




LES 
GOURMANDISES
DE **DILLY**



LA CUISINE AFRICAINE

– Oumou NOMOKO



Les expériences de travail de l'auteure en coopération et développement international, notamment dans le domaine de la sécurité alimentaire, lui ont permis de voyager à travers l'Afrique et d'être en contact avec des communautés vulnérables, dont les réfugié(e)s, les femmes isolées, les jeunes, les minorités visibles, etc. Malgré les difficultés auxquelles ces personnes faisaient face, elles étaient culturellement riches et avaient beaucoup à donner au monde, d'où lui est venue l'idée de faire un livre de vieilles recettes de cuisine oubliées de l'Afrique de l'Ouest. Pour ce faire, elle prenait le temps de leur rendre visite et de cuisiner l'une des recettes dont elles disposaient. Ce furent de grands moments de partage et de joie qu'elle souhaiterait partager, à son tour, avec le monde entier. La cuisine permet parfois de briser toutes les barrières linguistiques, culturelles et autres. Ainsi, ces journées d'échange culinaire lui ont permis de s'intégrer dans leur monde et lui ont donné l'occasion de découvrir quelques mets des différentes régions du Mali et du Burkina Faso. En d'autres termes, elle a pu découvrir les richesses culinaires, culturelles et naturelles de ces pays. Pendant ces journées, elles ont partagé leurs connaissances culinaires, leurs cultures, mais aussi certaines réalités et situations qui leur sont propres. Elles sont allées au-delà des a priori pour apprécier les valeurs réelles des uns et des autres et s'enrichir de leurs différences.

Suite à ces expériences, Les Gourmandises de Dilly a vu le jour, un livre de recettes constituées des produits alimentaires nutritifs qui autrement seraient peut-être gaspillés. Ce livre de recettes offrira également des opportunités pour développer les compétences des individus dans le domaine de la cuisine africaine. Le gaspillage alimentaire prenait différentes formes chez ces personnes qui étaient des producteur(trice)s, des commerçant(e)s de denrées alimentaires et autres. Ce phénomène prenait de l'importance, malgré leurs besoins alimentaires non satisfaits. Les recettes proposées prennent ainsi en compte ces enjeux.

Il est important de noter que les ingrédients de ces recettes sont disponibles dans les magasins spécialisés en produits exotiques ainsi que dans certaines grandes surfaces.

BON APPÉTIT !





Les Éditions Afel Aissa
Rue Samba Ibrahima DIAWARA
Porte : 126 Ouolofobougou Bolibana Bamako, Mali
Téléphone : (223) 66-71-48- 50/ 66-83-25- 30

Tous droits réservés.

Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'Éditeur.

ISBN : 978-2-9816941-0-2
Dépôt légal : 3^e trimestre 2017
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

L'Éditeur a fait tout ce qui était en son pouvoir pour retrouver les copyrights.
On peut lui signaler tout renseignement menant à la correction d'erreurs ou d'omissions.

Les genres masculin et féminin sont utilisés sans discrimination pour l'autre sexe.



LES 
GOURMANDISES
DE **DILLY**



LA CUISINE AFRICAINE

Oumou NOMOKO

Les Éditions Afel Aissa , Bamako, Mali



TABLE DES MATIÈRES



LES ENTRÉES

SALADE DE RIZ	9
CROQUETTES DE MANIOC	11
CRÊPE DE POIS DE TERRE	13

LES PLATS PRINCIPAUX

PURÉE DE BANANES PLANTAIN	15
COUSCOUS DE PATATES.....	17
COUSCOUS DE FONIO ENRICHI À L'ARACHIDE.....	19
COUSCOUS DE RIZ.....	21
COUSCOUS DE MAÏS	23
COUSCOUS OU BOULETTES DE FONIO ENRICHI AUX FEUILLES DE HARICOTS	25
COUSCOUS MIXTE	27
RIZ ÉTUVÉ AU GRAS AU SOUMBALA.....	29
SAUCE AUX FEUILLES DU KOTO	31
SAUCE AUX FEUILLES D'OSEILLE ET GOMBOS.....	33
SAUCE AUX ÉPINARDS ET À L'HUILE DE PALME.....	35
SAUCE AUX GRAINES DE PISTACHES	37
SAUCE AUX FEUILLES DE COURGE ET D'OSEILLE	39
SAUCE DE SÉSAME	41
SAUCE DU SORO.....	43
TÔ MIXTE DE FARINE DE PETIT MIL, DE RIZ, DE MAÏS ET DE POIS DE TERRE.....	45
TÔ DE RIZ	47
TÔ DE COURGE	49
TÔ DE HARICOTS	51
BOULETTES D'IGNAMES.....	53

LES PLATS PRINCIPAUX (SUITE)

BOULETTES DE COUSCOUS DE RIZ, FEUILLES DE MANIOC ET OEUFS	55
FARI	57
BROCHETTES DE SOJA	59
BOUILLON DE VIANDE	61

LES DESSERTS

SALADE DE FRUITS	63
GÂTEAUX DE SÉSAME	65
GALETTE MIXTE DE PETIT MIL ET DE FONIO	67
DÈGUÈ DE PETIT MIL À LA FARINE DE PAIN DE SINGE.....	69
DÈGUÈ DE PETIT MIL AUX ARACHIDES	71
DÈGUÈ DE FONIO	73
BOUILLIE DE RIZ AU LAIT DE SOJA	75
BOUILLIE DE TAPIOCA AU LAIT.....	77
BEIGNETS À LA FARINE DE MANIOC.....	79
BEIGNETS DE MAÏS	81

LES BOISSONS

JUS DE PETIT MIL AU LAIT.....	83
JUS DE PAIN DE SINGE	85
LAIT D'ARACHIDE	87
LEXIQUE CULINAIRE	88

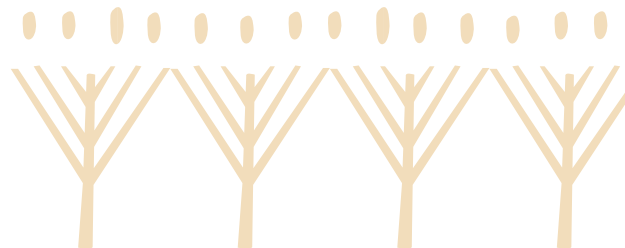
SALADE DE RIZ



SALADE DE RIZ

(BURKINA FASO)

Préparation : 30 minutes • 4 personnes



INGRÉDIENTS

300 à 400 g de riz

6 tomates moyennes

3 oignons

1 poisson ou 1 boîte de sardines

3 œufs

1 salade verte

Sauce vinaigrette

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Bien laver le riz et le cuire.
2. Laver les tomates et les oignons.
3. Couper les tomates en rondelles ou en dés.
4. Couper finement les oignons.
5. Émietter le poisson.
6. Mélanger le tout et l'assaisonner avec la sauce vinaigrette.
7. Décorer avec la salade verte, les tomates et les œufs durs également coupés.

CROQUETTES DE MANIOC



CROQUETTES DE MANIOC

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 tubercules de manioc frais

1 oignon et feuilles d'oignons

3 œufs

1 cuil. à soupe de farine de blé

200 g de beurre

2 gousses d'ail

Huile d'arachide

Persil

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Éplucher le manioc et le cuire à l'eau pendant 30 minutes.
2. Attendre que le manioc se refroidisse avant d'enlever la partie ligneuse.
3. Piler le reste du manioc ou le moudre en y ajoutant le persil, l'ail, l'oignon et les feuilles ou tiges d'oignon.
4. Ajouter également le sel, les œufs, le beurre et bien mélanger.
5. Étendre ensuite la pâte sur une planche farinée d'une couche épaisse de 1 cm.
6. Découper la pâte en petits rectangles.
7. Les mettre dans la friture chaude.
8. Laisser dorer des deux côtés et égoutter.
9. Servir chaud.

CRÊPE DE POIS DE TERRE



CRÊPE DE POIS DE TERRE

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes



INGRÉDIENTS

500 g de farine de pois de terre

1 cuil. à soupe de poudre de gombo

1 cuil. à soupe du beurre de karité

1 cuil. à café de potasse liquide ou bicarbonate de soude (facultatif)

3 oeufs

Soubala (facultatif)

Piment (facultatif)

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Tamiser la farine de pois de terre avec un tamis à mailles fines.
2. Verser ½ litre d'eau dans un récipient creux.
3. Ajouter une cuillère à soupe de poudre de gombo et 500 g de farine de pois de terre.
4. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.
5. Ajouter une cuillère à café de potasse liquide ou bicarbonate de soude.
6. Mettre une poêle sur le feu et la laisser chauffer.
7. Ensuite, mettre la pâte dans la poêle et tourner constamment jusqu'à ce que la pâte ne se colle plus dans la poêle.
8. Diminuer le feu, au besoin, afin que la partie externe de la crêpe soit dorée.
9. Mettre du beurre de karité ou de l'huile d'arachide sur la crêpe chaude. Y ajouter du sel, du soubala et du piment, au besoin.
10. Découper la crêpe.

La pâte obtenue ne doit pas être ni trop épaisse ni trop liquide. La crêpe ainsi préparée se mange chaude

PURÉE DE BANANES PLANTAIN



PURÉE DE BANANES PLANTAIN

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 bananes plantain non mûres

2 poissons frais

1 oignon

2 tomates

1 aubergine

4 gousses d'ail

Huile de palme (facultatif)

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Assaisonner les poissons frais avec l'ail, le poivre et les bouillir dans une petite quantité d'eau pendant deux minutes
2. Ajouter la quantité d'eau nécessaire pour la sauce en y mettant tous les autres ingrédients sans les découper et les laisser cuire pendant quinze minutes.
3. Ensuite, enlever tous les ingrédients de l'eau bouillante, les écraser et les renverser dans la marmite en y ajoutant du sel et poivre.
4. Laisser cuire pendant cinq minutes.
5. Enfin, faire bouillir les bananes et y ajouter l'huile de palme.
6. Après cuisson, retirer les bananes et les écraser.

L'huile de palme permet d'éviter que cela ne devienne du « foutou » de banane plantain. En plus, elle donne une coloration dorée à la purée. La purée de bananes plantain est servie avec la sauce tomate préparée.

COUSCOUS DE PATATES



COUSCOUS DE PATATES

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

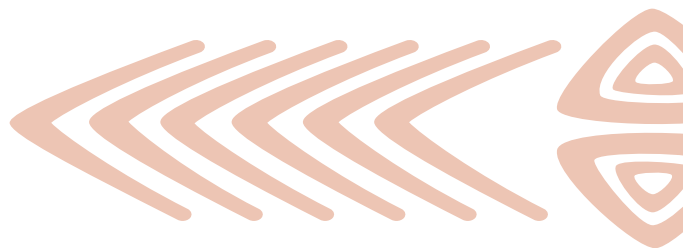
1 kg de patates séchées

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Sel

MODE DE PRÉPARATION

1. Réduire en farine les patates séchées.
2. Tamiser et y ajouter ½ litre d'eau, l'huile d'arachide et le sel.
3. Ensuite, remuer et passer au tamis à mailles moyennes.
4. Enfin, passer le mélange à la vapeur une ou deux fois.



Le couscous de patate est consommé simplement ou avec la sauce d'oignons.

COUSCOUS DE FONIO ENRICHI À L'ARACHIDE



COUSCOUS DE FONIO ENRICHI À L'ARACHIDE

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de fonio
2 kg d'arachides en poudre
2 cuil. à soupe de poudre de gombo
2 cuil. à café de potasse
500 g d'oignons
2 gousses d'ail
Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Prendre 1 kg de fonio précuit et 2 kg de farine d'arachide.
2. Passer le fonio et la poudre d'arachides à la vapeur.
3. Ensuite, mélanger les deux en y ajoutant ½ litre d'eau tiède.
4. Après, laisser reposer deux à trois minutes.
5. Passer le mélange à la vapeur pendant dix minutes.
6. Répéter l'opération précédente en y ajoutant la poudre de gombo, le sel, la potasse ou bicarbonate de soude ainsi que les autres condiments.

Le couscous de fonio enrichi à l'arachide peut être consommé avec une sauce de votre choix (poisson, poulet ou viande).

COUSCOUS DE RIZ



COUSCOUS DE RIZ

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de riz blanc finement concassé

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide

250 g de raisins secs

Céleri

Persil



MODE DE PRÉPARATION

1. Asperger 1 kg de riz concassé avec ½ litre d'eau.
2. Bien remuer et passer le mélange à la vapeur pendant cinq à dix minutes.
3. Retirer du couscoussier et écraser les boules formées lors de la cuisson à la vapeur.
4. Asperger encore avec ½ litre d'eau, remuer et passer à la vapeur pendant cinq minutes.
5. Répéter cette opération pour permettre une bonne cuisson des grains.
6. À la dernière cuisson, ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide.

Le couscous ainsi préparé se mange avec une sauce tomate, une sauce à la pâte d'arachide ou toute autre sauce de votre choix. Ce couscous peut aussi être consommé avec du yaourt.

COUSCOUS DE MAÏS



COUSCOUS DE MAÏS

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de de maïs jaune ou blanc

3 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Sel

MODE DE PRÉPARATION

1. Prendre 1 kg de semoule de maïs finement concassé.
2. Asperger la semoule avec ½ litre d'eau et laisser reposer pendant deux à trois minutes.
3. Passer le mélange à la vapeur pendant dix minutes.
4. Retirer, écraser les boules formées lors de la cuisson.
5. Asperger encore d'eau, remuer et passer le mélange à la vapeur pendant cinq minutes.
6. Répéter l'opération précédente.
7. Ensuite, retirer le couscous, l'asperger d'eau et y ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide.
8. Bien remuer et passer encore le mélange à la vapeur pendant dix minutes.

Le couscous ainsi préparé se mange avec une sauce tomate, une sauce à la pâte d'arachide ou toute autre sauce de votre choix. Ce couscous peut aussi être consommé avec du yaourt.

COUSCOUS OU BOULETTES DE FONIO ENRICHIS AUX FEUILLES DE HARICOTS



COUSCOUS OU BOULETTES DE FONIO ENRICHIS AUX FEUILLES DE HARICOTS (MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de fonio précuit

500 g de farine d'arachide

300 g de farine de graines de coton

2 poignées de feuilles de haricots

Beurre de karité

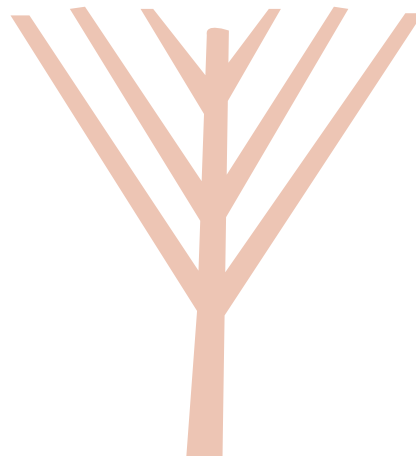
1 cuil. à café de potasse liquide ou
bicarbonate de soude (facultatif)

Piment

Sel

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver proprement les feuilles de haricots et les faire égoutter dans un panier.
2. Les mouliner ou piler et les mettre dans un récipient propre.
3. Ajouter la potasse ou bicarbonate de soude, la farine d'arachide, la farine de graines de coton et remuer.
4. Passer le mélange à la vapeur pendant vingt à vingt-cinq minutes.
5. Retirer le couscous lorsqu'il est cuit.
6. Faire des boulettes avec le couscous cuit et les passer à la vapeur.



COUSCOUS MIXTE



COUSCOUS MIXTE

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de farine de fonio

300 g de farine de riz

300 g de farine de maïs

300 g de farine de manioc

**4 cuil. à soupe d'huile d'arachide ou
de beurre de karité**

MODE DE PRÉPARATION

1. Tamiser les 4 sortes de farine et les mélanger.
2. Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile ou de beurre de karité.
3. Mélanger et asperger avec ½ litre d'eau. Remuer et passer dans un tamis à mailles moyennes.
4. Mettre le mélange dans un couscoussier et le passer à la vapeur pendant dix minutes.
5. Le retirer et casser les boules formées lors de la cuisson.
6. L'asperger encore avec ½ litre d'eau, y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile, le remuer, le passer à la vapeur et laisser cuire dix minutes.
7. Répéter encore l'opération précédente.

Le couscous mixte peut être servi avec une sauce blanche, sauce tomate ou sauce aux feuilles, etc

RIZ ÉTUVÉ AU GRAS AU SOUMBALA



RIZ ÉTUVÉ AU GRAS AU SOUMBALA

(BURKINA FASO)

Préparation : 2 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de riz étuvé
500 g de viande de bœuf ou de mouton
200 ml d'huile d'arachide
2 oignons moyens
2 tomates fraîches
1 chou moyen
2 carottes
2 courgettes
4 gousses d'ail
4 cuil.à soupe de concentré de tomates
300 g de soubala
Feuilles de laurier
Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver le riz étuvé et l'essorer.
2. Tremper le soubala dans l'eau.
3. Couper en morceaux la viande et les laver.
4. Faire chauffer l'huile et y faire revenir les morceaux de viande ainsi que les oignons émincés et les laisser mijoter.
5. Lorsque le tout est doré, ajouter les tomates fraîches coupées en petits morceaux, quatre cuillères à soupe de concentré de tomates et le soubala.
6. Remuer l'ensemble et le laisser mijoter pendant cinq minutes.
7. Ensuite y verser 2,5 litres d'eau et ajouter les feuilles de laurier, le poivre, l'ail, le chou et le sel.
8. Faire cuire l'ensemble à feu vif pendant une heure.
9. Retirer la viande et les légumes lorsqu'ils sont bien cuits.
10. Vérifier l'assaisonnement.
11. Verser le riz lavé dans le bouillon dont la cuisson doit durer environ quarante-cinq minutes.

Le riz étuvé enrichi au soubala est servi chaud avec la viande et les légumes.

SAUCE AUX FEUILLES DU KOTO



SAUCE AUX FEUILLES DU KOTO

(BURKINA FASO)

Préparation : 2 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

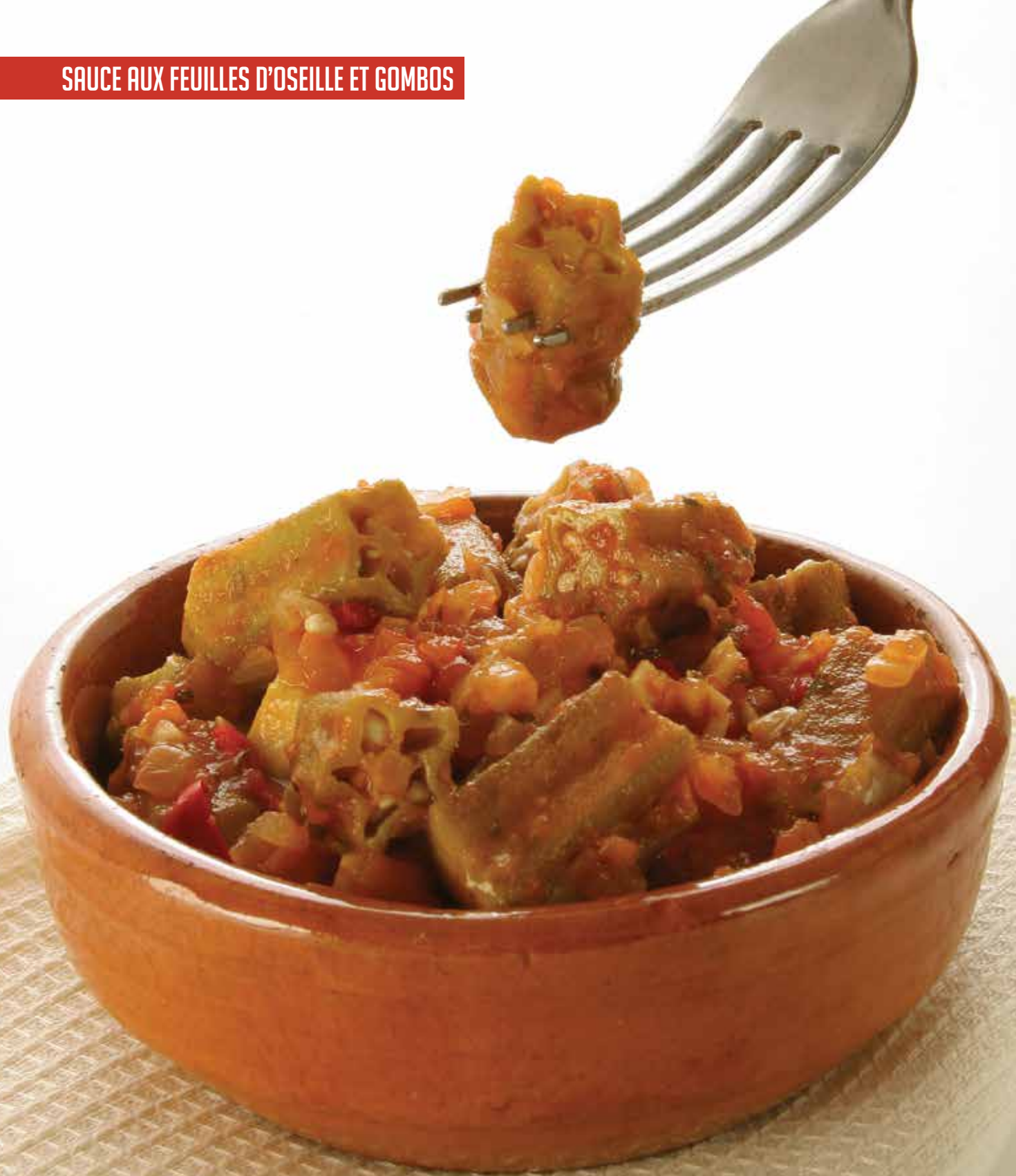
- 1 kg de feuilles du Koto
- 1 cuil.à café de poudre de soumbala
- 2 tomates fraîches
- ½ kg de poissons
- 2 oignons moyens
- 3 cuil.à soupe de pâte d'arachide
- 200 ml d'huile d'arachide
- Piment
- Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver les feuilles du Koto et les faire bouillir dans l'eau.
2. Les essorer dans un couscoussier pendant au moins dix minutes et les rincer.
3. Mettre l'huile à chauffer dans une poêle et y faire revenir les oignons et la tomate.
4. Remuer et laisser mijoter jusqu'au ramollissement des oignons et de la tomate.
5. Y ajouter l'eau, les feuilles du Koto, le soumbala, la pâte d'arachide et le sel.
6. Laisser cuire quinze minutes et ajouter le poisson et le piment. Vérifier l'assaisonnement et continuer la cuisson pendant dix minutes.

La sauce aux feuilles du Koto peut être servie avec le tô de riz, de maïs, de petit mil ou encore avec le riz.

SAUCE AUX FEUILLES D'OSEILLE ET GOMBOS



SAUCE AUX FEUILLES D'OSEILLE ET GOMBOS

(MALI)

Préparation : 2 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

500g de gombos frais

1 kg de feuilles d'oseille

200 ml d'huile d'arachide

2 tomates fraîches

2 oignons moyens

500 g de viande de boeuf ou de mouton

1 cuil.à café de soubala

Piment

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver proprement les feuilles d'oseille et les faire bouillir jusqu'à leur ramollissement.
2. Retirer les feuilles cuites de l'eau et les rincer plusieurs fois afin de faire partir le goût aigre.
3. Découper la viande, les oignons, les tomates et les gombos.
4. Mettre l'huile d'arachide dans une marmite.
5. Faire frire la viande dans l'huile d'arachide.
6. Ajouter les oignons, les gombos et les tomates finement coupés. Remuer l'ensemble.
7. Fermer la marmite et laisser cuire dix minutes.
8. Remuer de temps en temps jusqu'au ramollissement de tous les ingrédients. Ajouter de l'eau et laisser bouillir environ quinze minutes puis y mettre les feuilles d'oseille, le soubala et le sel.
9. Ensuite, laisser la sauce mijoter à feu doux.
10. Vérifier l'assaisonnement et au bout de cinq minutes, la sauce est prête.

La sauce aux feuilles d'oseille et gombos se mange avec du tô.

SAUCE AUX ÉPINARDS ET À L'HUILE DE PALME



SAUCE AUX ÉPINARDS ET À L'HUILE DE PALME

(MALI)

Préparation : 2 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de feuilles d'épinards
500 g de viande de bœuf ou de mouton
2 oignons moyens
2 tomates fraîches
200 ml d'huile d'arachide
3 cuil.à soupe d'huile de palme (facultatif)
4 gousses d'ail
2 œufs frais
1 cuil.à café de poudre de soumbala
1 cuil.à café de poudre de pistache
Piment
Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver proprement les feuilles d'épinards, les découper finement et les faire bouillir dans l'eau salée.
2. Chauffer l'huile d'arachide dans une marmite. Ensuite, ajouter la viande, les oignons et les tomates coupés en lamelles.
3. Laisser dorer le mélange. Ensuite, ajouter l'eau, la poudre de soumbala, le sel et fermer la marmite.
4. Ensuite, ajouter les feuilles d'épinards bouillies à mi-cuisson.
5. Délayer dans de l'eau, le poivre, l'ail râpé et le sel.
6. Y ajouter les œufs frais et bien remuer le mélange pour obtenir une pâte assez épaisse.
7. Ajouter la poudre de pistache et bien mélanger l'ensemble.
8. Diminuer le feu et mettre le mélange dans la sauce.
9. Ensuite, ajouter l'huile de palme.
10. Laisser mijoter la sauce.

La sauce aux épinards et à l'huile de palme se mange avec du tô, du riz ou du couscous.

SAUCE AUX GRAINES DE PISTACHE



SAUCE AUX GRAINES DE PISTACHES

(MALI)

Préparation : 2 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de graines de pistaches

500 g de viande de bœuf ou de mouton

2 tomates fraîches

2 oignons moyens

200 ml d'huile d'arachide

1 cuil. à café de poudre de soumbala

1 cuil. à café de potasse liquide ou bicarbonate de soude (facultatif)

Piment

Sel, poivre



MODE DE PRÉPARATION

1. Mettre les graines de pistaches dans une poêle ou une marmite pour les torrifier (griller) en les remuant constamment.
2. Ensuite, moulin ou écraser les graines grillées pour en faire une poudre.
3. Faire frire dans l'huile la viande, les tomates et les oignons finement coupés.
4. Ajouter l'eau, le soumbala, le sel, la poivre ainsi que la poudre de pistache.
5. Fermer la marmite et laisser mijoter la sauce sur un feu doux pendant quarante-cinq minutes à une heure.
6. Remuer la sauce de temps en temps et y ajouter une cuillère à café de potasse ou bicarbonate de soude.

La sauce aux graines de pistaches se mange avec du tô de maïs, du tô de riz ou encore du riz. On peut aussi ajouter des feuilles d'aubergines ou des choux.

SAUCE AUX FEUILLES DE COURGE ET D'OSEILLE



SAUCE AUX FEUILLES DE COURGE ET D'OSEILLE

(BURKINA FASO)

Préparation : 2 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de feuilles de courge

500 g de feuilles d'oseille

2 courges

200 ml d'huile d'arachide

¼ litre d'huile d'arachide

Piment

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Enlever les fibres sur les feuilles de courge. Ensuite, il faut les laver proprement et les découper finement.
2. Laver également les feuilles d'oseille et les couper finement.
3. Éplucher les courges, les couper, enlever les graines et les fibres.
4. Laver proprement les morceaux finement coupés.
5. Les rincer et les mettre dans une marmite qu'on porte sur un feu doux car la courge cuit avec sa propre eau.
6. Remuer constamment jusqu'à obtenir une purée.
7. Ajouter l'eau nécessaire pour la sauce.
8. Dès ébullition, ajouter les feuilles de courge et fermer la marmite.
9. Laisser cuire les feuilles de courge avant d'y ajouter les feuilles d'oseille.
10. Laisser cuire également les feuilles d'oseille et bien remuer la sauce.
11. Mettre la farine d'arachide sur les feuilles cuites ainsi que le sel et le poivre et refermer la marmite.
12. Laisser cuire la poudre d'arachide.
13. Bien remuer la sauce et vérifier l'assaisonnement.
14. Enfin, on y ajoute le piment.

Cette sauce se mange avec du tô

SAUCE DE SÉSAME



SAUCE DE SÉSAME

(BURKINA FASO)

Préparation : 2 heures • 4 personnes



INGRÉDIENTS

1 kg de sésame
 500 g de viande de bœuf ou de mouton
 ou poisson fumé
 2 oignons moyens
 2 tomates fraîches
 1 cuil.à café de poudre de soubala
 1 cuil. à café de potasse liquide ou
 bicarbonate de soude (facultatif)
 200 ml d'huile d'arachide
 Piment
 Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Mettre le sésame dans une poêle ou une marmite et le griller pendant douze minutes en le remuant sans arrêt.
2. Écraser ou moudre le sésame grillé.
3. Mettre l'huile dans une marmite et la porter au feu.
4. Faire frire la viande dans l'huile chaude.
5. Ajouter les tomates coupées et les oignons émincés.
6. Laisser frire.
7. Ensuite, ajouter l'eau, le soubala et le sel avant de fermer la marmite.
8. Mettre le sésame écrasé dans un récipient propre, l'asperger d'une petite quantité d'eau (une poignée d'eau). Bien mélanger la pâte. Répéter cette opération jusqu'à l'apparition de l'huile.
9. Effriter la pâte et l'ajouter à la soupe à mi-cuisson.
10. Mettre un peu de potasse, fermer la marmite et laisser cuire la sauce sur un feu doux.
11. Vérifier l'assaisonnement.

Cette sauce est consommée avec du tô ou encore du riz.

SAUCE DU SORO



SAUCE DU SORO

(BURKINA FASO)

Préparation : 2 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de feuilles du Soro

500 g de viande de bœuf ou de mouton

2 tomates fraîches

2 oignons moyens

1 cuil.à café de poudre de soubala

1 poisson sec

3 cuil.à soupe de farine ou pâte d'arachide

1 cuil. à café de potasse liquide ou bicarbonate de soude (facultatif)

200 ml d'huile d'arachide

Piment

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver proprement les feuilles du Soro et les couper. Les faire bouillir, les essorer et les rincer.
2. Couper la viande, les oignons, les tomates et les faire revenir dans l'huile à feu vif.
3. Remuer et les laisser mijoter pendant dix minutes.
4. Y ajouter l'eau, le soubala et le poisson sec réduit en poudre ainsi que la farine ou la pâte d'arachide. Laisser cuire à feu doux pendant cinq à dix minutes. Remuer et ajouter la potasse ou bicarbonate de soude et le sel.
5. Vérifier l'assaisonnement.

La sauce du Soro peut être mangée avec du tô de maïs, du tô de petit mil ou du riz

TÔ MIXTE DE FARINE DE PETIT MIL, DE RIZ, DE MAÏS ET DE POIS DE TERRE



TÔ MIXTE DE FARINE DE PETIT MIL, DE RIZ, DE MAÏS ET DE POIS DE TERRE (MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de riz

150 g de farine de petit mil

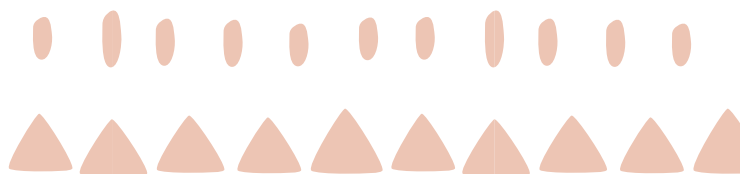
150 g de farine de maïs

150 g de farine de pois de terre

1 cuil. à café de potasse liquide ou
bicarbonate de soude (facultatif)

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver le riz et le faire cuire. Ensuite, y ajouter les farines de petit mil, de maïs et de pois de terre.
2. Bien mélanger avec une spatule.
3. Mettre une cuillère à café de potasse ou bicarbonate de soude.
4. Remuer une fois de plus pour rendre le mélange bien consistant.



Lorsque le mélange est bien cuit, le servir avec une sauce au poisson fumé et soubala ou toute autre sauce de votre choix.

TÔ DE RIZ



TÔ DE RIZ

[BURKINA FASO]

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de riz

1 cuil. à café de potasse liquide ou bicarbonate de soude (facultatif)



MODE DE PRÉPARATION

1. Laver le riz et le faire cuire à l'eau.
2. Laisser jusqu'à la cuisson complète des grains et y ajouter la potasse ou bicarbonate de soude.
3. À l'aide d'une spatule, bien mélanger pour obtenir une pâte bien épaisse et consistante.
4. Ensuite, faire des boules avec la pâte et les servir dans un récipient.

Le tô de riz peut être consommé avec une sauce aux feuilles ou avec la sauce de sésame au poisson fumé.

TÔ DE COURGE



TÔ DE COURGE

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 courges mûres et sucrées

1 kg de mil torréfié et concassé

150 g de farine d'arachide

MODE DE PRÉPARATION

1. Éplucher les courges et les découper en quatre morceaux. Ensuite, enlever les graines et les fibres à l'intérieur.
2. Laver et découper finement. Les mettre dans une marmite et porter sur un feu moyen.
3. Ne pas ajouter de l'eau car c'est l'eau de la courge qui sert pour la cuisson.
4. Remuer souvent pour obtenir une purée.
5. Pendant que la purée cuit, humecter la farine d'arachide et la mettre de côté.
6. Étaler sur la purée de courges la farine d'arachide et laisser cuire sans remuer.
7. Ajouter la farine de mil au-dessus et laisser également cuire.
8. Lorsque l'on constate que les farines d'arachide et de mil sont bien cuites, remuer avec une spatule.
9. Fermer la marmite et laisser cuire à feu doux pendant cinq à dix minutes. Servir dans les plats.

Le tô de courge peut également être consommé avec une sauce aux gombos.

TÔ DE HARICOTS



TÔ DE HARICOTS

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de haricots

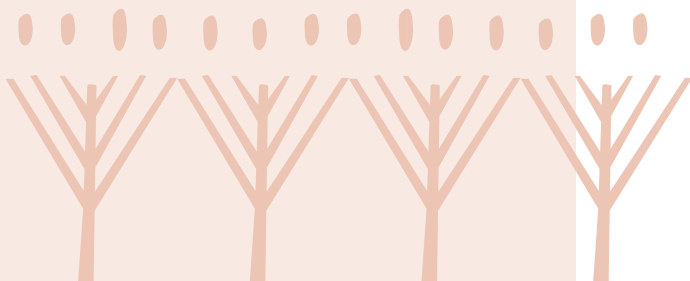
150 g de farine de haricots ou de petit mil

Beurre

Sel

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver les haricots. Ensuite, mettre les haricots bien propre dans une marmite, y ajouter de l'eau et porter la marmite au feu.
2. Laisser cuire les haricots en le remuant de temps en temps.
3. Le haricot bien cuit devient comme une purée.
4. On ajoute la farine de haricots ou de petit mil à la purée tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.



Le tô de haricots ne doit pas être ni trop épais ni trop liquide. Il est préférable de le servir chaud dans des plats en y ajoutant du beurre et du sel. Il peut ainsi être mangé avec une sauce tomate ou encore avec des oignons sautés.

BOULETTES D'IGNAMES



BOULETTES D'IGNAMES

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 kg d'ignames

500 g de viande de bœuf ou de mouton

2 oignons moyens

4 gousses d'ail

Huile d'arachide pour la friture

Persil

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Éplucher les ignames et les couper en morceaux.
2. Laver les morceaux d'ignames et les faire bouillir dans ½ litre d'eau légèrement salée.
3. Couper la viande, laver et y ajouter les oignons, l'ail et le persil. Les moulinner ou les piler pour avoir une pâte homogène.
4. Ensuite, ajouter les morceaux d'ignames à ce mélange et remuer.
5. Faire des boulettes avec cette pâte consistante et les faire frire à feu doux.
6. Lorsque les boulettes sont dorées, les retirer de l'huile.

Les boulettes d'igname peuvent être consommées avec une sauce tomate.

BOULETTES DE COUSCOUS DE RIZ, FEUILLES DE MANIOC ET OEUFS



BOULETTES DE COUSCOUS DE RIZ, FEUILLES DE MANIOC ET OEUFS

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de riz finement concassé

2 poignées de feuilles de manioc

50 g de poudre d'arachide

50 g de poudre de graines de coton

1 cuil. à café de potasse ou
bicarbonate de soude (facultatif)

4 œufs

Sel

MODE DE PRÉPARATION

1. Faire bouillir les œufs.
2. Laver les feuilles de manioc, les essorer et les écraser.
3. Ajouter au riz concassé les feuilles de manioc écrasées, la potasse ou bicarbonate de soude, le sel, la poudre d'arachide et des graines de coton et mélanger.
4. Enlever les coquilles des œufs bouillis.
5. Faire des boulettes avec la pâte obtenue en incrustant un œuf bouilli dans chacune d'elles.
6. Ensuite passer les boulettes à la vapeur.
7. Lorsqu'elles sont bien cuites, les retirer.

Les boulettes de couscous de riz, feuilles de manioc et œufs peuvent être consommées avec de l'oignon sauté à l'huile ou une sauce tomate.

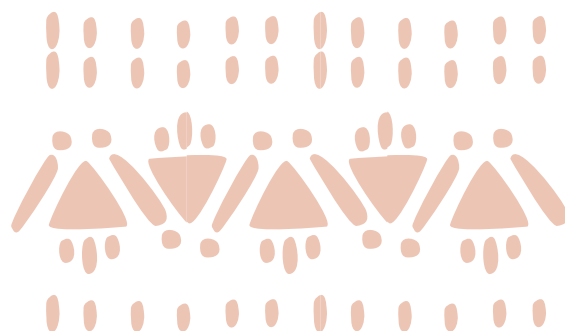
FARI



FARI

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes



INGRÉDIENTS

1 kg de haricots

1 cuil. à café de potasse ou bicarbonate de soude (facultatif)

1 cuil. à soupe de poudre de gombo

3 cuil. à soupe de pâte d'arachide

1 litre d'huile d'arachide

2 oignons moyens

4 gousses d'ail

Sel

MODE DE PRÉPARATION

1. Moudre les haricots préalablement lavés et séchés.
2. Tamiser, verser de l'eau sur la farine et mélanger.
3. Ajouter la poudre de gombo, la potasse ou bicarbonate de soude, le sel, la pâte d'arachide, l'ail et les oignons pilés et bien mélanger.
4. La pâte obtenue ne doit pas être trop épaisse.
5. Ensuite, mettre la pâte dans des petits pots ou dans des feuilles.
6. La faire frire ou cuire à la vapeur.

Lorsque le fari est cuit, il peut être accompagné d'une sauce tomate ou d'oignons sautés.

BROCHETTES DE SOJA



BROCHETTES DE SOJA

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 kg de soja

1 cuil. à café de vinaigre

200 ml d'huile d'arachide

2 gousses d'ail

1 cuil. à soupe de concentré de tomates

Persil

1 cuil. à café de potasse ou
bicarbonate de soude (facultatif)

1 cuil. à café de poudre de gingembre

Céleri

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Prendre les 2 kg de soja, les laver et tremper dans l'eau pendant quatre heures.
2. Les retirer et les faire moulin pour obtenir une pâte qu'il faut délayer dans dix à quinze litres d'eau.
3. Mettre la pâte diluée dans un sac en fibres ou en plastique pour recueillir le liquide blanchâtre.
4. Chauffer ce liquide et y ajouter du vinaigre. Des grumeaux vont ainsi se former.
5. Mettre les grumeaux dans un sac qui sera posé sous une presse.
6. Enlever ensuite la pâte obtenue et la découper en morceaux.
7. Préparer de l'eau salée dans laquelle les morceaux seront trempés avant la friture.
8. Piquer les morceaux fris sur les baguettes en prenant soin de les intercaler avec des morceaux d'oignons et/ou autres légumes de votre choix.
9. Préparer une sauce avec les autres ingrédients.
10. Tremper les brochettes dans la sauce préparée et les faire griller sur un fourneau muni d'un grillage.
11. Les brochettes de soja seront ainsi prêtes au bout de deux à trois minutes.

BOUILLON DE VIANDE



BOUILLON DE VIANDE

(MALI)

Préparation : 2 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1,5 kg de viande de bœuf

5 carottes

3 poivrons

Céleri

2 oignons moyens

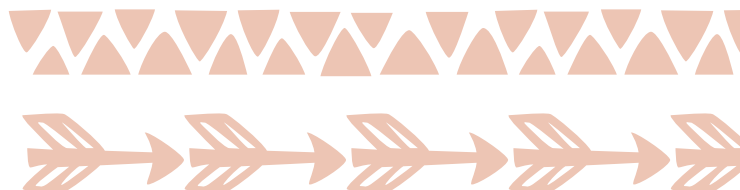
1 navet

50 g de vermicelle, 50 g de tapioca et
50 g de fines tranches de pain

Sel, poivre

MODE DE PRÉPARATION

1. Mettre au feu une marmite contenant de l'eau et y ajouter la viande.
2. Éplucher et laver les légumes.
3. Ensuite, mettre dans la marmite les légumes et les assaisonnements.
4. Laisser bouillir à feu doux pendant deux heures.
5. Vérifier l'assaisonnement.
6. Verser dans une casserole contenant les tranches de pain, le bouillon à travers une passoire en ajoutant le tapioca en pluie.
7. Laisser cuire dix minutes. Ensuite, ajouter les vermicelles et laisser cuire entre cinq à dix minutes.



SALADE DE FRUITS



SALADE DE FRUITS

(MALI)

Préparation : 30 minutes • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 banane

1 melon

1 papaye moyenne

1 ananas

1 pastèque

250 g de raisins secs

3 oranges

2 mandarines ou clémentines

1 sachet de sucre vanillé ou arôme

Sucre (facultatif)

MODE DE PRÉPARATION

1. Éplucher les fruits.
2. Débarrasser la papaye, la pastèque et les oranges de leurs pépins.
3. Couper tous les fruits en petits morceaux.
4. Préparer un sirop de sucre et le verser sur les fruits.
5. Bien remuer avec du sucre vanillé.
6. Servir frais de préférence.

On peut aussi servir avec 2 litres de yaourt ou de fromage frais.

GÂTEAUX DE SÉSAME



GÂTEAUX DE SÉSAME

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de farine de blé

3 œufs frais

30 g de beurre

50 g de sucre

0,5 litre de lait frais

500 g de pâte de sésame

1 sachet de sucre vanillé ou arôme

1 cuil. à café de levure chimique

Huile d'arachide pour la friture

Sel

MODE DE PRÉPARATION

1. Mélanger 1 kg de farine de blé avec 500 g de pâte de sésame.
2. Y ajouter le beurre, le sel, les œufs, le sucre vanillé et la levure chimique.
3. Diluer 50 g de sucre dans ½ litre de lait frais et ½ litre d'eau et l'ajouter au mélange précédent.
4. Bien pétrir l'ensemble et le laisser reposer pendant quinze minutes.
5. La pâte doit être assez épaisse. Étendre la pâte sur une planche farinée ou huilée.
6. La découper et faire dorer les morceaux dans la friture chaude.
7. Retirer et égoutter.



GALETTE MIXTE DE PETIT MIL ET DE FONIO



GALETTE MIXTE DE PETIT MIL ET DE FONIO

(MALI)

Préparation : 5 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de petit mil

1 kg de fonio

50 g de sucre

Huile d'arachide pour la friture

MODE DE PRÉPARATION

1. Prendre le petit mil et le fonio préalablement lavés.
2. Les écraser ou moudre.
3. Prendre une petite quantité pour faire une bouillie épaisse et la laisser refroidir.
4. Ajouter la farine et le sucre dans le reste.
5. Bien mélanger et laisser fermenter pendant quatre heures.
6. Mettre le four à galette sur le feu et y mettre de l'huile pour la friture.

Lorsqu'elles sont cuites, les galettes sont mangées avec de la soupe de pattes et de tête de mouton ou de bœuf. Elles peuvent aussi être consommées dans du lait.

DÈGUÈ DE PETIT MIL À LA FARINE DE PAIN DE SINGE



DÈGUÈ DE PETIT MIL À LA FARINE DE PAIN DE SINGE (BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de petit mil

3 cuil. à soupe de lait en poudre

250 g de farine de pain de singe

50 g de sucre

MODE DE PRÉPARATION

1. Laver le petit mil et le faire bouillir. Il ne doit pas être trop cuit.
2. Le retirer et le piler ou le moudre.
3. Ensuite, le mettre dans un récipient.
4. Y ajouter l'eau, la poudre de pain de singe et bien mélanger.
5. Enfin, ajouter le sucre et le lait.



DÈGUÈ DE PETIT MIL AUX ARACHIDES



DÈGUÈ DE PETIT MIL AUX ARACHIDES

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de petit mil

500 g d'arachides

250 g de farine de pain de singe

50 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Feuilles de menthe

MODE DE PRÉPARATION

1. Prendre le petit mil, le laver et le moudre.
2. Tamiser la farine, la mouiller, la passer au tamis à mailles moyennes et la monter à la vapeur.
3. Enlever les pellicules des arachides, les mouiller et les réduire en pâte.
4. Délayer la pâte, tamiser et faire un mélange avec tout le reste des ingrédients, y compris le couscous préalablement préparé.

DÈGUÈ DE FONIO



DÈGUÈ DE FONIO

(BURKINA FASO)

Préparation : 5 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de fonio lavé et séché

500 g de farine de patates douces

MODE DE PRÉPARATION

1. Moudre le fonio et tamiser la farine ainsi que la farine de la patate douce.
2. Bien mélanger les 2 farines.
3. Mettre l'eau dans la marmite et la faire bouillir.
4. Délayer le mélange de farine dans un récipient avec un peu d'eau.
5. Ajouter la farine délayée à l'eau bouillante.
6. Remuer sans arrêt le mélange dans un seul sens sur un feu doux.
7. Quand la bouillie est cuite, la renverser dans un récipient et la laisser refroidir.
8. Ensuite, la couvrir et la laisser fermenter quatre heures.

Le dèguè ainsi obtenu peut être consommé sans sucre car la farine de patates douces est naturellement sucrée.

BOUILLIE DE RIZ AU LAIT DE SOJA



BOUILLIE DE RIZ AU LAIT DE SOJA

(MALI)

Préparation : 5 heures • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de riz

100 g de poudre d'arachide

1 kg de soja

50 g de sucre

MODE DE PRÉPARATION

1. Prendre 1 kg de soja, le laver et le tremper dans l'eau pendant quatre heures.
2. L'essorer et le réduire en pâte.
3. Délayer la pâte dans dix litres d'eau.
4. Tamiser et porter le liquide à ébullition pendant quinze minutes. On obtient ainsi le lait de soja qu'il faut laisser refroidir.
5. Ensuite, laver le riz et le mettre à bouillir dans une marmite.
6. Y ajouter la farine d'arachides et laisser cuire pendant quarante-cinq minutes.
7. Lorsque le mélange est bien cuit, il faut le renverser dans un récipient et le laisser refroidir.
8. Enfin, ajouter le lait de soja et le sucre.

BOUILLIE DE TAPIOCA AU LAIT



BOUILLIE DE TAPIOCA AU LAIT

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de tapioca en granulés

0,25 litre de lait

100 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

MODE DE PRÉPARATION

1. Porter à ébullition 0,50 litre d'eau.
2. Verser 250 g de tapioca dans l'eau bouillante.
3. Remuer et laisser cuire dans la marmite.
4. Lorsque les granulés de tapioca sont bien cuits, ajouter 0,25 litre de lait, 100 g de sucre en poudre et 1 sachet de sucre vanillé.
5. Remuer et servir chaud la bouillie ainsi préparée.



BEIGNETS À LA FARINE DE MANIOC



BEIGNETS À LA FARINE DE MANIOC

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de farine de manioc

3 œufs

Huile d'arachide pour la friture

4 cuil. à soupe de sucre

Sel

MODE DE PRÉPARATION

1. Fondre le sucre dans l'eau, y ajouter une cuillère à soupe d'huile, le sel et faire bouillir pendant deux minutes.
2. Ajouter la farine en une seule fois et bien tourner jusqu'à ce qu'elle se détache de la casserole.
3. Retirer la pâte du feu.
4. Ajouter les œufs, l'un après l'autre, en tournant jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
5. Chauffer, entre temps, l'huile pour la friture qui ne doit pas être très chaude dès le début.
6. Former avec la pâte de petites boules, les jeter dans l'huile et les faire frire.
7. Lorsque les beignets sont bien dorés, les retirer, les égoutter et servir chaud.

BEIGNETS DE MAÏS



BEIGNETS DE MAÏS

(MALI)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

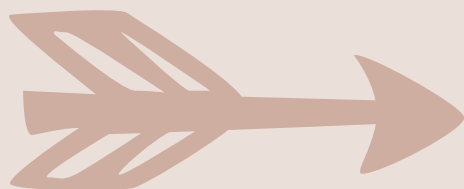
INGRÉDIENTS

1 kg de farine de maïs

1 kg de farine de blé

2 bananes

Huile d'arachide pour la friture



MODE DE PRÉPARATION

1. Mouiller la farine de maïs et la laisser fermenter pendant une journée.
2. Éplucher les bananes, les broyer jusqu'à obtenir une purée.
3. Ajouter à la purée de banane une petite quantité de pâte de maïs fermentée
4. Bien remuer le mélange.
5. Ensuite, ajouter la farine de blé, bien mélanger et laisser reposer.
6. Mettre l'huile à chauffer dans une poêle.
7. Enfin, frire les beignets, les laisser dorés avant de les retirer .

Les beignets de maïs peuvent être mangés avec une sauce tomate.

JUS DE PETIT MIL AU LAIT



JUS DE PETIT MIL AU LAIT

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 kg de petit mil

100 g de gingembre

1 ananas

4 bananes

2 pommes

250 g de farine de pain de singe

150 g de sucre en poudre

250 g de lait en poudre

2 sachets de sucre vanillé

Feuilles de menthe

MODE DE PRÉPARATION

1. Tremper pendant 2 heures 2 kg de petit mil pilé ou moulu et proprement lavé.
2. Laver les feuilles de menthe.
3. Éplucher 100 g de gingembre.
4. Essorer le petit mil, y ajouter les feuilles de menthe et le gingembre.
5. Les écraser pour avoir une poudre.
6. Ensuite, éplucher et écraser un ananas, deux pommes, quatre grosses bananes.
7. Mélanger les deux sortes de pâte et bien remuer avec une spatule dans un récipient creux en y ajoutant 250 g de farine de pain de singe, 150 g de sucre en poudre, 250 g de lait en poudre et 2 sachets de sucre vanillé
8. Ajouter également l'eau et bien remuer.
9. Tamiser le liquide ainsi obtenu .

Le jus de petit mil au lait est consommé frais de préférence.

JUS DE PAIN DE SINGE



JUS DE PAIN DE SINGE

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 kg de farine de pain de singe

250 g de sucre en poudre

2 ananas

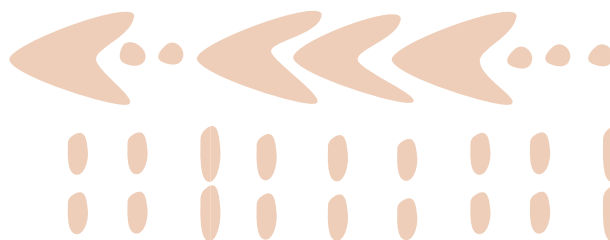
2 sachets de sucre vanillé

500 g de lait en poudre

Feuilles de menthe

MODE DE PRÉPARATION

1. Tamiser 2 kg de farine de pain de singe.
2. L'asperger avec ½ litre d'eau.
3. Y ajouter 6 litres d'eau, 250 g de sucre en poudre et 2 sachets de sucre vanillé.
4. Bien mélanger.
5. Laver, éplucher et découper deux gros ananas.
6. Laver les feuilles de menthe.
7. Écraser les ananas et les feuilles de menthe avant de les mettre dans le mélange.
8. Tamiser le jus.



LAIT D'ARACHIDE



LAIT D'ARACHIDE

(BURKINA FASO)

Préparation : 1 heure • 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 à 600 g de farine d'arachide

300 g de farine de pain de singe

200 g de sucre

Feuilles de menthe

500 g de lait en poudre

Feuilles de menthe

MODE DE PRÉPARATION

1. Asperger la farine d'arachides avec ½ litre d'eau.
2. Piler ou moudre jusqu'à l'apparition de l'huile.
3. Bouillir ½ litre d'eau, ajouter les arachides pilées et remuer pendant une dizaine de minutes.
4. Retirer la pâte obtenue du feu à mi-cuisson et laisser refroidir.
5. Délayer la pâte dans trois litres d'eau et tamiser avec un tamis fin ou passoire.
6. Ajouter la farine de pain de singe et bien remuer
7. Tamiser le tout avec un tamis fin
8. Ajouter du sucre et de les feuilles de menthe.

LEXIQUE CULINAIRE



BANANE PLANTAIN

Également appelée «plantain», ce faux-fruit est généralement consommée à maturité en Afrique Subsaharienne.



FEUILLES DE HARICOTS

Mine de nutriments, elles servent principalement à la préparation de la sauce. Sa saveur est exquise.



FONIO

C'est une céréale très riche sans gluten qui permet la préparation de plusieurs recettes sucrées et salées.



BLÉ

C'est une céréale qui occupe une place importante dans l'alimentation de nombreuses communautés au Mali et au Burkina Faso.



FEUILLES DU KOTO (VITEX DONIANA)

L'arbre du Koto provient de la forêt. À maturité, ses fruits deviennent noirs et très sucrés. Quant aux feuilles, elles sont utilisées pour préparer la sauce.



GRAINES DE PISTACHES

C'est une variété de fruits à écale et oléagineux. Elle est disponible toute l'année sous nos climats.



FEUILLES DE COURGE

Riches en glucides, elles se cuisent et s'emploient traditionnellement comme sauce.



FEUILLES D'OSEILLE

C'est une plante potagère, gorgée de vitamine C (antioxydants) et de potassium.



GOMBOS

Aussi appelée «okra» est l'un des plus vieux légumes au monde. Elle est source de vitamine B2.



GINGEMBRE

C'est une racine aromatique qui peut être utilisée en poudre comme condiment, râpée, fraîche ou séchée.



PETIT MIL

C'est une céréale qui est traditionnellement ancrée dans les habitudes alimentaires au Mali et au Burkina Faso.



SÉSAME

Riche en calcium, elles sont souvent mangées en sauce. On s'en sert aussi dans la pâtisserie.



IGNAME

C'est le rhizome d'une plante grimpante. Il est utilisé comme les pommes de terre.



PAIN DE SINGE

C'est le fruit du baobab africain. Riche en vitamine C, antioxydants et calcium, sa saveur est acidulée.



SOJA

Originaire d'Asie de l'Est, il fut importé en Afrique. C'est un oléagineux gorgé de vitamines.



MANIOC

Le tapioca provient du manioc. Il s'accommode également comme la pomme de terre.



POIS DE TERRE

Également appelée «pois bambara», c'est une légumineuse des pays d'Afrique occidentale.



SOUMBALA

C'est une épice utilisée en Afrique de l'Ouest. Son odeur est forte.



PATATE DOUCE

Son goût se situe entre celui de la pomme de terre et celui de la châtaigne. Il est également farineux et doux.









VOUS VOULEZ OSER L'EXOSTISME ET LE DÉPAYSEMENT?

VENEZ DÉCOUVRIR DE VIEILLES RECETTES
DE L'AFRIQUE DE L'OUEST AUX PRODUITS DISPONIBLES
SUR LE MARCHÉ.

