Les Délices De Mikese

Un livre des recettes sur les insectes comestibles de la République démocratique du Congo

LES DÉLICES DE MIKESE

Un livre des recettes sur les insectes comestibles de la République démocratique du Congo

Édité par:
LINLEY CHIWONA-KARLTUN,
NASHA MARIANNE MULANGALA MUIPATAYI
BÉATRICE KINDEMBE

Crédit photo
MEMBRES DE L'AFAC
LINLEY CHIWONA-KARLTUN
BENJAMIN KAKUDI
NASHA MARIANNE MULANGALA MUIPATAYI

Design
Design Director EUGENE NCUBE
Associate Art Director ANNELI SUNDIN

ISBN de la version imprimée:
Tryckt version: 978-91-576-9701-1

ISBN de la version électronique:
Elektronisk version: 978-91-576-9702-8

© AFAC | AgriFoSe 2030 Programme

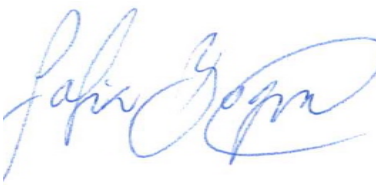
Avant-propos

Vous avez dans les mains un livre des recettes écrit avec dévouement par des femmes très compétentes qui veulent renforcer la sécurité alimentaire et la nutrition. Il fait part des connaissances et d'expériences accumulées par les femmes au fil des générations. Bien que nous vivions dans un monde prétendument « moderne », les connaissances et les expériences des femmes ne sont pas suffisamment reconnues et la société n'y prête attention que trop rarement. Les femmes sont généralement les plus investies dans l'éducation et le bien-être des enfants, et leur remarquable contribution à la sécurité alimentaire et à la nutrition n'est pas suffisamment mise en valeur.

Les insectes constituent un ingrédient important de toutes les recettes de ce livre. Il ne s'agit pas d'une coïncidence, notre objectif est une sensibilisation à l'utilisation des insectes dans l'alimentation. La consommation d'insectes a plusieurs bénéfices, particulièrement pour les enfants, les jeunes et les adultes souffrant de malnutrition. Premièrement, les insectes ont un profil nutritionnel intéressant, une haute teneur en protéines et en « bons » acides gras. Ils contiennent également des minéraux et des vitamines qui sont importants pour la santé. Deuxièmement, pour produire un kilogramme de nourriture, les insectes ont un besoin alimentaire et des émissions de gaz à effet de serre plus faibles que. Leur taux de croissance est également supérieur. Pourtant, dans certaines communautés et dans certains pays, la consommation d'insectes n'est pas pratique courante ni entièrement acceptée sur le plans culturel et social. Il est possible que cela évolue avec le temps. L'utilisation des insectes dans l'alimentation est un sujet de discussion de plus en plus fréquent à l'échelle mondiale.

Le programme AgriFoSe2030, financé par la Sida (Agence suédoise de coopération internationale pour le développement), est très fier de sponsoriser ce livre de délicieuses recettes utilisant différentes espèces d'insectes comme principal ingrédient. L'objectif d'AgriFoSe2030 est de transposer la science en politiques et pratiques qui améliorent la sécurité alimentaire et la nutrition. Ce livre des recettes en est un bon exemple.

Bon appétit!



Sofia Boqvist, Responsable du thème
AgriFoSe2030 Phase I

AgriFoSe2030
Agriculture for Food Security 2030
- Translating science into policy and practice

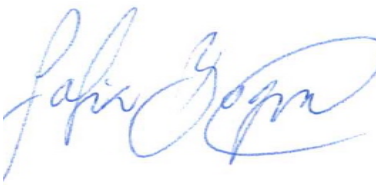
Foreword

The recipe book you are holding in your hand has been developed by dedicated and highly skilled women with the aim to strengthen food security and nutrition. It presents knowledge and experiences collected by women over generations. Despite we claim we live in a 'modern' world, women do not get enough recognition for their knowledge and experiences and are too seldom being heard in the society.

All recipes in this recipe book contain insects as an important ingredient. This is not a coincidence as we wish to raise the awareness of using insects as food. Eating insects have several advantages, especially for children, youths and adults suffering from malnutrition. First, insects have an attractive nutritional profile, with high contents of protein and healthy fatty acids. However, they also contain minerals and vitamins that are important for us. Secondly, insects require less feed to produce a kilogram of food, present a higher growth rate and lower greenhouse gases emissions compared to conventional farmed animals such as pigs or cattle. Yet, in some communities and countries, consuming insects is not a common practice and is culturally and socially not fully accepted. This may however change with time and using insects as food is discussed more and more on a global level.

The Sida supported program AgriFoSe2030 is a very proud sponsor of this book containing recipes of delicious dishes using different species of insects as one of the main ingredients. AgriFoSe2030 aims to translate science into policy and practice to improve food security and nutrition. This recipe book is a good example of that.

Bon appétit!



Sofia Boqvist
Leader for Theme 4, AgriFoSe2030 Phase I

AgriFoSe2030
Agriculture for Food Security 2030
- Translating science into policy and practice

Préambule du livre des recettes

« LES DÉLICES DE MIKESE »

Depuis mon enfance dans le Kwilu en République démocratique du Congo (RDC), j'ai vu les femmes récolter les insectes et les chenilles sauvages, en vendre ou les cuisiner pour nourrir leurs familles. J'en ai vu sur les marchés au Kwilu, à Kinshasa comme au Kongo Central, les trois régions du pays dans lesquelles j'ai vécu pendant plusieurs années. Sur les marchés de Kinshasa, on en trouve des variétés venant des différentes régions du pays. J'en ai mangé rôti, dans des ragoûts de légumes ou de la courge comme en sauce d'arachides. Cependant, de nombreux enfants et même d'adultes qui n'y sont pas habitués, du fait de l'apparence des insectes et des chenilles, ont du mal à les accepter comme nourriture.

Les femmes congolaises sont considérablement présentes sur toute la chaîne de valeur de ces aliments, de la récolte à la cuisine, en passant par le conditionnement et la commercialisation. Les femmes qui récoltent ces insectes et ces chenilles savent bien où les trouver et connaissent leur habitat naturel. J'ai entendu les femmes les appeler « aliments BIO » et parler de leurs valeurs nutritives pardant de leurs expériences personnelles ou professionnelles. Ces expériences peuvent, d'après moi, contribuer énormément aux recherches scientifiques, entre autres dans le domaine de la nutrition et de la protection environnementale en vue d'une sécurité alimentaire respectueuse de l'environnement.

Ce livre contribuera d'une part à la valorisation des traditions culinaires des insectes et des chenilles de la RDC, et d'autre part à la modernisation et à une ouverture à l'art culinaire mondial. La participation, entre autres, de jeunes femmes et du chef d'un restaurant congolais moderne à une démarche innovante et créative des recettes modernes est un apport considérable pour une mise en valeur continue de ces aliments et l'ouverture à une large clientèle lors d'une activité commerciale.

Ce livre sera un exemple de collaboration entre le milieu universitaire et le secteur privé pour la réalisation des projets communautaires favorisant l'autonomie des femmes. Cela témoigne également le rôle de la diaspora africaine en tant que pont entre les pays africains et la Suède dans différents domaines. Ces deux aspects ont motivé l'engagement de BKIND KONSULT AB en collaboration avec l'Université suédoise des sciences agricoles (SLU) et l'ASSOCIATION DES FEMMES D'AFFAIRES DU CONGO (AFAC).

Béatrice Kindembe, PDG
Chimiste, consultante en environnement
BKIND KONSULT AB

Introduction

Insectes : – uniquement une tendance ou bientôt un élément à part entière de nos menus? Découvrez à travers « Délices de MIKESE » leur valeur nutritive et leur présentation comme source de protéines.

L'augmentation de la population mondiale, la diminution de la superficie des terres agricoles et la demande croissante en protéines posent un problème auquel les scientifiques cherchent une solution. Selon eux, les insectes constitueraient la solution alimentaire de demain, permettant de nourrir la planète et de répondre à cette problématique de la diminution de la superficie des terres agricoles.

Il existe des initiatives d'élevage industrielle d'insectes et de commercialisation des produits à base d'insectes dans différents pays. La République démocratique du Congo regorge d'un grand nombre d'insectes comestibles que nous souhaitons faire connaître à l'intérieur comme à l'extérieur du pays.

Ces insectes se prêtent à de nombreuses recettes, parues dans le premier ouvrage de l'Association des Femmes d'Affaires du Congo intitulé « Les délices de MIKESE », un livre des recettes présentant quelques recettes du terroir. Il s'agit d'un ouvrage qui surprendra les papilles et bousculera les habitudes culinaires.

Nasha Marianne Mulangala Muipatayi
Présidente de l'Association des Femmes d'Affaires du Congo

Linley Chiwona-Karltun
Professeure associée à SLU

Béatrice Kindembe
PDG de Bkind

Préface De L'équipe

La cuisine, comme toute science, a besoin d'une attention particulière.

En cette période critique où près de 90 % de la population du globe n'a pas accès à une alimentation saine, la survie de notre système immunitaire a besoin d'une attention particulière qui dépend de la valeur nutritive d'aliments que nous consommons.

L'Association des Femmes d'Affaires du Congo (AFAC), en partenariat avec l'Université suédoise des sciences agricoles (SLU) par le biais de Linley Chiwona-Karltun, professeure associée SLU et pilote du projet, ainsi que l'initiatrice du projet en RDC, Béatrice Kindembe, PDG de BKIND KONSULT AB, une société consultante en gestion environnementale et développement durable, débarque dans votre cuisine pour vous proposer les délices alimentaires à base d'insectes et chenilles de la République démocratique du Congo.

Remerciements

- Université suédoise des sciences agricoles (SLU)
- Mme Linley Chiwona-Karltun pour la mise en œuvre de ce projet
- Mme Beatrice Kindembe, BKind Konsult
- Robert Musundire, Chinhoyi University of Technology, Zimababwe
- AFAC

Les membres de l'AFAC et les éditeurs se sont réunis pour un atelier de préparation du livre des recettes. Photo: gracieuseté de Linley Chiwona-Karltun

Madame Claire Kiya, l'une des auteurs de livres des recettes, montrant des insectes séchés. Photo: gracieuseté de Linley

Avec La Participation De :

Madame Nasha Marianne Mulangala Muipatayi
Madame Carine Mohila
Madame Sylvie Tela Gonda
Madame Claire Kiya
Madame Bijou Kamwanya
Madame Rachel Kwamoke
Madame Rachel Losola
Madame Liliane Muaka
Madame Sandrine Boketshu
Madame Eliane Manyonga
Madame Dorcas Ngalula

Gâteau Kwamoke

Ingrédients:

900 g de farine de blé tendre, 75 g de farine de mikese, 300 g ou 3 verres de lait en poudre ou 75 ml de lait, 300 g de sucre, 250 g de beurre, 4 sachets de sucre vanillé, soit 60 g, 4 œufs, 50 g de « baking powder », 82,5 cl d'eau froide, 3 bananes mûres, 1 citron mûr, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de levure.

Rachel Kindembe Kwamoke

Préparation:

Mettez le sucre dans un saladier ou dans un autre récipient circulaire de votre choix. Cassez les œufs dans un bol, puis versez-le dans le saladier tout en remuant jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Dans un deuxième bol, délayez le lait avec de l'eau froide et versez ce liquide dans le saladier, puis remuez. Épluchez les bananes, écrasez-les à l'aide d'une fourchette dans un troisième bol et versez-les dans les saladier. Ajoutez une cuillère à soupe de l'essence, puis remuez l'ensemble à l'aide d'une spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Dans un autre bol, mélangez les deux types de farine avec un malaxeur ou à la main, et ajoutez-y le sucre vanillé, le « baking powder » et la levure.

Saupoudrez petit à petit le mélange de farine dans le saladier tout en remuant en même temps pour éviter la formation de grumeaux. Versez-y le sel dilué, puis remuez. Râpez un peu de citron dans le saladier pour donner de l'arôme.

Remuez davantage pour s'assurer que la pâte nest ni dure ni légère. Prenez ensuite un moule à gâteau, saupoudrez-le de farine pour éviter que la pâte ne colle sur les parois, versez-y la pâte et placez le moule dans le four préchauffé préalablement à 180 °C. Après 20 minutes, lorsque le gâteau est doré, faites deux à trois incisions avec un grand couteau pour vérifier que le gâteau est bien cuit. S'il n'est pas bien cuit, laissez cuire pendant encore 20 à 25 minutes tout en réduisant la température. Retirez le moule du four, puis laissez refroidir sur une grille pendant un laps de temps avant de servir.

À la place de la levure naturelle, vous pouvez utiliser la levure chimique. Par contre, cette dernière ne permet de garder le gâteau que pendant 3 à 5 jours.

Les Gaufres Kwamoke

Tous les ingrédients, les proportions, ainsi que la procédure utilisée pour la fabrication du gâteau aux chenilles sont les mêmes dans cette recette. La seule différence est que pour les gaufres, la pâte est cuite dans un gaufrier.

Ekate A La Congolaise

Ingrédients:

1/2 verre de farine de soja, 1 gobelet de farine, 1 verre de sucre, 1 verre de farine de mikese moulu, 1 verre de lait, huile dans une friteuse

Par Bijou Kamwanya

Préparation:

Mélangez le gobelet de farine, le ½ verre de soja, le sucre, le lait, puis la farine de mikese.

À l'aide d'une cuillère, formez des boules et versez-les dans l'huile chaude. Vous pouvez remplacer le lait par un verre d'eau.

Tiabetu Aux Arachides

Recette De Mama Josée

Ingrédients:

(pour une trentaine de cookies) :
30 g d'arachides, 110 g de beurre à température ambiante, ½ cuillerée à café d'extrait de vanille, 145 g de sucre brun, 1 œuf battu, 140 g de farine et 140 g de farine de mikese, 1 ½ cuillerée de levure chimique, 1 pincée de sel, plaque à pâtisserie.

Préparation:

Les arachides prennent un goût plus riche, presque caramélisé et aigre-doux, lorsqu'on les fait griller. Vous pouvez ici les remplacer par des noix de pécan grillées ou encore des noix.

Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 5-6). Étalez les arachides sur une plaque à pâtisserie et faites-les griller dans le four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles dorent et que leur peau se détache. Mettez-les dans un torchon dont vous rabattrez les quatre coins et frottez-les les unes contre les autres pour les débarrasser de leur peau. Hachez-les grossièrement au couteau ou au hachoir.

Travaillez le beurre et la vanille en pâte avec une cuillère en bois ou un batteur. Ajoutez le sucre et continuez à travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit légère et mousseuse. Incorporez peu à peu l'œuf au mélange, puis la farine, la levure et le sel, en même temps que les arachides. Vous obtenez une pâte ferme.

Placez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et donnez-lui la forme d'un tube de 30 cm de longueur et de 5 cm de diamètre. Enveloppez-la dans du papier ou dans un linge, mettez-la au frais pendant 2 heures. Préchauffez le four à 190 OC (thermostat 6).

Avec un couteau, découpez la pâte en tranches de 5 mm d'épaisseur environ. Posez-les sur les plaques en les espaçant légèrement et mettez-les au four pendant environ 15 minutes. Elles doivent être dorées et fermes au toucher. Faites-les refroidir sur une grille. Dans une boîte en fer hermétique, ces biscuits se conservent 5 jours.

Mukata Fruits Aux Chenilles

Ingrédients:

140 g de farine, 140 g de farine de mikese, 1 cuillerée à soupe de levure chimique, 1 grosse pincée de sel, 85 g de sucre, 1 œuf battu, 30 cl de lait, 2 cuillerées à café de jus de citron, 6 cl d'huile de soja, 140 g de mangues fraîches, ou autres fruits

Un moule à alvéoles (d'environ 6 cm de profondeur) pour 12 muffins, beurré ou tapissé de caissettes en papier.

Préparation:

Préchauffez le four à 200 OC (thermostat 6-7).

Dans un saladier, mélangez le farine avec la levure, le sel et le sucre. Travaillez ensemble l'œuf, le lait, le jus de citron et l'huile, puis versez dans le saladier contenant le mélange de farines, en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajoutez les fruits et mélangez encore quelques secondes. La pâte à muffins risque de durcir à la cuisson si elle est trop travaillée.

Versez la pâte dans les alvéoles du moule ou dans les caissettes. Mettez au four pendant 20 à 25 minutes. Enfoncez un couteau dans la pâte : si la pointe ressort sèche, les muffins sont cuits. Ils doivent être dorés, fermes et craquelés au sommet. Laissez-les quelques instants dans la moule, puis mettez-les à refroidir sur une grille. Ils se dégustent tièdes, avec ou sans beurre.

Ndiampa

Ingrédients:

Pour 1 gros pain

340 g de farine de blé dur, 340 g de farine de mikese, 15 g de sel, 15 g de levure de boulanger, 40 cl d'eau froide, farine supplémentaire pour saupoudrer le pain

1 grande plaque à pâtisserie légèrement beurrée

Préparation:

Mélangez les deux farines et le sel dans un grand saladier et creusez un puits au centre. Dans un bol, délayez la levure avec 4 cuillerées à soupe d'eau froide. Versez ce liquide et le reste de l'eau dans le puits. Versez une petite quantité de farine dans le puits et mélangez à la main. Incorporez progressivement une bonne partie de la farine jusqu'à obtention d'une boule de pâte épaisse.

Saupoudrez légèrement cette pâte de farine, puis couvrez avec un linge humide et laissez gonfler 20 minutes. La pâte s'aère et devient plus volumineuse.

Incorporez peu à peu le reste de la farine jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

Placez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et pétrissez-la pendant 10 minutes. Pour pétrir la pâte, retirez-la avec le plat de la main, puis reformez une boule et tournez-la d'un quart de tour.

Continuez en répétant ces deux opérations. Progressivement, la pâte devient lisse, ferme et élastique. Formez une boule de pâte. Vous pouvez huiler légèrement le récipient. Vous éviterez ainsi que la pâte ne sèche ou ne colle.

Couvrez le saladier d'un linge humide et placez-le dans un grand sac en plastique dont l'intérieur aura été préalablement huilé. Pour que la levure agisse, la pâte ne doit pas sécher.

Laissez lever la pâte dans un endroit tempéré et sans courant d'air pendant 1 h 30 à 2 heures. Elle doit doubler de volume.

Retirez le linge, puis, avec un grand couteau, pratiquez trois incisions sur le dessus de la boule. Mettez au four pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré, puis réduisez la température à 190 °C (thermostat 6) et laissez cuire de 20 à 25 minutes.

Tresse Boketshou Aux Amandes

Par Sandrine Boketshu

Ingrédients:

Pour environ 8 tranches

Pâte

115 g de farine de blé dur et 115 g de farine de mikese, 1 pincée de sel, 40 g de beurre froid en morceaux, 10 g de levure de boulanger, 7 cl de lait à température ambiante, 1 œuf battu.

Garniture

110 g de mangues séchées, grossièrement hachées, 15 cl de jus d'orange, 80 g de beurre à température ambiante, 60 g de cassonade ou sucre brun, 30 g d'amandes en poudre, 60 g d'amandes émondées, grillées et hachées, le zeste râpé d'une orange.

Décoration

30 g d'amandes effilées et grillées

1 grande plaque à pâtisserie beurrée

Mettez les mangues et le jus d'orange dans une petite casserole. Portez à ébullition, puis retirez du feu et laissez macérer pendant que vous préparez la pâte.

Préparation De La Pâte:

Mélangez les deux farines et le sel dans un grand saladier. Incorporez le beurre et pétrissez jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance sablée. Creusez un puits au centre. Émiettez la levure dans un bol et délayez-la dans le lait tiède. Ajoutez l'œuf, puis versez ce mélange dans le puits. Incorporez progressivement la farine pour obtenir une pâte molle. Déposez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et pétrissez-la pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique.

Remettez la pâte dans le saladier, couvrez-la d'un linge humide et laissez la pâtelever dans un endroit tempéré pendant 1 heure. La pâte doit doubler de volume.

Préparation De La Garniture:

Égouttez les mangues et réservez le liquide pour le glaçage. Travaillez le beurre et le sucre pour obtenir un mélange mousseux. Incorporez ensuite les amandes en poudre, puis les mangues, les amandes hachées et le zeste d'orange. Mélangez la pâte avec les doigts pour la faire retomber, puis placez-la sur le plan de travail légèrement fariné. Étalez la garniture en une couche régulière sur la pâte, puis roulez celle-ci dans le sens de la longueur sur 45 cm. Posez la pâte sur la plaque à pâtisserie. Avec un grand couteau, coupez le rouleau dans le sens de la longueur en trois bandes d'égales largeurs. Tressez ces trois bandes en essayant de ne pas les tordre. Soudez les extrémités avec un peu d'eau et repliez-les en dessous. Couvrez d'un linge humide et laissez lever dans un endroit tempéré pendant 1 heure. La tresse doit doubler de volume. Préchauffez le four à 200 oC (thermostat 6-7). Faites cuire la tresse environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne dorée et ferme. Retirez-la du four. Faites chauffer le jus d'orange, puis étalez-le au pinceau sur la tresse encore chaude. Saupoudrez d'amandes effilées et laissez refroidir sur une grille.

Roulade De Légumes, Mposes Sautées Et Jus De Tomate

Ingrédients:

24 larves de palmier (mposes), 6 tomates, 1 cuillère à soupe de tomate concentrée, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 courgette, 1 branche de céleri, 2 oignons, 1 gousse d'ail, sel, poivre.

Par Christian Yumbi
Propriétaire du restaurant
« ARÔME » À KINSHASA

Préparation:

Chauffez légèrement l'huile d'olive, ajoutez les oignons coupés en petits morceaux et l'ail haché. Faites revenir jusqu'à ce que la mixture soit tendre.

Ajoutez la tomate concentrée, 2 tomatespelées, épépinées et coupées en petits morceaux, puis la branche de céleri. Faites revenir pendant 2 minutes, ensuite ajoutez 250 ml d'eau et laissez cuire pendant 5 minutes.

Récupérez le jus à l'aide d'un tamis fin et réservez.

Nettoyez les larves de palmier à l'eau claire et enlevez les excréments. Séchez-les bien et faites-les revenir dans un poêle sans huile à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Faites une roulade en coupant de fines rondelles de tomate et de courgette. Répétez l'opération 4 fois, huilez, salez et poivrez.

Enroulez les lamelles sur elles-mêmes. Au fond d'une assiette creuse, versez le jus de tomate réchauffé, au milieu de la roulade de légumes (retirez le papier film) et posez les larves de palmier autour.

Emulsions De Criquets A La Crème

Ingrédients:

24 criquets, 1 racine de manioc de +/- 250 g, 250 ml de crème fraîche, 500 ml de lait, 1 cube de bouillon de légumes, sel, poivre.

Par Christian Yumbi
Propriétaire du restaurant
« ARÔME » À KINSHASA

Préparation:

Enlevez les pattes et les ailes des criquets, videz-les de leurs intestins, nettoyez-les et essorez-les bien.

Faites revenir dans une poêle antiadhésive les criquets avec très peu de matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et réservez.

Faites bouillir le manioc avec le cube de bouillon de légumes. Faites une mousse de manioc.

Décorez avec les chips de maniocs salés. (La recette peut se faire avec un siphon).

Salade Djamba

Par Carine Mohila

Ingrédients:

50 g de chenilles ou mposes, 1 concombre, 2 carottes, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 poivron jaune, 1 oignon, 1 noix de beurre, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre blanc, 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 1 petite pincée de sucre, 2 cuillères de vinaigre de pomme

Préparation:

Lavez bien et trempez les chenilles dans l'eau la veille, sauf si vous utilisez des mposes (larves de palmier). Dans une casserole, versez très peu d'eau, la noisette de beurre et un cube de bouillon, et portez à ébullition à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau. Faites revenir dans le reste de beurre. Laissez refroidir.

Coupez les poivrons en rondelles, et râpez les carottes. Mélangez le tout.

Mbinzo-Mayebo A La Muambe

Par Liliane Muaka

Ingrédients:

1 gobelet de chenilles, 1 gobelet de champignons (n'importe quels champignons), 1 verre de pâte d'arachide, ½ litre d'eau, 1/3 litre d'huile, 1 pincée de sel, 2 oignons, 2 cubes d'épices ou bouillon d'épices, 2 gousses d'ail

Préparation:

Faites tremper les chenilles et les champignons dans de l'eau froide pendant deux heures, puis nettoyez-les avec de l'eau chaude.

Faites bouillir les chenilles dans de l'eau légèrement salée pendant 15 minutes. Dans une casserole, faites revenir dans un peu d'huile les chenilles, le bouillon d'épices, les oignons et l'ail hachés. Incorporez ensuite la pâte d'arachide sans cesser de mélanger avec une spatule, puis laissez mijoter pendant 10 minutes.

Mbinzos Poêllées

Par Sylvie Tela

Ingrédients:

1 verre de chenilles sèches, 1 cuillère de sel, 1/3 de verre d'huile végétale, oignons, 1 tomate fraîche, 2 tiges de céleris, 1 piment rouge, 1 cube de bouillon de légumes

Préparation:

Faites tremper les chenilles sèches dans un demi-litre d'eau froide avec le sel pendant une heure. Sortez les chenilles de l'eau salée. Versez l'huile végétale dans une poêle et faites chauffer l'huile pendant 5 secondes. Coupez les oignons, la tomate fraîche, le céleri et le piment rouge. Mélangez le tout avec le cube de bouillon légumes et les chenilles dans une poêle et grillez le mélange pendant 7 minutes.

Bitoto Mandjeku

Ingrédients:

150 g de chenilles séchées et débarrassées de tout corps étranger, 150 g de graines de courges moulues (mbika), 8 aubergines vertes (solo), 1 poisson fumé de 300 g, 50 ml d'huile de cuisine, 4 tomates fraîches mûres de taille moyenne, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, 3 tiges de ciboulette, 3 piments (1 vert 2 rouges), 1 cuillère à café de sel

Préparation:

Au préalable, la veille, faites tremper les chenilles et le poisson fumé dans de l'eau froide légèrement salée afin de les attendrir.

Placez dans un mortier les graines de courge moulues, une cuillère à café de sel, la moitié de la gousse d'ail, une tige de ciboulette découpée en petits morceaux. Pilez ce mélange avec le pilon jusqu'à obtenir une pâte homogène et huileuse. Formez des boulettes avec la paume des mains en prenant l'équivalent d'une cuillère à soupe de cette pâte par boulette. Mettez les boulettes de graines de courges ainsi obtenues dans une casserole, ajoutez de l'eau jusqu'à les couvrir et faites bouillir durant une heure à feu moyen.

Pour préparer la sauce, mettez l'huile à chauffer dans une casserole de taille moyenne.

Faites moudre au mixeur les tomates, l'autre moitié de la gousse d'ail, l'oignon, ainsi que 2 tiges de ciboulette découpées en petits morceaux. Versez dans l'huile chaude le mélange ainsi moulu et faites cuire pendant 10 minutes en mélangeant avec la cuillère en bois. Ajoutez-y 1 cuillère à café de sel.

Retirez les chenilles et le poisson fumé de l'eau. Enlevez les arêtes du poisson fumé, et déposez les chenilles et le poisson fumé dans la sauce tomate. Ajoutez-y les boulettes de graines de courge en incorporant petit à petit le bouillon de cuisson des boulettes jusqu'à couvrir les boulettes de graines de courge. Coupez les aubergines en deux, puis placez les demies ainsi que les 3 piments sur la préparation et faites mijoter pendant 20 minutes à petit feu.

Kamun-dele Ya Mpose

Ingrédients:

24 grosses larves de palmier, 2 poivrons verts, 2 poivrons jaunes, 2 oignons, 1 pincée de sel, 1 pincée de poudre de piment, ½ cuillère à soupe d'huile d'arachide.

Pour 4 Personnes

Par Sylvie Tela Gonda

Préparation:

Nettoyez les larves à l'eau courante, sans nécessairement les vider, avec 2 cuillerées de vinaigre ou de bicarbonate pour éviter qu'elles noircissent.

Coupez les oignons et les poivrons en petits cubes réguliers. Sur une tige de brochette, alternez successivement un cube de poivron jaune, 2 larves, 1 cube d'oignon, 2 larves et un poivron vert. Poivrez et salez les brochettes.

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, placez les brochettes l'une à côté de l'autre, augmentez la température de la plaque jusqu'à ce que les brochettes soient dorées d'un côté et faites la même opération pour l'autre coté.

Saupoudrez de piment et présentez.

Loso Bakalinga Aux Légumes

Par Sylvie Tela Gonda

Ingrédients:

500 g de riz, 1 poivron rouge, jaune et vert, 1 oignon, 2 carottes, 1 courgette, 1 branche de céleri, 30 g de beurre, ½ cuillère à café de curcuma, sel.

Ustensiles:

2 casseroles de taille moyenne, 1 pilon et 1 mortier, 1 cuillère en bois, 1 mixeur

Préparation:

Faites bouillir 1 litre d'eau salée avec le curcuma et 20 g de beurre, ajoutez le riz nettoyé à l'eau claire et baissez la température du feu au minimum jusqu'à ce que le riz soit cuit. Faites sauter tous les légumes taillés en petits dés dans une poêle avec 10 g de beurre pendant 10 minutes, ajoutez le riz, chauffez à feu vif tout en remuant, et rectifiez l'assaisonnement.

Velouté De Courges Aux Mposes

Ingrédients:

4 petites courges, 1 oignon, 20 cl de crème fraîche liquide, 20 g de beurre, sel, poivre.

Par Christian Yumbi
Propriétaire du restaurant
« ARÔME » À KINSHASA

Préparation:

Coupez le dessus des courges et à l'aide d'une cuillère, récupérez toute la chair (réservez les courges vidées).

Retirez les pépins.

Coupez l'oignon en lamelle et faites-les revenir dans une casserole avec le beurre à feu doux.

Ajoutez la chair des courges dans la casserole et recouvrez-les de 500 ml d'eau.

Laissez bouillir environ 20 minutes.

Mixez le tout. Versez la crème liquide, salez, poivrez et réservez.

Piquez les mposes vivantes sur une tige et cuisez-les à la poêle à feu vif pendant 3 minutes de chaque côté.

Ajoutez l'ail haché, le persil ciselé et le sel.

Servez le velouté dans les courges vidées, et déposez les brochettes de mposes sur les courges.

Chenilles Grillées A La Printanière, Tomate Fraîche Et Piment Vert

Par Christian Yumbi
Propriétaire du restaurant « ARÔME

Ingrédients:

300 g de chenilles (bimpiatus), 4 tomates fruit, 2 oignons, 2 piments verts, 5 éclats d'ail, 5 cuillères à soupe d'huile, 1 pincée de sel, 4 poivrons verts, 125 ml d'eau et de l'huile.

• *Cette recette présente des chenilles tendres à la tomate fraîche et au piment vert.*

• *À déguster avec du fufu, du couscous, de la chikwangue ou de la pomme de terre nature et des légumes si besoin.*

Préparation:

Faites trempez la veille les chenilles dans de l'eau salée. Le lendemain, lavez-les bien jusqu'à ce que l'eau de lavage soit claire et séchez-les dans une passoire. Ensuite, découpez en petits morceaux tous les ingrédients, sauf les oignons qui doivent être coupés en rondelles. Chauffez l'huile à 60 % dans une poêle et faites sauter tous les ingrédients ensemble. Enfin, ajoutez les chenilles et tournez-les pendant 5 minutes. Ajoutez la pincée de sel et de l'eau et laissez cuire pendant 10 minutes.

Nid De Mankenenas Aux Œufs

Ingrédients:

300 g de mankenenas (fourmis rouges), 8 œufs, 1 tasse de chapelure (poussière de pain), 2 oignons, 5 gousses d'ail, 2 piments verts/rouges, 3 tiges de céleri, huile, une carafe d'eau.

• *Cette recette présente un nid d'oiseau fait avec des fourmis rouges (mankenenas).*

• *À déguster avec du fufu, de la chikwangue, du couscous ou des frites et de la salade au choix.*

Par Claire Kiya

Préparation:

Lavez les fourmis rouges ou thermites et faites-les bouillir avec 125 ml d'eau salée jusqu'à évaporation de l'eau pour les attendrir. Faites bouillir 6 œufs. Ensuite, coupez tous les autres ingrédients en petits morceaux et écrasez le tout dans un mortier ou un mixeur avec les fourmis rouges ou les termites. Versez la pâte obtenue dans un bol et cassez-y les deux œufs restants. Remuez en y ajoutant petit à petit la chapelure pour obtenir une pâte ferme. Enlevez la coquille des œufs bouillis et couvrez chaque œuf avec la une cuillérée à soupe de pâte. Enfin, faites frire chaque œuf dans l'huile chauffée d'une friteuse.

Liboke/Papillotte De Ngulus Et Mposes Cuits A La Vapeur

Ingrédients:

1 kg de porc, 3 grosses tomates fraîches, 3 oignons, 2 tomates, 1 gousse d'ail, 1 pincée de sel, 1 muscade, 2 feuilles de laurier, 2 piments rouge et vert, feuilles de liboke, 2 cuillerées à soupe d'huile, 50 mposes.

Par Éliane Manyonga

Préparation:

Coupez la viande de porc en morceaux (moyens ou à volonté), ajoutez-y le sel, les oignons, les tomates, la gousse d'ail pilée. Faites bouillir la viande jusqu'à ce que la peau soit bien cuite, puis versez une quantité suffisante d'eau.

Arrangez les 50 mposes (larves de palmier) et lavez-les bien. Percez-les pour y faire pénétrer l'eau salée de la viande de porc. Retirez la viande de porc du feu quand elle est cuite. Mélangez-la avec les mposes, puis placez sur les feuilles en fermant bien pour éviter l'écoulement de la sauce.

Ensuite, prenez une autre marmite, mettez un peu d'eau et posez-y les feuilles de liboke. Faites bouillir pendant 1 heure. Sortez les libokes de la marmite et disposez sur un étalage à feu doux pendant 20 minutes.

Salade De Petits Légumes Et De Mbinzos

Ingrédients:

500 g de mbinzos/chenilles séchées, 4 œufs, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 botte de ciboulette, 100 cl d'huile, 1 pincée de sel, 2 piments verts, 1 cuillerée à soupe de curcuma, 1 verre d'eau.

Préparation:

Trempez-les mbinzos/chenilles la veille dans de l'eau salée pour les réhydrater.

Lavez-les mbinzos/chenilles dans l'eau salée pour enlever les impuretés. Coupez les oignons, la ciboulette et pilez jusqu'à obtenir une pâte. Mélangez tous les ingrédients dans une marmite et ajoutez les 100 cl d'huile et le verre d'eau. Saupoudrez la cuillère à soupe de curcuma et la pincée de sel, puis mettez la marmite sur le feu. Laissez cuire pendant 45 minutes. Battez les 4 oeufs et versez-les dans la marmite tout en remuant doucement afin qu'ils ne durcissent pas. Laissez mijoter pendant 5 minutes et retirez du feu.

Pinzzas/Chenilles A La Muambe Et Aux Légumes

Ingrédients:

2 verres de pinzzas, 1 aubergine, ½ gousse d'ail, 2 boules de piments, ciboulette, légumes, pâte d'arachide, 2 boules de tomates naturelles, 1 oignon

Préparation:

Commencez par faire bouillir les légumes. Faites également légèrement bouillir les chenilles dans de l'eau salée. Coupez en petites tranches les autres ingrédients indiqués dans la recette : ail, tomate, etc. Placez un récipient sur le feu avec de l'huile bien chauffée, puis commencez par frire les chenilles. Rajoutez les ingrédients en petites tranches, puis les légumes et la pâte d'arachide. Laissez mijoter pendant 15 minutes.

Mingolos Aux Courges

Ingrédients:

1 100 g de mingolos, 1 100 g de courge, 1 oignon, ½ gousse d'ail, 3 boules de tomates, ciboulette et huile végétale

Préparation:

Placez les mingolos dans de l'eau chaude pendant 30 minutes. Faites bouillir les courges déjà mélangées avec les épices pendant une heure à feu doux puis mixer les courges et les mingolos. Faites bouillir pendant encore 30 minutes.

Nsuas Aux Légumes

Ingrédients:

1 verre de nsuas/thermites, amarantes, 1 demi-cuillère à soupe de bicarbonate, 1 gousse d'ail, 2 boules de piments, huile végétale, ciboulette, tomate fraîche

Préparation:

Nettoyez les légumes avec de l'eau et du bicarbonate. Après que les légumes sont chauffés, rajoutez tous les épices et les autres ingrédients. Faites cuire pendant 10 minutes.

Makokolos Et Mposes

Ingrédients:

Makokolos, mposes, huile, eau, cube magie, oignons, céleris, tomate, sel.

Les makokolos sont des insectes qu'on trouve généralement dans les palmiers, tout comme les mposes. La seule différence c'est la taille. Les mposes sont grosses et brunes par rapport aux makokolos.

Préparation:

Préchauffez le réchaud.

Dans une assiette avec beaucoup d'eau, lavez deux fois les makokolos et coupez-les en morceaux pour enlever la saleté. Mettez-les dans une assiette, ajoutez de l'huile, un peu d'eau (en fonction de la quantité de makokolos) aussi que tous les ingrédients cités ci-dessus, sauf les tomates et le sel. Mettez sur la plaque du réchaud 3 à 5 minutes et assurez-vous que l'eau ait totalement disparue.

Prenez les mposes bien propres, et coupez-les en deux parties. Mettez-les dans une assiette autre que celle utilisée pour les makokolos, ajoutez un peu d'huile, un peu d'eau, du sel, la tomate, les oignons ou les céleris et du poivron. Mettez ensuite sur la plaque de votre réchaud pendant 3 à 5 minutes (même démarche comme pour les makokolos).

Mettez les makokolos dans une assiette: c'est prêt.

De même avec les mposes. Après préparation, ils se dégustent tiède ou froide ça dépend.

Ces plats sont dégustés avec le fufu ou la chikwangue. Mais pour ceux qui n'en mangent pas, cette recette marche bien avec le pain coupé au lait.

Prenez un morceau de pain, mélangez du lait avec du sucre, mettez de l'huile dans une poêle, puis posez sur la plaque à réchaud. Trempez votre morceau de pain dans le mélange de lait et de sucre puis grillez-le. À consommer avec notre recette de mikese.

En République Démocratique du Congo, très particulièrement dans l'ex-province de l'équateur, cette recette de mikeses est très appréciée, car sa saveur ne laisse jamais indifférent.

Amar-antes Aux Mank-enenas

Par Éliane Manyonga

Ingrédients:

Une grosse botte d'amarantes, arachide crue en poudre, 20 aubergines appelées couramment SOLOS, ½ verre d'huile, 2 tomates fraîches, une bonne pincée de sel, un verre de mankenenas, 1 piment ou poivron

Préparation:

Versez 2 verres d'eau dans une casserole et ajoutez une bonne pincée de sel.

Mettez ensuite les amarantes bien rincés et coupés dans de l'eau salée afin de conserver leur couleur. Versez la poudre d'arachide (pillée ou moulue) sur les amarantes, ainsi que l'huile, l'aubergine (solo) coupée dans la longueur, les oignons, l'ail et le poivron coupés. Laissez bouillir pendant 10 minutes.

Nettoyez bien les mankenenas triés à l'avance, et ajoutez=les aux légumes. Laissez cuire le mélange pendant 10 minutes. Retirez la casserole du feu et servez.

Poisson Fumé Au Lum-ba-Lumba Et Aux Graines De Courge

Ingrédients:

1 kg de poissons fumés, 2 kg de graines de courge, ½ kg de chenilles, 4 tomates fraîches, du sel, 20 aubergines (solos), 1 piment ou poivron, 1 botte de Lumba-lumba/basilic, 4 œufs frais, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1 verre d'huile d'arachide, 5 verres d'eau

Préparation:

Trempez les poissons dans l'eau froide pendant 4 heures avant la préparation. Après avoir enlevé les arêtes, nettoyez les poissons avec de l'eau légèrement chaude pour se débarrasser des sables et autres saletés.

Apprêtez une marmite, versez-y l'huile et faites chauffer. Coupez les oignons et faites-les frire en y ajoutant les tomates et l'ail ou autres épices. Laissez bouillir pendant 10 minutes.

Triez les graines de courge et faites-les moudre ; râpez l'ail et le lumba-lumba/basilic, mélangez les deux en y ajoutant un verre d'eau.

Cassez les 4 œufs pour récupérer uniquement le blanc ; battez les blancs d'œuf en neige et ajoutez-les progressivement au mélange de courge. Mettez une grosse marmite sur le feu avec au moins 6 verres d'eau.

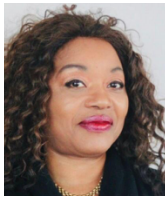
Une fois que la température atteint plus ou moins 100 °C, commencez à former des petites boules de graines de courge et jetez-les au fur et à mesure dans l'eau bouillante ; laissez bouillir pendant 45 minutes.

Une fois que les courges deviennent légèrement jaunâtres, versez-les dans la marmite des poissons, et ajoutez les aubergines, le piment ou poivron coupé dans la longueur. Laissez mijoter le tout environ 5 minutes, puis retirez la marmite et servez.

Méli-Mélo Ya Ndunda

Ingrédients:

1 botte d'amarantes, 100 g de chenilles (mikeses), 1 pincée de sel, 1 poisson entier (tilapia, poisson-chat ou autre), 1 pincée de poivre, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe d'huile végétale ou huile d'olive, 1 poireau, 5 tiges de ciboulette, 1 gros piment rouge



Par Nasha Marianne Mulangala Muipatayi

Préparation:

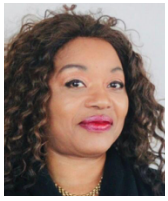
Nettoyez abondamment les feuilles d'amarantes. Laissez-les tremper pendant 15 minutes dans de l'eau froide et ajoutez la cuillère de bicarbonate de soda (le bicarbonate de soda rend le légume vert). Coupez l'oignon, l'ail, le poireau et la ciboulette. Dans une casserole, faites bouillir le poisson et les chenilles dans un fond d'eau et laissez refroidir. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et ajoutez le poison émietté et les chenilles, les oignons, l'ail, le poireau coupé en rondelles, la ciboulette et les feuilles d'amarantes préalablement égouttées. Avec une spatule, mélangez le tout à feu doux en ajoutant un demi-verre d'eau et le piment.

Durée de la cuisson : 15 à 20 minutes

Bowa Bwa Mikese

Ingrédients:

1 200 g de champignons de votre choix, 100 g de chenille (mikeses), 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 6 cuillères à soupe d'huile végétale ou huile d'olive, 1 poireau, 5 tiges de ciboulette, 1 gros piment rouge



Par Nasha Marianne Mulangala Muipatayi

Préparation:

Laissez tremper les champignons séchés pendant 20 minutes dans de l'eau tiède, sauf si ce sont des champignons frais. Coupez l'oignon, l'ail, le poireau et la ciboulette. Dans une casserole, faites bouillir les chenilles et les champignons dans un fond d'eau et laissez refroidir pendant 15 minutes. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et ajoutez les chenilles, les oignons, l'ail, le poireau coupé en rondelle, la ciboulette et les champignons préalablement égouttés. Avec une spatule, mélangez le tout à feu doux en ajoutant un demi-verre d'eau et le piment. Durée de la cuisson : 30 minutes.

Croquettes Au Manioc

Création des membres

Ingrédients:

3 carottes de manioc de bonne qualité, c'est-à-dire farineux, 6 à 8 carottes de taro , 2 verres de sucre, 6 œufs, huile, 1 citron, 1 pincée de sel

Préparation:

Épluchez 3 grosses carottes de manioc, ainsi que 6 à 8 gros taros. Coupez le tout en morceaux et mettez dans une marmite tout d'abord le manioc, puis le taro.

Versez dans cette marmite 6 verres d'eau ; et faites chauffer. Une fois les carottes ramollies, retirez la casserole du feu et égouttez. Faites moudre la carotte cuite et le jaune d'œuf dans un Moulinex ou un mortier. Ajoutez le sucre, une pincée de sel, les blancs d'œuf battus en neige et la pelure râpée d'un citron. Mélangez le tout. Formez des croquettes, puis faites-les frire avec un peu d'huile dans un poêle. Servez chaud.

Poto-Poto/ Panade Pour Bébé

Création des membres d'AFAC

Ingrédients:

100 g de riz, 100 g de petits haricots, 100 g de graine d'arachide, 100 g de chenilles, 1 banane (fruit)

Préparation:

Grillez séparément les arachides et les haricots après les avoir soigneusement triés. Portez à ébullition jusqu'à ce que la couleur des grains change et qu'ils se ramollissent. Triez soigneusement le riz et vannez-le.

Faites moudre les haricots, les arachides, le riz. Mélangez la pâte à la poudre de chenilles, qui auront été pilées et tamisées à l'avance. Faites bouillir le mélange avec un peu d'eau. Vous obtenez une nourriture de qualité pour bébé qui peut être mélangée avec la purée d'une banane.

Quatrième de couverture

Livre des recettes « LES DÉLICES DE MIKESE »

Il est rare de trouver un livre de recettes écrit par des Africains documentant la cuisine locale africaine. Il est encore plus rare de trouver un livre de recettes mettant en valeur l'utilisation de délices sauvages tels que les insectes, écrit en s'appuyant sur les connaissances profondes et l'expérience d'une tradition culinaire locale. Ce livre de recettes est le premier du genre, conçu et écrit par des Africaines avec pour objectif de documenter leurs connaissances.

L'une de mes premières expériences de traditions et recettes culinaires provient de ma grand-mère, naKayange, qui m'a appris comment faire l'« ichibilisha » avec des imbebes (termites cuits avec des bananes vertes et des arachides pilées et grillées). Attraper des termites pendant la saison des pluies a toujours été une activité divertissante pour les femmes, comme pour les enfants. J'adorais les manger vivants, les sentir me picoter la langue et savourer lentement leurs jus. Nous attrapions autant de termites que possible, les faisions griller dans un pot en terre cuite et les saupoudrions de sel. Nous leur détachions les ailes pour les vanner et les conserver, tandis que les termites séchaient au soleil. Bien entendu, ma grand-mère m'en faisait toujours goûter pendant qu'elle les faisait griller. Je me rappelle encore du goût de noix et de la texture croustillante. En tant qu'aliment, les termites sont mes insectes préférés. Je me demande combien de jeunes aujourd'hui, en Afrique ou de la diaspora, ont goûté à de tels délices. Sans parler de les piéger et ramasser pour les cuisiner. Ces connaissances sur l'utilisation des insectes sauvages constituent une part immense de l'histoire, de la culture et de l'héritage alimentaires et nutritionnels de l'Afrique, et doivent être soigneusement documentées.

L'idée de ce livre de recettes en collaboration avec l'ASSOCIATION DES FEMMES D'AFFAIRES DU CONGO (AFAC) est née de mes recherches et de mon implication dans l'écologie culturelle des préférences alimentaires lors de mon travail à l'Université suédoise des sciences agricoles (SLU). Mes collaborateurs de recherche du Botswana, de la République démocratique du Congo, du Malawi, des États-Unis, du Zimbabwe et de la Suède, et moi-même avons effectué des recherches afin de documenter les traditions culinaires à base d'insectes en Afrique. Étant donné que les systèmes alimentaires africains sont de plus en plus altérés et les habitudes alimentaires de plus en plus homogènes, il est important de préserver et de documenter les connaissances et la culture des cuisines à base d'insectes. Ce sont les Africaines qui préservent principalement ces connaissances.

Linley Chiwona-Karltun
Alimentation, nutrition et santé internationale
Professeure associée en développement rural
Université suédoise des sciences agricoles (SLU)