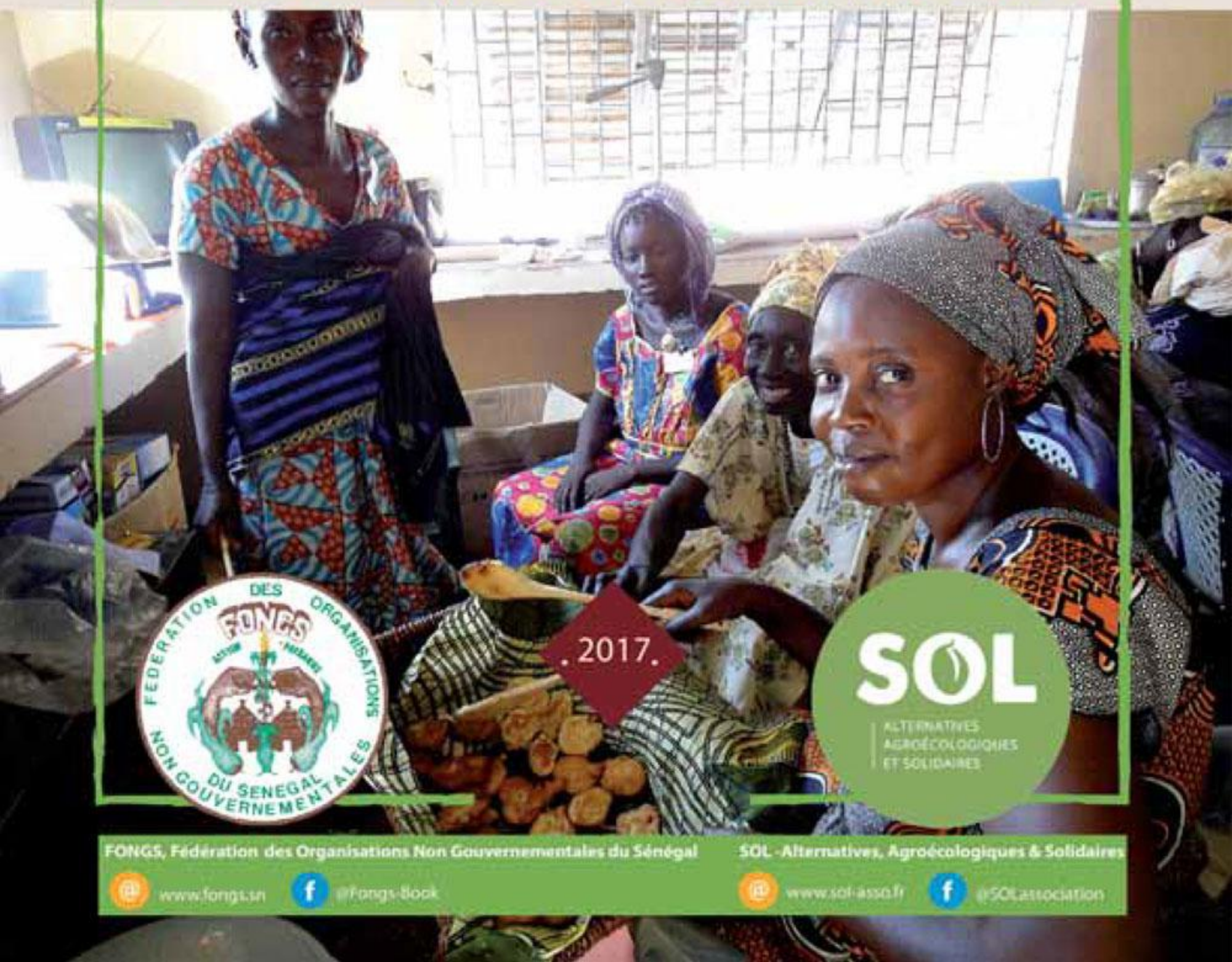
Les Recettes de Céréales Locales

· FONGS & SOL ·

Des Céréales Locales dans notre alimentation

.Crêpes.Gâteaux.Beignets.Crèmes.



FEDERATION DES ORGANISATIONS NON GOUVERNEMENTALES DU SENEGAL

FONGS

. 2017 .

SOL

ALTERNATIVES AGROÉCOLOGIQUES ET SOLIDAIRES

FONGS, Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

www.fongs.sn @Fongs-Book

SOL - Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

www.sol-asso.fr @SOLassociation

FONGS, *Fédérations 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 nos assiettes

· Crêpes · Gâteaux · Beignets· Crèmes ·

FONGS & SOL

RÉDACTION

Comité de rédaction
ÉQUIPE DE SOL ET DE LA FONGS

Contributeurs pour ce livret
Dohina KHAN

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.....3
Sommaire.....4
Introduction.....5

Pourquoi valoriser les céréales locales?.....6
Des céréales locales près de chez vous.....7
Témoignage.....8

Sécurité et hygiène.....9
Le matériel.....10
Les ingrédients.....11

Beignets de maïs banane.....12
Beignets de niébé maïs banane.....13
Beignets de mil maïs cacahuètes.....14
Beignets de niébé ou niébé mil.....16
Beignets de mil, maïs, niébé, citron.....17
Beignets de mil et poudre d'arachide.....18

Crème de bissap.....19
Crème de citron.....20
Crêpes de mil.....22
Gâteau génoise.....24

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 de 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 !

NOTRE FORMATRICE

DOHINA KHAN , FORMATRICE FEMMES TRANSFORMATRICES

Formatrice, spécialisée dans la nutrition et l'herboristerie (plantes et phytothérapie). Elle suit en 2015 un stage en diététique au sein du cabinet Brigitte Mercier Fichaux dans lequel elle anime des ateliers de cuisine thématiques. C'est en tant que spécialiste, qu'elle est impliquée dans le projet de « Valorisation des céréales locales au Sénégal ». Ayant un BTS en diététique, elle étudie la botanique à l'École des plantes médicinales, de savoirs naturels et de Phyto-aromathérapie dans la région de Toulouse (dans l'École lyonnaise des plantes médicinales). Ainsi, elle a une triple compétence en agriculture biologique, nutrition et herboristerie.

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.

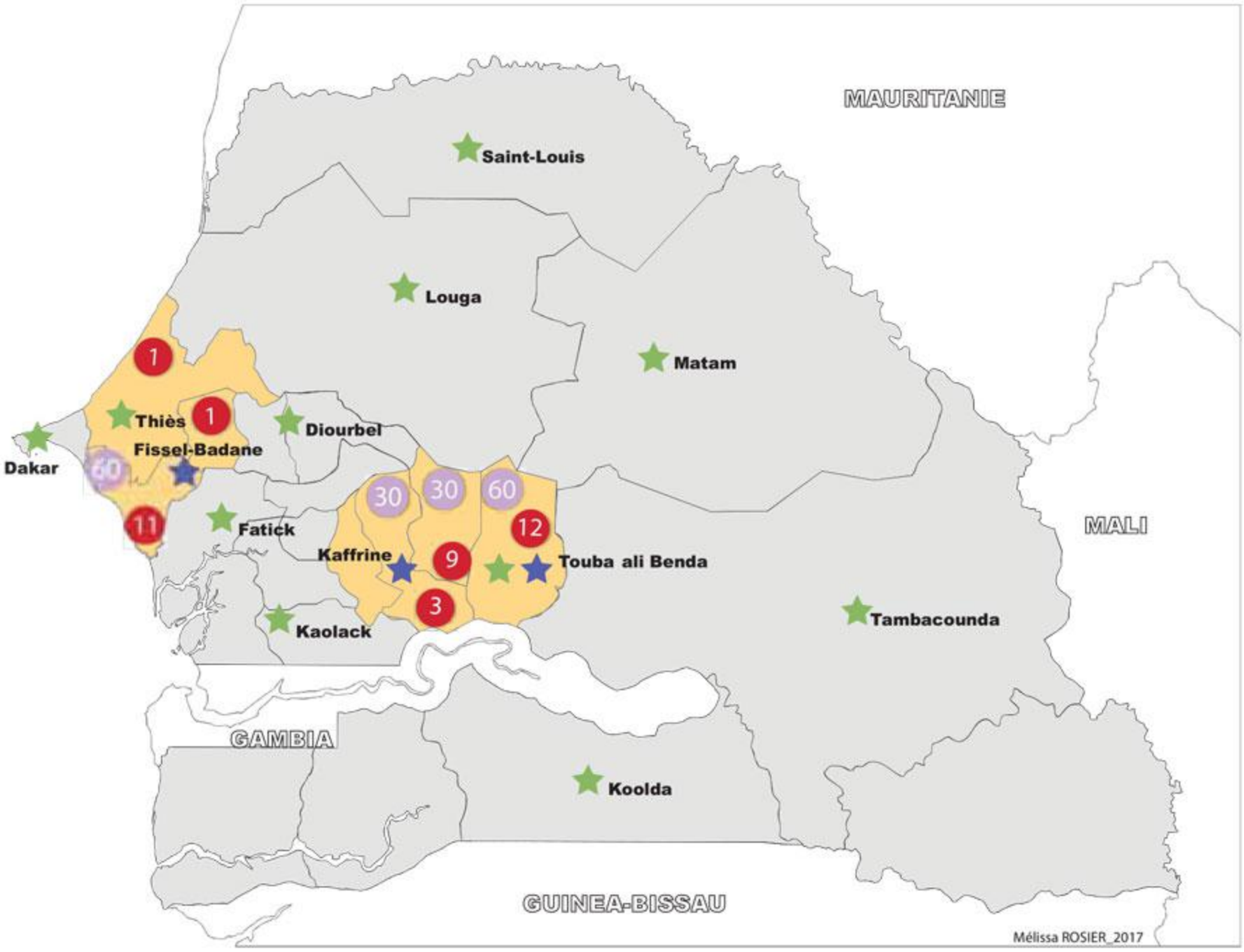
3 Savoir-Faire

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 les minoteries privées.

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

NDEYE FALL

Femme transformatrice de Koulouk Wolof, qui prend grand plaisir à concocter de nouvelles recettes à base de céréales locales.

POURQUOI ?

« C'EST NOTRE CULTURE ! LES BEIGNETS-DE CÉRÉALES LOCALES C'EST CE QUE NOS GRAND-MÈRES FAISAIENT, AVEC DE L'ARACHIDE ET DU MIL! »

Les céréales locales contiennent plus de vitamines, je suis très attachée à la qualité nutritionnelle qu'elles apportent.
C'est bon pour les enfants et surtout pour les petits qui seraient malnutris. C'est bon aussi pour les femmes enceintes. Il y a des femmes, qui sollicitent énormément mes beignets pour cela.

Ce qui est bien c'est que l'on produit notre propre mil et donc nous n'avons pas besoin d'en acheter ailleurs. En plus de cela, les beignets à base de céréales locales sont plus goûteux que les beignets de blé et c'est meilleur avec du café.

LES PRODUITS

Je fais des transformations à base de farine de céréales locales chaque matin, ce sont des beignets de mil ou des beignets de maïs généralement. Je fais aussi des beignets de niébé (haricot). C'est lors des formations de 2011, dans le cadre du projet sur les céréales locales, que j'ai appris à faire des beignets de mil. Pour faire des beignets de mil et de niébé par exemple, je mélange la farine de mil, avec du niébé, des œufs avec du lait, de la poudre d'arachide et de l'arachide, du sel. C'est une recette que je fais souvent. Je travaille 7j/7, et j'utilise 4 kg ou 5 kg de farine voire plus pour les cérémonies ou le marché hebdomadaire de Guelokh.

« JE N'UTILISE PLUS DE BLÉ POUR MES PRÉPARATIONS. JE PENSE QUE LES BEIGNETS À BASE DE CÉRÉALES LOCALES SONT MIEUX POUR LA SANTÉ ET PLUS RICHES. »

RETOUR D'EXPÉRIENCE

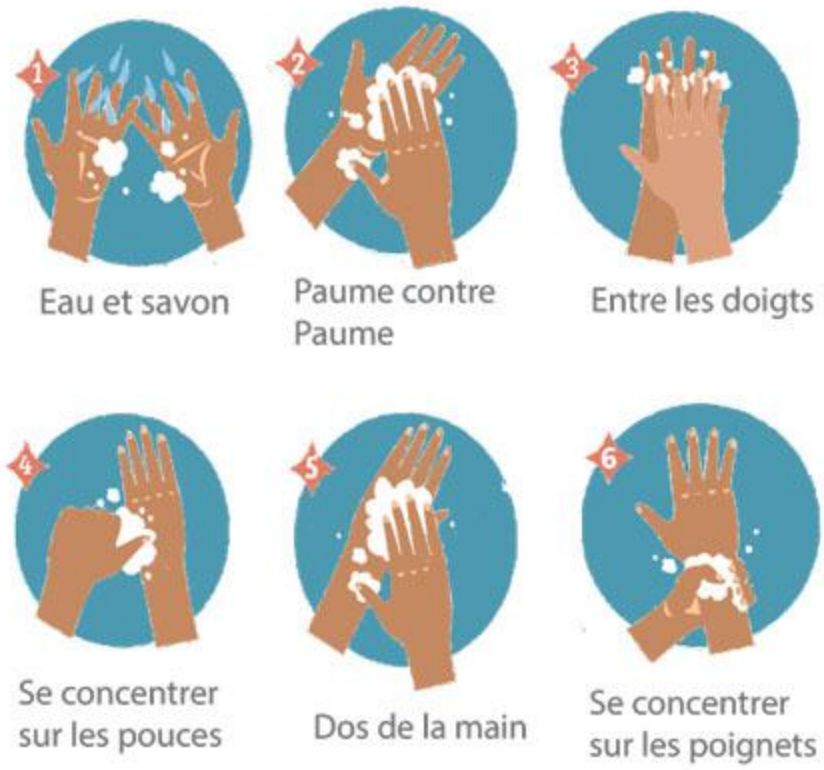
Maintenant, je suis une tête de file c'est-à-dire que j'aide les autres femmes qui souhaitent faire comme moi. Je leurs donne des conseils sur les recettes, je leur explique pourquoi c'est important de valoriser les céréales locales.
J'aimerai pouvoir avoir un kiosque pour pourvoir avoir un peu plus de visibilité pour mes ventes et créer un stock de farine ici au village.

« AVEC L'ARGENT QUE JE GAGNE JE PEUX ÉPARGNER, [...] MAIS SURTOUT NOURRIR MA FAMILLE TOUT CECI GRÂCE À L'INCORPORATION DES CÉRÉALES LOCALES DANS MES PRÉPARATIONS. »

Je préfère acheter la farine de céréales locales que celle de blé, parce que grâce à ces céréales on peut valoriser les produits locaux, promouvoir l'émancipation de la femme, et augmenter nos capacités de gestion. Donc je suis très contente de faire de l'incorporation des céréales locales dans mon activité de vente de beignets.

DES MAINS PROPRES POUR DE BONNES TRANSFORMATIONS

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



OPÉRATION: LOCAUX PROPRES!

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

L'EAU ÉLÉMENT ESSENTIEL

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.

<u>Comment s'y prendre :</u>

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 CUISINE

Au sein de la cuisine ou du lieu de préparation les risques,d'incendie, de brûlure, sont très importants. C'est pourquoi des mesures doivent être prises comme :

Éloigner toute personne non autorisée autour du gaz;
Interdire l'accès aux enfants;
Ne jamais laisser sans surveillance le gaz;

1 POUR LA PRÉPARATION

LOUCHE

RÂPE

BALANCE

COUTEAU

ECUMOIRE

CUIÈLLIÈRE EN BOIS

FOUET

VERRE DOSEUR

BOL MÉTALIQUE

2 POUR LA CUISSON

WOK OU CASSEROLE CREUSE

GAZ

/!\ATTENTION EVITEZ L'UTILISATION D'USTENSILES EN PLASTIQUE

DE QUOI AI-JE BESOIN?

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.

BEIGNETS DE MAÏS BANANE

INGRÉDIENTS

Farine Maïs (150GRS)

Bananes écrasées (3)

Levure Chimique (10 GRS)

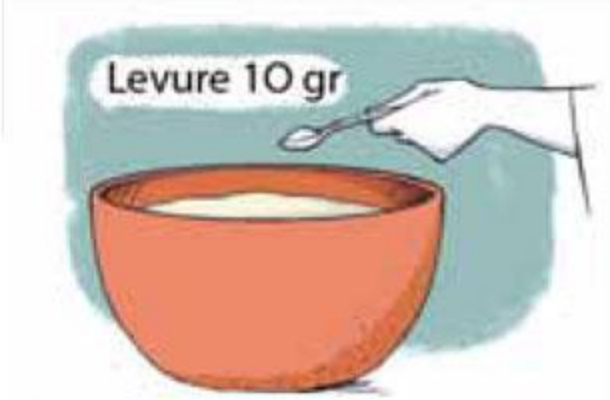
Huile d'arachide

PRÉPARATION

1 Écraser les bananes puis mélanger-les avec farine

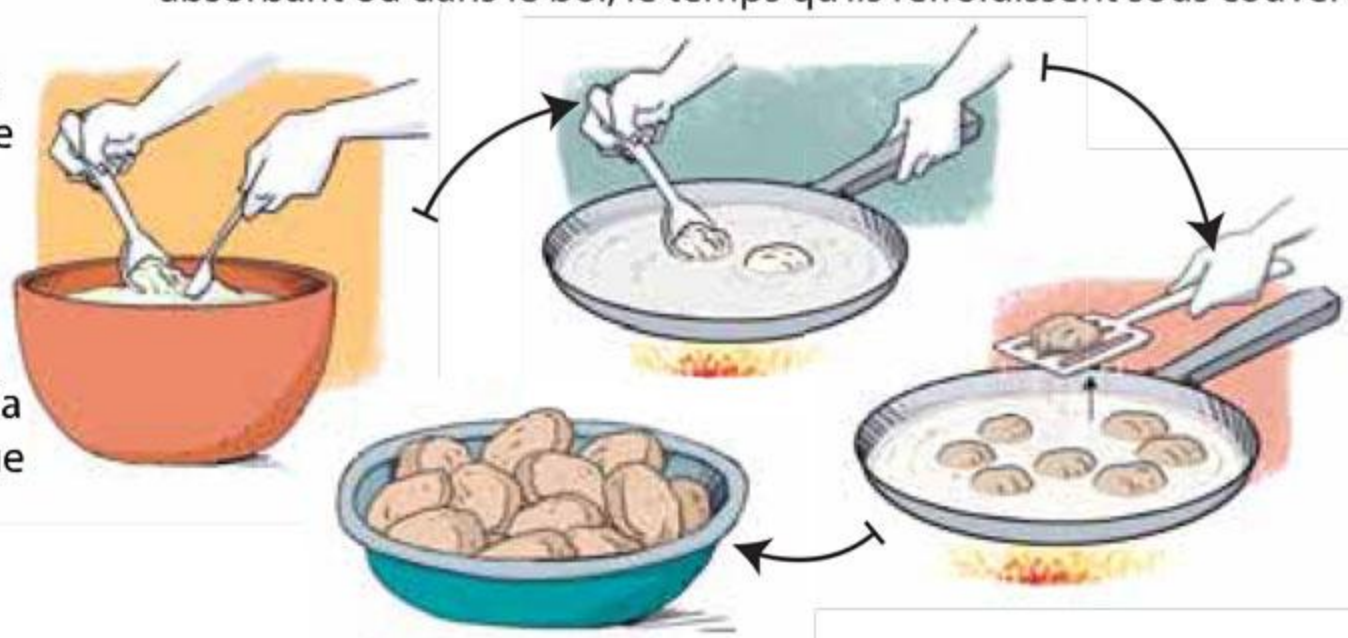
2 Ajouter la levure

3 Laisser reposer 1 à 1h30 sous couvert (par exemple un chiffon propre)



4 Mettre l'huile à chauffer, attention l'huile ne doit pas être trop chaude, pour que les beignets puissent cuire correctement

5 Façonner une boule de pâte dans 2 cuillères à soupe et déposer dans la friture. Retirer les beignets de la friture quand ils sont bien dorés et gonflés à l'aide de l'écumoire. Déposer les sur un tissus absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert



CONSEILS DES TRANSFORMATRICES:

"Pensez que les mesures ne sont pas figées, et que vous pouvez changer toutes les quantités en fonction de vos envies"

"Quand vous utilisez de la banane, n'oubliez pas que c'est un fruit qui retient l'eau"

BEIGNETS DE NIÉBÉ MAÏS BANANE

INGRÉDIENTS

Farine Niébé (60 GRS)

Farine Maïs (540 GRS)

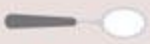
Sucre (20 cuillères à café)

Oeufs (4)

Bananes (2)

Sel (2 pincée de Sel)

Huile d'arachide



Levure Chimique (2 cuillère à café)

Lait en poudre (4 cuillères à soupe)

EAU (360 ml)

PRÉPARATION

1 Éplucher les bananes et écrasez-les

2 Mélanger tous les ingrédients sauf les bananes écrasées

Farine Niébé (60 GRS) + Farine Maïs (540 GRS) + Sucre (20 cuillères à café) + Levure Chimique (2 cuillère à café) + Sel (2 pincée de Sel) +

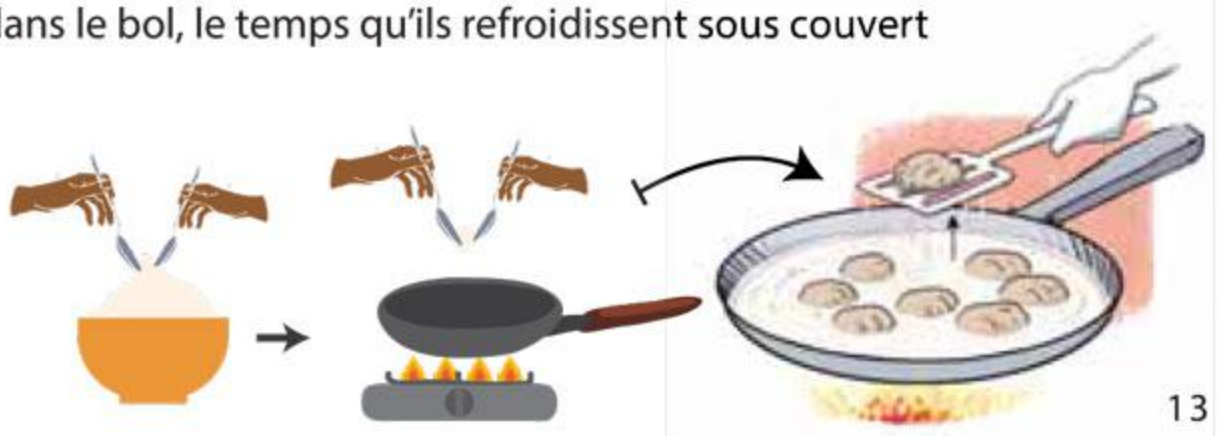
Oeufs (4) + EAU (360 ml) + Lait en poudre (4 cuillères à soupe) =

3 Ajouter au mélange les bananes écrasées et mélanger

4 Couvrir (sous un chiffon propre) et laisser reposer, 30 minutes

5 Mettre l'huile à chauffer, attention l'huile ne doit pas être trop chaude, pour que les beignets puissent cuire correctement

6 Façonner une boule de pâte dans 2 cuillères à soupe et déposer dans la friture. Retirer les beignets de la friture quand ils sont bien dorés et gonflés à l'aide de l'écumoire. Déposer les sur un tissus absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert



CONSEILS DES TRANSFORMATRICES:

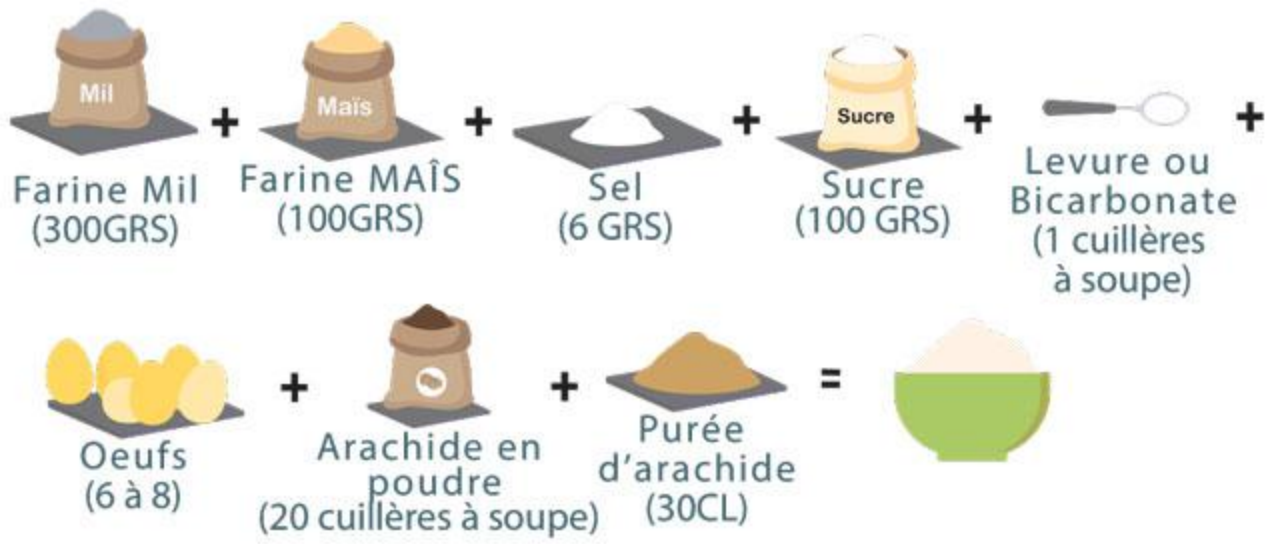
«La quantité d'eau varie selon la quantité de farine utilisée. Si la farine est trop sèche, il faut utiliser de l'eau tiède et si au contraire elle est trop humide, il faut alors mettre moins d'eau»

BEIGNETS DE MIL MAÏS CACAHUÈTES

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

1 Mélanger tous les ingrédients en rajoutant la purée d'arachide en dernier



2 Puis ajouter un tout petit peu d'eau pour obtenir la consistance désirée (pâte épaisse et élastique)

3 Laisser reposer 30 minutes, sous couvert (comme un chiffon propre)

4 Mettre l'huile à chauffer.
Attention l'huile ne doit pas être trop chaude, pour que les beignets puissent cuire correctement

5 Façonner une boule de pâte dans 2 cuillères à soupe et déposer dans la friture.
Retirer les beignets de la friture, quand ils sont bien dorés et gonflés à l'aide de l'écumoire.
Déposer les sur un tissus absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert

BEIGNETS DE NIÉBÉ OU NIÉBÉ MIL

INGRÉDIENTS

Farine Niébé
(300 GRS)

OU

+

Farine Niébé
(150 GRS)

Farine Mil
(150 GRS)

Levure Chimique
(1cuillère à café)

Oeufs
(6)

Sel
(1 pincée de Sel)

+

Lait en poudre
(2 cuillères à soupe)

EAU
(100 ml)

Huile
d'arachide

Sucre
(10 cuillères
à café)

+

Citrons
(2)

EAU
(50 ml)

PRÉPARATION

1 Dans un peu d'eau ajouter les deux citrons préssés

Citrons
(2)

jus de
citron

EAU
(50 ml)

2 Mélanger tous les ingrédients ainsi que le jus de citron

Farine
Niébé
(300 GRS)

Oeufs
(6)

Sel
(1 pincée
de Sel)

Lait en
poudre
(2 cuillères
à soupe)

EAU
(100 ml)

Sucre
(10 cuillères
à café)

3 Laisser reposer la pâte 30 minutes sous couvert (comme un chiffon propre)

4 Mettre l'huile à chauffer, attention l'huile ne doit pas être trop chaude, pour que les beignets puissent cuire correctement

5 Façonner une boule de pâte dans 2 cuillères à soupe et déposer dans la friture. Retirer les beignets de la friture quand ils sont bien dorés et gonflés à l'aide de l'écumoire. Déposer les sur un tissus absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert

BEIGNETS MIL, MAÏS, NIÉBÉ, CITRON

INGRÉDIENTS

Farine Niébé (300 GRS)

OU

Farine de Niébé (4 cuillères à soupe)

OU

Farine Maïs (270GRS)

Farine Mil (270 GRS)

Lait en poudre (2 cuillères à soupe)

Sucre (20 cuillères à café)

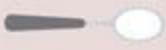
Huile d'arachide

Oeufs (4)

Citrons (4)

+

EAU (360 ml)



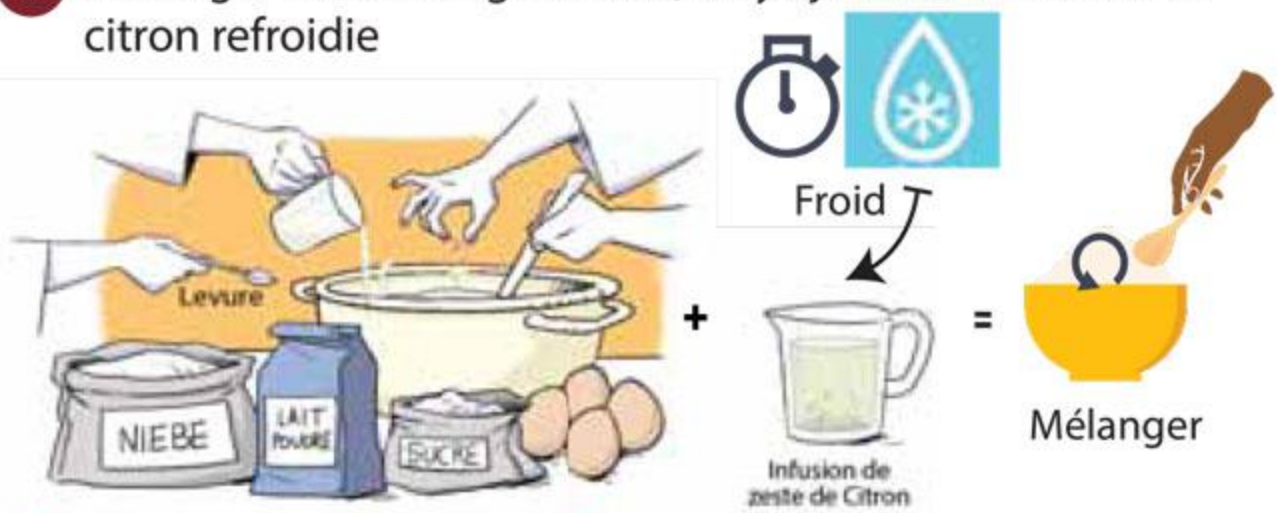
Levure Chimique (2 cuillère à café)

Sel (2 pincée de Sel)

PRÉPARATION

1 Râper puis faire chauffer les zestes de citrons (c'est à dire la PEAU du citron, et pas l'intérieur blanc) avec les 360 ml d'eau, pendant 2 à 3 minutes et laisser refroidir

2 Mélanger tous les ingrédients, en y ajoutant l'infusion de citron refroidie



3 Couvrir (sous un chiffon) et laisser reposer, 30 minutes

4 Mettre l'huile à chauffer, attention l'huile ne doit pas être trop chaude, pour que les beignets puissent cuire correctement

5 Façonner une boule de pâte dans 2 cuillères à soupe et déposer dans la friture. Retirer les beignets de la friture quand ils sont bien dorés et gonflés à l'aide de l'écumoire. Déposer les sur un tissus absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert

BEIGNETS MIL, POUDRE D'ARACHIDE

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

1 Mélanger tous les ingrédients, afin d'avoir un mélange homogène

2 Couvrir (sous un chiffon par exemple) et laisser reposer, 30 minutes

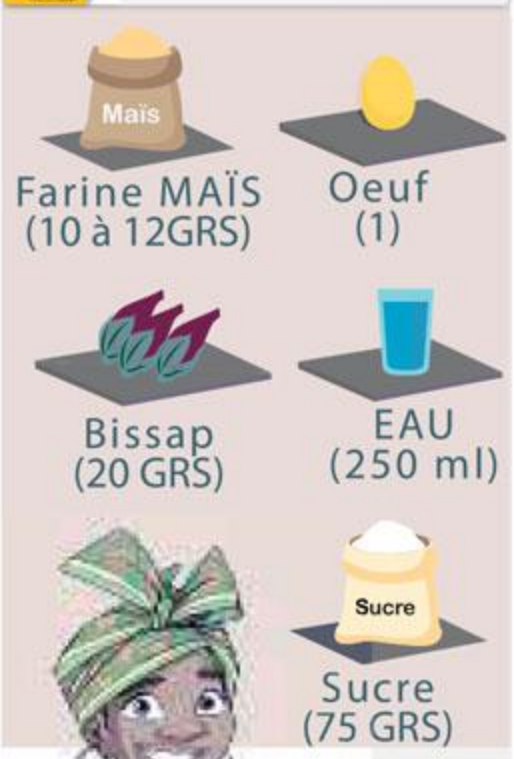
3 Mettre l'huile à chauffer. Attention l'huile ne doit pas être trop chaude, pour que les beignets puissent cuire correctement

CONSEILS DES TRANSFORMATRICES:
«Vous pouvez rajouter des essences de vanille naturelle ou de la muscade, des épices pour donner encore plus de saveurs aux recettes»

4 Façonner une boule de pâte dans 2 cuillères à soupe et déposer dans la friture. Retirer les beignets de la friture quand ils sont bien dorés et gonflés à l'aide de l'écumoire. Déposer les sur un tissus absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert

CRÈME DE BISSAP

INGRÉDIENTS



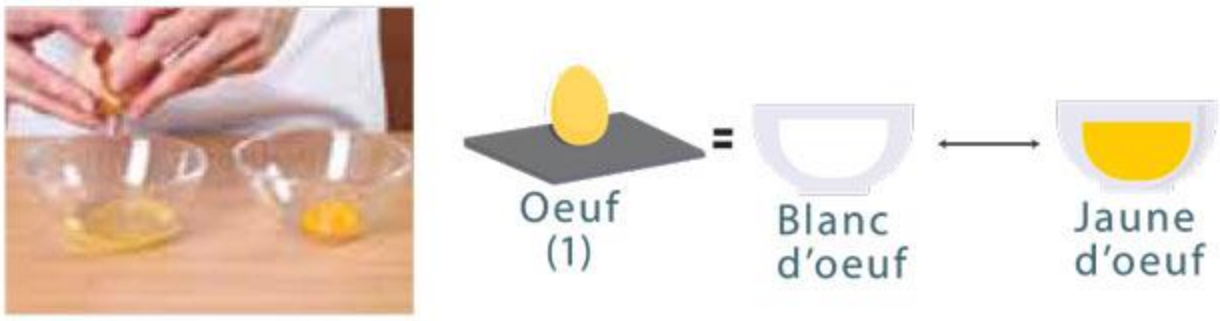
CONSEILS DES TRANSFORMATRICE:
«Dites-vous que la recette de crème de bissap est proche de celle d'une mayonnaise ou du lait caillé»

PRÉPARATION

1 Bien laver les feuilles de bissap, à l'eau claire

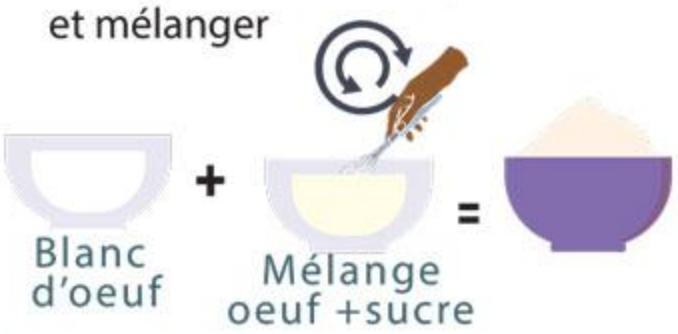
2 Faire chauffer le bissap dans l'eau pendant 10 minutes

3 Séparer le jaune et le blanc



4 Battre les jaunes d'œufs avec les 75gr de sucre jusqu'à ce que le mélange devienne blanc

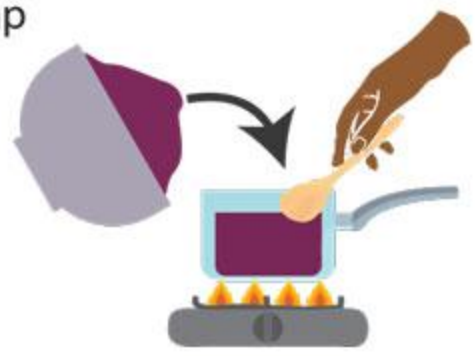
5 Ajouter le blanc d'oeuf au jaune d'oeuf blanchi de l'étape 4, et mélanger



6 Ajouter 2 cuillères à soupe ou les 12grs de farine de maïs

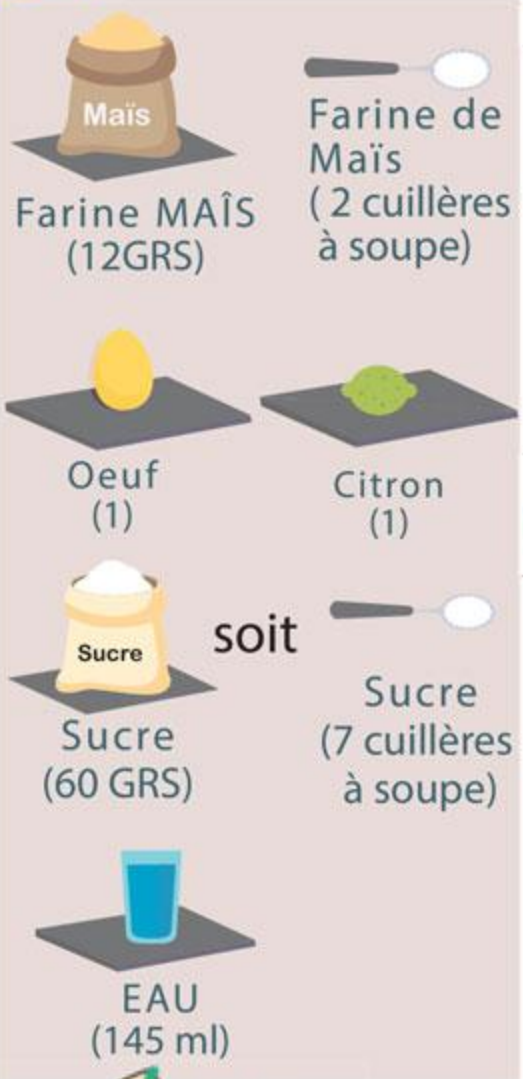
7 Verser l'infusion de bissap sur le mélange

8 Mélanger et remettre sur le feu jusqu'à épaississement à feu doux et arrêter dès que la préparation «bulle». Une fois, refroidie, vous pouvez manger la crème de Bissap



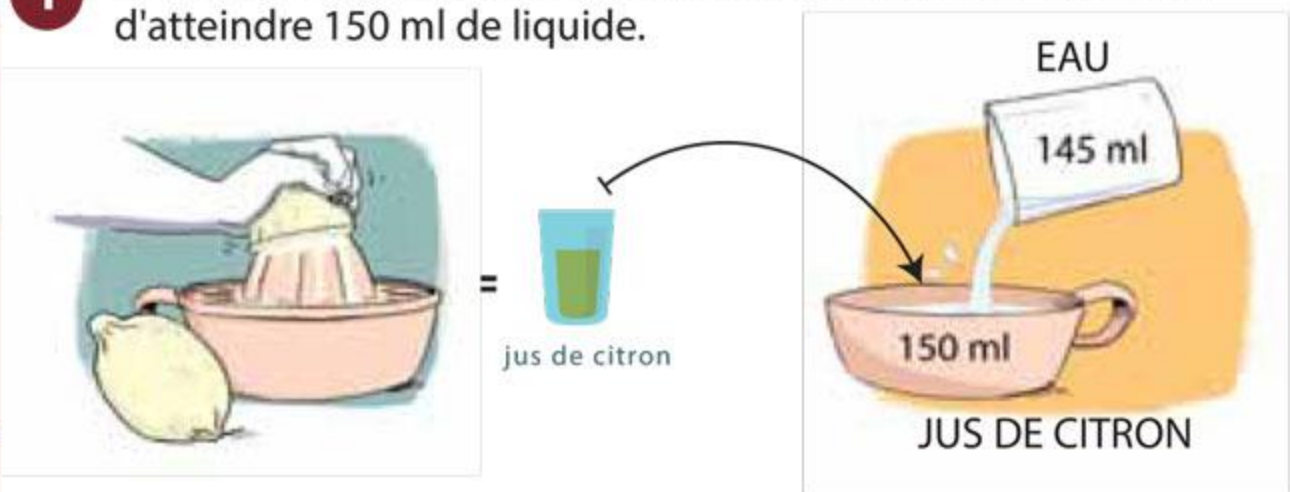
CRÈME DE CITRON

INGRÉDIENTS



PRÉPARATION

1 Presser le citron. Ajouter de l'eau potable au jus de citron afin d'atteindre 150 ml de liquide.



2 Râper le zeste de citron (c'est à dire la PEAU du citron, et pas l'intérieur blanc) et le faire chauffer dans l'eau citronnée, 2 à 3 minutes

3 Séparer le jaune et le blanc

4 Battre le jaune d'œuf avec 7 cuillères à soupe de sucre, afin qu'il devienne blanc

CONSEIL DES TRANSFORMATRICES:

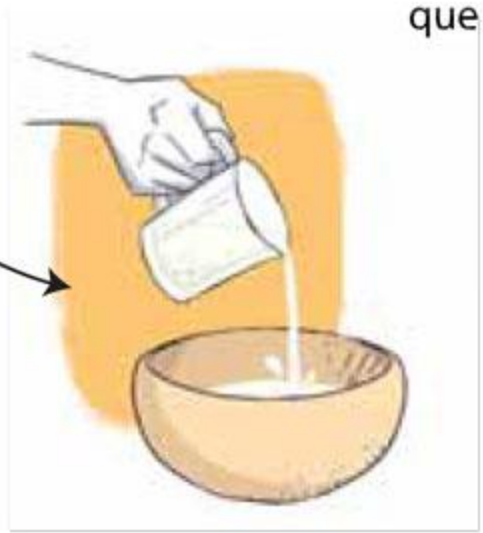
« Je tartine la crème de citron ou de bissap sur mes crêpes ou dans mon gâteau génoise et c'est très bon! »

« J'utilise le fouet pour épaissir la crème, ça facilite »

5 Ajouter au blanc d'oeuf, le jaune d'oeuf blanchi et mélanger

6 Ajouter 2 cuillères à soupe ou les 12grs de farine de maïs

7 Verser l'infusion de citron sur le mélange



8 Mélanger et mettre sur feu doux jusqu'à épaississement de la préparation et arrêter dès que le mélange «bulle»

9 Une fois, refroidie vous pouvez manger la crème de citron

CRÊPES DE MIL

INGRÉDIENTS

Farine de Mil (300GRS)

OU

Farine de Mil (200GRS)

Farine MAÎS (100GRS)

OU

Farine de Mil (200GRS)

Farine Niébé (100GRS)

Purée d'arachide (2 cuillères à soupe)

EAU (700 ML)

Oeufs (3)

Sucre (2 cuillères à soupe)

ou

Sel (6 GRS)

Sel (1 cuillère à café)

Beurre (1 noisette)

PRÉPARATION

1 Faire chauffer l'eau

EAU (700 ML)

+

=

2 Mélanger doucement l'eau bien chaude avec :

Farine Mil (300GRS)

Purée d'arachide (2 cuillères à soupe)

Sucre (2 cuillères à soupe)

Sel (6 GRS)

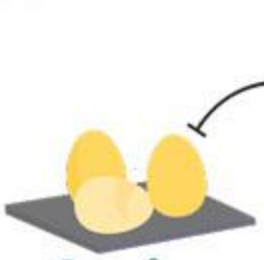
sauf les

Oeufs (3)

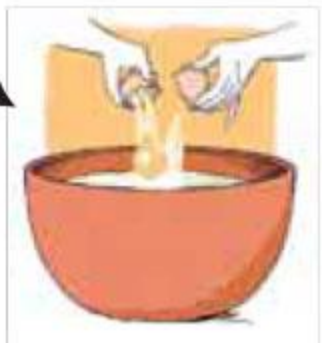
+

=

3 Ajouter les œufs lorsque le mélange est refroidi

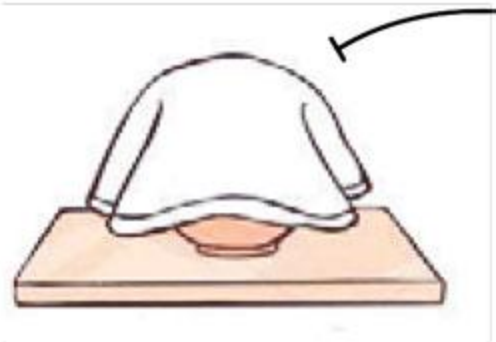


Oeufs (3)

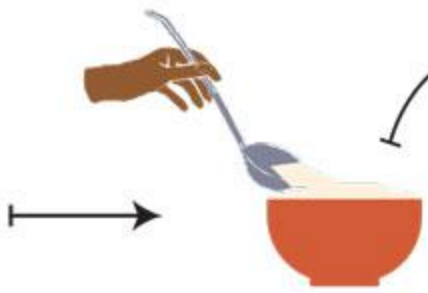


=

4 Laisser reposer 2 heures sous couvert respirant (un chiffon propre par exemple)
Attention: la pâte doit être un peu liquide mais plus épaisse que de l'eau



5 Huiler la poêle et appliquer un peu de pâte à l'aide d'une louche au milieu de la poêle et former un cercle en tournant la poêle.
Attendre quelques instants et retourner la crêpe. Quand les deux cotés sont cuits, votre crêpe est prête. Répéter l'opération pour les autres crêpes.



CONSEILS DES TRANSFORMATRICES:
«Essayer de faire des crêpes assez petites»
«Bien regarder la texture de la pâte et s'adapter : en ajoutant de l'eau ou de la farine »

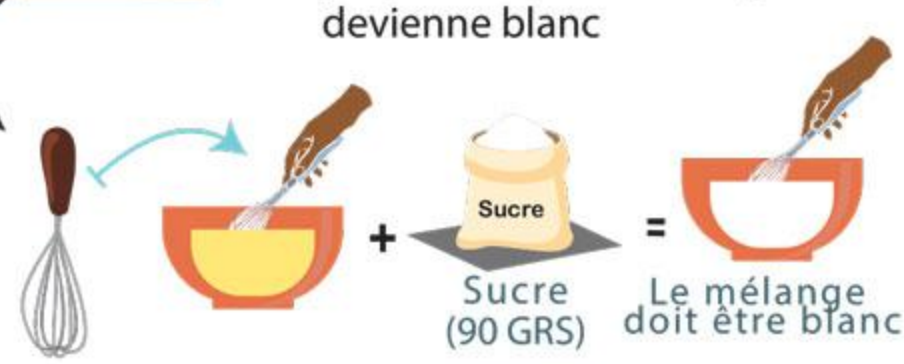
GÂTEAU GÉNOISE

INGRÉDIENTS

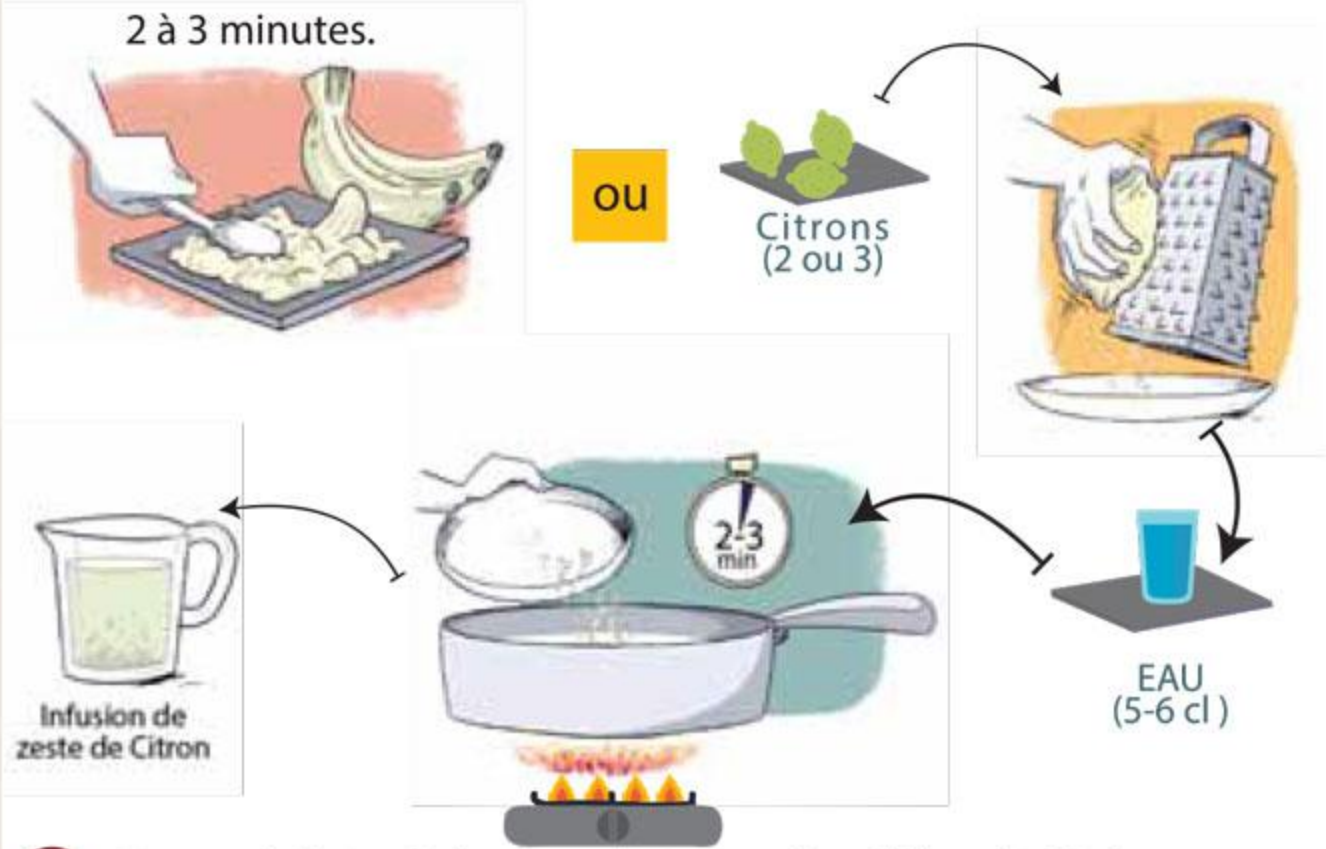
PRÉPARATION

1 Séparer les blancs des jaunes

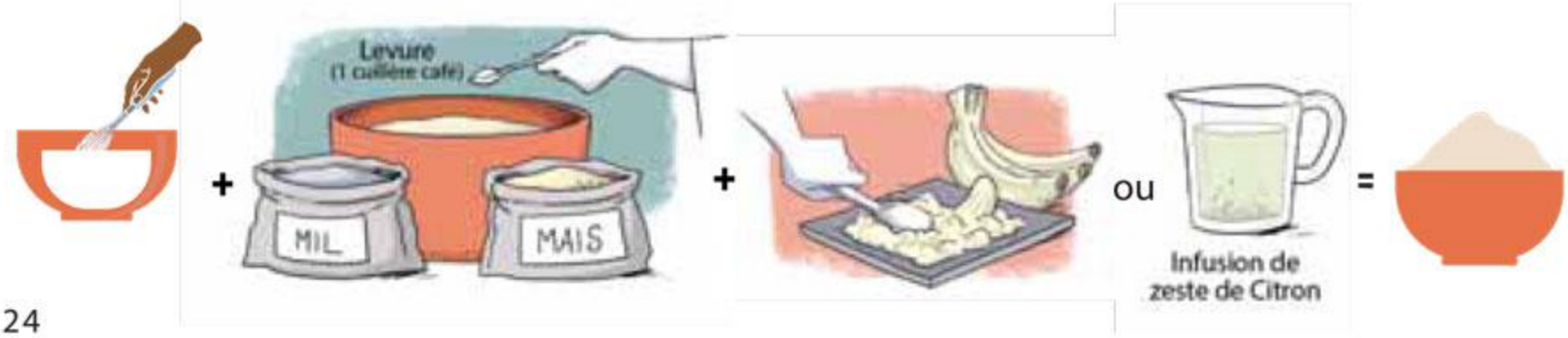
2 Battre les jaunes d'œufs avec le sucre à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce que le mélange devienne blanc



3 À la banane: Eplucher la banane et écrasez-la.
Ou aux citrons: Laver le citron entier, râper les zestes (c'est à dire la PEAU du citron) et les faire chauffer dans l'eau, entre 5 cl et 6 cl, 2 à 3 minutes.



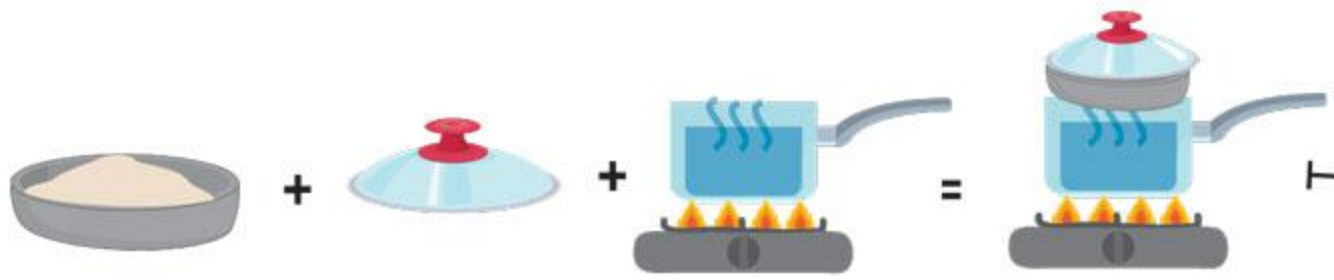
4 Ajouter la farine,la levure et le jaune d'oeuf blanchi à la banane écrasée ou au citron: attendre que le liquide de l'infusion de zeste de citron soit refroidi avant d'ajouter la farine et la levure



5 Battre le blanc d'oeuf afin qu'il forme une mousse blanche et le mettre délicatement dans le mélange de l'étape 4

6 Étaler du beurre sur toute la surface intérieure du moule et verser le mélange dans le moule

7 Cuire dans un récipient couvert à la vapeur ou mettre le moule couvert dans l'eau bouillante 20 à 30 minutes (piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson, le couteau doit ressortir « propre »)



VALORISER LES CÉRÉALES AU BÉNÉFICE DE TOUS

LES BÉNÉFICIAIRES 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:

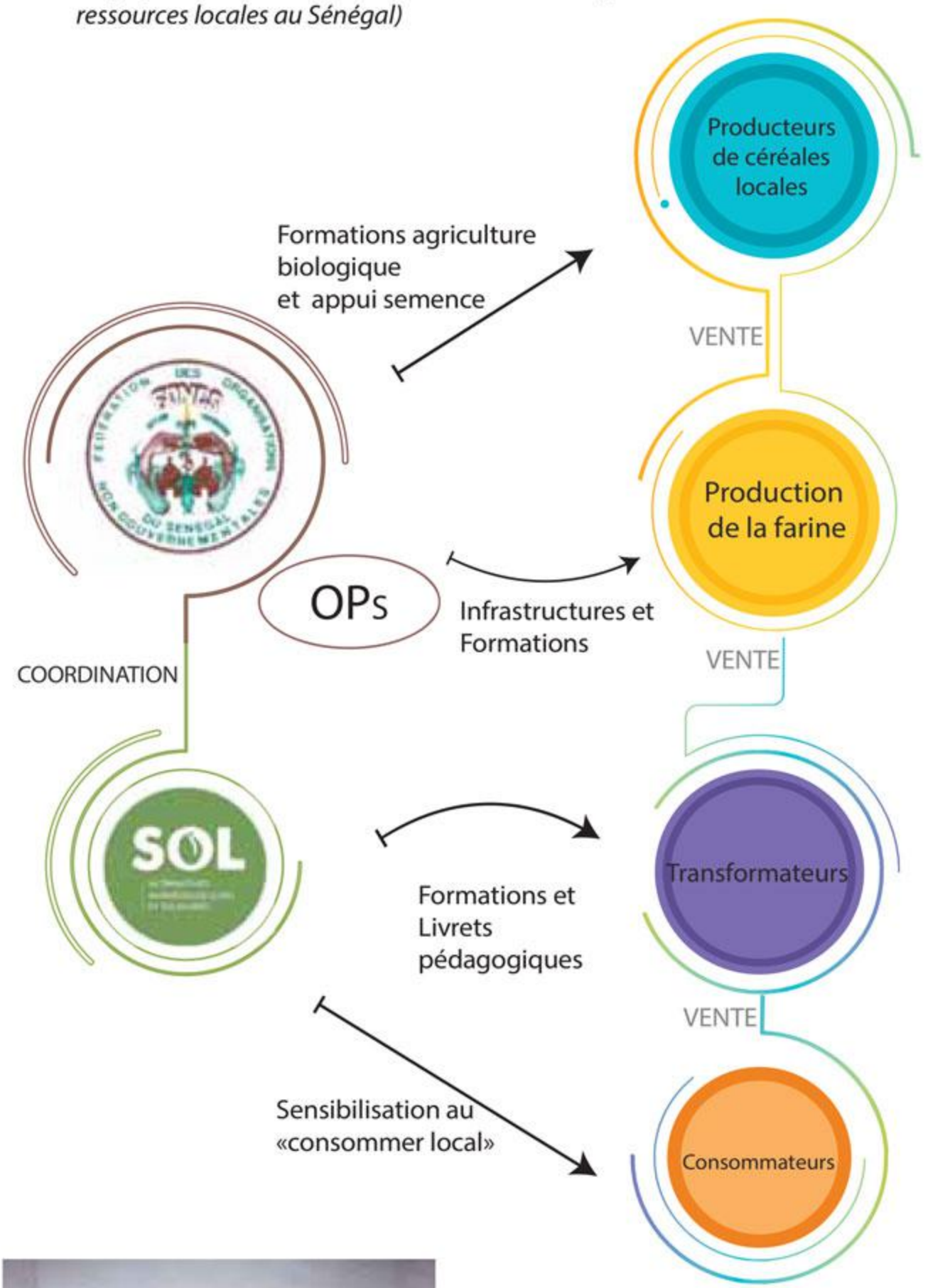
«Mettre des céréales locales dans mes recettes me fait gagner en bénéfices»

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 @SOLassociation

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

Toutes les recettes sont actuellement offertes par les femmes bénéficiaires du projet. Il est par ailleurs envisagé d'élargir la gamme à d'autres produits tels que des fatayas.

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