Les Recettes de Céréales Locales

· FONGS & SOL ·

Des Céréales Locales dans notre alimentation

· Pains · Cookies · Biscuits · Brioches ·

. 2017 .

FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

www.fongs.sn @Fongs-Book

SOL -Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

www.sol-asso.fr @SOLassociation

FONGS, *Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal*

Créée en 1976 sur l'initiative de sept leaders d'associations paysannes, elle a été reconnue officiellement le 12 octobre 1978 comme une organisation à vocation socio-économique sans but lucratif.

La Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal (FONGS) est l'émanation de 3 000 groupements villageois et touche plus de 2 millions de personnes dont 65 % de femmes.

La FONGS est un mouvement paysan autonome, qui compte aujourd'hui près de 120 000 membres actifs regroupés dans 31 associations paysannes de dimensions variées réparties sur l'ensemble des 11 régions du Sénégal. Son siège est à Thiès, à 70 km de Dakar, où est basée la coordination nationale.

La FONGS s'est donnée comme finalité de constituer un mouvement associatif fort qui réhabilite le statut et l'identité du paysan par le biais de la responsabilisation et de l'autonomie dans la solidarité, ceci pour arriver à faire face aux défis qui interpellent le monde rural.

SOL, *Alternatives, Agroécologiques & Solidaires*

Créée en 1980, SOL est une Organisation de Solidarité Internationale (OSI), qui a pour objectif de participer à la satisfaction des besoins essentiels des agriculteurs paysans dans une logique d'autonomie, et à la valorisation de leurs rôles dans la société. SOL, par l'appui à des initiatives portées par des organisations locales en Asie, en Afrique et en France, travaille depuis plus de 35 ans à la recherche et à la diffusion d'alternatives , avec notamment deux angles d'approche :

« Se nourrir et Préserver la planète » : accès à l'agroécologie paysanne, protection des ressources naturelles et de la biodiversité, sécurité et souveraineté alimentaire ;

« Etre passeur de changement » : SOL agit et participe à l'émergence d'une société respectueuse des générations futures.

Pour SOL, il n'y a pas un seul modèle d'organisation sociale pour accéder au bien-être et à l'autonomie des peuples de la planète. Sa vision est celle d'une société acceptable et conviviale pour tous, pour laquelle la diversité culturelle et la pluralité des visions sont une force. Pour SOL, il faut aujourd'hui penser et expérimenter d'autres formes d'organisations de la société.

Des Céréales Locales dans notre alimentation

· Pains · Cookies · Biscuits · Brioches ·

FONGS & SOL

RÉDACTION

Comité de rédaction
ÉQUIPE DE SOL ET DE LA FONGS

Contributeurs pour ce livret
MICHEL CIRES
JAMES FOREST

Coordination et création graphique
Jordi VALBUENA
Mélissa ROSIER

Crédits photographiques
Merci aux contributeurs de cette revue pour leurs photographies.
Licence Creative Shutterstock
Freepik.com

Visuel de couverture
SOL/ Freepik.com/
Mélissa ROSIER

Elaboration du livret
Mélissa ROSIER et l'Équipe de SOL et de la FONGS

ÉDITION
Imprimeur :
Imprimerie du Centre

REMERCIEMENTS

Ce livret est un outil qui retrace les processus et pratiques, validés par les 180 femmes transformatrices et les 36 boulangers ruraux bénéficiaires du projet, en matière de valorisation des céréales locales.

La Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal (FONGS Action-Paysanne) et ses assocaitions membres parties prenantes du projet remercient vivement l'Association Française SOL et les partenaires nationaux publics et privés (ANCAR, ISRA, ITA, ASPAB) et internationaux pour leurs appuis (matériels, techniques et financiers) approrités dans le cadre du projet « Promotion de la Souveraineté Alimentaire par la Valorisation des Ressources Locales au Sénégal ».

Au terme de ce travail, nous tenons vivement à remercier toutes les personnes qui ont été à nos côtés pour mener à bien ce projet.

Nous tenons à remercier nos partenaires avec qui nous partageons ce travail de capitalisation: La Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal (FONGS Action-Paysanne) ainsi que les 3 organisations paysannes (ADAK,EGAK,JIG JAM) qui poursuivent leur engagement pour doter les Paysan-nes de méthodes, structures et outils leur permettant de vivre décemment et de revaloriser leurs rôles dans la société du niveau local, au niveau international; afin de faire face aux défis qui interpellent aujourd'hui, plus encore le monde rural: la valorisation des produits de l'agriculture locale, notamment par l'inscription de ces produits dans des chaines de valeur pérennes, le "consommer local", l'agriculture biologique face au changement climatique qui menace ces productions, l'emploi rural contre l'exode massif, etc.

Nos remerciements également:

Aux exploitations familiales, boulangers et transformatrices pour leur implication active et leur motivation qui sont à la base de ce projet.

À nos formateurs et experts pour leur implication active: Michel CIRÈS, James FOREST et Jacques BERTHELOT.

À Jordi VALBUENA, pour ses belles illustrations.

À nos partenaires stratégiques et financiers, sans qui le projet n'aurait pas pu voir le jour.

Le présent projet bénéficie du soutien de l'Agence Française de Développement, des fondations Baudoux, Lemarchand, Itancia, Agir sa vie, Brageac, Raja Danièle Marcovici, Seed Foundation, Foundation for the Third Millennium et de la Fondation de France.

Les idées et les opinions présentées sont celles de la FONGS et de SOL, et ne représentent pas nécessairement celles de l'AFD, et des autres fondations précitées.

SOMMAIRE

Remerciements 4
Sommaire 5
Introduction 6

Pourquoi valoriser les céréales locales? 7
Des céréales locales près de chez vous 8
Témoignage 9

Le matériel et les ingrédients 10
Sécurité et hygiène 11
Le four à bois traditionnel 12

Le levain et levure boulangère 13
La préparation de la pâte mère 14

Pain de mil ou de maïs 15
Pain au lait au mil ou au maïs 17
Pain brioché au maïs 18
Pain au mil aux arachides 19

Biscuits de mil ou de maïs aux arachides 21
Biscuits de mil ou de maïs au citron 22
Croquants de mil ou de maïs aux arachides 23
Cookies de maïs au citron 25

Valoriser les céréales locales au bénéfice de tous 26

INTRODUCTION

Pour que vous puissiez découvrir des pains et pâtisseries à base de céréales locales, nous vous présentons ce recueil de recettes à base de mil, maïs, arachide ou encore niébé ; fruit d'un travail collaboratif avec les artisans boulangers et les femmes transformatrices du Sénégal.

Ce livret a pu voir le jour grâce au projet pour la «Souveraineté Alimentaire et la Valorisation des Céréales Locales» mis en œuvre au Sénégal par la FONGS en partenariat avec l'association française SOL. Sa mise en œuvre s'appuie sur 3 associations paysannes actives dans les départements de Mbour (JIGJAM), Kaffrine (ADAK) et Kounguel (EGAK), toutes trois membres de la FONGS.

L'objectif du projet est de développer la substitution des céréales locales au blé importé dans la production du pain et produits de restauration substituables au pain, par les boulangers et femmes transformatrices en milieu rural, afin d'augmenter leur revenus et de créer des emplois. Ce livret de recettes est une capitalisation de ce projet novateur qui a permis de sécuriser un débouché pour 150 producteurs de mil et de maïs, et de garantir l'activité de 36 boulangers ruraux et 180 femmes transformatrices. Ainsi que de créer des débouchés pour les producteurs de céréales locales, tout en améliorant la qualité nutritive de pain et pâtisseries consommés localement. Ces 3 années de pratique ont permis de valider un certain nombre de recettes, dont une partie sont présentées ici et de nouvelles sont en développement.

Nous souhaitons aujourd'hui, grâce à ce livret, étendre la valorisation des céréales locales en panifi--cations et autres produits de pâtisserie, au sein des ménages sénégalais dans toute l'étendue des zones de production de ces céréales locales. Nous avons conçu ce livret pour qu'il vous donne toutes les clés de préparation de recettes à base de céréales locales.
Laissez-vous donc guider au fil de ces quelques pages! Une fois ces clés en main, vous n'aurez plus qu'à laisser parler votre imagination !

Bon appétit !

NOS DEUX FORMATEURS

JAMES FOREST, FORMATEUR BOULANGER

Botaniste, jardinier, cueilleur de "simples" et formateur Boulanger. Il enseigne la botanique à l'École des plantes médicinales, de savoirs naturels et de Phyto-aromathérapie dans la région de Toulouse. Il est aussi membre actif au sein du réseau: Semences Paysannes. Il est spécialiste du pain biologique et à ce titre, travaille avec SOL dans le cadre de programmes de formation depuis 2008, en Inde comme au Sénégal.

MICHEL CIRÈS, FORMATEUR BOULANGER

Boulanger, spécialisé dans le pain biologique. Il possède une boulangerie à Lourdes : L'ami du pain. En tant que spécialiste, il travaille avec SOL dans le cadre de programmes de formation depuis 2008, en Inde comme au Sénégal.Il est aussi co-réalisateur du film: "Mil et une solutions" avec Mathieu SOUDAIS. http://bit.ly/2uLAu9x

LES CÉRÉALES LOCALES & VOUS

4 raisons de valoriser les Céréales Locales

1 Pour l'économie et la souveraineté alimentaire du Sénégal

Le Sénégal importe près de 50% de ses denrées alimentaires, dont principalement des céréales, parmi lesquelles le blé !

Les importations de blé au Sénégal sont passées de 216 465 tonnes en 2000 à environ 490 000 tonnes ces dernières années !

La raison principale ? La consommation de pain. Le pain est fait avec la farine du blé qui n'est pas produite au Sénégal. Ce blé est de plus en plus importé, car les sénégalais consomment de plus en plus de pain.

La consommation de blé « par personne » par an au Sénégal serait ainsi passée de 22kg en 2012 à 32 kg en 2016.

Les conséquences ? Une baisse de la consommation de céréales locales passée de 88kg à 61kg par an par personne, donc une perte économique pour les producteurs de céréales sénégalais. Le Sénégal est donc de plus en plus dépendant financièrement et alimentairement en ne produisant pas ce qu'il consomme localement ! Et si rien n'est fait, avec l'augmentation de la population et la généralisation de la consommation de pain de blé, on pourrait arriver à plus de 2 millions de tonnes d'importation de blé en 2050 ce qui pourrait coûter plus de 530 milliards de FCFA aux Sénégalais, voir beaucoup plus si le prix du blé continue d'augmenter. Cet argent reviendrait aux gros producteurs de blé des pays exportateurs (d'Europe, de Russie, d'Amérique…) au lieu de bénéficier à l'économie sénégalaise !

Et cette consommation induirait une baisse encore plus forte de la consommation de céréales locales au Sénégal, contribuant à l'augmentation de la pauvreté et de l'exode rural. Vous imaginez les gains pour les agriculteurs sénégalais, le monde rural, et donc pour toute l'économie, ainsi que pour la souveraineté alimentaire du Sénégal si nous pouvions remplacer ce blé par des céréales produites dans nos terroirs, par nos agriculteurs? C'est ce que vous propose de faire ce livret.

2 Santé

Les préparations à base de céréales locales (et les céréales en elles-mêmes) ont de nombreux avantages nutritionnels et écologiques. La valeur nutritionnelle de l'alimentation à base de céréales locales est largement supérieure à celle de l'alimentation à base de farine de blé : les apports en minéraux et vitamines sont doublés voire quadruplés pour certains par rapport aux mêmes préparations faites à 100% de blé. Il y a, par exemple, pour les farines de mil et de maïs, respectivement 3 fois plus et 2 fois plus de fer que dans la farine de blé. C'est cet apport en fer qui permet de lutter contre l'anémie, très répandue au Sénégal ! Il y a aussi environ 2,5 fois plus de phosphore dans chacune de ces farines de céréales locales, et celui-ci contribue à une bonne ossature. Il en va de même pour les vitamines B6, E, le Zinc, le Magnésium (3 à 4 fois plus) etc. De plus, le pain à base de céréales locales est plus facile à digérer, car faible en amidons. Enfin, les farines de céréales locales sont pratiquement toutes de qualité biologique contrairement au blé importé qui reçoit en moyenne 7 traitements pesticides et 2 à 3 apports d'engrais chimiques nocifs pour la santé.

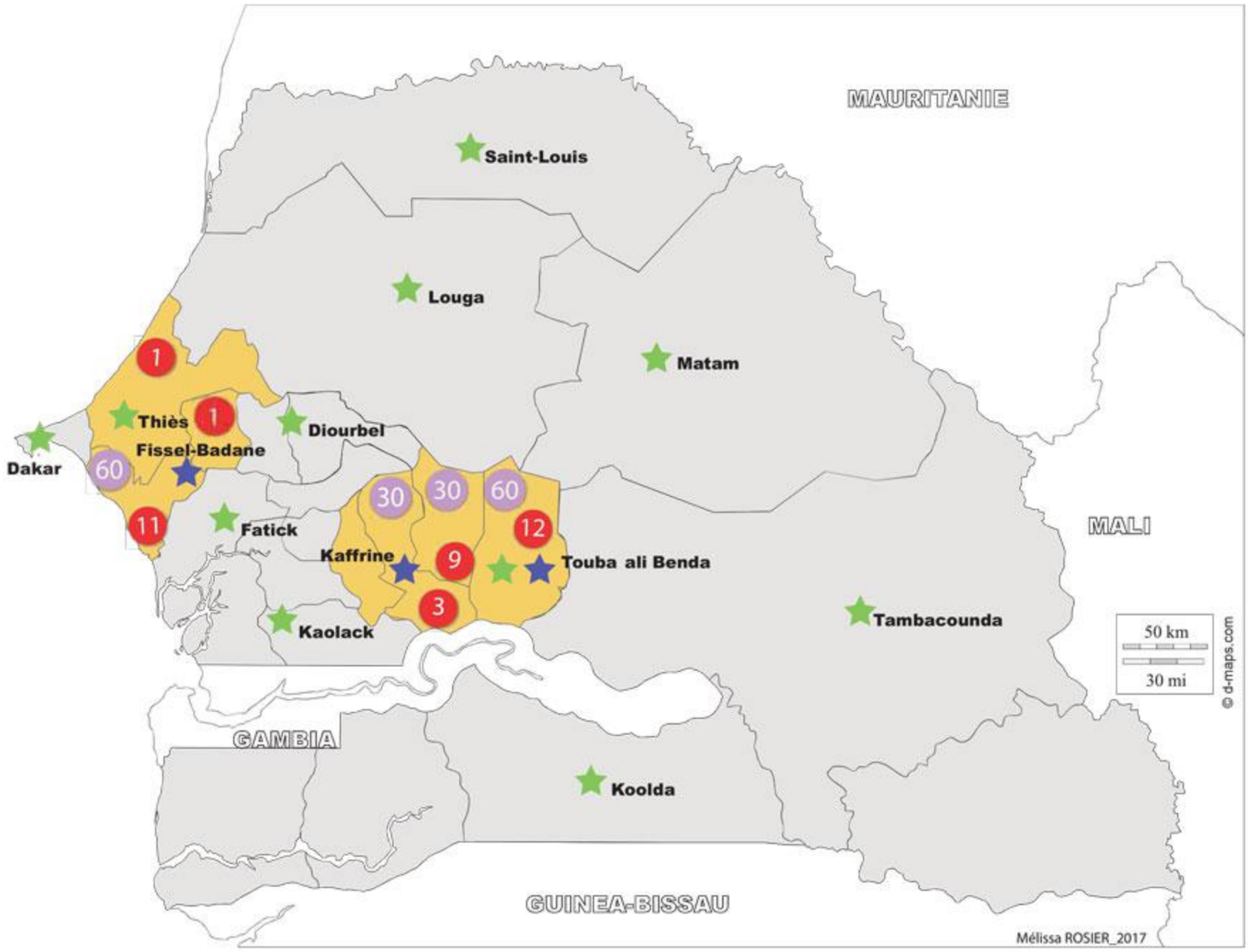
3 Savoir-Faire

Les céréales locales permettent la mise en avant du savoir-faire local à travers leurs transformationsen farine, en pain, en beignets etc. Ce sont des techniques, qui sont aujourd'hui mis en lumière à travers ces céréales locales permettent la mise en avant.

4 Culture

Chaque aliment, chaque préparation culinaire possède une signification culturelle et une valeur symbolique. Donc valoriser des céréales locales, c'est aussi promouvoir la culture de son pays.

La farine de céréales locales et des transformateurs près de chez vous!



OÙ?

Afin d'être sûr de réussir les recettes à base de céréales locales, il faut une farine assez fine.

Cette farine se trouve soit dans les « stock-minoteries » du projet « valorisation des céréales locales» de la FONGS et de SOL, soit dans certains supermarchés et commerces, ou dans des minoteries privées spécifiques.

Si vous allez au moulin local, il faut nettoyer les céréales à sec, passer la mouture deux fois dans le moulin sec et propre, puis tamiser encore le résultat pour avoir une bonne qualité de farine.

- 0 Nombres et présence des Femmes Transformatrices
- 0 Nombres et présence des Boulangers
- Stock-minoteries :
  - -Fissel-Badane;
  - -Touba Ali Benda;
  - -Kaffrine.
- Minoteries privées
- Zones du projet

MBAYE FAYE

UN BOULANGER DE BOULEL,
QUI PREND GRAND PLAISIR À CONCOCTER DE NOUVELLES RECETTES À BASE DE CÉRÉALES LOCALES.

Date d'installation: 2011
Date début céréales locales: 2011
Effectifs: 5

POURQUOI?

C'est mon père qui m'a conseillé dès le début du projet de faire du pain à base de céréales locales. Dans ma famille, nous sommes des agriculteurs.

« DEPUIS TOUT PETIT J'AIME BEAUCOUP CE MÉTIER »

Je suis boulanger depuis 2011 environ. J'ai appris le métier dans un autre « tapa lapa » [boulangerie traditionnelle avec four en banco et par extension, nom du pain ainsi produit], et j'ai ma propre boulangerie depuis environ 2011-2012. J'ai maintenant quatre apprentis dont deux qui ont assistés aux formations pour faire des pains à base de céréales locales.

LES PRODUITS

Je façonne tous mes produits à la main et je les cuits dans un four à bois. La totalité de la gamme est faite à base de farines locales, je réalise des pains au maïs, des pains au lait de mil et de maïs. Je fabrique aussi des brioches et biscuits de mil ou de maïs. Je crée des gâteaux sur commande.

« J'AI ARRÊTÉ LE 100% BLÉ DEPUIS QUE J'UTILISE LES CÉRÉALES LOCALES »

Les jours de la semaine je produis du pain avec 25kg de farine soit 15kg de blé et 10kg de maïs. Le dimanche j'augmente les quantités car c'est le jour du marché. Je travaille de 22h à 5h du matin et je vends tout avant 18H !! Je m'approvisionne en farine de céréales locales à Kaffrine.

RETOUR D'EXPÉRIENCE

J'ai été formé par les associations SOL et FONGS sur l'incorporation des céréales locales dans mes recettes. C'est grâce à cela que j'ai obtenu le Diplôme d'Excellence au Forum Régional des innovations paysannes Mil/Sorgho . Maintenant je souhaite continuer et faire connaitre la fabrication de pain à base de céréales locales.

« JE SOUHAITE OUVRIR UNE AUTRE BOULANGERIE À MBOUR POUR DIFFUSER MES PRODUITS »

Les préparations à base de céréales locales représentent un intérêt pour nous tous! Notamment avec l'augmentation des rendements pour les agriculteurs qui produisent les céréales d'une part, mais aussi pour nous les boulangers qui transformons ces céréales ou les femmes qui font des beignets et enfin pour les consommateurs. C'est bon et je souhaite que ça continue !

LE MATÉRIEL ET LES INGRÉDIENTS

1 PRÉPARATION DU MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA BOULANGERIE:

Four (Tapalapa)

Plaques en fer

Plaques en fer ondulées

Pelle/Pêle

Balai

Table

Pétrin ou Bassine

Râpe

Râpe

Balance

Coupe pâte

Verre doseur

Pinceau

Verre à thé

2 PRÉPARATION DU MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA PATISSERIE:

ou

Rouleau pâtisserie ou bouteille en verre

Des Moules

3 DE QUEL TYPE D'INGRÉDIENT AI-JE BESOIN? :

DES MAINS PROPRES POUR UN BON PAIN

Il est nécessaire de se laver les mains régulièrement pour éviter toutes contaminations des produits. De plus, il est conseillé d'avoir une tenue strictement réservée à l'activité de la boulangerie.

OPÉRATION: LOCAUX PROPRES!

Les locaux doivent être en bon état, rangés et propres. Il est important de nettoyer régulièrement les locaux, le four, les outils et les sols. Les locaux peuvent être une source de contamination des aliments au même titre que les employés, le matériel ou les matières premières.

L'EAU ET LE PAIN

La désinfection au chlore est une assurance sanitaire largement répandue. Mais d'autres méthodes peuvent être utilisées, faisant appel aux propriétés de certaines plantes désinfectantes comme les graines de Moringa. Les graines de Moringa peuvent purifier l'eau, grâce aux protéines qu'elles contiennent.

Comment s'y prendre :
Ecraser 50 grammes de graines de Moringa (oleifera) pour 1 litre d'eau douce à traiter, laisser agir 30 minutes en agitant de temps en temps puis filtrer l'eau.

LES DANGERS DE LA BOULANGERIE

Au sein de la boulangerie les risques, d'incendie, de brûlure, d'émanation de fumée sont très importants. C'est pourquoi des mesures doivent être prises comme :
Éloigner toute personne non autorisée autour du four;
Interdire l'accès aux enfants;
Porter des gants de protection;

LE FOUR CHAUFFÉ AU BOIS: COMMENT REDUIRE LES DÉPENSES DE CONSOMMATION DU BOIS

1 LA QUALITÉ DU FOUR ET DU BOIS

Au Sénégal, le bois devient rare et est souvent le produit de coupes illégales ou irresponsables qui menacent tout l'écosystème sénégalais ayant des impacts sur la disponibilité de bois présente mais aussi future. Il y a un impact sur la fertilité des sols agricoles, sur la biodiversité et toute l'économie locale. C'est pourquoi, il est primordial de maitriser la consommation du bois au sein des fours.

OPTIMISER SON INSTALLATION

Un nettoyage régulier et des vérifications du four sont nécessaires afin:
- de mieux concentrer le rayonnement des braises sur les miches de pain
- de diminuer les pertes de chaleur vers l'extérieur
- d'adapter la puissance fournie à la phase de cuisson

ENTRETENIR SON ÉQUIPEMENT

Pour rendre plus performant vos équipements:
- Utiliser des plaques en métal pour cuire les pains
- Carreler la sole du four
- Réparer toute éventuelle fissure, trou…

Une bonne isolation du four est très importante, pour une meilleure cuisson du pain.

CHOISIR SON COMBUSTIBLE

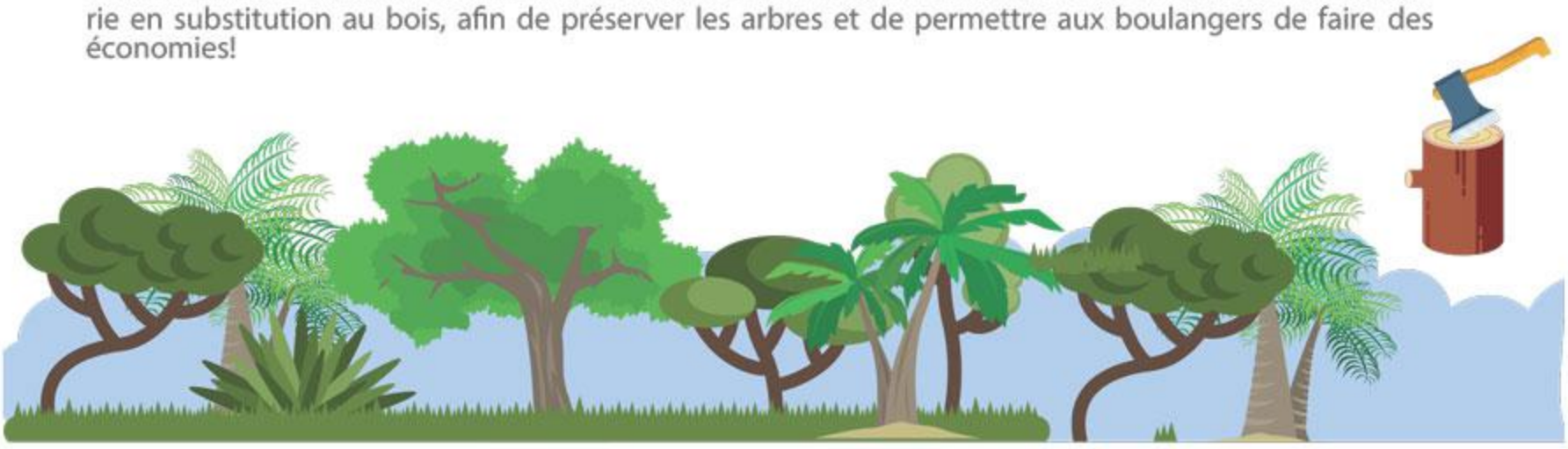
Choisir un combustible adapté et de qualité.

À SAVOIR: Les projets agro-forestiers encouragent l'implantation des arbres fertilitaires dans les champs cultivés, améliorent la production de bois, tout en réduisant le travail de récolte effectué par les femmes qui ont moins de kilomètres à parcourir pour trouver les fagots.

2 LA QUALITÉ DE L'AIR

Lorsqu'il est mal utilisé ou peu performant, le chauffage du four au bois devient polluant, à l'intérieur et à l'extérieur. La fumée qui s'y dégage constitue un enjeu majeur de santé.

LE BIO CHARBON UNE SOLUTION : des combustibles à base de biomasse de différentes sortes (exemple coque d'arachide et argile) sont en développement au Sénégal comme charbon de biomasse (substituables au bois et utilisables en boules ou briquettes) : il convient d'explorer leur utilisation en boulangerie en substitution au bois, afin de préserver les arbres et de permettre aux boulangers de faire des économies!



LEVAIN ET LEVURE BOULANGÈRE

Qu'est-ce que le Levain (ou la Pâte Mère)?

Le **LEVAIN** est l'équivalent « naturel » de la levure de boulanger. Si le procédé de panification est plus long avec du levain, les avantages de ce dernier méritent que l'on s'y attarde : le goût du pain est plus aromatique, il est plus facile à digérer, il permet une meilleure assimilation des minéraux par l'organisme et revient moins cher que l'achat de levure. Ainsi, le pain au levain est nutritionnellement plus intéressant qu'un pain réalisé uniquement à partir de levure boulangère.

La Levure Boulangère

LEVURE DE BOULANGER : dans le processus de fermentation, les levures transforment les glucides (hydrates de carbone) contenus dans la pâte en gaz carbonique et en alcool. En boulangerie, l'effet recherché est surtout la production de gaz carbonique et les petites quantités d'alcool produites s'évaporent au cours de la cuisson. La levure spécifique utilisée en boulangerie appelée levure de boulanger peut se présenter sous trois formes : la levure fraîche pressée, la levure sèche et la levure active.

Dans toutes les recettes (de pains) vous avez le choix entre l'utilisation du Levain ou de la Levure Boulangère. Dans les recettes de pâtisserie, on préconise plutôt de la levure chimique.

MIEUX CONSOMMER LE SUCRE ET LE GRAS

CERTAINES RECETTES SONT MIEUX APPRÉCIÉES PAR LES CONSOMMATEURS SÉNÉGALAIS QUAND ELLES SONT PLUS GRASSES ET PLUS SUCRÉES MAIS ATTENTION ! UNE TRÈS FORTE CONSOMMATION DE SUCRE JOURNALIÈRE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES GRAVES SUR L'ORGANISME. LA NOURRITURE PLUS GRASSE ET/OU PLUS SUCRÉE ACCROIT LES RISQUES NOTAMMENT DE MALADIES TELLES QUE LE DIABÈTE. SELON UNE ÉTUDE, ENVIRON 720 000 SÉNÉGALAIS SERAIENT TOUCHÉS PAR LE DIABÈTE. MIEUX VAUT PRIVILÉGIER UNE ALIMENTATION FAIBLE EN SUCRE. QUELQUES ASTUCES : DIMINUER LE SUCRE DANS LES RECETTES ET POUR COMPENSER À LA VENTE OU À LA CONSOMMATION, PENSER AUX FRUITS FRAIS OU SECS ET AU MIEL.

COMMENT PRÉPARER LA PÂTE MÈRE ?

INGRÉDIENTS*

EAU: 120 cl

FARINE DE BLÉ: 2KG

*Ces proportions sont indicatives et doivent être adaptées.

TEMPS DE PRÉPARATION

24H

1 — 30cl + 500 grs = Mélanger → LAISSER REPOSER 12H

Mélanger 30 cl d'eau et 500grs de farine. Laisser ensuite reposer ce Mélange 1 pendant 12H

2 — 1 + 30cl + 500 grs = Mélanger → LAISSER REPOSER 6H

Ajouter au mélange 1, 30 cl d'eau et 500grs de farine. Laisser ainsi reposer le Mélange 2 durant 6H

3 — Mélange 2 + 60CL + 1KG = 3,2KG

Ajouter au mélange 2, 60cl d'eau et 1Kg de farine. Nous obtenons ainsi 3,2Kg de pâte mère

4 — 3,2KG → 200 GRS =

- 3KG — À utiliser tout de suite comme base de pâte à pain
- \+ 200 GRS — Pour refaire de la pâte mère

9L → 3 KG + 18 KG = Mélanger = 30KG

Prenez les 3KG de pâte obtenue lors de l'étape 4.
Verser 9 litres d'eau dans les 3Kg de pâte, ajouter 18 Kg de farine de blé et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
Vous obtenez 30Kg que vous pouvez ainsi utiliser pour faire votre pain.

Enlever 200grs de pâte qui représentent la "base pour le lendemain" dans les 3,2KG obtenu.

200 GRS → 6H : 1L + 2 KG = 3.2KG

Prendre les 200 grs de pâte mis de côté à l'étape 4 et conserver dans un endroit frais (tel qu'une pièce ombragée) pendant 6 heures. Puis y ajouter 1L d'eau et 2Kg de farine. Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés. Vous obtenez 3,2kg de pâte mère. Laisser reposer 6h.

3,2KG → 6H :

Au bout des 6H vous pouvez utiliser la pâte mère à la place et meilleure qu'une levure boulangère.

Pâte Mère

PAIN DE MAÏS OU DE MIL

INGRÉDIENTS

MÉLANGE POUR DORER

TEMPS ET CUISSON

PRÉPARATION

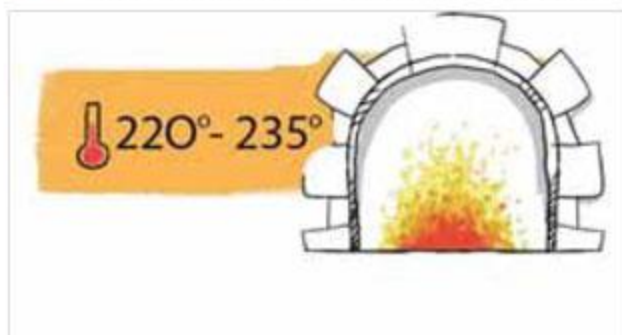
1 Mélanger dans un pétrin tous les ingrédients. Durant 12 minutes pétrir à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, élastique.

2 Laisser reposer 45 minutes jusqu'à ce que la pâte gonfle.

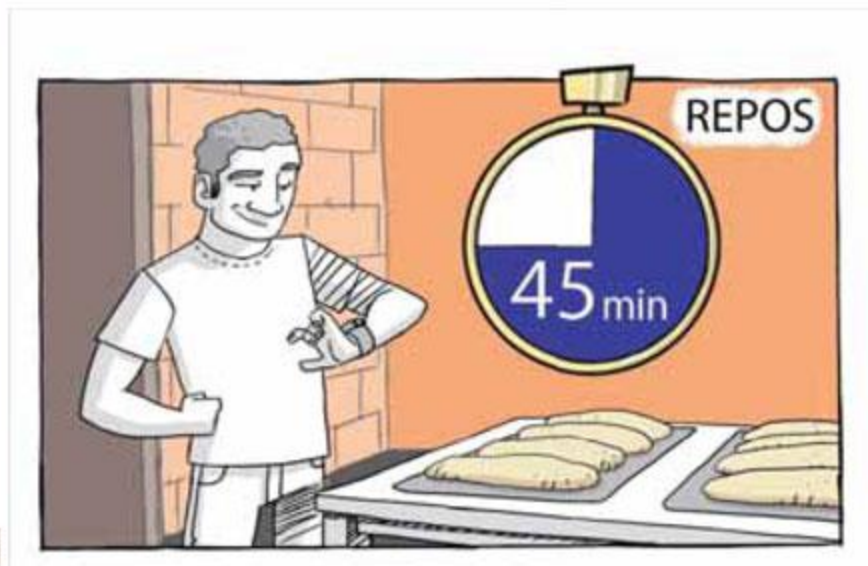
3 Puis faites une pression tactile pour vérifier si la pâte a bien gonflée avant qu'elle ne craquelle.

4 Ensuite diviser, peser, bouler des pâtons de 250g. Selon les besoins, laisser reposer 20 minutes à 30 minutes.

5 Pendant ce temps, faire chauffer le four entre 220°et 235° suivant le type de four.



6 Mettre en forme les pâtons (boule, moule, pain allongé, sur plaque en métal) et attendre durant 45 minutes à 1heure.



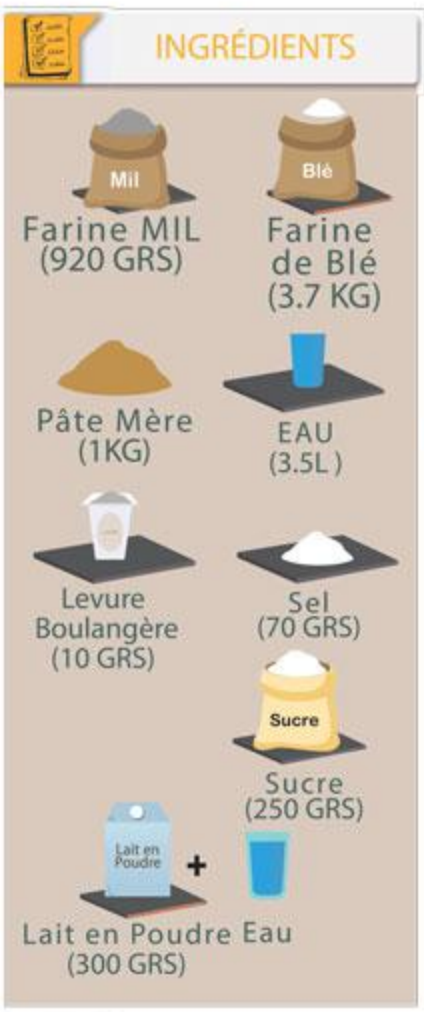
7 Avant d'enfourner, inciser les pâtons. Réaliser un mélange à base de sucre, de la farine de blé ou alors d'oeuf, de lait et de sucre. Puis à l'aide d'un pinceau, dorer sur toute la surface des pâtons avec ce mélange.

8 Cuire entre 8 et 10 minutes à 220°

9 Après cuisson, laisser reposer les pains environ 1h. Nettoyer le dessous des pains en contact avec la sole du four.
/!\ Ne pas emballer les pains à chaud.

PAIN AU LAIT AU MIL OU MAÏS

INGRÉDIENTS



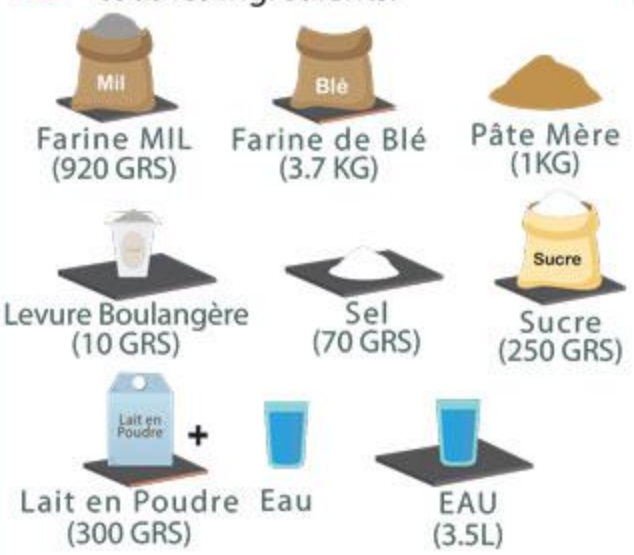
MÉLANGE POUR DORER

TEMPS ET CUISSON

*Pour paton 250gr

PRÉPARATION

1 Mélanger dans un pétrin tous les ingrédients.



2 Durant 12 minutes pétrir à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse, élastique.

3 Laisser reposer 45 minutes jusqu'à ce que la pâte gonfle.

4 Puis faites une pression tactile pour vérifier si la pâte a bien gonflée avant qu'elle ne craquelle.

5 Ensuite diviser, peser, bouler des pâtons de 250 grs. Selon les besoins, laisser reposer 20 minutes à 30 minutes.

6 Pendant ce temps, faire chauffer le four entre 220°et 235° suivant le type de four.

7 Mettre en forme les pâtons (en boule, dans un moule, pain allongé, sur plaque métallique) et laisser reposer durant 45 minutes à 1heure.

8 Avant d'enfourner, inciser les pâtons. Réaliser un mélange à base de sucre, de la farine de blé ou alors d'oeuf, de lait et de sucre. Puis à l'aide d'un pinceau, dorer sur toute la surface des pâtons avec ce mélange.

9 Cuire entre 8 et 10 minutes à 220°.

10 Après cuisson, laisser reposer les pains environ 1h.

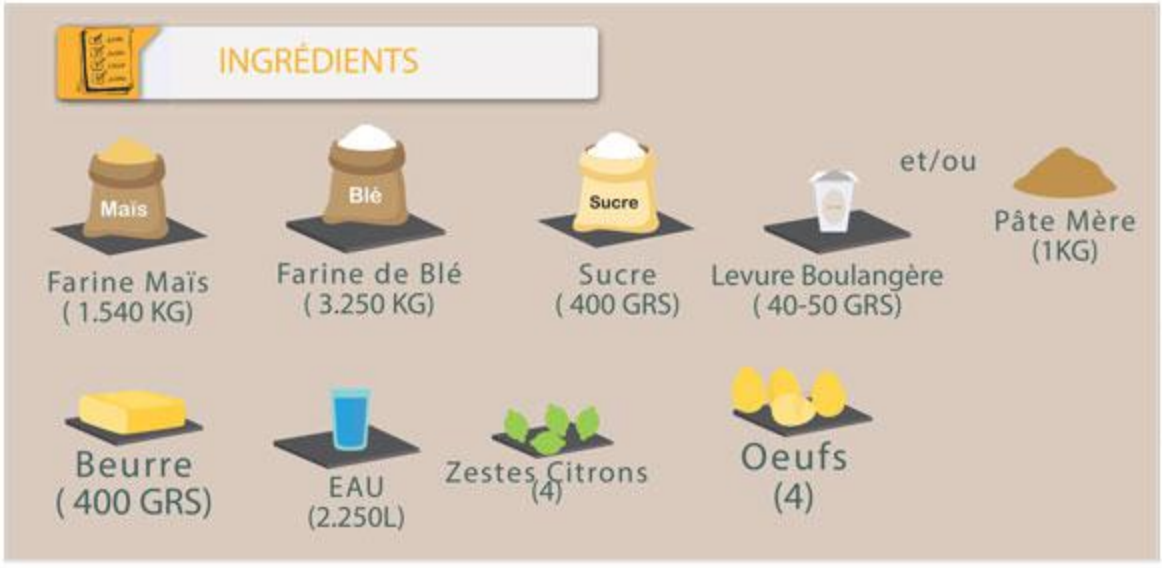
Nettoyer le dessous des pains en contact avec la sole du four.
/!\ Ne pas emballer les pains à chaud.

A SAVOIR:
La farine de maïs absorbe beaucoup plus les liquides que le mil. La farine de maïs aura besoin de plus de liquide. 1/4 de plus à peu près.

PAIN BRIOCHÉ AU MAÏS

Pour réaliser la recette de pain brioché au Maïs,vous pouvez reprendre le même procédé de fabrication que pour la recette de pain au lait au Mil ou Maïs.

Mais avec les ingrédients suivant:



PAIN AU MIL AUX ARACHIDES

INGRÉDIENTS

MÉLANGE POUR DORER

TEMPS ET CUISSON

A SAVOIR: Le mil a un goût plus épicé ou tannique que le pain de blé, un peu de sucre peu faciliter la réception du consommateur, mais ATTENTION, le sucre reste à limiter [voir encart sur la page du Levain]

PRÉPARATION

1. Mélanger dans un pétrin tous les ingrédients.

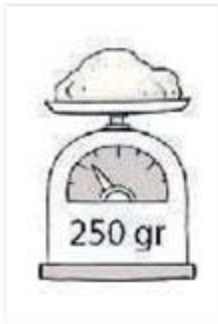
2. Durant 12 minutes pétrir à la main jusquà obtention d'une pâte lisse, élastique.

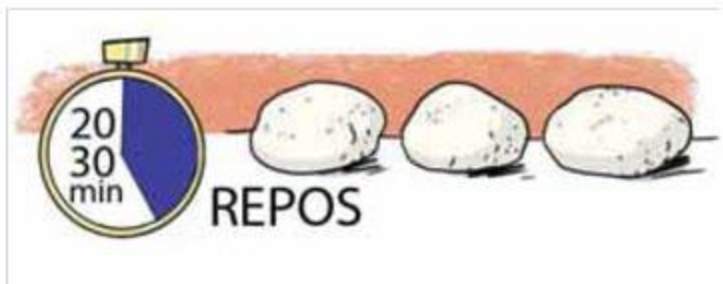
3. Laisser reposer 45 minutes jusqu'à ce que la pâte gonfle.

4. Puis faites pression tactile pour vérifier si la pâte à bien gonflée avant qu'elle ne craquelle

5. Pendant ce temps, faire chauffer le four entre 220°et 235° suivant le type de four.

6. Ensuite diviser, peser, bouler des pâtons de 250 grs. Selon les besoins laisser reposer 20 minutes à 30 minutes.





7 Mettre en forme les pâtons (boule, moule, pain allongé, sur une plaque en métal).

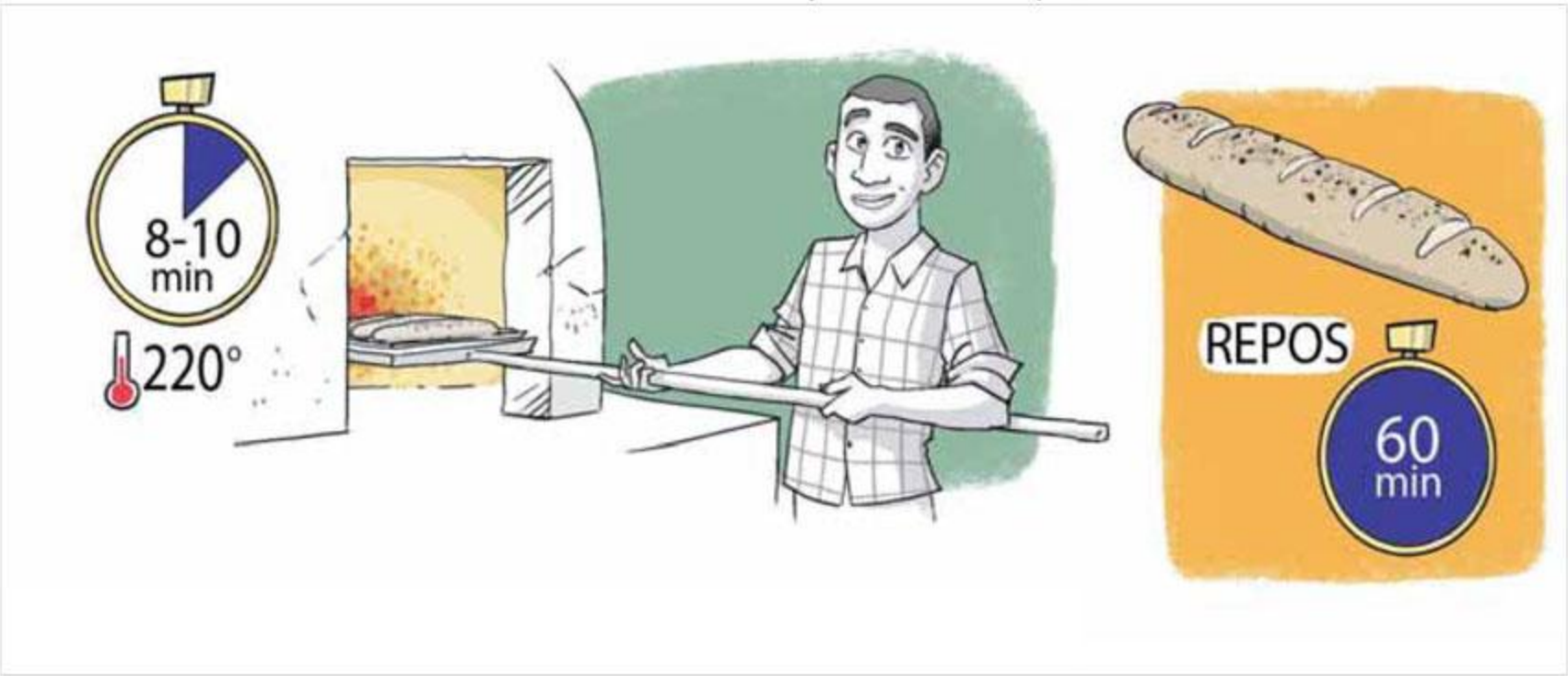
7b Ajouter ensuite à l'intérieur ou à l'extérieur 270 grs d'arachides grillées au moment du façonnage du pain. Puis attendre durant 45 minutesà 1heure.

8 Avant d'enfourner, taillader les pâtons. Réaliser un mélange à base de sucre, de la farine de blé ou alors d'oeuf, de lait et de sucre. Puis à l'aide d'un pinceau, dorer sur toute la surface des pâtons avec ce mélange.

9 Cuire entre 8 et 10 minutes à 220°

10 Après cuisson, laisser reposer les pains environ 1h.
Nettoyer le dessous des pains en contact avec la sole du four.

/! \ Ne pas emballer les pains à chaud.



BISCUITS DE MIL OU DE MAÏS AUX ARACHIDES

INGRÉDIENTS

MÉLANGE POUR DORER

TEMPS ET CUISSON

PRÉPARATION

1 Mélanger le beurre, le sucre, ainsi que les oeufs et une pincée de sel.

2 Dans un autre récipient mélanger la levure, la farine de blé , la farine de maïs ou de mil, ainsi que l'arachide en poudre.

3 Ensuite,mélanger les deux mélanges ensemble, pour obtenir une pâte à biscuit homogène.

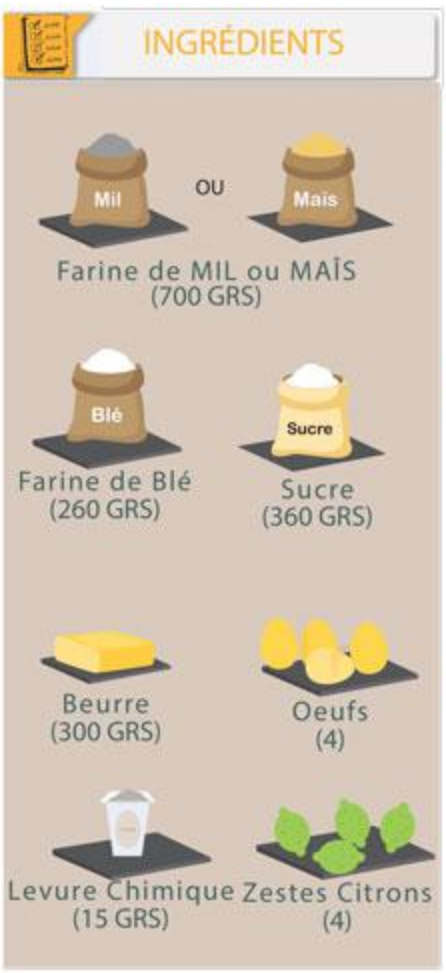
4 À partir de la pâte obtenue à l'étape 3, peser des pâtons de 1kg100 et former des rouleaux longs de 45cm.Découper de petites tranches des pâtons obtenus à l'étape 4 afin d'obtenir des biscuits ronds.

5 Disposer les biscuits sur une plaque en métal préalablement huilée.
Enfin dorer les disques à l'aide d'un pinceau avec un mélange d'oeuf et de lait.
Puis disposer les arachides grillées sur le dessus.

6 Cuire au four pendant 25 minutes avec un four à 220°.

BISCUITS DE MIL OU DE MAÏS AU CITRON

INGRÉDIENTS



MÉLANGE POUR DORER

TEMPS ET CUISSON

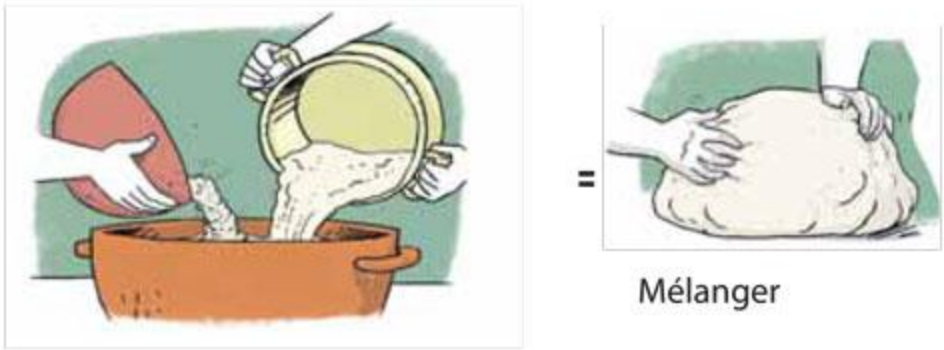
A SAVOIR: La levure chimique (ou poudre à lever) se compose de deux ingrédients: de l'acide tartrique et du bicarbonate de soude, alcalin, dans un rapport de deux pour un. Parfois elle contient du bicarbonate de soude et du pyrophosphate disodique.Ce mélange réagit au contact de l'eau pour produire du gaz carbonique.

PRÉPARATION

1 Mélanger les oeufs, le sucre, les zestes de citrons ainsi que le beurre.

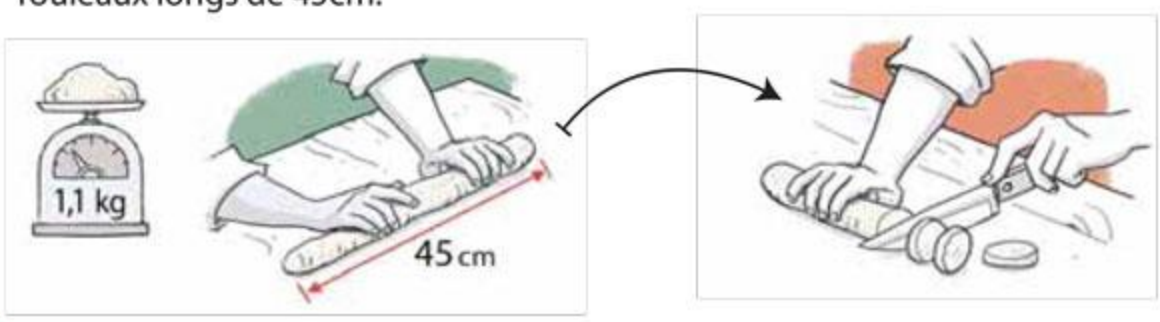
2 Dans un autre récipient mélanger la levure , la farine de blé, la farine de mil ou de maïs.

3 Mélanger les mélanges de l'étape 1 et de l'étape 2 afin d'obtenir une pâte à biscuit homogène.

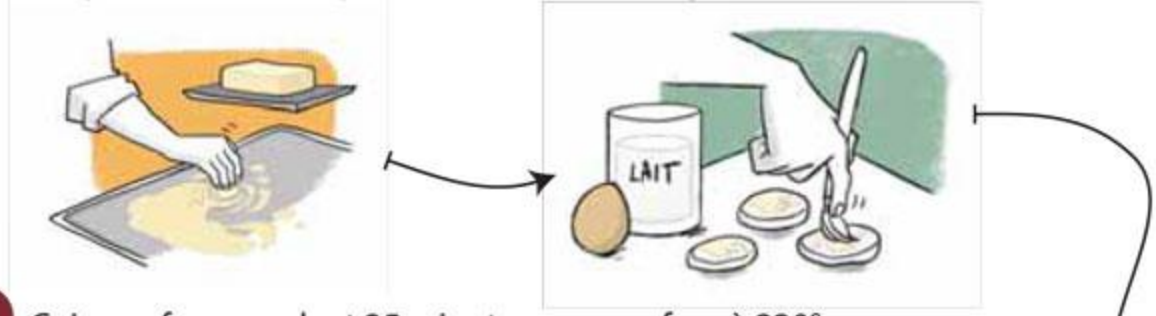


Mélanger

4 À partir de la pâte obtenue à l'étape 3, peser des pâtons de 1kg100 et former des rouleaux longs de 45cm.



5 Découper de petites tranches des pâtons obtenus à l'étape 4 afin d'obtenir des biscuits ronds.
Disposer les biscuits sur une plaque préalablement huilée. Enfin dorer les disques à l'aide d'un pinceau avec un mélange d'oeuf et de lait.



6 Cuire au four pendant 25 minutes avec un four à 220°

CROQUANTS DE MIL OU MAÏS AUX ARACHIDES

INGRÉDIENTS

Farine de MIL ou MAÏS (450 GRS)

Farine de Blé (450 GRS)

Sucre (15 GRS)

Beurre (220 GRS)

Oeufs (6)

Levure Chimique (30 GRS)

Arachide Grillées (450 GRS)

Zestes Citrons (2)

Sel (1 Pincée)

MÉLANGE POUR DORER

Lait en Poudre

Eau

Sucre

Farine de Blé

Oeufs

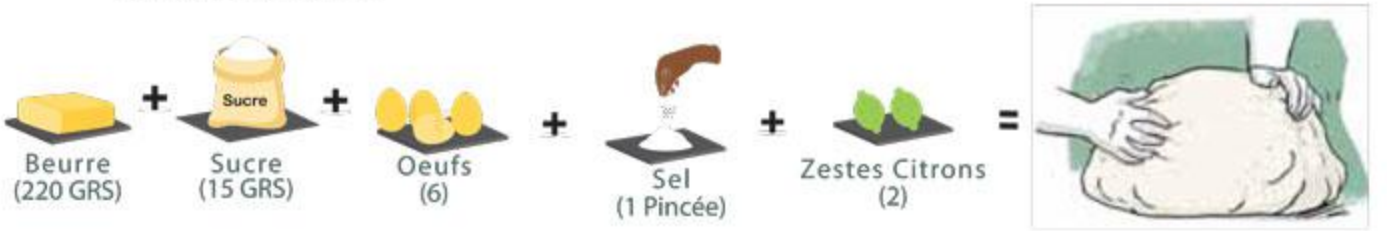
TEMPS ET CUISSON

220°

25min

PRÉPARATION

1 Mélanger les oeufs, le sucre, les zestes de citrons ainsi que le beurre et une pincée de sel



2 Dans un autre récipient mélanger la levure , la farine de blé, la farine de mil ou de maïs et les arachides grillées

3 Mélanger le contenu de l'étape 1 et de l'étape 2 ensemble afin d'obtenir une pâte à biscuit homogène

4 À partir de la pâte obtenue à l'étape 3, peser des pâtons de 1kg100 et former des rouleaux longs de 45cm

5 Découper de petites tranches des pâtons obtenus à l'étape 4 afin d'obtenir des biscuits ronds.

Disposer les biscuits sur une plaque préalablement huilée. Enfin dorer les disques à l'aide d'un pinceau, avec un mélange d'oeuf et de lait.

6 Cuire au four pendant 25 minutes avec un four à 220°

COOKIES DE MAÏS AU CITRON

INGRÉDIENTS

TEMPS ET CUISSON

190°- 200° (max)

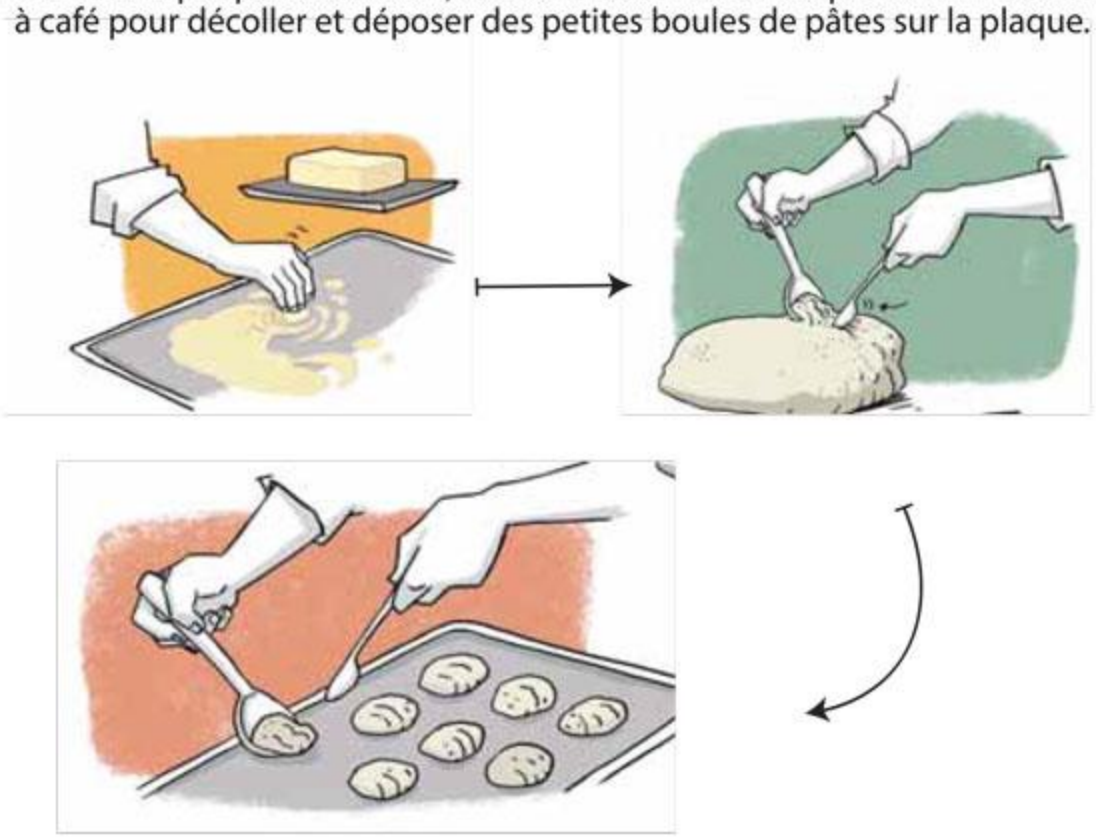
10 min

PRÉPARATION

1 Mélanger le beurre , le sucre, les œufs et les écorces de citrons, ainsi que le sel.

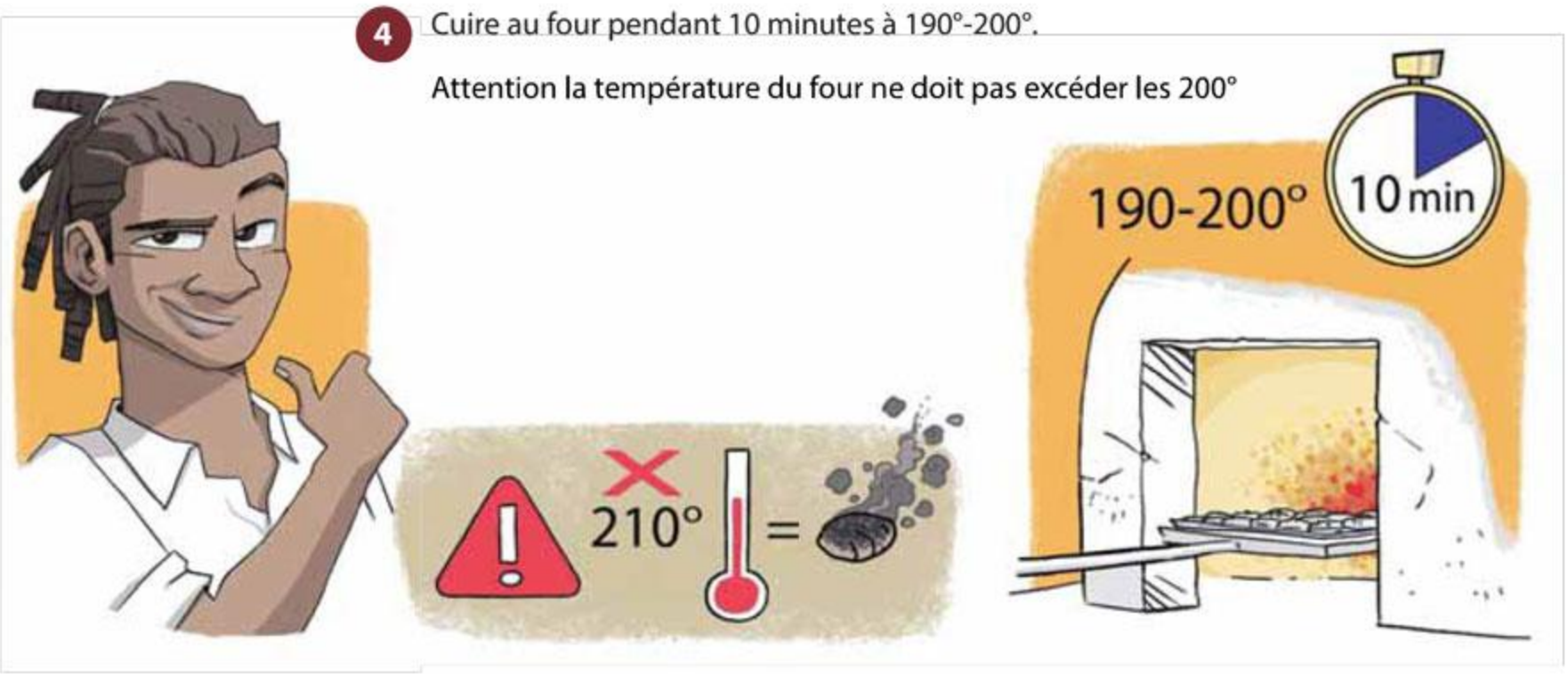
2 Puis rajouter au mélanger la levure et les farines. Vous devez homogénéiser le tout.

3 Huiler une plaque de cuisson, utiliser une cuillère à soupe humidifiée et une cuillère à café pour décoller et déposer des petites boules de pâtes sur la plaque.



4 Cuire au four pendant 10 minutes à 190°-200°.

Attention la température du four ne doit pas excéder les 200°



VALORISER LES CÉRÉALES AU BÉNÉFICE DE TOUS

LES BÉNFICIAIRES TÉMOIGNENT :

Le Producteur:

« Grâce au projet, j'ai de meilleurs rendements et mes revenus augmentent avec la vente des céréales locales pour la farine »

Le Meunier:
« J'ai un emploi et je fourni la farine dont les transfor--mateurs ont besoin pour remplacer la farine de blé importée »

Le Transformateur:

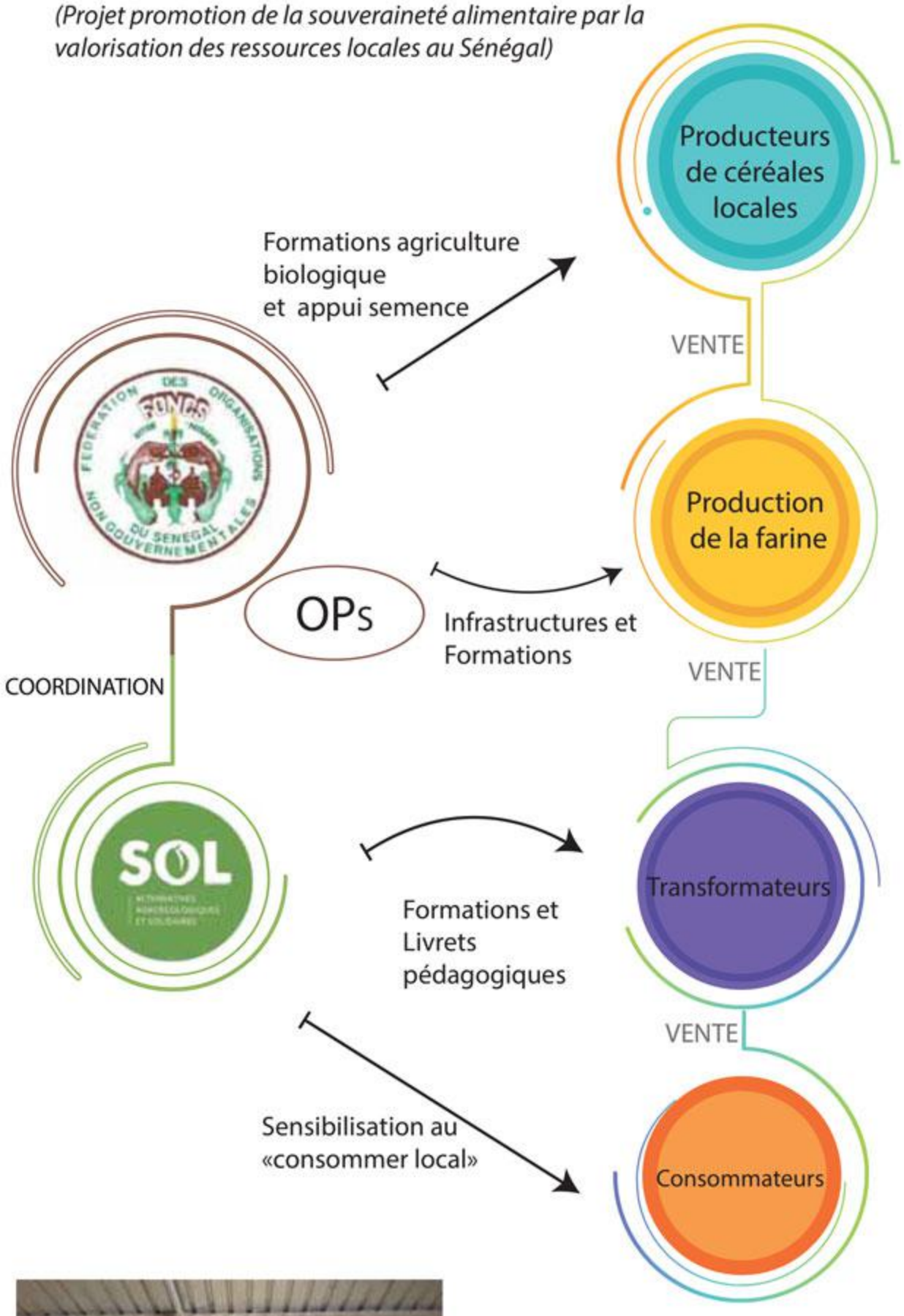
« Mettre des céréales locales dans mes recettes me fait gagner en bénéfices »

Le Consommateur:

« Les produits de céréales locales ont bon goût, et améliorent ma force et ma santé, et je soutiens l'économie de mon pays »

EXEMPLE D'UNE CHAINE DE VALEUR APPUYÉE PAR LA FONGS ET SOL

(Projet promotion de la souveraineté alimentaire par la valorisation des ressources locales au Sénégal)



SOL Alternatives, Agroécologiques & Solidaires
@ www.sol-asso.fr f @SOLassociation

FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal
@ www.fongs.sn f @Fongs-Book

Edité par :

et

FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

@ www.fongs.sn f @Fongs-Book

SOL -Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

@ www.sol-asso.fr f @SOLassociation