

2025  
• FONGS & SOL •



# DES CÉRÉALES LOCALES DANS NOTRE ALIMENTATION

DES RECETTES DE BEIGNETS, CRÊPES, GÂTEAUX, CRÈMES



**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 cultivées 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 BEIGNETS, CRÊPES, GÂTEAUX, CRÈMES

**YOKKUTE**  
PAR FONGS & SOL

## RÉDACTION

Comité de rédaction

ÉQUIPE DE SOL ET

DE LA FONGS

Contributeurs pour ce livret

Dohina KHAN

Crédits photographiques

Merci aux contributeurs de cette  
revue pour leurs photographies.

Licence Creative Shutterstock

Freepik.com

Elaboration du livret

Mélissa ROSIER et

l'Équipe de SOL et

de la FONGS

Coordination et création  
graphique

Jordi VALBUENA

Mélissa ROSIER

Visuel de couverture

SOL/ Freepik.com/

Mélissa ROSIER

## 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 ».

# SOL

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 paysannes 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.....	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
Galettes de mil traditionnelles.....	26
Valoriser les céréales locales au bénéfice de tous....	27



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 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-riche-s et 378 artisans boulangers et transformatrices. Cela a contribué à sécuriser des débouchés pour les producteur-riche-s de céréales, à pérenniser les activités des transformateur-riche-s et à offrir à près de 45 000 consommateur-riche-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 FORMATRICE

### KHARY NDIAYE

Formatrice spécialisée dans la transformation agroalimentaire, Khary Ndiaye accompagne des producteur.riche-s et transformateur.riche-s sénégalais.es depuis plus de 20 ans. Titulaire d'un Brevet de Technicien en agriculture et génie rural, elle a enrichi son expertise avec des certifications en transformation agroalimentaire, hygiène et stratégie commerciale, au Sénégal et à l'international (Egypte, Israël, France). Ainsi, elle combine une triple compétence en techniques de production agricole, transformation des produits locaux et appui-conseil auprès des producteur.riche-s et transformateur.riche-s.



### 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 ? 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.

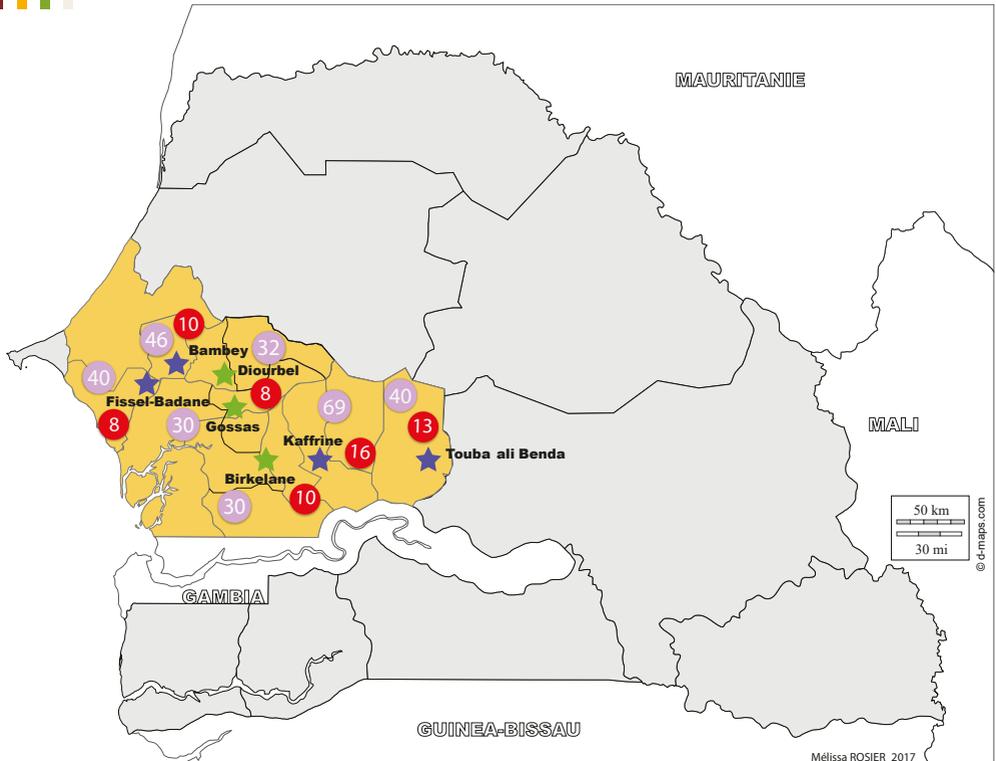
## 3 Savoir-Faire

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 Ibrahim 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.

### 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 leur donne des conseils sur les recettes, je leur explique pourquoi c'est important de valoriser les céréales locales.

J'aimerais pouvoir avoir un kiosque pour pouvoir 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.



Eau et savon



Paume contre Paume



Entre les doigts



Se concentrer sur les pouces



Dos de la main



Se concentrer sur les poignets



## 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.

### 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.



## 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.

## 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;



# LE MATÉRIEL

## 1 POUR LA PRÉPARATION



## 2 POUR LA CUISSON



## LES INGRÉDIENTS

### DE QUOI AI-JE BESOIN?



Farine Mil



Farine Mais



Farine Blé



Farine Nieve



Purée d'Arachide



Sucre



Arachide en poudre



sel



oeuf



Beurre



Levure



Bananes coupées



Lait en poudre



Eau



Huile d'Arachide



zeste citron



citron



Bissap

## 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 accroît 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



## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS



Farine Maïs  
(150GRS)



Bananes écrasées  
(3)



Levure Chimique  
(10 GRS)



Huile d'arachide



### 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”

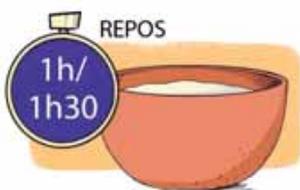
- 1 Écraser les bananes puis mélanger-les avec farine



- 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 tissu absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert



# BEIGNETS DE NIÉBÉ MAÏS BANANE

## INGRÉDIENTS

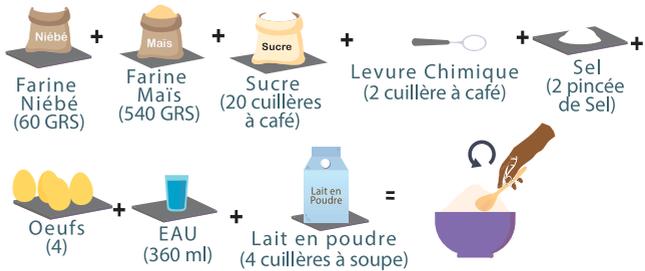


## PRÉPARATION

**1** Éplucher les bananes et écrasez-les



**2** Mélanger tous les ingrédients sauf les bananes écrasées



**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 tissu 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



## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

 ou   
Farine de Mil (300GRS) ou Farine de Maïs (24 cuillères à soupe)

 ou   
Farine MAÏS (100GRS) ou Farine de Maïs (8 cuillères à soupe)

 ou   
Sel (6 GRS) ou Levure ou Bicarbonate (1 cuillère à soupe)

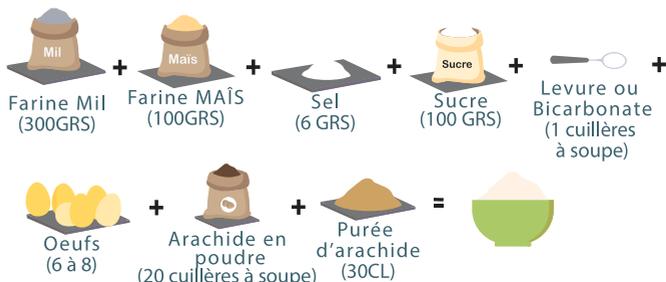
 ou   
Sucre (100 GRS) ou Arachide en poudre (20 cuillères à soupe)

 ou   
Purée d'arachide (30CL) ou Purée d'arachide (12 cuillères à soupe)

 ou   
Oeufs (6 à 8) ou EAU

  
Huile d'arachide

- 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 tissu 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  
(1 cuillère 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 pressés



- 2** Mélanger tous les ingrédients ainsi que le jus de citron



- 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 dorés et gonflés à l'aide de l'écumoire. Déposer les sur un tissu absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert

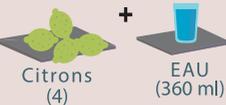


# BEIGNETS MIL, MAÏS, NIÉBÉ, CITRON



## PRÉPARATION

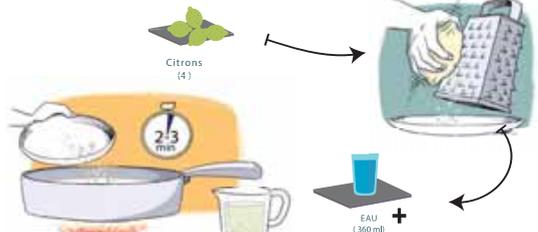
### INGRÉDIENTS



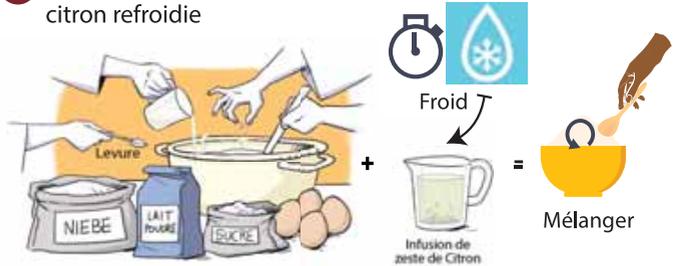
Levure Chimique  
(2 cuillère à café)



- 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



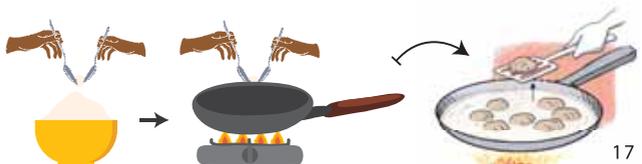
- 3** Couvrir (sous un chiffon) et laisser reposer, 30 minutes



- 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 tissu 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



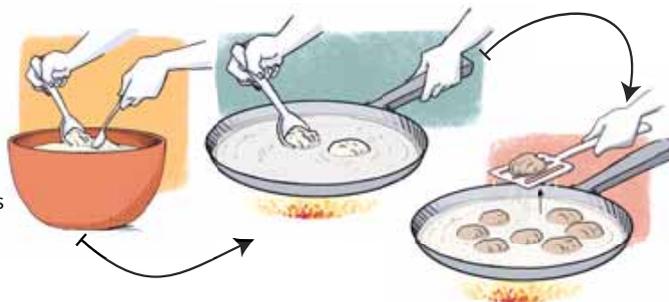
- 2 Couvrir (sous un chiffon par exemple) et laisser reposer, 30 minutes



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



- 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 tissu absorbant ou dans le bol, le temps qu'ils refroidissent sous couvert



### 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»

# 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

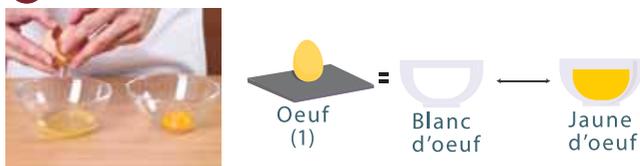
- 1 Bien laver les feuilles de bissap, à l'eau claire



- 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'œuf au jaune d'œuf blanchi de l'étape 4, et mélanger



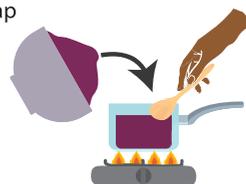
- 7 Verser l'infusion de bissap sur le mélange



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



- 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

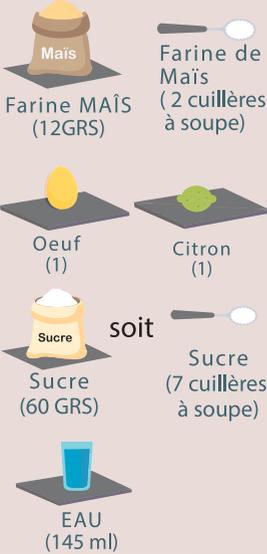


# CRÈME DE CITRON

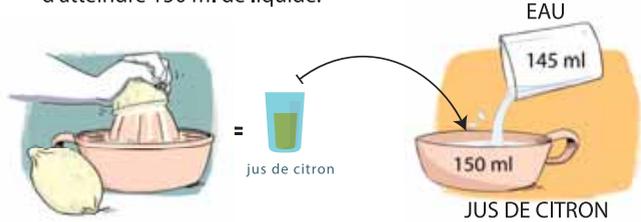


## PRÉPARATION

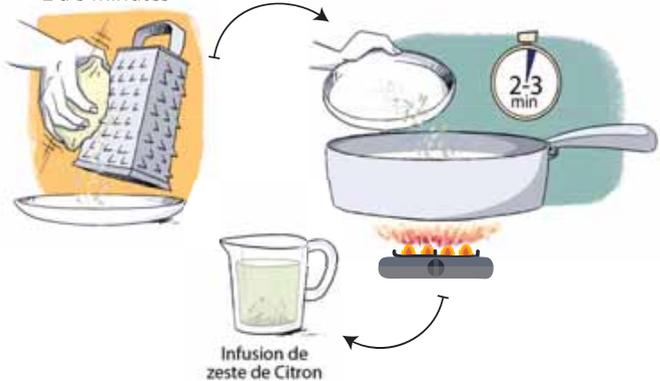
### INGRÉDIENTS



- 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)



Farine de Mil  
(200GRS)

OU



Farine MAÏS  
(100GRS)



Farine de Mil  
(200GRS)

OU



Farine Niébé  
(100GRS)



Purée  
d'arachide  
(2 cuillères  
à soupe)



EAU  
(700 ML)



Oeufs  
(3)



Sucre  
(2 cuillères  
à soupe)



Sel  
(6 GRS)

ou



Sel  
(1 cuillère  
à café)



Beurre  
noisette  
(1)



## PRÉPARATION

1 Faire chauffer l'eau



+



=



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)

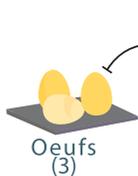


+



=

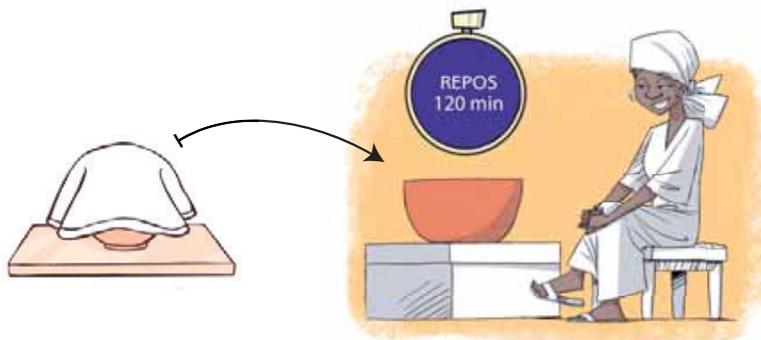
3 Ajouter les œufs lorsque le mélange est refroidi



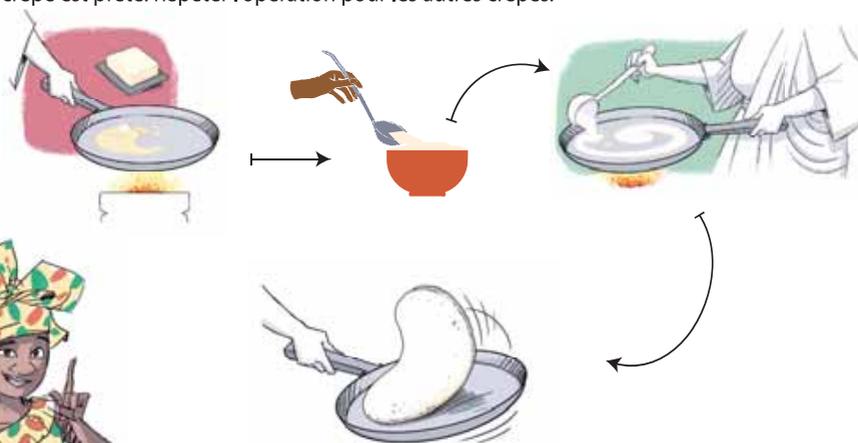
=



- 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

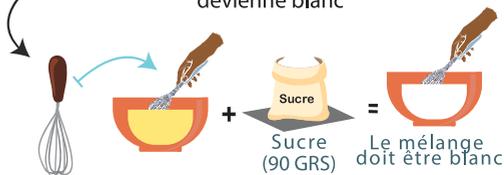


## PRÉPARATION

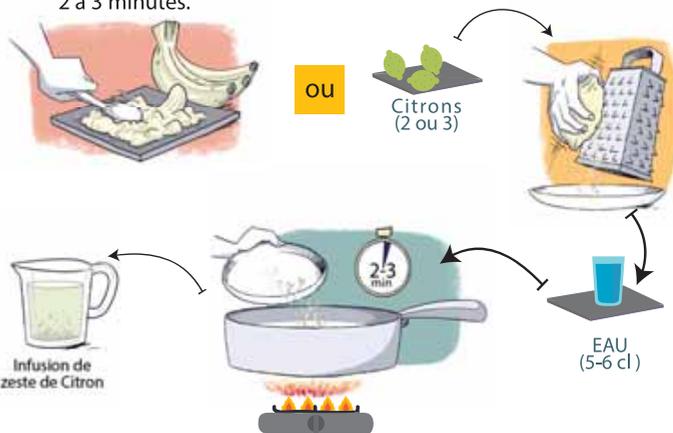
**1** Séparer les blancs des jaunes



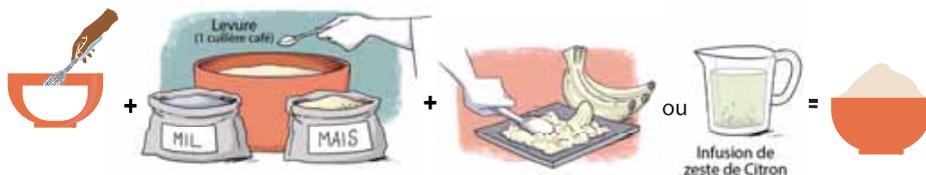
**2** Battre les jaunes d'œufs avec le sucre à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce que le mélange devienne blanc



**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'œuf 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



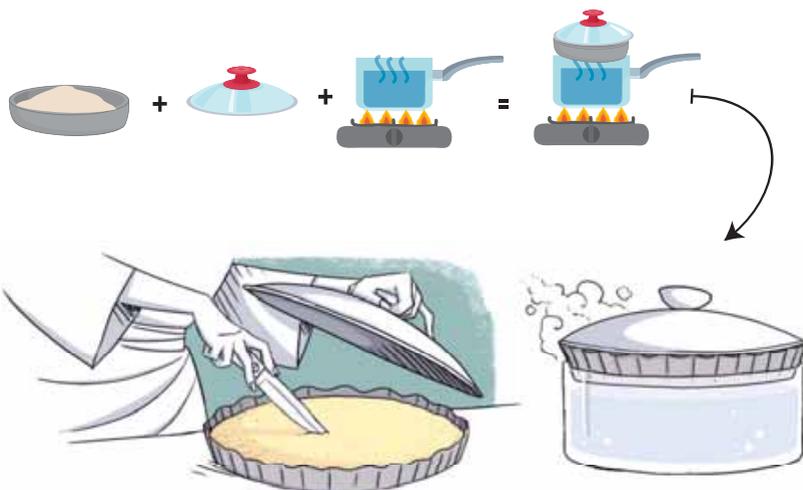
- 5** Battre le blanc d'oeuf afin qu'il forme une mousse blanche et le mettre délicatement dans le mélange de l'étape 4



- 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 »)



# GALETTES DE MIL TRADITIONNELLES

## INGRÉDIENTS

  
Farine de Mil  
(500 GRS)

  
Farine de Blé  
(250 GRS)

  
Eau  
(400 ml)

  
Sucre  
(300 GRS)

  
Levure  
(20 GRS)

  
Sel

  
Bicarbonat  
(1 pincée)

## PRÉPARATION

- 1** Mélanger les deux farines, le sucre, la levure, le bicarbonate et le sel



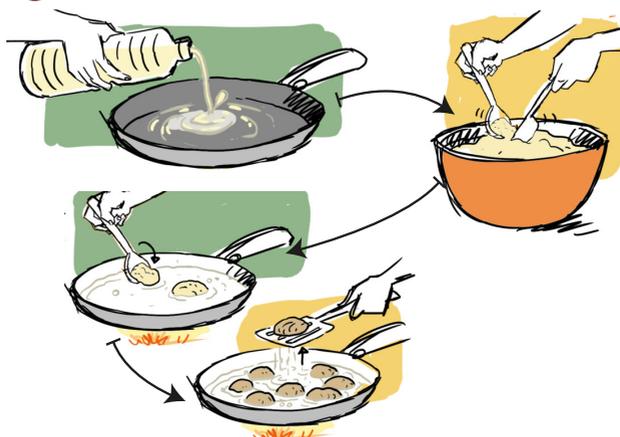
- 2** Ajouter l'eau, mélanger jusqu'à obtenir une pâte un peu fluide : la pâte ne doit être ni compacte ni liquide



- 3** A conserver à une température ambiante



- 4** Former des galettes et les faire frire dans l'huile



# 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:

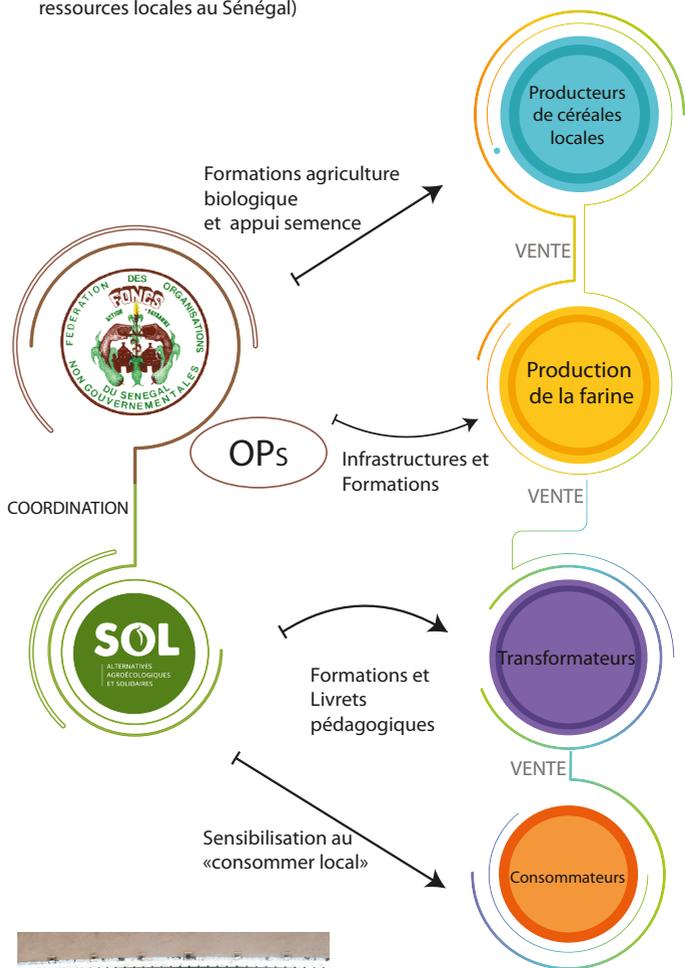
«Mettre des céréales locales dans mes recettes me fait gagner en bénéfices»

## 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

Toutes les recettes sont actuellement offertes par les femmes bénéficiaires du projet.



Édité par



et

**SOL**

**FONGS, Fédérations des Organisations Non Gouvernementales du Sénégal**

@ [www.fongs.sn](http://www.fongs.sn)

f @Fongs-Book

**SOL - Alternatives, Agroécologiques & Solidaires**

@ [www.sol-asso.fr](http://www.sol-asso.fr)

f @SOLassociation