



YOKKUTE

Ngir dundu bu sell
Pour une vie saine

2025

· FONGS & SOL ·

DES CÉRÉALES LOCALES DANS NOTRE ALIMENTATION

DES RECETTES DE PAINS, COOKIES, BISCUITS, BRIOCHES



SOL

FONGS – Action Paysanne, **Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal**

Créée en 1976, la Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal (FONGS – Action paysanne), constitue l'une des plus grandes fédérations d'organisations paysannes au Sénégal. Elle mobilise aujourd'hui 34 associations membres sur l'ensemble du territoire et, à travers elles, près de 120 000 membres.

La FONGS dispose d'une longue expérience dans la promotion et l'appui au développement de l'agriculture familiale. Ses actions se structurent autour du développement de dispositifs de services économiques aux exploitations et la construction et l'animation d'un dispositif de suivi et d'appui à l'amélioration de leur productivité, ainsi que d'un dispositif paysan de formation en agroécologie.



SOL, **Alternatives Agroécologiques et Solidaires**

SOL est une association qui agit depuis plus de 40 ans en France et à l'international pour construire des modèles agricoles et alimentaires justes et durables, permettant aux paysannes de vivre dignement de leur travail et garantissant à tous et toutes un accès à une alimentation saine.

Nos actions s'étendent aujourd'hui sur trois continents : France, Inde et Afrique de l'Ouest et se structurent autour de :

- la co-construction d'initiatives développées avec des organisations locales. Depuis 45 ans, SOL a appuyé plus de 365 421 paysannes sur 4 continents ;
- la mise en réseau d'acteurs et actrices du local à l'international ;
- la sensibilisation citoyenne à travers des outils pédagogiques et éducatifs, des festivals et des rencontres ;
- du dialogue avec les pouvoirs publics en lien avec les collectifs dont l'association est membre.



YOKKUTE, **Pour une vie saine**

Yokkute est une marque née dans le cadre du programme « Valoriser les Céréales Locales en Afrique de l'Ouest », porté par la FONGS et l'association SOL. Les produits Yokkute sont issus du mil et du maïs cultivés localement et dans une démarche agroécologique et transformés en produits savoureux et variés : farines panifiables, pains, biscuits, beignets et autres plats traditionnels à base de céréales. Yokkute soutient ainsi les producteurs-trices et transformateurs-trices locaux et dynamise l'économie locale tout en favorisant une alimentation saine et durable.

Nos farines sont disponibles dans 7 points de vente à Kaffrine, Bambey, Touba Ali Benda, Fissel-Badane, Diourbel, Gosas et Birkelane. Actuellement, 287 femmes formatrices et 65 boulangers proposent nos produits dans plus de 85 villages dans les régions de Kaffrine Kaolack, Thies, Diourbel et Fatick.

Retrouvez plus d'informations à la page n° 8.

DES CÉRÉALES LOCALES DANS NOTRE ALIMENTATION

DES RECETTES DE PAINS, COOKIES, BISCUITS, BRIOCHES

YOKKUTE
PAR 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 de valorisation et transformation des céréales locales, validés par les 287 femmes transformatrices et les 65 boulangers ruraux bénéficiaires du projet.

La Fédération des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal (FONGS-Action Paysanne) et ses associations membres parties prenantes du projet remercient vivement l'association française SOL et les partenaires nationaux publics et privés (ANCAR, ISRA, ITA) et internationaux pour leurs appuis (matériels, techniques et financiers) apportés depuis le début du projet « Promotion de la Souveraineté Alimentaire par la Valorisation des Céréales Locales en Afrique de l'Ouest ».



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 7 organisations paysannes (ADAK, EGAK, JIG JAM, EGABI, URAPD, FEGBAP, ARAF) pour leur engagement constant pour revaloriser le rôle des paysan.nes dans la société et les doter de méthodes, structures et outils leur permettant de vivre décemment. Cet accompagnement est d'autant plus crucial face aux défis qui interpellent le monde rural : changement climatique, exode massif ... Face à ces défis, ces organisations s'engagent en faveur de l'agroécologie et de la valorisation des produits locaux par le développement de chaînes de valeurs pérennes.

Nos remerciements également :

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

A nos formateurs pour leur implication active : Pape Mbissane NGOM et Khari NDIAYE

Aux formateurs de la phase I dont le travail a grandement contribué à la réalisation de ce livret : Dohina KHAN, Michel CIMES et James FOREST

A Jordi VALBUENA pour ses belles illustrations

A 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, de la Ville de Paris, des fondations Agir sa vie, Foundation for the Third Millennium, du CFSI 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
Cake de mil ou de maïs ou cake aux deux céréales (mil-maïs)..	26
Valoriser les céréales locales au bénéfice de tous.....	27



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 niebé ; fruit d'un travail collaboratif avec les artisans boulangers et les femmes transformatrices du Sénégal.

Ce livret est réalisé dans le cadre du projet « Valoriser les céréales locales », mis en œuvre au Sénégal depuis 2011 par la FONGS et l'association française SOL, en partenariat avec 7 organisations paysannes membres de la FONGS, dans les régions de Kaffrine (EGAK et ADAK), Kaolack (EGABI), Thiès (JIG JAM), Diourbel (URAPD et ARAF) et Fatick (ARAF).

Dans un contexte de dépendance accrue du Sénégal aux importations de blé, ce projet vise à développer l'incorporation de farine de céréales locales en substitution à la farine de blé dans les produits des boulangers et femmes transformatrices en milieu rural. Ce livret de recettes est une capitalisation de ce projet novateur qui, depuis 2015, a permis la formation, l'équipement et la mise en relation de 345 producteur-rice-s et 378 artisans boulangers et transformatrices. Cela a contribué à sécuriser des débouchés pour les producteur-rice-s de céréales, à pérenniser les activités des transformateur.rice-s et à offrir à près de 45 000 consommateur-rice-s des produits à haute valeur nutritive. Ces années de pratique ont permis de valider un certain nombre de recettes, dont une partie sont présentées ici.

Nous souhaitons aujourd'hui, grâce à ce livret, étendre la valorisation des céréales locales en panifications 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 FORMATEUR

PAPE MBISSANE NGOM

Boulangier ayant été formé aux techniques d'incorporation des céréales locales dès le lancement du projet en 2015. Devenu formateur en 2018, il transmet désormais son savoir-faire aux nouveaux boulangers bénéficiaires. Installé à Ndiaganio, il possède sa propre boulangerie et exerce également comme artisan-menuisier, fabriquant une partie des équipements distribués aux boulangers du projet.



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 sa consommation céréalière, parmi lesquelles le blé ! Les importations de blé au Sénégal sont passées de 216 465 tonnes en 2000 à environ 861 000 tonnes en 2022 !

La raison principale ? La consommation de pain : environ 90% des importations de blé sont destinées à la production de farine pour le pain.

Les conséquences ? Une baisse de la consommation des céréales locales, donc une perte économique pour les producteurs de céréales sénégalais. Le Sénégal est de plus en plus dépendant en ne consommant pas ce qu'il produit localement. Ces importations pèsent également lourdement sur l'économie sénégalaise : en 2022, les importations de blé ont eu pour coût total 237,7 milliards de FCFA (contre 149,3 milliards de FCFA en 2021). Cet argent revient aux gros producteurs de blé des pays exportateurs (France, Russie en particulier) au lieu de bénéficier à l'économie sénégalaise. De plus, le Sénégal est ainsi vulnérable face aux variations des prix internationaux des céréales, toute augmentation faisant peser une menace sur la sécurité alimentaire du pays.

Les producteurs sénégalais de céréales locales peinent à trouver des débouchés rémunérateurs ce qui contribue à l'augmentation de la pauvreté et à l'accélération 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 paysans.ne.s ? 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.

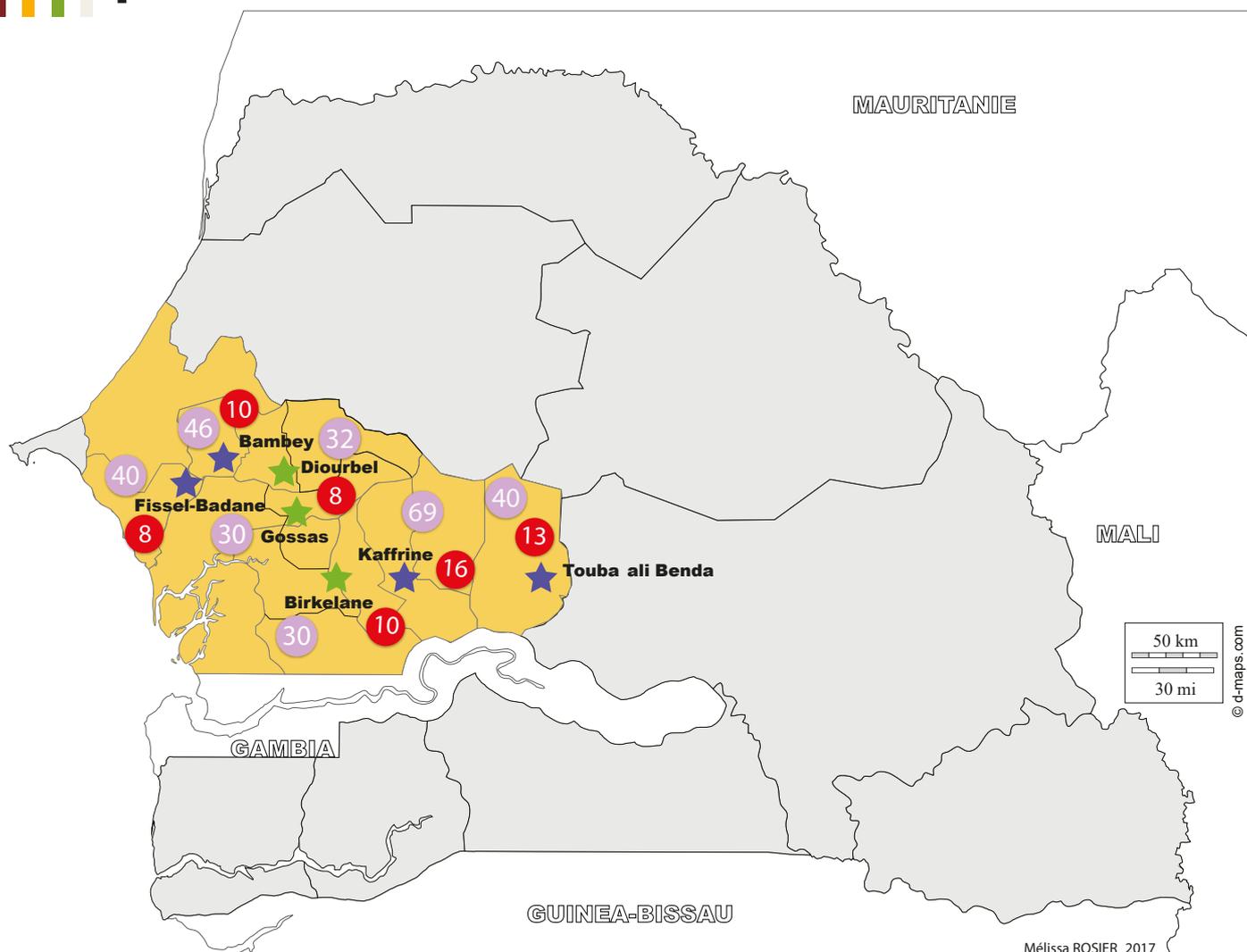
3 Savoir-Faire

A travers des recettes à base de céréales locales et qui permettent de diffuser les savoir-faire locaux, par leurs transformations en farine, en pain, en beignets etc.

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!



Légende :

- Zones du projet
- Magasins
- Minoteries
- Nombres et présence des Boulangers
- Nombres et présence des Femmes Transformatrices

Retrouvez nos farines dans 7 points de vente :

- **Kaffrine (ADAK)** : contactez Ibrahimia Khaliloulah Faye au 77 161 64 15 ou Balla Gaye au 77 550 54 61
- **Touba Ali Benda (EGAK)** : contactez Modou Ndimbelane au 77 536 68 39 ou Hamady Gadiaga au 77 034 26 59
- **Bambey (URAPD)** : contactez Demba Mbaye au 77 442 34 51 ou Ndiougou Diouf au 77 605 54 62
- **Fissel-Badane (JIG-JAM)** : contactez Paul Tine au 77 456 72 73 ou Cheikh Sall au 77 658 29 42
- **Diourbel (FEGBAP)** : contactez Abdou Ngom au 77 423 61 27 ou Modou Faye au 77 423 61 12
- **Gossas (ARAF)** : contactez Daouda Diouf au 77 445 84 68, Mamadou Sarr au 77 425 45 21
- **Birkelane (EGABI)** : contactez Assane Willane au 77 658 42 54

Pour toute autre information, n'hésitez pas à contacter ces points de vente pour être mis en relation avec des boulangers et femmes transformatrices qui produisent une gamme de produits à base de farine de mil et de maïs.

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 connaître 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? :



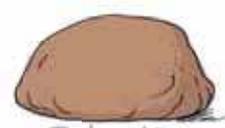
Farine Mil



Farine Maïs



Farine Blé



Pâte Mère



LEVURE



SUCRE



Arachide
en poudre



SEL



Lait



Lait
poudre



zeste
citron



Beurre



Arachides
grillées



oeuf



Eau

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.



Eau et savon



Paume contre Paume



Entre les doigts



Se concentrer sur les pouces



Dos de la main



Se concentrer sur les poignets

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 maîtriser 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.

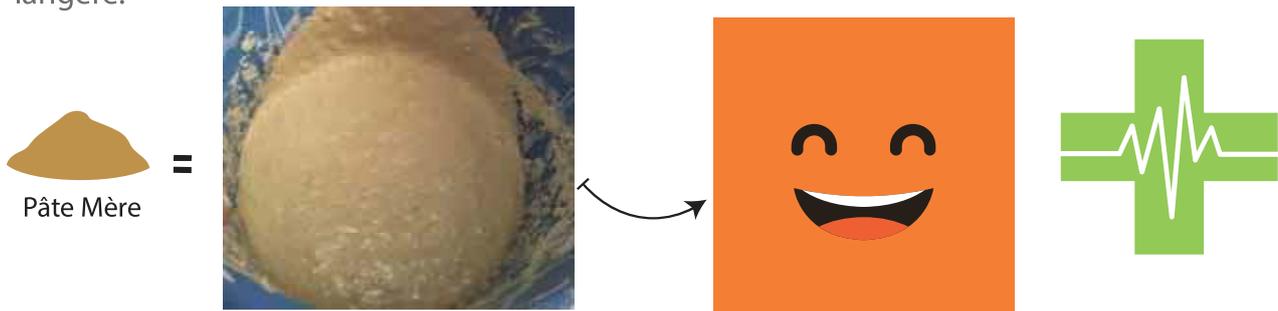
LE BIO CHARBON UNE SOLUTION : des combustibles à base de biomasse de différentes sortes (exemple coque d'arachide et argile) sont en développement au Sénégal comme charbon de biomasse (substituables au bois et utilisables en boules ou briquettes) : il convient d'explorer leur utilisation en boulangerie 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.

PRÉPARATION DE LA PÂTE MÈRE

● COMMENT PRÉPARER LA PÂTE MÈRE ?



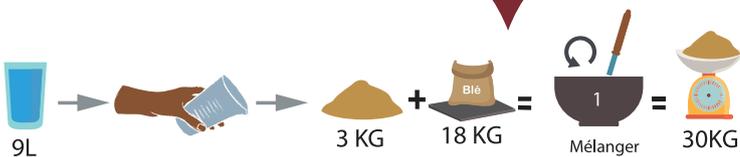
Mélanger 30 cl d'eau et 500grs de farine. Laisser ensuite reposer ce Mélange 1 pendant 12H



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

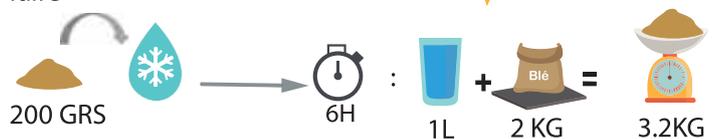


Ajouter au mélange 2, 60cl d'eau et 1Kg de farine. Nous obtenons ainsi 3,2Kg de pâte mère

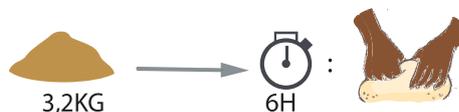


Prenez les 3KG de pâte obtenue lors de l'étape 4. Verser 9 litres d'eau dans les 3Kg de pâte, ajouter 18 Kg de farine de blé et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène. Vous obtenez 30Kg que vous pouvez ainsi utiliser pour faire votre pain.

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

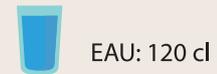


Prendre les 200 grs de pâte mis de côté à l'étape 4 et conserver dans un endroit frais (tel qu'une pièce ombragée) pendant 6 heures. Puis y ajouter 1L d'eau et 2Kg de farine. Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés. Vous obtenez 3,2kg de pâte mère. Laisser reposer 6h.



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

INGRÉDIENTS*



*Ces proportions sont indicatives et doivent être adaptées.

TEMPS DE PRÉPARATION



24H

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 1 heure.



- 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°



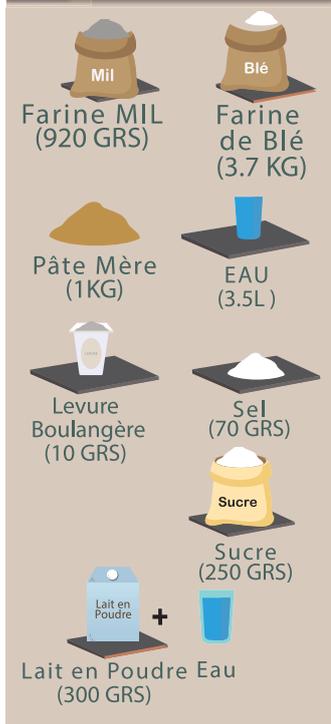
- 9 Après cuisson, laisser reposer les pains environ 1h. Nettoyer le dessous des pains en contact avec la sole du four.
/!\ Ne pas emballer les pains à chaud.



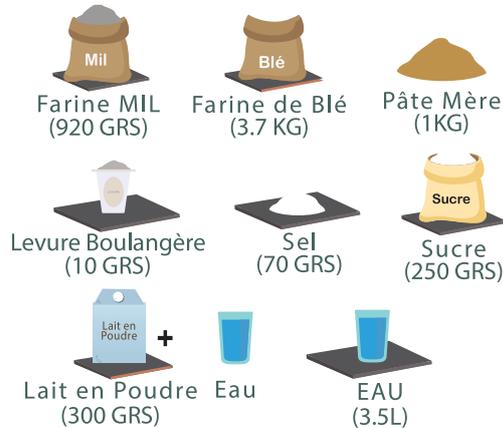
PAIN AU LAIT AU MIL OU MAÏS

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS



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.



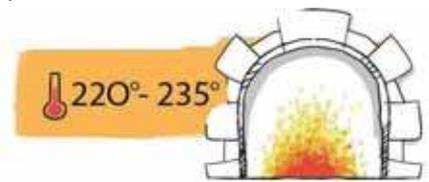
MÉLANGE POUR DORER



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.



TEMPS ET CUISSON



*Pour paton 250gr

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



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

i 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 suivants:

MÉLANGE POUR DORER



INGRÉDIENTS

Farine Maïs (1.540 KG)	Farine de Blé (3.250 KG)	Sucre (400 GRS)	Levure Boulangère (40-50 GRS)	et/ou Pâte Mère (1KG)
Beurre (400 GRS)	EAU (2.250L)	Zestes Citrons (4)	Oeufs (4)	

TEMPS ET CUISSON



PAIN AU MIL AUX ARACHIDES

INGRÉDIENTS



PRÉPARATION

1 Mélanger dans un pétrin tous les ingrédients.



2 Durant 12 minutes pétrir à la main jusqu'à 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 a bien gonflée avant qu'elle ne craquelle



MÉLANGE POUR DORER



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



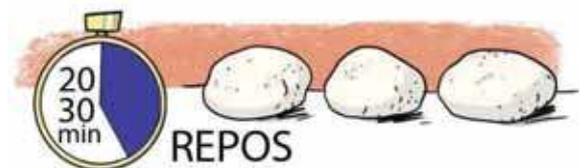
6 Ensuite diviser, peser, bouler des pâtons de 250 grs. Selon les besoins laisser reposer 20 minutes à 30 minutes.



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]

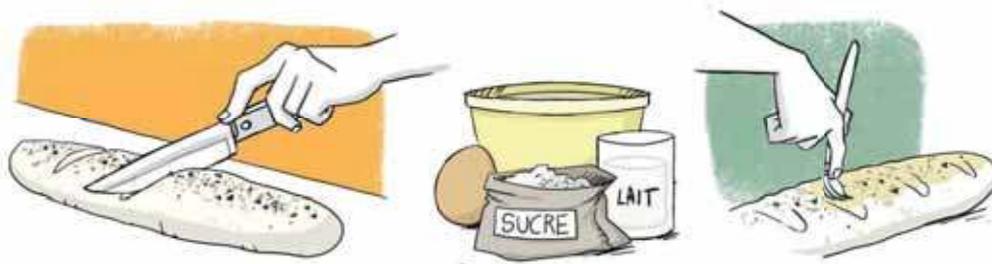


7 Mettre en forme les pâtons (boule, moule, pain allongé, sur une plaque en métal).

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 minutes à 1 heure.



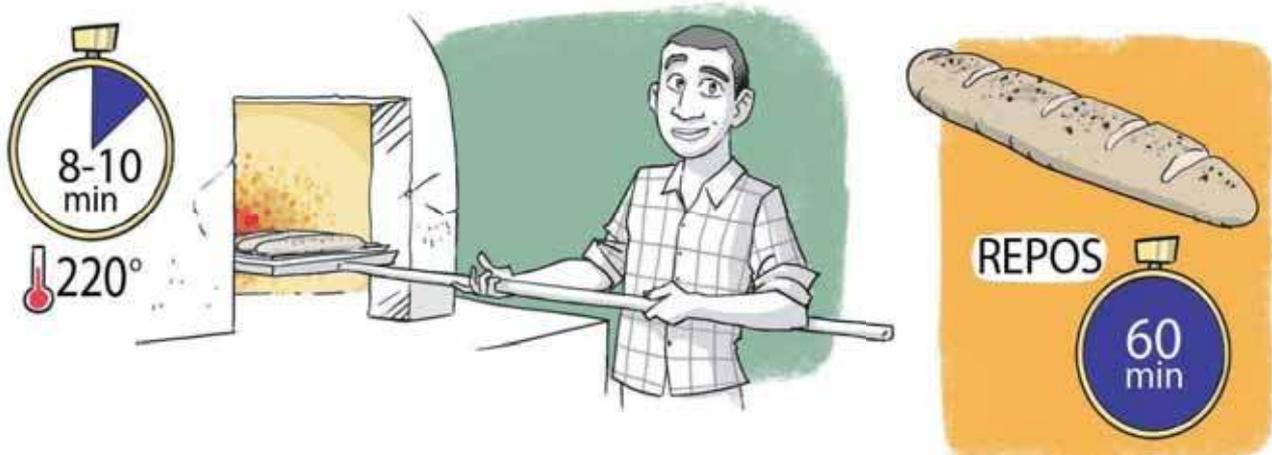
8 Avant d'enfourner, taillader les pâtons. Réaliser un mélange à base de sucre, de la farine de blé ou alors d'oeuf, de lait et de sucre. Puis à l'aide d'un pinceau, dorer sur toute la surface des pâtons avec ce mélange.



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

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS



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



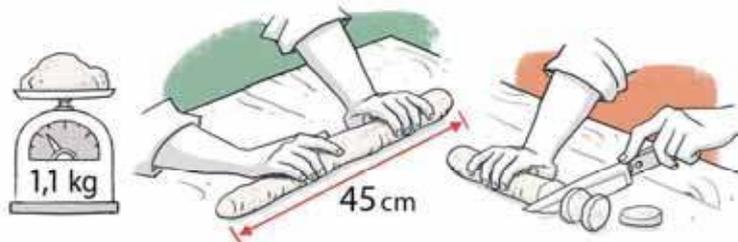
2 Dans un autre récipient mélanger la levure, la farine de blé, la farine de maïs ou de mil, ainsi que l'arachide en poudre.



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.



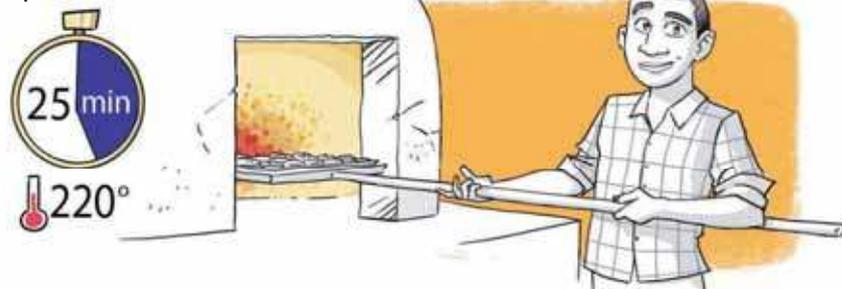
MÉLANGE POUR DORER



TEMPS ET CUISSON

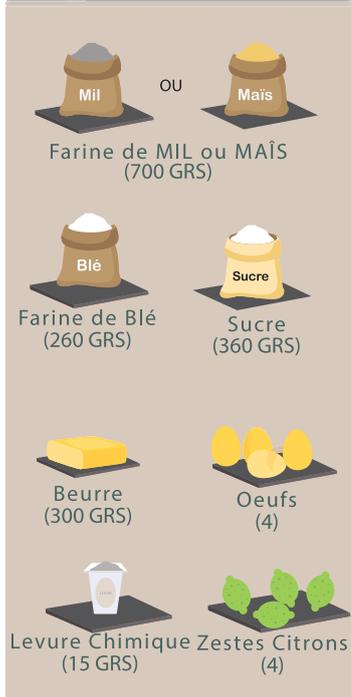


6 Cuire au four pendant 25 minutes avec un four à 220°.



BISCUITS DE MIL OU DE MAÏS AU CITRON

INGRÉDIENTS



PRÉPARATION

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



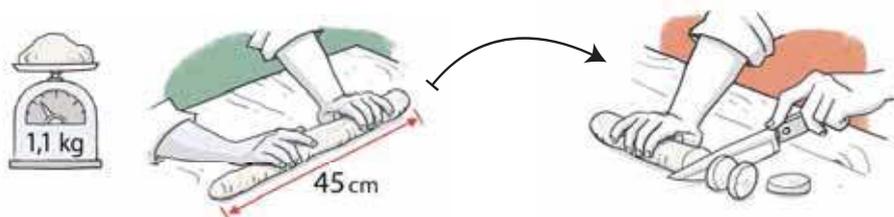
2 Dans un autre récipient mélanger la levure, la farine de blé, la farine de mil ou de maïs.



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

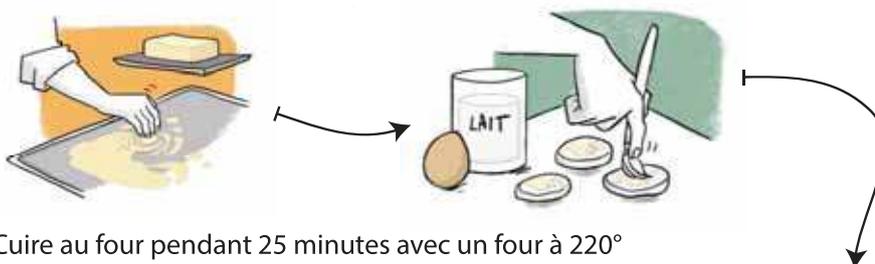


4 À partir de la pâte obtenue à l'étape 3, peser des pâtons de 1kg100 et former des rouleaux longs de 45cm.



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°



TEMPS ET CUISSON



220°



25min

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.

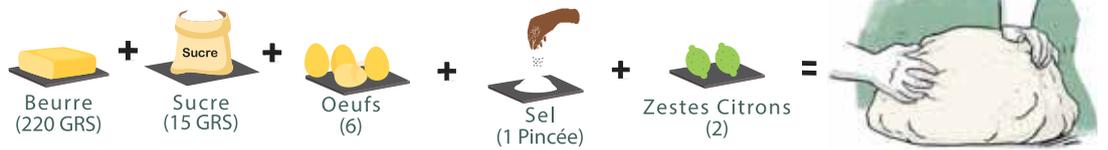
CROQUANTS DE MIL OU MAÏS AUX ARACHIDES

INGRÉDIENTS



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



MÉLANGE POUR DORER



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



TEMPS ET CUISSON



220°



25min

- 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.

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

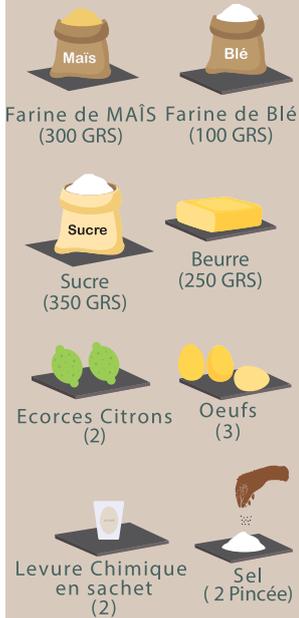


- 6 Cuire au four pendant 25 minutes avec un four à 220°



COOKIES DE MAÏS AU CITRON

INGRÉDIENTS



PRÉPARATION

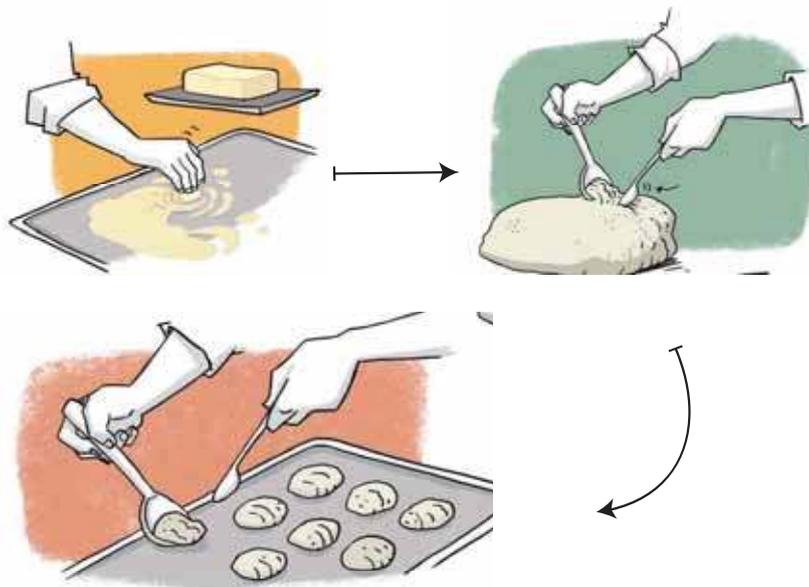
1 Mélanger le beurre, le sucre, les œufs et les écorces de citrons, ainsi que le sel.



2 Puis rajouter au mélangeur 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.

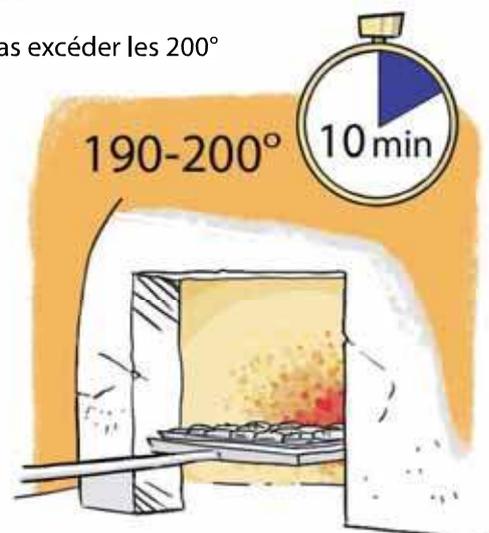
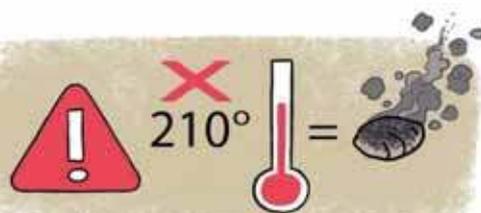


TEMPS ET CUISSON



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

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



CAKE DE MIL OU DE MAÏS OU CAKE AUX DEUX CEREALES (MIL-MAÏS)

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

Cake de mil ou maïs



750 GRS de Farine de MIL ou 750 GRS de Farine de MAÏS



Farine de Blé (250 GRS)

OU

Cake aux 2 céréales



400 GRS de farine de MIL + 400 GRS de farine de MAÏS



Farine de Blé (200 GRS)

+ Pour les 2 recettes



Sachets de levure (4)



Beurre (500 GRS)



Oeufs (16)



Sucre (600 GRS)



Zestes Citrons & leurs jus (4)



OU Zestes Oranges & leurs jus (2)

CUISSON



180° - 200° (max)



1 Battre le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange blanc



2 Ajouter les œufs 2 à 2 en fouettant



3 Incorporer les farines et la levure



4 Parfumer de zeste d'orange ou de citron



5 Ajouter le jus

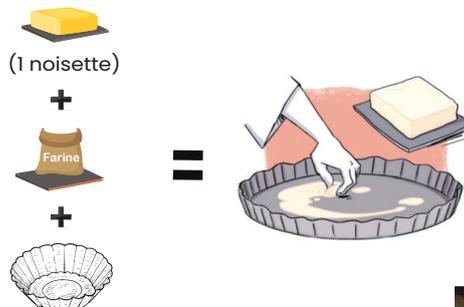


6 Préchauffer le four

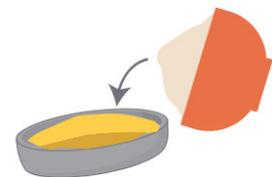
180° - 200°



7 Beurrer et fariner les moules



8 Garnir les moules à moitié



9 Faire cuire au four chaud ½ heure



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 fournis la farine dont les transformateurs ont besoin pour remplacer la farine de blé importée »



Le Transformateur:

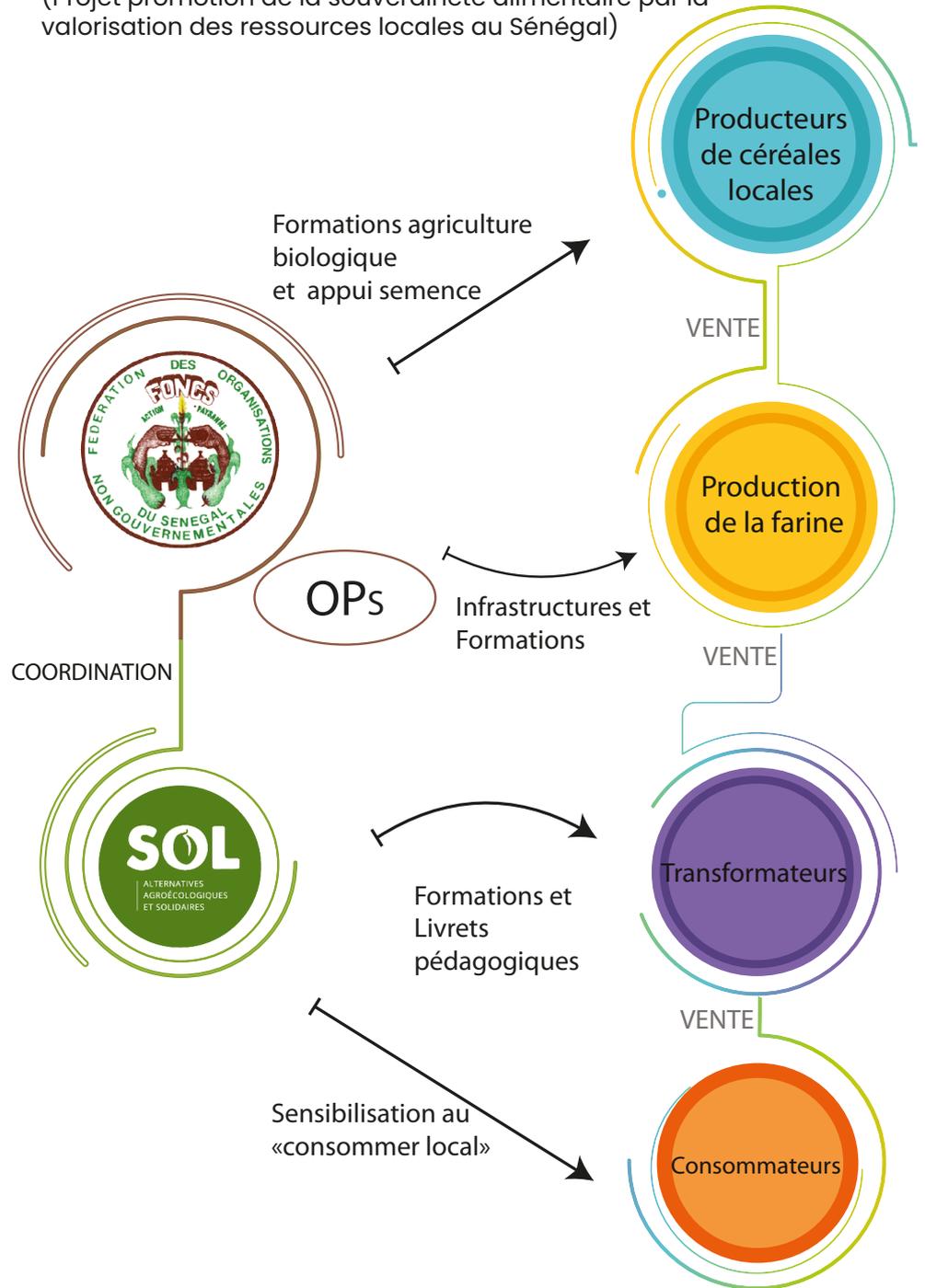
« Mettre des céréales locales dans mes recettes me fait gagner en bénéfices »

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 CHAÎNE 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

Édité par



et

SOL

FONGS, Fédérations des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal

 www.fongs.sn

 [@Fongs-Book](https://www.facebook.com/Fongs-Book)

SOL – Alternatives, Agroécologiques & Solidaires

 www.sol-asso.fr

 [@SOLassociation](https://www.facebook.com/SOLassociation)