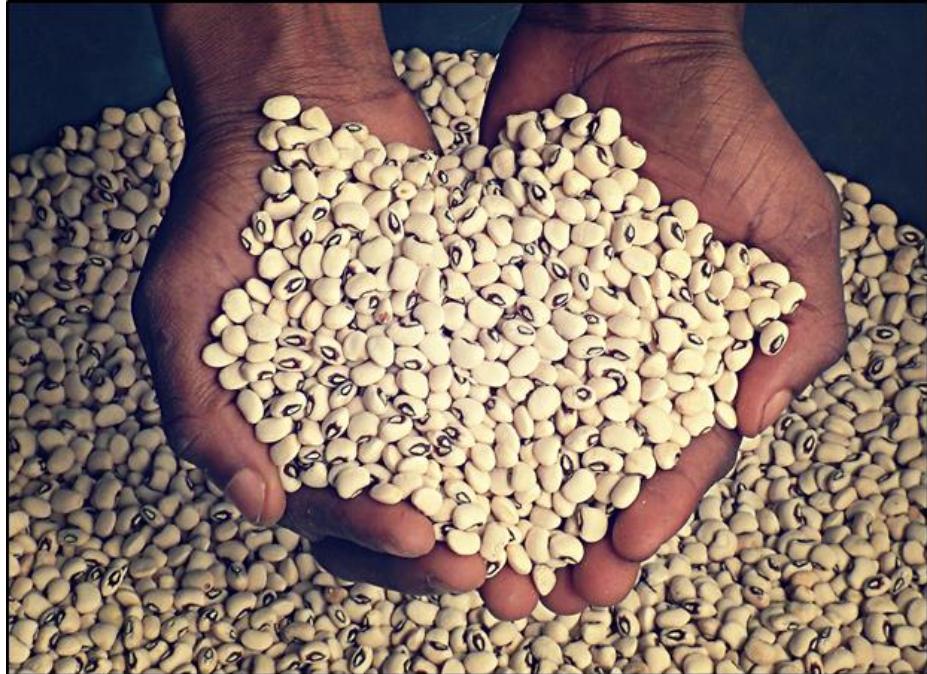
Produire du fumier ou du compost de qualité en grande quantité avec ce qui est disponible au sein de son exploitation (les résidus de récolte, les déjections animales, la cendre et l'eau)



Utiliser le fumier ou le compost bien décomposé en l'apportant au moment du sarclage

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

Pour espérer des récoltes abondantes il faut utiliser de bonnes semences et semer en ligne



Utiliser des semences saines et chercher à les renouveler régulièrement au moins tous les 03 ans



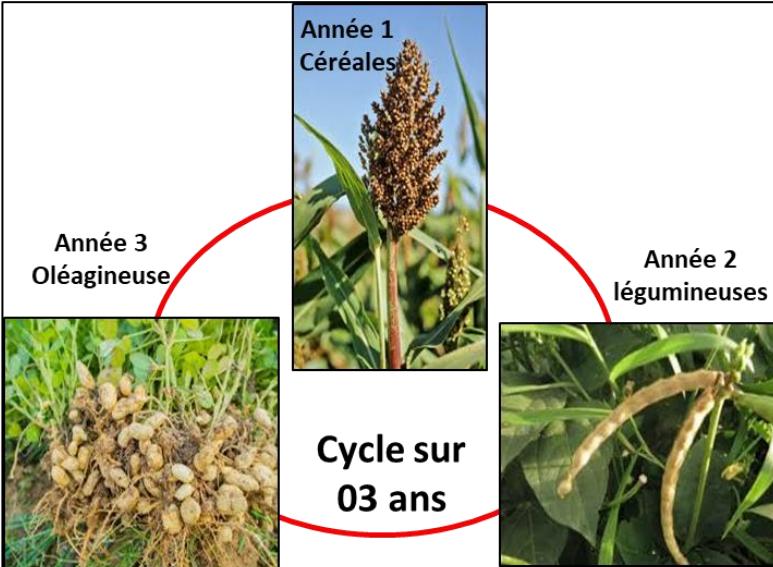
Pratiquer le semis en ligne ce qui favorise les autres opérations culturales (sarclage, butrage, etc.)

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

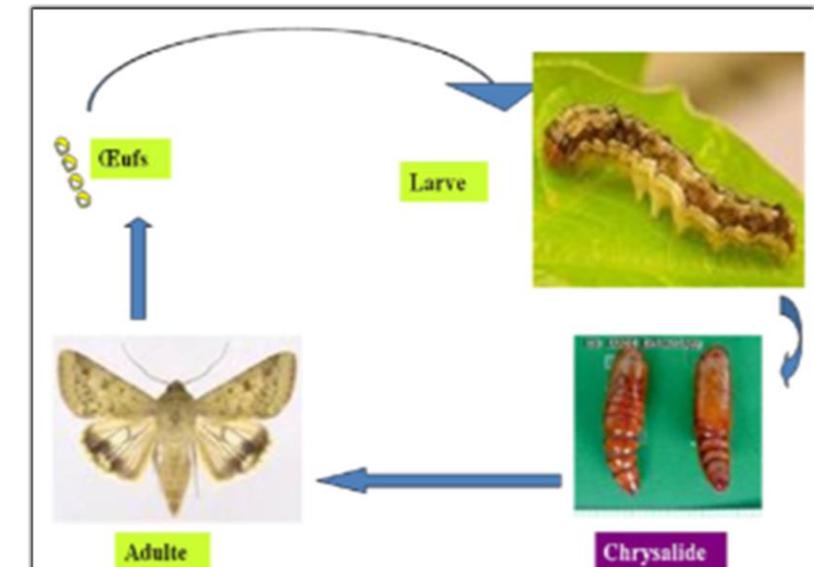
Pour réduire l'utilisation des pesticides il faut appliquer les principes d'une lutte raisonnée des maladies et des mauvaises herbes



Faire le sarclage régulièrement pour éliminer les mauvaises herbes au lieu d'utiliser les herbicides



Eviter la monoculture en privilégiant la rotation des cultures afin de rompre les cycles des maladies



Savoir identifier les maladies et connaître le cycle des parasites afin d'être en mesure de les détruire avec des moyens naturels (Biopesticides, rotation des cultures)

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

Pour éviter des pertes de produit, il faut appliquer les bonnes pratiques de récolte et de post-récolte



Echelonner les récoltes pour ne ramasser que les parties du champ arriver à maturité



Avant de stocker les récoltes, il faut bien les sécher et les vanner sur une bâche propre.



Eviter de déposer les sacs directement sur le sol ou contre les murs afin d'empêcher que les grains se réhumidifient (Dégradation, moisissures)



Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

Pour disposer des feuilles en quantité et de bonne qualité il faut en produire et savoir comment les récolter



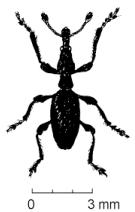
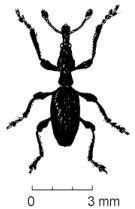
Utiliser l'espace disponible afin de produire divers légumes (moringa en hauteur, tomates-aubergines-amarantes sur le sol)



Récolter les jeunes feuilles en taillant les tiges afin que les plantes continuent de se développer et en produisent de nouvelles feuilles pour une prochaine cueillette.

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

Bien préparer son sol et préserver sa récolte pour profiter des bienfaits de la patate douce à chair orange



Prélever des boutures saines de PDCO ayant au moins 4 nœuds puis enlever les feuilles sans blesser la tige avant de les mettre en bottes pour être repiquées

Préparer les billons ou les buttes en incorporant du compost et de la cendre avant de planter les boutures de PDCO en au moins 2 nœuds

Protéger vos récoltes contre les charançons en mettant de côté les tubercules malades ou blessés et en pratiquant la rotation culturale

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

Pour diminuer la mortalité des volailles il faut améliorer leur habitat et les vacciner



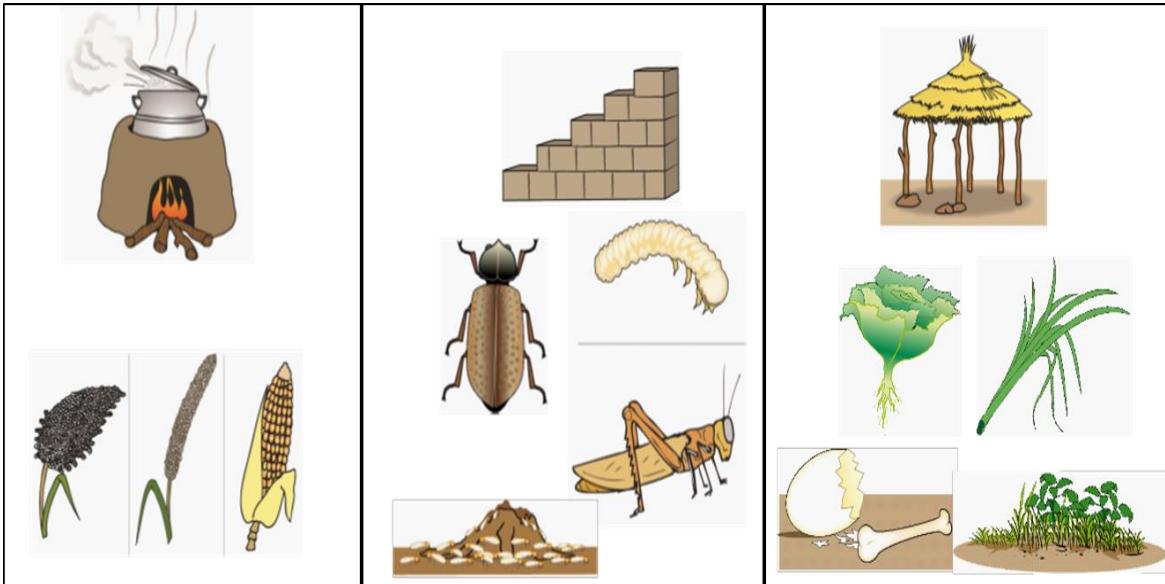
Il est important que les poules soit dans un bon habitat en évitant qu'elles soient trop serrées. Il faut aussi que le poulailler soit propre et qu'il protège les volailles contre les intempéries.

Il faut prendre soin des poussins en veillant à les séparer des adultes et en les nourrissant bien

Il faut faire vacciner ses volailles régulièrement et dans la mesure du possible le faire dans tout le village

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

Pour avoir de beaucoup de grosses volailles il faut veiller sur leur alimentation et la reproduction



Le bon éleveur apporte à ses poules des aliments pour la force (céréales), la construction (insectes, légumineuses) et la protection (minéraux, feuilles) ainsi que l'eau au moins deux fois par jour dans des mangeoires et abreuvoirs propres



Pour avoir des poussins vigoureux, l'alimentation seule ne suffit pas. Il faut remplacer tous les ans le vieux coq par un jeune venant d'un autre élevage sain

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

Préservez vos production de légumes feuilles afin d'en disposer en quantité et en qualité toute l'année



Une fois les feuilles récoltées, il faut les laver et découper les plus grandes pour faciliter le séchage par la suite



Laver d'abord les feuilles à l'eau savonneuse, ensuite à l'eau salée pour éliminer les germes. Ensuite bien les rincer à l'eau propre et les essorer avant de les étaler



Sécher les feuilles sur une surface propre en les retournant souvent à la main. Veiller à les déplacer à l'ombre si le soleil est très fort

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !

Produire de la farine enrichie pour avoir un repas sain et diversifié pour votre enfant



1



2



3

- 1) Collecter les ingrédients nécessaires, les laver et les sécher une surface (bâche, tissu) propre
- 2) Torréfier par type de grains secs
- 3) Mélanger selon la formuler suivante : 08 mesures de céréales (Maïs ou Mil), 02 mesures d'oléagineux (Arachide ou Sésame) et 01 mesure de légumineuses (Niébé ou Soja)

Le plaisir de bien manger pour mieux vivre !