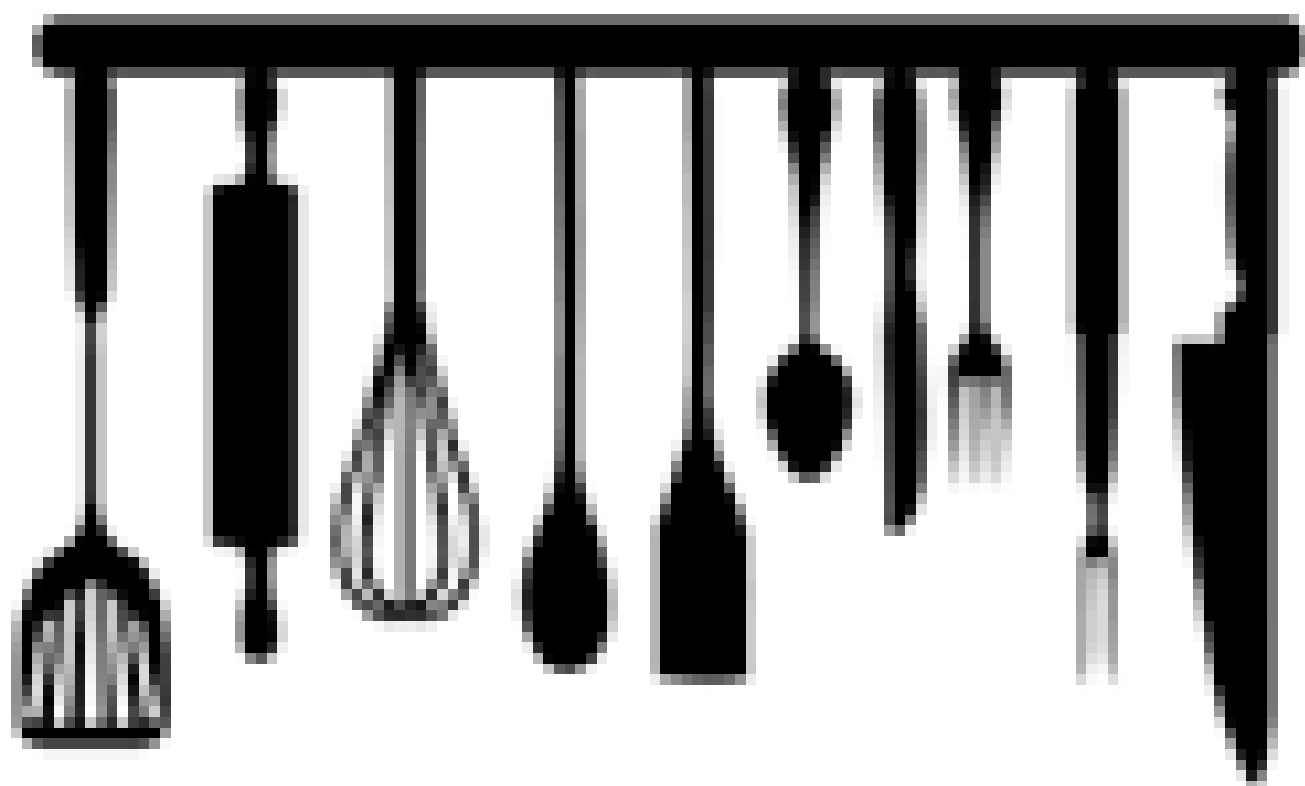


LIVRE DE RECETTES MALGACHES



Août 2016



« JE SUIS CE QUE JE MANGE »

Ce projet de livre de recette, proposé par l'association UNIRAID, a pour but de répertorier des recettes malgaches simples et à la portée de tous, respectant les apports nutritionnels conseillés. Le livre indique les apports nutritionnels de chaque plats avec leurs bienfaits sur la santé.



SOMMAIRE

Recettes

- Saucisses au cressonp 4
- Catlessp 5
- Beignet de Soanambop 6
- Pâte à beignetp 7
- Papaye verte en vinaigrettep 8
- Romazavap 9
- Soupe aux légumesp 10
- Salade de maniocp 11
- Beignet de carottesp 12
- Beignet de tarop 13
- Nemp 14
- Samosap 15
- Sauce Tomatep 16
- Sauce vinaigrettep 17
- Vinaigrette de Tarosp 18

Apports journaliers conseillésp 19

Tableaux nutritionnelp 20



INGRÉDIENTS



- 1 kg de saucisses de porc
- 10 poignets de cresson
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sauce tomate (recette page 16)

PRÉPARATION

- 1) Séparer les grosses tiges des feuilles de cresson
- 2) Laver les feuilles de cresson
- 3) Hacher les feuilles
- 4) Faire les étapes de la sauce tomate (voir page 16)

Je suis riche en :

- Calcium
- Vitamine A
- Complète les apports en vitamine C





INGRÉDIENTS



- 500 g de viande hachée de Zébu
- 3 grosses pommes de terre
- 3 œufs
- 1 botte de coriandre
- 1 botte de ciboulette
- Farine (servant pour la panure)
- Huile de tournesol (pour frire)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver et découper les pommes de terre
- 2) Cuire les pommes de terre pendant environ 30 minutes
- 3) Écraser les pommes de terre
- 4) Équeuter, laver et découper la ciboulette et la coriandre
- 5) Mélanger la viande hachée cuire avec les pommes de terre, la ciboulette, la coriandre, 1 œuf battu, du sel et du poivre
- 6) Former des boulettes, tremper les dans la farine puis le mélange d'œuf battu (avec les 2 œufs restant)
- 7) Frire les boulettes dans l'huile de tournesol

Je suis riche en :

- Glucides donc en **énergie**
- **Potassium**





INGRÉDIENTS



- 1 fruit à pain
- 1 papaye verte
- Pâte à beignet (recette page 7)

PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver, découper en 4 et cuire le fruit à pain à l'eau bouillante
- 2) Découper le fruit à pain en fines lamelles
- 3) Tremper les dans la pâte à beignet puis les frire



Je suis riche en :

- Vitamine C
- Fibres
- Source de potassium





INGRÉDIENTS



- 125 g de farine
- 1 œuf
- 2 oignons
- 5 g de levure chimique (½ cuillère à café)
- 1 botte d'ail
- 75 ml d'eau (environ ½ pot de yaourt)
- Huile de tournesol (pour frire)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver et découper en morceaux les oignons
- 2) Éplucher, laver et écraser l'ail
- 3) Ajouter la levure chimique dans la farine
- 4) Mélanger tous les ingrédients
- 5) Ajouter 75 ml d'eau



Papaye verte en vinaigrette



INGRÉDIENTS

- 1 papaye verte

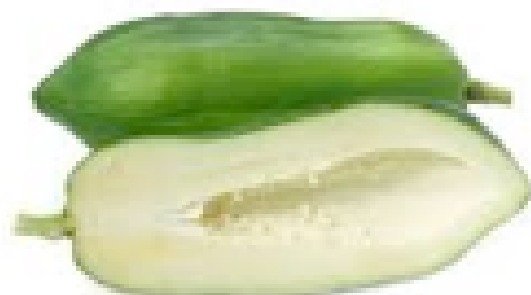


PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver, râper la papaye verte
- 2) Blanchir 1 minute dans l'eau bouillante la papaye verte
- 3) Égoutter la papaye
- 4) Rajouter la sauce vinaigrette (page 17)

Je suis riche en :

- Vitamines
- Fibres
- calcium





INGRÉDIENTS



- 2 kg de Bred
- 1 viande de zébu (gite de Zébu)
- Sauce tomate (voir page16)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1) Découper la viande de Zébu en morceau
- 2) Mettre la sauce tomate (page16) et la viande dans la marmite puis chauffer
- 3) Laisser mijoter 5 minutes
- 4) Rajouter 1,5 L d'eau et cuire pendant 1h
- 5) Rajouter les feuilles de Bred préalablement lavées et découpées
- 6) Saler
- 7) Cuire pendant 1h



Je suis riche en :

- **Fibres**
- **Vitamines**
- **Minéraux (fer, phosphore, potassium ...)**





INGRÉDIENTS



- 1 kg de viande de zébu (jarrêt)
- 500g de carottes
- 500g de pommes de terre
- 4 poireaux
- 4 branches de céleri
- Une tasse de petit pois
- Une courgette
- 2 navets (facultatifs)
- Sauce tomate (voir page 16)

PRÉPARATION

- 1) Éplucher (sauf la courgette), laver et découper les légumes
- 2) Découper la viande de Zébu en morceau
- 3) Mettre la sauce tomate et la viande dans la marmite puis chauffer
- 4) Laisser mijoter 5 minutes
- 5) Rajouter 1,5 L d'eau et cuire pendant 1h
- 6) Rajouter les légumes et faire cuire 1h

Je suis riche en :

Carottes

Fibres et β -carotène (besoin quotidien couvert)

Pomme de terre

Glucides (énergie)

Poireaux

Fibres

Céleri branche

Vitamines, fibres et calcium

Courgette

Vitamine C, antioxydants



INGRÉDIENTS



- 1kg de manioc
- 3 tomates
- 1 botte de persil
- 1 botte de ciboulette
- Sauce vinaigrette (voir page 17)

PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver et découper le manioc en tronçons
- 2) Cuire le manioc dans l'eau 5 min
- 3) Égoutter le manioc
- 4) Jeter l'eau (cyanure)
- 5) Faire cuire le manioc une heure dans une nouvelle casserole d'eau
- 6) Égoutter et laisser refroidir le manioc
- 7) Découper le manioc en bâtonnets
- 8) Ajouter la sauce vinaigrette (page 17)
- 9) Ajouter des tomates coupées en lamelles et le persil

Je suis riche en :

- Glucides (énergie)
- Source de vitamine C





INGRÉDIENTS

- 500g de carottes
- 3 oignons
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte d'ail
- 1 œuf
- Sel
- Poivre
- Bol de farine (panure)



PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver et rapper les carottes
- 2) Éplucher, laver et rapper l'ail
- 3) Éplucher, laver et rapper les oignons
- 4) Laver et découper la ciboulette
- 5) Mélanger les carottes, l'ail, les oignons, la ciboulette
- 6) Ajouter l'œuf et bien mélanger
- 7) Former des boulettes
- 8) Rouler les boulettes dans la farine
- 9) Faire cuire à la poêle avec de l'huile

Je suis riche en :

- Fibres
- β -carotène (besoin quotidien couvert)



Je suis riche en :

- Vitamine C
- fibres



Beignet de taro



INGRÉDIENTS



- 1 kg de taro
- 3 oignons
- 1 botte d'ail
- 1 botte de ciboulette
- 3 pinces de thym
- Sel
- Poivre
- 1 œuf
- 1 bol de farine
- Huile (frire)

PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver et couper en 4 les taros
- 2) Cuire 30 min dans 0,5L d'eau bouillante
- 3) Égoutter le taro
- 4) Écraser le taro en purée
- 5) Éplucher, laver et râper les oignons
- 6) Éplucher, laver et râper l'ail
- 7) Laver et découper la ciboulette
- 8) Ajouter les oignons, la ciboulette et l'ail à la purée de taro
- 9) Former des boudins avec le mélange
- 10) Battre l'œuf dans un bol
- 11) Tremper les boudins dans la farine et l'œuf
- 12) Faire frire

Je suis riche en :
- Fibres





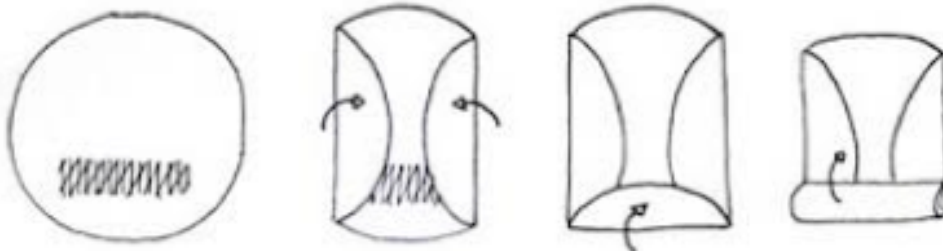
INGRÉDIENTS

- 250g de filet de porc
- 75g de champignons noirs
- 50g de cheveux d'ange
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de coriandre
- 2 œufs
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

- 1) Couper en petits cubes le porc
- 2) Faire cuire le porc
- 3) Couper les champignons noirs en lamelles
- 4) Laver et découper finement la ciboulette et la coriandre
- 5) Faire cuire les cheveux d'ange dans de l'eau bouillante quelques minutes
- 6) Mélanger le porc, les champignons noirs, la ciboulette, la coriandre et les cheveux d'ange
- 7) Ajouter sel et poivre
- 8) Ajouter les 2 œufs battus
- 9) Remplir les nems avec la farce et les plier
- 10) Faire frire

Pliage :



Samossas



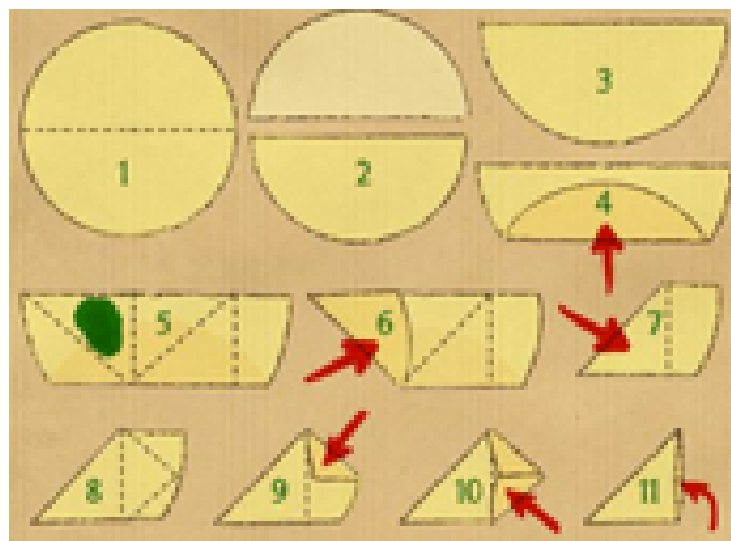
INGRÉDIENTS

- 1kg de bœuf haché
- 1 kg d'oignons
- 3 cas de garammasala
- 2 cas de sel
- 1 cas de poivre
- 1 cas de clous de girofle
- 1 cas de curry

PRÉPARATION

- 1) Faire revenir le bœuf à la poêle
- 2) Égoutter la viande
- 3) Bien émietter la viande
- 4) Éplucher, laver et découper les oignons
- 5) Écraser les clous de girofle
- 6) Ajouter les oignons, les clous de girofle, le curry, le sel et le poivre à la viande
- 7) Bien mélanger
- 8) Remplir et plier les samossas

Pliage :





INGRÉDIENTS

- 2 tomates moyennes
- 4 oignons (petits)
- 1 botte de d'ail
- 80 g de gingembre

PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver, émincer les oignons
- 2) Éplucher, laver, écraser l'ail
- 3) Éplucher, laver, râper le gingembre
- 4) Laver, couper les tomates en petits dés
- 5) Laver les saucisses
- 6) Faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre dans un fond d'huile de tournesol
- 7) Une fois que le mélange à doré, rajouter les tomates en dés

Je suis bon
pour le
cœur



Je suis riche en :

- Vitamine C
- Fibres





INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 oignons
- 20g de gingembre râpé
- Sel
- Poivre
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de miel ou sucre (facultatif)

PRÉPARATION

- 1) Éplucher, laver et découper les oignons
- 2) Éplucher, laver et écraser l'ail
- 3) Éplucher, laver et râper le gingembre
- 4) Ajouter le reste des ingrédients
- 5) Bien mélanger



J'aide à la digestion





INGRÉDIENTS

- 1 botte de persil
- 1 tomate
- 4 oignons
- Gingembre
- 1 botte d'ail
- Huile de tournesol
- Vinaigre blanc
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

- 1) Eplucher et découper les tomates, les oignons, l'ail et le gingembre
- 2) Découper le persil
- 3) Mélanger les tomates, les oignons, l'ail, le gingembre et le persil
- 4) Ajouter l'huile, le vinaigre blanc, le sel le poivre
- 5) Bien mélanger

J'aide à la digestion



Je suis riche en :

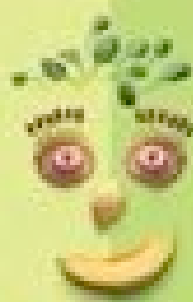
- Vitamine C
- fibres



Apport Nutritionnels Journaliers Conseillés

RNI définies par la CCAA (source : CCAA)

Nutriment	RNI proposées pour une population féminine adulte	RNI proposées pour une population masculine adulte
Énergie	2000 kcal	2500 kcal
Protéines	50 g	60 g
Glucides	270 g	340 g
Sucres	90 g	110 g
Lipides	70 g	80 g
Acides gras saturés	20 g	30 g
Fibres	25 g	25 g
Sodium (Sel)	2,4g (6g)	2,4g (6g)



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Il s'agit d'indications de base
et non de conseils stricts.
Il n'est pas question d'en
faire une recommandation.

Fruits et
légumes

au moins
5 par jour



- à chaque repas et en cas de petits creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

Pains, céréales,
pommes de terre
et légumes secs



à chaque repas
et selon l'appétit

- favoriser les aliments céréaliers
complètes ou le pain bio
- privilégier la variété

Lait et produits
laitiers (yaourts,
fromages)

3 par
jour



- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium,
les moins gras et les moins salés

Vian-
des et volailles,
produits
de la pêche
et œufs



1 à 2 fois
par jour

- en quantité inférieure à l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces
et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins 2 fois par semaine

Matières
grasses
ajoutées

limiter la
consommation



- privilégier les matières grasses végétales
(huiles d'olive, de colza...)
- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale
(beurre, crème...)

Produits
sucrés



limiter la
consommation

- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois
(pâtisseries, crèmes, desserts, chocolat, glaces...)

Boissons

de l'eau
à volonté



- au cours et en début des repas
- limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light)
- boissons alcoolisées : ne pas dépasser par jour
2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes
et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents
à 2 doses de bière ou à 6 cl d'alcool fort

1 verre de vin = 10 cl ; 1 dose de bière = 12 cl ; 1 dose d'alcool fort = 6 cl

Sel



limiter la
consommation

- préférer le sel iodé
- ne pas résister avant de goûter
- réduire l'ajout de sel dans les plats de cuisson
- limiter les fromages et les charcuteries les plus salés
et les produits apéritifs salés

Activité
physique

au moins l'équivalent
d'une demi-heure de
marche rapide par jour



- à intégrer dans la vie quotidienne
(marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

Tableaux nutritionnels

Calories (kcal pour 100 g)	Protides (g pour 100 g)	Glucides (g pour 100 g)	Lipides (g pour 100 g)	vitamines	minéraux
LEGUMES					
aubergine	35,2	0,83	6,26	C, B9	K, Na
concombre	12	0,59	1,63	C, B9	K, P
tomate	16,4	0	1,72	C, E	P, Ca, Mg
poivron cuit	28,9	0,9	4,8	C, E	K, P
celeri branche cuit	13,2	0,83	1,62	C, B9	P, Na
celeri rave cuit	35	0,96	4,56	C, B9	P, Na
carrotte crue	36,3	0,8	6,6	B9, β-carotène	P, Ca, Mg
carrotte cuite	27,7	0,76	4,94	B9, β-carotène	P, Ca, Mg
poireau cuit	24,6	0,81	3,28	C, B9	P, Ca, K
oignon cuit	30,2	1,04	5,36	C, B5	K, P
oignon crue	43,2	1,25	7,37	C, B5	K, P
lentille	112	8,1	16,6	E, B3	K, P, Ca
petit pois	70,8	5,18	8,27	C, B3	P, Ca, Mg, Na
haricots	33,3	1,35	5,08	C, E	P, Ca, Mg
ail	131	7,9	21,5	B6, C	K, P
cresson	22	2,8	3,3	A, C	Ca
chou fleur	28	2,5	3,9	C	
poivron	19	0,9	3,7	A, C	P

Calories (kcal pour 100 g)	Protides (g pour 100 g)	Glucides (g pour 100 g)	Lipides (g pour 100 g)	vitamines	minéraux
FECULENTS					
pomme de terre	89,5	1,87	0,22	E	
riz blanc cuit	135	2,49	0,9	B9	P, Ca, Mg, Na
manioc	14	0,8	37,4	C	

Tableaux nutritionnels

	Calories (kcal pour 100 g)	Protides (g pour 100 g)	Glucides (g pour 100 g)	Lipides (g pour 100 g)	vitamines	minéraux
FRUITS						
banane	93,3	1,2	20,5	0,23	B9, C	K, Mg
orange	46,5	0,96	8,32	0,26	C, B9	K, Ca
pastèque	34	0,6	7,28	0,08	C, B9	K, Mg
mangue	63,5	0,7	13,6	0,2	C, B3	K, P, Mg
litchi	69,4	0,82	14	0,42	C, B3, B9	K, Ca, Mg
ananas	52,6	0,4	11	0,2	B9, C, B3	K, Ca
noix de coc	371	3,64	3,81	35,3	C, B9	K, Mg
papaye	43,3	0,56	7,81	0,22	C, B9	K, Mg
fraise	28,5	0,75	4,06	0,26	C, B9	K, P, Ca

	Calories (kcal pour 100 g)	Protides (g pour 100 g)	Glucides (g pour 100 g)	Lipides (g pour 100 g)	vitamines	minéraux
ORIGINE ANIMALE						
poulet	121	26,2	0	1,76	B3, B9	P, Ca, Mg, Na
porc	168	26,1	0	7	B3	Na, Mg
œuf dur	134	13,5	0,5	8,62	B9, B12	P, Ca, Mg, Na, K
œuf brouillé	204	13,8	0,8	16,2	B9, B12	P, Ca, Mg, Na, K
zebu	250	18	2			

	Calories (kcal pour 100 g)	Protides (g pour 100 g)	Glucides (g pour 100 g)	Lipides (g pour 100 g)	vitamines	minéraux
AUTRES						
cacahuètes	636	25,9	14,8	49,6	B9	Mg, P, K
huile de tournesol	881	0	0			
huile de osjq	871	0	0		A	
miel	304	0,3	82,3			

Remerciements

La réalisation de ce livre a été possible grâce à la présence de membres de l'association AMADEA : Emma et Sou, ainsi qu'à la cuisinière Clotilde et enfin aux enfants du centre qui nous ont aidé à tester les recettes.

Nous remercions donc toutes les personnes qui ont participées de près ou de loin à la réalisation de ce livre de recettes.

