



« POUR NOURRIR LE PAYS,
MISONS SUR LES EXPLOITATIONS
FAMILIALES AGRICOLES ET APPUYONS-LES ! »



NOVEMBRE 2020

LIVRET DE RECETTES

Avec l'appui et le soutien de la





Préface



Mme Yaramé FALL

Présidente du Collège des Femmes du CNCR

Avec les crises récurrentes des années 2000, l'Afrique est devenue un enjeu commercial, une cible privilégiée de l'agrobusiness autant pour la délocalisation des activités de production que pour l'exportation de produits alimentaires. Cette tendance est favorisée par la libéralisation économique mais surtout par la dépendance économique de nos états qui les oblige à subir une Coopération déséquilibrée et inéquitable.

Au Sénégal par exemple, les cultures vivrières sont placées derrière les « cultures à hautes valeurs ajoutées » et les agrocarburants. Les importations massives de blé, de sorgho, de maïs, de lait et très prochainement de la viande de poulet (APE) et de bœufs du Brésil sont en train de tuer à petit feu nos productions vivrières et notre industrie agroalimentaire prometteuse bien qu'embryonnaire. De plus, la grande distribution s'installe progressivement dans les grands centres urbains du Sénégal au détriment de nos marchés territoriaux.

L'évolution des modes alimentaires a un impact négatif sur la consommation des produits locaux. Le riz importé est préféré au riz local, le blé a remplacé le mil et le maïs, les boissons

gazeuses sont préférées à nos jus de fruits. Si rien n'est fait, la tendance risque de s'accélérer au détriment de notre économie alimentaire. Pourtant, il existe un potentiel significatif surtout dans le secteur de la transformation des produits locaux qui est dynamique mais insuffisamment accompagné. La transformation artisanale des produits agricoles est aujourd'hui un créneau très porteur pour autant que la consommation suive. En effet, on estime que 10 à 20 % de la production annuelle de mil /sorgho, 20% de celle du maïs, 40% de celle du riz et 75% de celle de l'arachide sont commercialisées à l'état brut ou transformés. Un important marché domestique et industriel existe pour les produits agricoles et forestiers transformés. La transformation des produits agricoles génère de la valeur ajoutée et l'importance de ses effets d'entraînement sur les autres secteurs et chaînes de valeur est unanimement reconnue.

Contrairement aux apparences, l'industrie agroalimentaire ne représente qu'à peine 25% du secteur de la transformation des produits agricoles qui est largement dominé par la transformation artisanale. La transformation artisanale des céréales sèches représente 80% de l'offre et se caractérise pourtant par des équipements précaires et un degré de transformation sommaire. Les femmes (80 à 90%) et les jeunes sont les plus actifs dans la transformation des produits agricoles et forestiers.

*En vérité, le Sénégal à l'instar de beaucoup de pays africains ne dispose pas d'une **politique alimentaire** spécifique. La question alimentaire est noyée dans des politiques plus larges de sécurité alimentaire, de lutte contre l'insécurité alimentaire, etc. Seules des actions ponctuelles souvent non abouties, sont menées (valorisation des produits, promotion des produits locaux, etc.)*

alors que l'acuité de la question alimentaire demande une approche spécifique et globale.

L'absence d'une politique alimentaire comme cadre de référence et d'orientation, fragilise nos produits et nos marchés locaux. L'action du CNCR sur les systèmes alimentaires est une opportunité pour mettre en débat cette question et amener l'Etat à concevoir une politique alimentaire concertée.

Conscient de l'important rôle des femmes rurales dans les chaînes de valeur agricoles et agroalimentaires, le collège des femmes du CNCR a ouvert depuis 2017, un vaste chantier sur la promotion de la consommation de nos produits locaux en cohérence avec l'engagement du CNCR dans la promotion des marchés et des systèmes alimentaires territoriaux. Cette ambition du collège des femmes du CNCR est en phase avec le défi économique actuel du CNCR, les orientations du Plan Sénégal émergent (PSE), les options du ROPPA pour une Afrique Nourricière.

Pour le Collège des femmes du CNCR, la consommation de nos produits locaux est au cœur de cette problématique. L'augmentation du pouvoir économique des femmes et de manière générale des exploitations familiales, passe par de meilleures performances commerciales, c'est-à-dire donc une consommation accrue de nos produits locaux. Il faut donc réagir énergiquement pour réhabiliter l'image de nos produits et revitaliser nos marchés locaux. C'est dans cette optique que le CNCR, sous l'égide du Collège des femmes a élaboré une stratégie paysanne de plaidoyer pour la promotion de la consommation des produits locaux. La stratégie repose sur sept axes qui portent sur: (i) l'information et communication sur les

enjeux de la consommation des produits locaux; (ii) la mise en place et la consolidation des initiatives paysannes d'approvisionnement de marchés de proximité; (iii) le renforcement de la visibilité des produits locaux primaires ou transformés; (iv) la promotion de la mise en marché collective des produits locaux; (v) la promotion de la qualité des produits locaux primaires; (vi) la promotion de la qualité des produits locaux transformés et (vii) plaidoyer sur les politiques.

Ce présent livret s'inscrit dans l'opérationnalisation de l'axe 3 de cette stratégie et a pour objectif de retracer les différentes méthodes et pratiques de préparation d'un certain nombre de plats à base de céréales ou de produits locaux en vue de mieux faire connaître les produits locaux et leur consommation.

Je me réjouis de la dynamique qui a produit cet important document et félicite les actrices et auteurs qui ont permis son élaboration. Je voudrais remercier particulièrement les femmes des organisations membres du Collège pour leur franche collaboration qui a permis de concrétiser ce travail. Je profite de cette occasion pour rendre un hommage appuyé aux partenaires du CNCR et de son collège des femmes pour leurs engagements et leurs soutiens. Je veux nommer La Fondation RAJA, la Fondation ROSA Luxembourg, le CFSI, le P2RS et le ROPPA.

Le Collège des femmes du CNCR, par ma voix, renouvelle toute sa disponibilité et son engagement à œuvrer dans cette direction pour promouvoir la consommation des produits locaux.



Les produits locaux à l'honneur

Une multitude de produits locaux sont disponibles au Sénégal. Ils sont délicieux, nutritifs et leur consommation contribue à l'économie des régions du pays. Cette première section vise à présenter certains de ces produits, qui figurent parmi les ingrédients des recettes de ce livret.

Mil

Le mil est une céréale riche en énergie qui contient plus de protéines que le riz ou le blé¹. Il est également une source de fibres, de fer, de phosphore et de magnésium². Pour cette raison, il contribue entre autres à la santé des os et des dents. Le mil est principalement cultivé dans le bassin arachidier et dans la région de Tambacounda. Il peut être consommé sous différentes formes, comme le sankhal et le thiéré.

Arachide

L'arachide est un aliment extrêmement riche en énergie. Une tasse d'arachides fournit près de la moitié des besoins caloriques journaliers. Elle contient beaucoup d'huile, mais aussi des fibres, divers minéraux bénéfiques pour la santé et une très grande quantité de vitamine D

qui contribue à la santé des os. Bien sûr, c'est surtout dans le bassin arachidier que sont produites les arachides.

Tomates

Les tomates, fraîches ou en concentré, sont une bonne source de fibres alimentaires, qui contribuent à la santé digestive. Elles contiennent également des quantités non négligeables de vitamines E, B3 et B9. La tomate est principalement produite dans la vallée du fleuve et dans les Niayes³.

Poisson

En plus d'être une excellente source de protéines, le poisson est riche en minéraux, dont le sélénium et l'iode. Il s'agit aussi de la meilleure source naturelle de vitamine D, d'acides gras et d'oméga 3 qui sont essentiels au bon fonctionnement du corps, bénéfiques pour les femmes enceintes et protègent contre les maladies du cœur⁴.

Niébé

Le niébé est riche en énergie et constitue une bonne source de protéines. Lorsque combiné à une céréale, comme le riz ou le mil, il remplit presque tous les besoins nutritionnels journalier.

En raison de son contenu en fer et en acide folique, sa consommation est particulièrement bénéfique pour les femmes enceintes. Il est cultivé presque partout au Sénégal.

Poulet

En plus d'être une très bonne source de protéines, le poulet est riche en minéraux comme le sélénium et le phosphore. L'élevage de poulet se fait principalement en périphérie des grandes villes sénégalaises.

Légumes

Les légumes cultivés au Sénégal, comme les carottes, le chou, l'aubergine douce, l'aubergine amère, le navet, le gombo, la patate douce, la laitue et les pommes de terre fournissent un apport varié en vitamines et en minéraux. Les légumes aident à prévenir plusieurs maladies et gagnent à être consommés en grande quantité. Au Sénégal, les légumes sont principalement cultivés dans la région des Niayes.

Fonio

Le fonio est une céréale traditionnelle très digeste, riche en acides aminés essentiels comme la méthionine et la cystine. Il est connu pour son goût, sa douceur, sa digestibilité, ses valeurs nutritionnelles et thérapeutiques et sa consommation est particulièrement recommandée pour les enfants et les personnes âgées.

Les zones de production du fonio du Sénégal sont principalement les départements de Tambacounda, de Kédougou, de Kolda, de Vélingara, de Sédhiou et de Koungoul.

Lait local

Le lait frais est un aliment très complet, car en plus de contenir des protéines, des gras et des glucides en quantité équilibrée, c'est une excellente source de calcium, d'iode, de phosphore, de vitamines B2 et de vitamines B12.

Riz local

Le riz, en plus de fournir beaucoup d'énergie, est très riche en sélénium, en vitamines B6 et en vitamines B12. Au Sénégal, le riz est principalement produit dans la vallée du fleuve Sénégal et dans le bassin de l'Anambé.

Banane locale

La banane est une excellente source de fibres, de magnésium et de vitamine B6, qui contribue au système immunitaire. La banane locale est plus courte et plus sucrée que la banane importée. Elle est principalement cultivée au sud du Sénégal.

Oignons

Les oignons contribuent à la santé en raison de leur contenu en phosphore, en vitamines B6 et de vitamines B9. Au Sénégal, ils sont principalement cultivés dans les Niayes et dans la vallée du fleuve Sénégal.

Viande

La viande occupe une place non négligeable dans l'alimentation. Elle entre dans la préparation de plusieurs plats modernes comme traditionnels et joue un rôle essentielle à l'équilibre alimentaire, à la croissance et à la santé. La viande est riche en protéines, en lipides, en vitamines et minéraux.

¹<http://www.agritools.org/agriaction/le-mil-au-senegal>

²https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=millet_nu

³<https://www.senegal-export.com/les-marches-prometteurs-de-la-157.html>

⁴<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/consommation-de-poisson-et-sante/>

Liste des plats



Thiébou Kéthiakh
(riz au poisson fumé)



Thiéré Mboum
(Lathiri Hakoo)



Mbakhal
Saloum



Ngurban
(Lakhou Bissap)



Poulet farci
au Fonio



Dugub Dieun



Niélang Siff



Beignet à la banane



Salade de Niébé



Fataya de farine de
blé et de mil aux
huitres

Quelques Règles d'hygiène



- Nettoyer la cuisine et les ustensiles
- Laver les légumes avant de les éplucher
- Conserver les céréales à l'abri des rats, des insectes...
- Garder la fraîcheur des viandes et des poissons
- Couvrir les aliments
- Diminuer l'excès de sel
- Eviter de tremper les légumes à longue durée dans l'eau

Recette

01

Thiébou Kéthiakh Riz au poisson fumé



01 Description du plat

Le braisage et le séchage du poisson et des fruits de mer permettent d'étendre leurs disponibilités à l'extérieur des zones de pêche, ce qui permet aux populations les plus reculées de consommer ces aliments riches en protéines. Le thiébou kéthiakh est un plat très riche fait à base de riz, du poisson fumé et séché (kéthiakh), du poisson séché (Guédj), d'haricots , de fruits de mer(crevettes, touffa, yet, paagne et huitres) et de légumes(carotte, navet, chou

manioc, aubergine, oseille, gombo) et des condiments (tomate, piment frais, oignon, ail, sel, piment sec, huile, tomates cerises). C'est un plat très nourrissant de par sa composition et considéré comme une source appréciable en valeur nutritionnelle comme les protéines, les vitamines, le fer, calcium, magnésium et le phosphore. Il se prépare avec de la tomate ou sans tomate ce qui fait que c'est un plat très apprécié par la famille sénégalaise.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Riz local : 3kg
- Kéthiakh (poisson fumé) : 500g
- Guédj (poisson séché) : 250g
- Niébé : 250g
- Tomate concentrée : 250g
- Tomate cérique : 125g
- Huitres (Yokhoss) : 50 g
- Pagne : 50 g
- Yet (cymbium): 100 g
- Carotte : 500g



- Navet : 500g
- Choux : 500g
- Aubergine : 500g
- Oignon : 250g
- Huile : 1l
- Ail : 50 g
- Poivre : au goût
- Oignon vert : 1botte
- Poivron (Kani salade) : 2
- Laurier : au goût
- Bissap blanc : au goût
- Piment sec : au goût
- Piment frais : 2
- Bouillon naturel : 1 cuillère à soupe
- Sel : au goût



03

Etopes de préparation

- Laver les mains et les ustensiles
- Faire tremper les niébés dans de l'eau pendant 30 minutes
- Enlever les arrêtes du poisson fumé (kéthiakh). Faire tremper et nettoyer dans de l'eau avec les fruits de mer puis éplucher les légumes
- Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile. Ajouter le kétiakh, le yet, l'oignon, le concentré de tomate et les tomates cerise
- Couvrir et laisser cuire environ 10 minutes à feu moyen
- Verser de l'eau dans la marmite 6 litres au moins, couvrir et porter à ébullition
- Ajouter le guedj, les niébés, le chou, les carottes, l'aubergine amer, navet et le manioc. Après 30 minutes de cuisson, ajouter, les aubergines doux, les gombos et les piments frais
- Préparer la farce en pilant ensemble l'ail, les piments secs, poivron, oignon vert, oignon et le bouillon naturel
- Laver le riz et bien l'égoutter
- Pendant la cuisson, mettre le riz à la vapeur au-dessus de la sauce pendant environ 15 minutes
- Retirer le riz. Mettre la farce, le bouillon naturel et du sel laissé mijoter 10 à 15 minutes environ
- Retirer dans un bol les légumes avec une écumoire et Réserver
- Mettre le riz précuit dans la marmite avec la sauce. Remuer et faire cuire 30 minutes environ.
- Mélanger 2 louches de la sauce avec le tamarin dans un récipient à part.
- Servir dans un grand plat le poisson fumé et les légumes sur le riz. Présenter dans un bol la sauce et le tamarin.



Recette

02

Thiéré Mboum / lathiri hako couscous à la sauce de moringa et de choux



01 Description du plat

C'est un plat traditionnel Sénégalais fait à base de viande ou de poisson, de couscous, de poudre d'arachide et évidemment de feuilles de mboum (*moringa oleifera*) d'où le nom de la recette thiéré ak mboum. On utilise soit des feuilles de chou ou des feuilles de Nébédaj (Moringa). Les feuilles de Moringa sont très utilisées du fait de leur bonne qualité nutritionnelle. Elles sont riches en protéines, vitamines et certains minéraux. La sauce peut être accompagnée de viande ou de poisson.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Couscous de mil : 3kg
- Viande de mouton ou de bœuf : 1,5 kg
- Feuilles de Moringa (mboum saap saap) : 1 kg
- Feuilles de chou : 1 kg
- Poudre d'arachide (noflaye) : 1kg
- Tomate cerise : 250g
- Tomate concentrée : 100g
- Poisson séché (Guedj) : 100g
- Oignon : 250g
- Ail : 2 gousses
- Piment : au goût
- Poivre : au goût
- Sel : au goût





03 *Etapas de préparation*

- Laver les feuilles de mboum dans l'eau puis les tremper dans 2 litres d'eau chaude pendant 10 minutes. Égoutter.
- Laver la viande, le poisson séché (Guedj) beurre, les tomates cerise
- Mettre la marmite sur le feu ajouter 4 litres d'eau, la viande, le guedj beurre, les feuilles de mboum, le concentré de tomate et les tomates cerises pendant 1 heures environ
- Pour la farce piler ensemble l'oignon, l'ail, le piment, le sel, le poivre et l'oignon vert et le bouillon naturel
- Mettre la farce et laisser mijoter
- Saupoudrer la poudre d'arachide dans la marmite
- Laisser mijoter à feu doux pendant 60 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
- Préparation du couscous
- Couscous en sachet précuit
- Couvrir le couscous (thiéré) avec de l'eau bouillante, jusqu'à ce que l'eau dépasse légèrement, mélanger et laisser reposer 10 minutes
- Mettre dans un couscoussier et cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes
- Mélanger avec du lalo et cuire une seconde fois à la vapeur pendant 10 minutes environ.
- Servir le thiéré avec la sauce.



Recette

03

Mbakhal Saloum Riz à la poudre d'arachide



01 Description du plat

Ce plat riche en arômes et en saveurs est composé de mélange de riz, de poudre d'arachide, de fruits de mer, de poissons fumés et séchés, d'haricot et de viande. Il est aussi très riche en protéines et en fer notamment par la présence de poisson séché et de fruits de mer. C'est un plat qui a un apport nutritionnel très important du fait de sa composition en protéines, en vitamines, en magnésium et en fer issus des légumineuses et des céréales.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Riz local : 3kg
- Viande de bœuf : 2kg
- chair de poisson (facultative) : 500kg
- Huile : 60 ml
- Poisson fumée (Kéthiakh) : 250 g
- Poisson séché (guedj) :
- Cymbium (yet) : 50g
- Crevettes séchées : 150g
- Pagne : 100g
- Huitres (yokhoss) : 100g
- Tomates cerises : 100g
- Oignon : 125g



- Haricots (Niébé) : 200g
- Poivron : 2
- Oignon vert : 1 botte
- Ail : 2 gousses
- Piment : au goût
- Poivre : au goût
- Sel : au goût



03 *Etapas de préparation*

- Nettoyer la viande, les fruits de mer (pagnes, le yokhoss, le yet et le ketiakh)
- Tremper le niébé dans l'eau pendant 15 minutes
- Faire chauffer l'huile dans une marmite et y faire revenir la viande pendant 10 minutes.
- Ajouter de l'oignon émincé et le yet puis laissé dorer la viande 10 minutes de plus.
- Ajouter 6 litres d'eau et porter à ébullition
- Ajouter le niébé égoutté, le kétiakh, le pagne, le yokhoss et les crevettes séchées
- Couvrir la marmite et laisser mijoter pendant 45 minutes
- Piler ensemble l'oignon, l'ail, le poivron, l'oignon vert et le piment sec et le bouillon naturel pour la farce.



- Pendant ce temps, rincer le riz et le faire cuire à la vapeur au-dessus de la marmite 20 minutes
- Ajouter la farce et laisser mijoter pendant 15 minutes
- Ajouter le riz à la sauce. Bien mélanger puis couvrir le riz de poudre d'arachide.
- Attendre 30 minutes puis remuer afin de bien mélanger le riz et l'arachide
- Ajouter le nététou et bien mélanger
- Couvrir et prolonger la cuisson de 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.
- servir dans un plat.



Recette

04

Ngurbane lakhou bissap



01 Description du plat

C'est un plat à base de brisure de mil ou sankhal, de viande, de poisson séché, de poudre d'arachide, du poisson fumé (kéthiakh) et des condiments (oignon, piment, poivre, poivron, sel, nététou, niébé, oseille, piment frais, citron).

Le ngurbane est très riche en protéines, en vitamines et en sels minéraux. Il regorge de nombreux bienfaits du fait du mélange de plusieurs ingrédients très riche en valeur nutritive comme le mil, l'arachide et le niébé.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Sankhal de mil : 2 kg
- Poisson fumée (Kéthiakh) : 250 g
- Viande de bœuf ou de mouton : 1 kg
- Oignon : 125 g
- Tomate concentrée : 250 g
- Tomates cerise : 125 g
- Nététou : 50 g
- Tamarin : au goût
- Poivron : 2
- Ail : 2 gousses
- Oignon vert : 1 botte
- Piment frais : 3
- Piment sec : au goût
- Citron : 2
- Sel : au goût





03 *Etapas de préparation*

- Laver le sankhal et tremper dans de l'eau puis égoutter
- Laver la viande et le poisson fumé (kétiakh)
- Mettre la marmite sur le feu ajouter 4 litres d'eau environ, ajouter le poisson fumé (kétiakh) et la viande, les tomates cerises et le concentré de tomate. Continuer à chauffer jusqu'à ébullition.
- Saupoudrer la farine d'arachide. Ajouter le poisson séché, les calices de bissap blanc, la farce (mélange pilé piment, ail, oignon vert, poivron, poivre et de l'oignon), du sel, le bouillon naturel et le piment frais.
- Laisser cuire 1 heure environ, vérifier l'assaisonnement et ajouter le sankhal.
- Laisser mijoter jusqu'à ce que le sankhal soit cuit. Ajouter le tamarin en fin de cuisson.
- Servir à chaud avec du citron.



Recette

05

Poulet farci au fonio



01 Description du plat

Le poulet farci au fonio est un plat à base de grains de fonio de couleur blanc ou marron utilisé dans les plats allant du petit-déjeuner au repas du soir. En grains, il est habituellement consommé sous forme de couscous ou en salades. Le poulet farci au fonio est accompagné de volaille (poulet) et de la viande, des légumes (carottes, navets, haricots, oignons) et des condiments (poivre, piment, poivrons). C'est une céréale très riche du point de vue nutritif. Il contient certes moins de protéines et de lipides que la plupart des autres céréales mais il compense bien par sa composition en glucides.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Fonio : 3 kg
- Poulet : 2
- Oignon : 3 kg
- Huile : 0,5 l
- Macédoine (carotte, navet, haricot) : 250 g
- Oignon vert : 200g
- Ail : 250 g
- Poivron : 2
- Vinaigre : au goût
- Poivre : au goût
- Piment sec : au goût
- Sel : au goût
- Margarine (beurre) : 50g





03 *Etapas de préparation*

- Rincer, puis égoutter le fonio
 - Passer le fonio à la vapeur, réduire les mottes en aspergeant d'eau salée et mélanger.
 - Cuire une seconde fois à la vapeur et répéter l'opération jusqu'à cuisson complète.
 - Piler ensemble les ingrédients (ail, piment, poivre, poivron, oignon vert, sel, bouillon naturel persil chinois) de la farce.
 - Nettoyer les poulets avec de l'eau salée puis rincer avec de l'eau citronné.
- Les piquer avec la moitié de la farce.
 - Faire cuire les poulets pendant ½ heure dans leur jus, puis les dorer à l'huile.
 - Mélanger le fonio, le beurre et la macédoine de légume.
 - Préparer la sauce blanche de l'oignon mélangé avec la farce.
 - Servir le poulet la sauce et le fonio accompagné de crudité tomate fraîche concombre.



Recette

06

Mil au poisson Dugub dieun



01 Description du plat

Le dugub dieun comme le thiébou dieun est un plat sénégalais fait à base de brisure de mil ou sankhal de poisson frais, de tomate, de légumes (chou, carottes, navets, du manioc, aubergine, oseille) et des condiments (sel, ail, piment, persil, poivron verts, etc). Le mil ou dugub utilisé est un produit céréalier à grain entier, rond, très nutritif, riche en protéines, en vitamine B, en calcium, en fer et favorise ainsi la prévention des risques de maladie cardio vasculaire. Il est la base de l'alimentation des ménages ruraux malgré une percée notable du riz dans les habitudes alimentaires.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Sankhal de mil : 3 kg
- Poisson frais : 1,5 kg
- Poisson séché (guedj): 250 g
- Cymbium (yet) : 50g
- Huile : 1 l
- Persil : 1 botte
- Choux : 250 g
- Carottes : 250 g
- Aubergine doux : 125 g
- Aubergine amer : 125 g



- Navet : 125 g
- Manioc : 200 g
- Gombo : 100 g
- Poivron : 2
- Oignon : 250 g
- Oignon vert : 1 botte
- Ail : 1 gousse
- Laurier : 3 feuilles
- Piment frais : 3
- Piment sec : au goût
- Tomate concentrée : 400g
- Sel : au goût
- Bissap blanc : au goût



03 Etapes de préparation

- Écailler et laver les poissons et éplucher et rincer les légumes.
- Pour la farce du poisson piler du piment sec, ail, sel, poivre et le persil.
- Farcir dans le poisson.
- Mettre la marmite sur le feu puis ajouter de l'huile chauffée et frire les oignons, le yet.
- Ajouter le concentré de tomate mélangé avec les tomates cerise écrasées. Laisser réduire, ajouter de l'eau 5 litres environ et porter à l'ébullition.
- Ajouter le poisson frais, le poisson séché, les légumes et laisser cuire.
- Préparer la farce : piler du piment, poivron, ail, oignon vert, bouillon naturel et oignon.
- Cuire à vapeur le sankhal déjà égoutté pendant 15 minutes
- Retirer les morceaux de poissons et les légumes cuits.
- Verser le sankhal en pluie dans la sauce



Recette

07

Niélong siff



01 Description du plat

C'est un plat traditionnel fait à base de brisure de mil ou sankhal, accompagné de sauce de mafé composée de pâtes d'arachide, de la viande, du poisson séché, des légumes (patates, du gombo, de la tomate aubergine amères) et des condiments (piment frais, yet, Guedj, oignon, sel, ail). L'arachide est un aliment d'une grande richesse nutritionnelle et classée dans

la catégorie des légumineuses au même titre que les haricots et les lentilles, il est consommé sous différentes formes soit pilée, moulue ou transformée en huile, en pâte et de cacahuètes grillées pour donner un délicieux beurre de cacahuètes. Compte tenu de sa richesse nutritionnelle en protéines, en sels minéraux, il est très riche aussi en zinc et en magnésium.

02

Ingrédients pour dix personnes

- Sankhal de mil : 2kg
- Viande de bœuf : 3 kg
- Pate d'arachide : 1 kg
- Tomate concentrée : 200 g
- Tomates cerises : 200 g
- Patate : 500 g
- Poisson séché : 250 g
- Oignon : 125 g
- Gombos : 100 g



- Piment frais : 2
- Poivron : 125 g
- Oignon vert : 1 botte
- Laurier : 3 feuilles
- Piment sec : au goût
- Nététou : au goût
- Poivre : au goût
- Sel : au goût



03

Etapas de préparation

- Rincer le sankhal. Le laisser égoutter pendant une heure.
- Mélanger le sankhal égoutté avec un peu d'huile.
- Cuire à la vapeur. Réduire les mottes en aspergeant d'eau salée.
- Cuire une seconde fois à la vapeur et répéter l'opération jusqu'à cuisson complète. Ajouter du lalo
- Mettre la marmite sur le feu ajouté de l'eau 4 litres et la viande.
- Ajouter la pâte d'arachide délayée, le concentré de tomate, le sel et les tomates fraîches écrasées.
- Laisser cuire à feu moyen pendant 20 minutes
- Mettre la patate, le gombo, l'aubergine amer et le piment frais
- Piler ensemble les oignons, l'ail, le nététou, le poivron, le piment, oignon vert et le bouillon naturel.
- Ajouter la farce et laisser mijoter jusqu'à ce que l'huile surnage.
- Servir le sankhal cuit avec la sauce.



Recette

08

Salade de niébé



01 Description du plat

La salade de niébé est un plat fait à base de niébé ou dolique œil noir, de condiments (oignon, poivre, huile, vinaigre, ail, persil, poivron, sel) et crudité (facultatif). Ce plat très riche accompagné de sauce d'oignon blanche et de crudité (salade, tomate fraîche, concombre) a une grande valeur nutritive et procure l'essentiel des protéines et des vitamines telles que l'acide folique, le fer, le calcium et le zinc. Il est préparé pour le dîner et comme hors d'œuvre.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Niébé : 1 kg
- Oignon : 1,5 kg
- Persil : 1 botte
- Coco rappé : poigné (facultatif)
- Huile : ¼ l
- Vinaigre ou jus de citron : au goût
- Poivron : 1
- Oignon vert : 1 botte
- Salade : 1 botte
- Concombre : 100 g
- Piment sec : au goût
- Sel : au goût





03 *Etapas de préparation*

- Laver le niébé à l'eau froide, puis le laisser tremper dans un bol pendant 30 minutes.
- Cuire le niébé dans l'eau bouillante. Saler en fin de cuisson puis égoutter le niébé.
- Préparer la sauce d'oignon avec de l'huile et de la farce
- Farce : piler ensemble l'ail, le piment, le poivre, le poivron, l'oignon vert, le bouillon naturel et le sel
- Mélanger la farce avec l'oignon déjà émietté et cuire à feu moyen dans une marmite contenant l'huile.
- Mélanger la sauce avec le niébé
- Préparer la salade, avec de la tomate fraîche, du concombre pour accompagner le mélange
- Servir dans un plat.



Recette

09

Fataya de farine de blé et de mil aux huitres



01 Description du plat

Les fatayas ou pastelles sont de délicieux beignets en forme de chausson, farcis aux fruits de mer comme les huitres. De plus le contenu en lipides de l'huître, légèrement supérieur à celui des autres fruits de mer, lui donne l'avantage d'être une bonne source de vitamines A et D. Les fatayas ou pastelles sont un mélange composé de farine de blé avec le mil qui est une céréale particulièrement riche en protéines en magnésium, en phosphore, zinc et calcium. Les fatayas de mil sont accompagnés de sauce de tomate et peuvent se servir comme apéritif ou gouter.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Farine de mil : 1,5 kg
- Farine de blé : 2,5 kg
- Levure : 3 sachets
- Œufs : 3
- Huile : 2 l
- Huitres frais : 1 kg
- Oignon : 500g
- Ail : 2 gousses
- Piment sec : au goût
- Poivron : 1
- Oignon vert : 1 botte
- Poivre : au goût
- Sel : au goût





03 *Etapas de préparation*

- Dans un bol, tamiser la farine de mil, la farine de blé et la levure. Faire un puits et y verser l'huile et l'eau tiède.
- Travailler la pâte et laisser reposer pendant 30 minutes environ.
- Sauce huitres :
- Piler ensemble l'ail, le piment, le poivre, le poivron, l'oignon vert, le sel et les oignons.
- Mettre la marmite sur le feu ajouter de l'huile et les huîtres déjà cuites ajouter la farce pilée et mélangée. Laisser cuire environ 10 minutes, vérifier l'assaisonnement et laisser refroidir.
- Étaler la pâte sur une épaisseur d'un millimètre environ et découper des carrés ou des ronds de pâte.
- Placer au centre une cuillère de farce d'huître et plier la pâte pour refermer. Souder à l'aide d'une fourchette ou à l'aide d'un moule.
- Chauffer l'huile dans une marmite et y faire frire les fatayas par étape Égoutter.
- Servir à chaud.



Recette

10

Beignet à la banane



01 Description du plat

Les beignets de bananes sont une recette très prisée dans les familles africaines en général et sénégalaises en particulier. Les beignets sont à base de banane, de la farine de blé et des condiments (œufs, huile, sucre, lait, beurre, sel, sucre vanillé et zeste d'orange.) La banane est un fruit très riche en valeur nutritionnelle car contenant des protéines, du magnésium, et du phosphore.

02 Ingrédients pour dix personnes

- Banane locale : 2 kg
- Lait frais local : 2 l
- Farine de blé : 1,5 kg
- Sucre : 500 g
- Huile : 1 l
- Œufs : 4
- Levure : 2 sachets de 11g
- Beurre : 100g
- Sel : poignée





03 *Etapas de préparation*

- Battre l'œuf et le lait dans un bol.
- Ajouter la levure chimique et le sel. Battre à nouveau.
- Ajouter graduellement la farine et le sucre en mélangeant.
- Faire chauffer l'huile.
- Couper les bananes en morceaux et les tremper dans le mélange de farine pour bien les enrober.
- Frire les beignets dans l'huile par étape et égoutter.
- Servir à chaud.





ADRESSE : LOTISSEMENT CICES N° 58 A
BP : 249 DAKAR RP, SÉNÉGAL -TÉL : +221 33 827 74 53
E-MAIL : CNCR@CNCR.ORG - WWW.CNCR.ORG