

LIVRE DE CUISINE

Dunde Liñuy béy

Vivons de ce que nous cultivons



Textes l'équipe de IPSIA Sénégal: Francesca Fiini, Mouhamadou Moustapha Gning, Annamaria Ricci, Benedetta Scardellato

Avec la collaboration de

FASS DIOM

FELDE

LA PRINCESSE DU FOGNY

ETS MAME FAWADE WELLÉ

NIAKK JARINU

RAFMEP

REFABEC

SEN SAVEURS DE POUT

ETS SIGGIL JIGUENE

UTC DU SINE

Sous la direction de Patrizia Dodaro

Graphisme, mise en page Laura Brassini

Illustrations

Photos Ndoumbe Niang

Autres Photos : Equipe IPSIA Sénégal – Photos en ligne avec Licence Creative Commons

Impression

Décembre 2021

Ce livre a été réalisé dans le cadre du projet «Renforcement des coopératives de transformation pour l'autosuffisance alimentaire au Sénégal», grâce au soutien de la Région Autonome Friuli Venezia Giulia – loi régionale 19/2000.

IPSIA remercie la Région Autonome Friuli Venezia Giulia pour son soutien, le partenaire AgriBio Services pour sa collaboration ainsi que les entreprises partenaires du projet au Sénégal pour les recettes et l'appui dans la réalisation.

Sommaire

Préface	6
1.1 LES RECETTES SALÉES	5
Le Mil - Dugub	6
Sereng - Sankhal de mil à la viande	8
Dugubu ginaar - Mil au poulet	9
Quiche de mil aux poireaux	11
Le Maïs - Mboq	12
Mboq jën - Mais au poisson	15
Yassa mboq - Yassa Mais	16
<i>Le poisson fumé - Gejj</i>	18
Bégné mboq jën - Beignet de maïs au poisson	19
Le Haricot œil noir - Niébé	20
Omelette niébé - Omelette aux haricots	23
Niébé royal - Thiéré niébé	24
<i>Le Moringa Oleifera - Nébédéday</i>	26
Acara au niébé	27
1.2 LES RECETTES SUCRÉES	29
L'Arachide - Gerte	30
Soussal - Gâteau de mil à la vapeur	33
La Noix de Cajou - Ndaama raas	34
Mango mbouraaake - Mangue avec crumble de mbouraaake et crème chantilly	36

L'Hibiscus - Bissap	37
Bégné niébé - Beignets sucrés	39
Le Pain de singe - Bouye	40
Cake dugub ak bouye - Cake de mil avec confiture de bouye	43
La Mangue - Mango	44
Gâteau mango - Gateau de mangue	46
La Patate douce - Pataas	48
Compote de patate douce et fraise	49
1.3 LES JUS	51
La Menthe - Nana	52
Jus de concombre et menthe	53
<i>Le Gingembre - Ginger</i>	54
Le Jujube - Deém	55
Jus de jujube	57
2 LES ENTREPRISES DE TRANSFORMATION	58
FASS DIOM	59
FELDE	60
LA PRINCESSE DU FOGNY	61
ETS MAME FAWADE WELLÉ	62
NIAKK JARINU	63
RAFMEP	64
REFABEC	65
SEN SAVEURS DE POUT	66
ETS SIGGIL JIGUENE	67
UTC DU SINE	68

Préface

Le Sénégal est un pays avec une richesse et une tradition culinaire extraordinaires ainsi qu'une grande variété de fruits, légumes, céréales et légumineuses. Toutefois, le pays importe une grande quantité des produits de première nécessité pour combler ses besoins (blé, riz, huile, sucre). Cependant, les produits importés sont souvent associés par les consommateurs à une meilleure qualité par rapport aux produits traditionnels, souvent considérés pauvres.

Ce livret de cuisine est né de la volonté de **valoriser les produits locaux et le travail de certaines des groupements de femmes** au Sénégal qui assurent la transformation et la commercialisation de produits agroalimentaires.

Dans le cadre du projet «**Renforcement des coopératives de transformation pour l'autosuffisance alimentaire au Sénégal**», promu par IPSIA et AgriBio Services et soutenu par la Région Autonome Friuli Venezia Giulia, nous avons accompagné 10 petites entreprises de transformation agroalimentaires dans la région de Thiès, afin d'améliorer la qualité des produits, d'accroître leurs performances, et d'assurer la sécurité des consommateurs par la certification de la production.

Dunde liñuy béy, en wolof Vivons de ce que nous cultivons, est le mot d'ordre de ce projet basé sur le renforcement des filières locales pour une alimentation saine et la sauvegarde du patrimoine culturel avec ses savoirs et ses saveurs.

Les recettes présentées ont été proposées par les entreprises partenaires du projet, engagées chaque jour pour la promotion du **consommer local**. Le résultat de cette collaboration est un mélange de tradition et innovation culinaires sénégalaises.

Bon Appetit!

Na rees ak diam!

IPSIA - L'Institut pour la Paix, le Développement et l'Innovation promu par les Acli (IPSIA) est une organisation de la société civile italienne active depuis 1985. Sa mission s'adresse en particulier aux jeunes, pour un avenir d'opportunités et de solidarité entre les peuples. IPSIA vise à développer des initiatives conformes aux principes de la Charte de Trente pour une meilleure coopération, notamment en promouvant un modèle de coopération entre les communautés locales qui favorise les échanges vertueux entre les différents acteurs des contextes engagés, en vue de rechercher ensemble des solutions pour les enjeux globaux.

Depuis 2015, IPSIA est présente au Sénégal pour la promotion de la sécurité alimentaire et le développement rural, l'appui à l'entrepreneuriat dans les secteurs de l'agriculture et des filières de transformation agroalimentaire, la formation professionnelle et l'entrepreneuriat des jeunes et des femmes, la protection de l'environnement.

AgriBio Services - Agriculture Biologique et ses Services est une Organisation Indépendante de Développement créée au Sénégal en 2013. Sa mission est de contribuer au développement d'un système alimentaire basé sur l'agroécologie/l'agriculture biologique et l'entrepreneuriat populaire pour le changement dans le cadre de la réalisation du droit à l'alimentation. Son but est de promouvoir la reconnaissance et l'insertion de l'innovation locale des groupes vulnérables comme point d'entrée de la lutte contre l'insécurité alimentaire.

AgriBio Services intervient dans cinq axes :

- la soudure (l'insécurité alimentaire cyclique) et l'endettement
- l'agroécologie et l'agriculture Biologique
- les Systèmes de Semences Paysannes (SSP)
- l'eau productive
- l'Entrepreneuriat Social et Solidaire (ESS).

1.1

LES RECETTES SALÉES

Le Mil

Dugub

«Mil» est un nom vernaculaire utilisé pour désigner diverses espèces ou variétés de graminées cultivées comme céréales secondaires. Ce terme est un synonyme, employé surtout en Afrique, de millet ou de sorgho. Le terme "millet" est un diminutif de "mil", qui vient du latin *millium*, signifiant "mille", en référence aux nombreux grains de la plante.

Les mils sont cultivés pour l'alimentation humaine ou animale et présentent de multiples avantages par rapport aux autres cultures, notamment une résistance à la sécheresse et aux parasites. Il est également capable de survivre dans des environnements difficiles et sur des sols moins fertiles. Ces avantages découlent de sa composition génétique et de sa structure physique - par exemple, sa petite taille et sa dureté.

Cette céréale fait partie du régime alimentaire chinois depuis 8000 avant J.-C. Sa culture s'est répandue en Asie et en Afrique avant d'arriver en Europe au Moyen Âge, où il n'est que marginalement cultivé. Jusqu'à la fin du Moyen Âge, il a joué un rôle important dans l'alimentation des Européens, notamment au centre et à l'est, avant d'être progressivement remplacé par la pomme de terre, le riz et le blé. La sixième céréale la plus importante au monde, il constitue un aliment de base en Afrique et en Asie, avec une consommation très courante au Sénégal, où les principales zones de cultures sont les régions de Thiès, Kaolack et Fatick.

Le mil, source de vitamines, fibres, protéines, fer, phosphore et magnésium, est énergisant, antioxydant, diurétique et détoxifiant. Il stimule la digestion et prévient le mauvais cholestérol et les maladies cardiovasculaires.

Considéré comme un anti-stress naturel, le millet est riche en trithophanes, un acide aminé essentiel à la production de sérotonine, l'hormone du bien-être. Le millet est également considéré comme un aliment pour la beauté des cheveux, des cils, de la peau, des dents et des ongles, grâce à son contenu en acide silicique, qui stimule la production de collagène.

Le millet est un aliment qui peut être cuit à la vapeur, préparé en bouillie, porridge ou pudding, ajouté aux soupes, aux farces et aux salades, on peut également le faire souffler comme le maïs, l'apprêter en tourtière avec des légumes ou le servir avec une sauce tomate.

Au Sénégal, à partir de cette matière première, nombreux produits sont transformés comme le thiéré, le thiakry, le sankhal, l'arraw. Dans ce livret, nous vous proposons juste quelques exemples de multiples utilisations de cet aliment riche et polyvalent.





Sankhal de mil à la viande Sereng

Ingédients

30 minutes 1 heure 30 minutes 5

- 750 g de sankhal de mil
- 500 g de viande au choix
- 180 ml d'huile végétale
- 180 g de tomates fraîches
- 100 g de tomate concentrée
- 200 g d'arachides
- 1 gros piment
- 1 oignon
- 50 g de nététo (condiment sénégalais préparé à base de graines d'une plante tropicale)
- Poivre selon le goût

Le sereng peut être préparé avec du poisson fumé à la place de la viande, mais pas les deux à la fois. En suivant la même procédure, il est possible d'utiliser 250 g de poisson fumé et ajouter aussi du gejj tambadiang (poisson séché).

Préparation

Faire cuire le sankhal de mil à la vapeur pendant 10 minutes. Mettre le sankhal dans une calebasse, humecter et repasser à la vapeur (15 minutes).

Laver et couper la viande en morceaux.

Mettre de l'huile dans une marmite, ajouter la viande et laisser dorer.

Réduire les tomates en purée et l'ajouter à la viande, avec la tomate concentrée.

Ajouter un verre d'eau pour faire cuire la viande et saler.

Quand la viande est cuite (plus ou moins après une vingtaine de minutes, selon la taille des morceaux) vérifier l'assaisonnement.

Ajouter ensuite le sankhal à la sauce préparée, qui doit être juste assez pour le cuire.

Faire un mélange de piment et oignon et réduire l'arachide en farine avec l'aide d'un mortier ou mixeur.

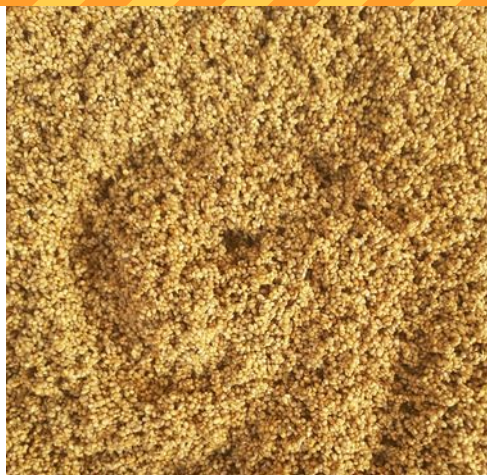
Quand le sankhal aura absorbé la sauce, ajouter l'arachide pilée, ensuite le mélange de nététo, du poivre et laisser cuire pendant 45 à 60 minutes de temps maximum.

Servir avec Diwu ñor (beurre clarifié) selon le goût.

Astuce: Il faut retourner le sereng avec une cuillère en bois et non avec une écumoire pour éviter que le sereng soit pâteux.

Recette proposée par le GIE Refabec

Mil au poulet Dugubu ginaar



Préparation

Piler l'ail, un peu de poivre, du piment sec et du sel.

Plumer, vider, couper, laver proprement et farcir le poulet avec le mélange ci-dessus.

Chauffer l'huile dans une marmite et faire dorer les oignons, le yét et le poulet, puis ajouter la tomate concentrée et la tomate cerise réduite en purée.

Éplucher et laver proprement les légumes et les ajouter dans la marmite.

Laisser cuire, en ajoutant la quantité d'eau nécessaire (environ 2 litres).

Laver et tremper le mil 30 minutes (2 fois de suite, 15 minutes chacune) et le passer à la vapeur.

Quand le poulet et les légumes sont cuits, les retirer avec un peu de sauce et ajouter le mil. Enlever l'excédent de sauce s'il y en a.

Fermer hermétiquement et laisser cuire pendant 20 minutes (comme le riz au poulet).

Ingédients

 1 heure  1 heure 30 minutes  5

- 1 kg de mil décortiqué (ou brisure de mil, selon le goût)
- 1 poulet
- 250 g de tomate concentrée
- 100 g de tomates cerise
- 2 oignons
- 100 g yét (mollusque salé et séché)
- 250 g d'ail
- ½ litre d'huile
- 2 l d'eau
- Légumes: choux (demi), carottes (2), navets (8), maniocs (2), piments frais (2), aubergine (1)
- Poivre, piment, sel selon le goût



Quiche de mil aux poireaux



Préparation

Humecter et cuire le sankhal de mil à la vapeur pendant 5 minutes

Éplucher les poireaux, les laver, couper les parties blanches, les éponger, les couper et les faire revenir dans une poêle avec la moitié du beurre puis arroser avec un verre d'eau, saler et poivrer.

Préparer la sauce béchamel :

- faire fondre 50 gr du beurre,
- ajouter 3 cuillerées de farine de blé,
- arroser avec le jus des poireaux et mettre du lait, du sel et du poivre,
- ajouter la muscade et la moitié du fromage râpé,
- cuire jusqu'à ce qu'il ait atteint une bonne consistance.

Battre les œufs dans un bol, saler et poivrer comme pour faire une omelette.

Mélanger la sauce béchamel avec le sankhal et la moitié des œufs battus puis verser le mélange dans un moule à tarte.

Verser le reste des œufs dessus, saupoudrer avec le reste du fromage et cuire au four chaud de 20 à 25 minutes.

Ingédients

 35 minutes  25 minutes  4

- 100 g de sankhal de mil
- 3 cuillères à soupe de farine de blé
- 250 g de poireaux
- 100 g de beurre
- 250 ml de lait
- 100 g de fromage à pâte dure de type emmental
- 4 œufs
- 1 cuillère à café de noix muscade
- 1 l d'eau
- Sel et poivre selon le goût

Le Maïs

Mbaq

Le terme «maïs» est apparu dans la langue française en 1519. Il dérive de l'espagnol *mais*, qui l'a emprunté au caribéen *mahis* signifiant «source de vie». En fait, les Amérindiens lui vouent un culte quasi religieux et le considèrent comme la Mère de tous les aliments.

Le maïs est une céréale qui se décline en plus de 200 variétés différentes à travers le monde. Les plants varient de 40 cm à 6 m de hauteur, et les épis font de 5 à 45 cm de longueur avec des grains de différentes couleurs (jaune, bleu, pourpre ou noir).

Dans ces variétés, on peut trouver:

- **le maïs grain** qui sert à l'alimentation animale - pour les humains, on le trouve sous la forme de farine, de flocons, de gruau et de semoule;
- **le maïs fourrage** ou céréale à la base de l'alimentation bovine;
- **le maïs doux (maïs sucré)** destiné à l'alimentation humaine.

Le maïs, originaire de la Mésoamérique (Mexique, Guatemala), aurait été domestiqué quelques millénaires avant notre ère, dans différentes régions d'Amérique. Les conquérants espagnols ne s'y intéressent pas et le donnent aux animaux d'élevage. Pour cela en Europe il ne sera guère populaire dans l'alimentation humaine, sauf peu d'exceptions. Les Portugais et les Britanniques, des siècles plus tard, ont introduit la culture du maïs dans les pays d'Afrique subsaharienne, car il était bien adapté aux climats tropicaux. Aujourd'hui, le maïs est la céréale la plus cultivée dans le monde.

Au Sénégal, la culture du maïs, plus exigeant en eau par rapport au mil, se développe principalement dans les régions de Tambacounda, de Kolda et de Kaolack.

Le maïs, en plus d'être un aliment polyvalent qui peut être utilisé de nombreuses façons, est une excellente source de fibres et de glucides.

- Il constitue une alternative essentielle pour ceux intolérants au gluten.
- Il contient de nombreux minéraux tels que le calcium, le zinc, le fer, le magnésium et le cuivre, qui soutiennent diverses fonctions de l'organisme.
- Il est riche en vitamines, favorisant le fonctionnement de notre métabolisme.
- Il est un antioxydant puisque contient beaucoup d'acide folique.

Avec ses grains lourds qui se disséminent mal de façon naturelle, le maïs est la seule céréale dépendante de l'homme pour sa survie.

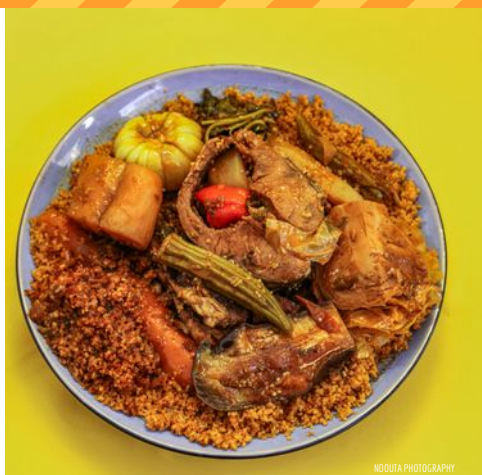
Faits intéressants: un hectare de maïs produit environ 4 fois plus d'oxygène qu'un hectare de forêt. En plus, le maïs est utilisé comme emballage biodégradable, en pharmacie et cosmétique pour la production d'antibiotiques, vitamines et vaccins.





Mais au poisson

Mbaq jèn



NOGUTA PHOTOGRAPHY

Préparation

Laver et tremper le maïs pendant 30 minutes. Égoutter les brisures de maïs et cuire 20 minutes à la vapeur.

Nettoyer le poisson.

Couper les légumes en gros morceaux et les éplucher.

Faire rissoler l'oignon émincé dans l'huile chaude. Ajouter le concentré de tomate et les tomates cerise écrasées et laisser réduire environ 5 minutes.

Mouiller avec 1 litre d'eau et ajouter le poisson (frais et sec et le yét), le bissap et les légumes épluchés (suivant leur temps de cuisson). Saler, laisser réduire pendant 1 heure environ. Vérifier régulièrement pendant la cuisson qu'il ne soit pas trop sec. S'il se dessèche, ajouter un verre d'eau.

Une fois cuit, retirer les morceaux de poisson et les légumes.

Mettre les brisures de maïs dans la sauce bien réduite en remuant pour éviter les grumeaux, elle doit légèrement surnager. Laisser cuire de 20 à 30 minutes.

Servir chaud avec le poisson et les légumes en garniture.

Ingrédients

 50 minutes  2 heures  6

- 1,2 kg de brisures de maïs fine
- 800 g de poisson frais
- 250 g de concentré de tomate
- 250 g de tomates cerise
- 1 morceau de poisson sec
- 1 oignon
- 1 chou moyen
- 1 navet
- 2 diakhatou (aubergine amère)
- 2 carottes
- 2 morceaux de manioc
- 1 poignée de calices de bissap blanc
- 4 gombos
- 2 piments frais
- 1 morceau de yét
- ½ litre d'huile



NDOUTA PHOTOGRAPHY

Yassa Mais Yassa mboq

Ingédients

 40 minutes  1 heure 30 minutes  6

- 1 kg de brisure ou semoule de maïs
- 500 g de légumes (carottes, navets et haricots verts)
- 2 kg d'oignon
- 100 g d'olive vert
- 100 g de maïs
- 100 g de tomates
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- Huile végétale
- 20 g de piment, poivre, mélisse, poudre de gingembre persil et ail.

Préparation

Faire tremper la brisure de maïs dans l'eau pendant 15 minutes.

Couper carottes, navets et haricots verts en petits morceaux, pour faire la macédoine.

Bouillir de l'eau et passer à la vapeur la brisure trempée pendant 10 minutes. Ajouter du sel plus la macédoine et faire cuire dans l'eau de cuisson les brisures pendant 20 minutes.

Pendant la cuisson du maïs, préparer la sauce aux oignons et le poisson.

POUR LA SAUCE AUX OIGNONS

Couper 2 kg d'oignons en dés.

Piler le piment, le poivre, la mélisse, la poudre de gingembre, le persil et l'ail et mélanger.

Huiler la poêle et mettre les oignons et les tourner chaque minute jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.

Ajouter les épices, la moutarde et le vinaigre et mélanger.

Éteindre les feux et fermer hermétiquement la poêle pendant 5 minutes.

LA RECETTE PEUT AUSSI ÊTRE PRÉPARÉE AVEC LE POULET, AU LIEU DU POISSON.

Laver les poulets et émincer l'ail et le poivre.

Cuire en premier le poulet avec l'ail et le poivre et un verre d'eau dans une marmite avec un couvercle pendant 20 minutes.

Dans une autre poêle, chauffer l'huile et cuire le poulet à feu vif pendant 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le poulet soit bien rôti et doré.

Lorsque le poulet est prêt, le placer sur un lit de maïs avec la sauce aux oignons et ajouter les olives, les tomates et le maïs comme décoration.

POUR LE POULET:

- 1 poulet
- 50 g de poivre
- 50 g d'ail

POUR PRÉPARER LE POISSON

Trier le poisson fumé, enlever les arêtes et le nettoyer sous l'eau du robinet.

Préparer la marinade en mélangeant poivre, ail et piment broyés, moutarde et vinaigre blanc.

Tremper le poisson dans l'eau chaude et le mariner dans le mélange pendant 15 minutes.

Lorsque le temps de marinade est terminé, doucement rincer l'excès de marinade avec les mains et le mettre au four pendant 15 minutes.

Lorsque le poisson est prêt, le mettre dans un plat avec la sauce aux oignons et la brisure ou semoule de maïs.

Décorer le plat avec olives, tomates et maïs.

INGRÉDIENTS POUR PRÉPARER LE POISSON FUMÉ:

- 500 g de poisson fumé
- 50 g de poivre
- 10 g d'ail
- 10 g de piment
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à café de vinaigre blanc



Le poisson fumé

Gejj

Le gejj est un produit très utilisé au Sénégal où le fumage du poisson est une tradition culinaire et de conservation toujours appliquée. Il s'agit d'un processus qui peut être caractérisé par l'exposition du poisson à la fumée provenant de la combustion de bois ou de matières végétales.

Le Sénégal, très connu pour ses ressources halieutiques, a fait de la technique de conservation et d'aromatisation du fumage une partie importante de sa culture traditionnelle. En fait, le poisson fumé est un ingrédient utilisé dans plusieurs pitances.



Ken Wiegand, USAID de Pimio

Beignet de maïs au poisson Bégné mboq jèn



Préparation

Couper un oignon en 4 gros morceaux. Mettre l'oignon dans une marmite avec de l'eau, le laurier, le piment et le sel et le cuire pendant 10 minutes pour faire un bouillon.

Vider, laver proprement le poisson et l'ajouter au bouillon. Le cuire de 10 à 20 minutes, selon la taille du poisson.

Une fois cuit, sortir le poisson de la marmite, enlever les arêtes et l'émietter.

Dans la même marmite avec le court du bouillon, mettre la farine de maïs délayée dans un peu d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que la farine devienne une pâte molle.

Couper les deux oignons qui restent en dés.

Dans une marmite, faire revenir le reste de l'oignon, l'ail, le piment et un peu de sel.

Mélanger la pâte de maïs et le poisson émietté, y ajouter la farine de blé mélangée avec la levure puis la sauce d'oignon.

Vérifier l'assaisonnement, mettre le fromage râpé, le persil haché, les œufs et bien mélanger.

Former avec les mains de petites boules de quelques centimètres de diamètre.

Faire frire dans l'huile chauffée et servir.

Ingédients

 40 minutes  10 minutes  8

- 250 g de farine de maïs
- 250 g de farine de blé
- 500 g de poisson
- 3 oignons
- 1 botte de persil
- 100 g de fromage râpé (comme emmental)
- 4 gousses d'ail
- 6 œufs
- 1 l d'eau
- 1 l d'huile
- 1 sachet de laurier
- 1 sachet de levure chimique
- Sel et piment selon le goût

Le Haricot œil noir

Niébé

Vigna unguiculata, nom scientifique pour le niébé, connu aussi comme haricot à l'œil noir, est composé par une gousse qui regroupe plusieurs graines rouge foncé à noir, avec de taches noir ou brun. Le niébé est la plus importante légumineuse à graines en Afrique tropicale. Originaire de l'Afrique du Sud-Est, il s'est diffusé dans le reste du monde fournissant une source économique de protéines de bonne qualité. Le niébé, qui est cultivé au Sénégal depuis des siècles, joue un rôle important dans la sécurité alimentaire du pays, surtout parce que les feuilles, les gousses vertes et les graines sèches peuvent être consommées et commercialisées.

Dans le système de production traditionnel, la récolte commence en septembre, mais la disponibilité de différentes variétés de gousses dans différents moments garantit la sécurité alimentaire et économique pendant et après la période de soudure. Généralement, les femmes s'occupent de la récolte et de la vente des gousses vertes, assurant une source de revenus aux familles des zones rurales situées le long des grands axes routiers.

Le Nigeria est le premier producteur mondial de niébé. Le niébé a beaucoup de vertus nutritives, procure l'essentiel des protéines et des vitamines comme l'acide folique, des microéléments comme le fer, le calcium, le zinc et aussi des carbohydrates.

Traditionnellement, les variétés de niébé prennent les noms de la couleur ou la grosseur de graines, de la taille des gousses, ou même de celui qui a introduit une certaine variété, d'une importante personnalité ou d'une femme si la variété est productive.

Au Sénégal, ces gousses ou haricots verts sont récoltés encore vertes pour être bouillis entiers et consommé ou jaunes pour récolter les graines qui seront mises à sécher.

Après séchage, les haricots sont transformés en farine, couscous et même en poudre pour le café de niébé.





Omelette aux haricots Omelette niébé



Préparation

Mettre dans un bol 5 œufs, 5 cuillères de farine de niébé et le poivre, et mélanger énergétiquement avec une fourchette.

Mettre un peu d'huile dans une poêle et laisser chauffer.

Verser les œufs dans la poêle et couvrir avec un couvercle. Faire cuire pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le dessus soit complètement cuit.

Retourner l'omelette sur une assiette et servir avec du pain et de la salade.

Ingrédients

 10 minutes  10 minutes  3

- 5 cuillères de farine de niébé
- 5 œufs
- Sel et poivre selon le goût



NDOUTA PHOTOGRAPHY

Niébé royal

Thiéré niébé

Ingédients

30 minutes 45 minutes 6

- 1 kg couscous de niébé
- 1 poulet moyen
- 1,5 kg d'oignons
- 250 ml d'huile
- 2 citrons verts
- 2 rhizomes de gingembre frais
- 3 tomates
- 1 concombre
- 2 carottes
- 50 g de poivrons
- Une gousse d'ail
- Une cuillère à soupe de poivre moulu, piment et sel
- Feuilles de moringa fraîche

Préparation

Bien nettoyer le poulet et le découper en 4 parties.

Piler ensemble une cuillère à café de poivre, une demi-cuillère à café de piment et 3 rhizomes de gingembre frais.

Égoutter le poulet coupé avec ce mélange, en le plaçant dedans et sur la peau du poulet. Presser un citron vert sur toute la surface du poulet et laisser reposer pendant 10 minutes.

Faire cuire le poulet à la vapeur dans une marmite avec un verre d'eau, pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'il ait l'air tout juste cuit. Faire chauffer l'huile dans une poêle et finir de cuire le poulet à feu vif, pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.

Préparer la sauce aux oignons et le couscous de niébé.



POUR LA SAUCE AUX OIGNONS

Couper les oignons en dés.

Émincer le piment, l'ail et le poivron.

Chauffer de l'huile dans une marmite et ajouter les oignons et le mélange des épices. Tourner les oignons chaque 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuites et dorées.

POUR LA SAUCE DE MORINGA

Laver les feuilles de moringa et les blanchir dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes. Saisonner avec du poivre et du sel.

POUR LE COUSCOUS

Mélanger le couscous de niébé avec 250 ml d'eau. Passer à la vapeur à l'aide d'un couscoussier et laisser sur l'eau bouillante pendant 15 minutes.

Mettre le couscous dans une assiette, placer le poulet, la sauce aux oignons, la sauce de moringa et les crudités au dessus.

Le plat est prêt à être servi.

Recette proposée par l'établissement Siggil Jiguené

Le Moringa Oleifera

Nébéday

Le Moringa Oleifera est un arbre tropical, qui soigne et nourrit, et un bon fixateur de carbone contre le réchauffement climatique. Planté en haie, en agroforesterie, en monoculture ou dans les cours des maisons, il est appelé «arbre de vie», «arbre du paradis». Originaire du Nord de l'Inde, le Moringa est très utilisé dans les sociétés asiatiques et africaines (surtout en Afrique de l'Ouest). Ses propriétés médicinales, alimentaires et environnementales le rendent un arbre multifonctionnel. Surtout les qualités nutritionnelles sont considérées importantes dans la lutte contre la malnutrition.

Le Nébéday contient des vitamines A, B et C, des minéraux (comme le calcium et le fer), des aminoacides, du potassium, des fibres et des protéines.

C'est anti-inflammatoire, antiseptique et anti-microbes naturel et un bon allié dans la lutte contre les radicaux libres et contre le diabète. En plus, il protège le système cardiovasculaire et le foie.

Les feuilles - utilisées fraîches ou séchées et réduites en poudre - sont généralement consommées sous forme d'une sauce appelée Mbum avec le couscous à base de mil, maïs ou riz. Il est vendu aussi sous forme de poudre, de gélules ou de tisane.



Acara au niébé



Préparation

Commencer par bien nettoyer les niébés, puis les moudre en farine.

Ajouter de l'eau et du sel à la farine de niébés, remuer et laisser reposer pendant 5 minutes. Puis battre la pâte jusqu'à la rendre émoussée.

Mettre l'huile sur le feu et, quand il est chaud, faire frire la pâte en petites boules de la taille d'un grain de raisin.

Lorsque les acaras sont dorés, il faut les placer à l'aide d'une écumoire sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

Servir avec une sauce d'oignon bien pimenté

Ingrédients

 20 minutes  10 minutes  6

- 1 kg de niébés
- 750 ml d'eau
- 3 gousses d'ail
- 1 pincée de sel

Cette recette prévoit la préparation de la farine de niébés par soi-même. La préparation peut être beaucoup plus facile grâce aux entreprises de transformation qui fournissent des farines de niébés déjà prêtes à l'usage.

Préparé et vendu par des mamans à la maison ou dans des petits kiosques, l'acara est un gouter consommé surtout le soir, une tradition authentique et un véritable street food à la sénégalaise.



1.2

LES RECETTES SUCRÉES

L'Arachide

Gerte

L'arachide, ou *Arachis hypogaea*, est une plante légumineuse à fleurs jaunes (entre 20 et 90 cm de hauteur), qui appartient à la famille des haricots, pois, fèves, lentilles etc. Aussi appelée cacahuète, nom provenant des Aztèques qui désigne plutôt la graine oléagineuse située dans la coque, elle a la caractéristique d'enterrer ses fruits après la fécondation. Originaire de l'Amérique du Sud et découverte il y a plus de 3000 ans, elle est cultivée par centaines de pays aux climats tropicaux et tempérés. Si la Chine et l'Inde produisent plus de 60 % au niveau mondial, en Afrique les principaux producteurs sont le Nigéria, le Sénégal et le Soudan.

Introduite depuis le XVI^e siècle par les navigateurs portugais, aujourd'hui l'arachide est parmi les quatre premiers produits exportés du Sénégal. Important sur le plan économique et social, le marché local la consomme sous forme de beurre de cacahuètes, d'huiles, d'arachide de bouche et de fane pour le bétail. Malgré le Sénégal était le plus grand exportateur de l'Afrique de l'Ouest jusqu'aux années 1990, maintenant est devenu le 2^e exportateur africain et les produits arachidières ne représentaient plus un grand pourcentage des exportations.

L'arachide est :

- Riche en acides gras insaturés;
- Source de protéines végétales;
- Haute teneur en calories;
- Protège le système cardiovasculaire;
- Une bonne source de magnésium, manganèse, vitamine E, acide folique et fibres.

Au Sénégal, l'arachide est transformée et consommée en une grande variété des produits comme les cacahuètes salées (gerte thiaf), sucrées, le nougat, la pâte d'arachide (tiga dege), la poudre (gerte no flaye), ces derniers utilisés dans nombreuses préparations de cuisine, comme le maafe, très célèbre au Sénégal, et le ngalakh, un dessert avec le mil et la poudre de bouye.





Gâteau de mil à la vapeur Soussal



NOOUTA PHOTOGRAPHY

Préparation

Faire bouillir 3 l d'eau dans une marmite pour la cuisson à la vapeur.

Mettre la farine et la pâte d'arachide dans un grand bol et mélanger soigneusement à la main, jusqu'à ce que tous les grumeaux aient disparus. Continuer à remuer en ajoutant 150 ml d'eau, du sel, de l'essence de vanille et de la poudre de noix de muscade au mélange.

Tamiser le mélange avec l'aide d'un tamis fin et après ajouter le sucre et bien mélanger.

Placer le mélange dans un linge propre et le faire cuire à la vapeur à l'aide d'un couscoussier pendant 20 minutes. Veiller à ce que le couscoussier soit bien fermé pour éviter que la vapeur ne s'échappe.

Découper en morceaux et servir avec du lait frais ou du lait caillé.

Ingrédients

 20 minutes  10 minutes  6

- 1 kg de farine de mil
- 300 g de pâte d'arachide
- 300 g de sucre
- 1 sachet de vanilline
- 5 g de muscade en poudre
- 10 ml d'essence de vanille
- Une pincée de sel
- 3 l d'eau

La Noix de Cajou

Ndaama raas

La **noix de cajou** ou **anacarde** est le fruit de l'anacardier (*Anacardium occidentale*), un arbre tropical de 6 à 15m de haut. D'une forme singulière, la noix de cajou est une akène oléagineux composé par: la pomme de cajou, provenant du grossissement du pédoncule de la fleur ; la coque de la noix, formée de deux coquilles (une externe verte et fine et une interne brune et dure); et la "noix de cajou", une amande en forme de demi-lune.

Les noix de cajou font partie des noix les plus nutritives. Plusieurs études démontrent qu'une consommation régulière de noix de cajou à divers bienfaits pour la santé.

En fait l'amande est riche en:

- minéraux et oligo-éléments, comme potassium, calcium, fer, phosphore et magnésium, qui jouent un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux;
- vitamines, comme la B1, B3, B5, B6, B9, C, E et K, qui contribuent aussi à la fabrication de protéines importantes pour l'organisme;
- lipides mono-insaturés qui provoquent une diminution du cholestérol total et du «mauvais» cholestérol, sans réduire le «bon» cholestérol.

Initié à planter avant les années '50 pour le reboisement, l'anacardier est devenu l'un des principales ressources dans les régions casamançaises de Kolda, Ziguinchor, Sédhiou, et dans la région de Fatick.

La récolte commence depuis mars, quand les pommes mûres tombent de l'arbre, et ça peut durer de 4 à 6 mois en base aux régions climatiques.

La récolte commence depuis mars, quand les pommes mûres tombent de l'arbre, et ça peut durer de 4 à 6 mois en base aux régions climatiques. Chaque arbre, selon l'âge, produit entre 15 et 25 kg de noix brutes par an. Nonobstant les potentialités, la production nationale sénégalaise ne représente que 0,8% du niveau mondial et les pourcentages sont encore plus faibles dans le secteur de la transformation.

L'anacarde est très juteux c'est possible à la manger au naturel ou en faire des jus ou extraire de l'huile d'anacarde. On peut également en faire des confitures, ou même de la farine ou du couscous.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- ✓ Entre les deux coquilles de la coque il y a le baume de cajou, une résine très caustique qu'il faut éliminer en rôtissent la noix avant de l'ouvrir.
- ✓ L'anacardier, un arbre à enracinement profond, fut initialement planté sur les côtes africaines et indiennes pour freiner l'érosion sur les terres semi-arides.
- ✓ La pomme de cajou, considérée comme un « faux fruit », est utilisée pour confectionner un des vins meilleur fabriqués avec un fruit tropical.





Mangue avec crumble de mbouraake et crème chantilly

Mango mbouraake

Ingédients

 20 minutes  sans cuisson  6

POUR LE MBOURAAKE:

- 500 g de Thiéré (couscous de mil) fin
- 200 g de pâte de noix de cajou
- 125 g de sucre en poudre
- 20 g de vanille
- Une pincée de sel

POUR LA DÉCORATION:

- 3 mangues ou fruits de saison
- 100 ml de crème chantilly à fouetter
- 20 g de sucre glace

Dans cette recette le mbouraake est préparé avec la pâte de noix de cajou et le mil, mais dans la tradition sénégalaise ce goûter délicieux est souvent fait avec la pâte d'arachide et la brisure de pain. Il peut être utilisé comme dessert, nature ou avec du fromage blanc, un délice pour les grands et les petits.

Préparation

POUR LE MBOURAAKE:

Choisir une brisure de mil bien fine et un pâte de noix de cajou bien toasté.

Mettre tous les ingrédients ensemble dans un bol.

Les mélanger en premier avec une fourchette et après moudre le mélange avec une machine ou un mortier pendant quelques minutes.

POUR LA MANGUE:

Laver, peler et découper la mangue en dés. Conserver au frais.

POUR L'ASSEMBLAGE:

Ajouter le sucre glace à la crème liquide et fouetter à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.

Dans un verre transparent, mettre 3 cuillères à soupe de mbouraake. Ajouter ensuite quelques dés de mangue et recouvrir de crème chantilly.

Et c'est bon et prêt à être consommé!

Recette proposée par le GIE Fass Diom

L'Hibiscus

Bissap

L'*hibiscus sabdariffa*, appelée bissap en wolof, est une plante tropicale haute jusqu'à 3 mètres et large au moins 2 mètres. Elle produit de nombreuses fleurs dont les pétales recouvrent le calice rouge vif. Il y a plus de 200 espèces d'hibiscus dans le monde mais seule l'infusion d'hibiscus sabdariffa donne le bissap. Il prend différents appellations, ex : karkadé (Égypte), foléré (Cameroun), dableni (Mali, Côte d'Ivoire, Burkina), karakandji (Centrafrique), zobo (Nigéria), Ngai Ngai (Congo), thé rose, boisson des pharaons, etc.

L'hibiscus, en plus d'être un excellent digestif et tonifiant, possède des propriétés antalgiques, antiseptiques, antibactériennes, anti-inflammatoires et antivirales.

Le bissap est ajouté dans de nombreuses médecines traditionnelles, pour ses actions positives :

- sur l'hypertension artérielle et la santé cardiaque,
- sur l'amélioration du niveau du taux de cholestérol et de triglycérides, antioxydant,
- sur le diabète,
- sur le système urinaire.

La fleur d'hibiscus est utilisée aussi en cosmétique, comme colorant alimentaire naturel et, en Asie, même pour faire briller les chaussures!

Au Sénégal, les fleurs blanches et rouges du bissap sont utilisées pour la préparation en infusion de boissons rafraîchissantes, mais aussi ajoutées pour enrichir plusieurs plats traditionnels. Les feuilles sont aussi employées pour la préparation d'une sauce appelée *bedieuk*, servie comme accompagnement au plat national *thiebou jën*.



Beignets sucrés Bégné niébé



Préparation

Mettre la farine de niébé, le sucre, le lait en poudre, la levure, le carbonate et l'eau dans un bol. Mélanger énergétiquement pour obtenir une pâte homogène, laisser reposer au soleil pendant 15 minutes.

Faire chauffer l'huile dans une marmite.

Faire des beignets et les frire dans l'huile chauffée.

Une fois que les beignets sont dorés, les enlever de l'huile à l'aide d'une écumoire et les placer sur des feuilles de papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

Servir chaud accompagné d'une confiture de bissap.

Ingédients

 20 minutes  15 minutes  6

- 500 g de farine de niébé
- 125 g de sucre
- 250 g de lait en poudre
- 20 g de levure
- 1 cuillère à café de carbonate
- 1 l d'huile
- ½ l d'eau
- 100 g de confiture de bissap

Le Pain de singe

Bouye

Le pain de singe, appelé bouye en wolof, est le fruit comestible du baobab, un arbre avec le tronc qui peut arriver à 38 m de circonférence et jusqu'à 40m de hauteur. Ce fruit est formé par une coque ovale et dure, contenant une pulpe dure et sèche, blanche et un peu farineuse. Le bouye est qualifié de super aliment et pour ses vertus est très apprécié dans les boutiques bios.

Il est riche en vitamine C, qui le rend un excellent antioxydant, et en minéraux. La poudre de bouye a des propriétés anti-inflammatoires, énergisantes et, grâce à sa richesse en fibres, régule aussi le transit intestinal. Il regroupe beaucoup de calcium, potassium, fer, fibres, magnésium et manganèse. La poudre et l'huile végétale de baobab sont excellentes pour la peau et les cheveux:

- La première peut s'utiliser sous forme de masque pour hydrater, apaiser et assouplir la peau;
- Le deuxième facilite la régénération cellulaire et est également un excellent hydratant pour la peau et il nourrit et renforce les cheveux.

Le baobab a un caractère sacré et emblématique et fait partie des espèces prioritaires au Sénégal. Depuis des siècles, son fruit est un aliment immanquable sur la table des sénégalais, comme dans beaucoup d'autres pays d'Afrique. Surtout pendant les grandes occasions c'est possible de goûter le fameux «jus de bouye».

C'est possible consommer le bouye tel quel, en ajoutant la poudre à un smoothie ou un yaourt, et bien évidemment sous forme de jus, également en le mélangeant au gingembre, à l'hibiscus, à la mangue etc.

Fait intéressant. Une coutume funéraire sénégalaise, qui remonte à 1594, veut que les griots soient enterrés dans les baobabs creux. Dans des pays africains, on croit que s'ils sont enterrés en pleine terre ils rendraient le sol stérile pour toujours.





Cake de mil avec confiture de bouye Cake dugub ak bouye



Préparation

Préchauffer le four à 160°C.

Dans un grand bol, mélanger le sucre avec le beurre à température ambiante avec une fourchette jusqu'à obtenir une crème.

Ajouter doucement les œufs.

Ajouter les deux farines tamisées avec la levure.

Incorporer le lait et mélanger bien.

Placer la pâte dans une plaque de cuisson et la faire cuire pendant 45 minutes.

Lorsque le gâteau devient brun doré, piquer le centre avec un couteau pointu pour vérifier qu'il est cuit. Si la pointe du couteau ressort complètement propre, le gâteau est prêt. Sinon, prolonger le temps de cuisson de quelques minutes.

Une fois prêt, laisser refroidir le gâteau, puis le couper en deux horizontalement et ajouter une couche de confiture de bouye.

Ingrédients

 15 minutes  45 minutes  6

- 200 g de farine de mil
- 100 g de farine de blé
- 250 g de beurre
- 250 g de sucre semoule
- 6 œufs
- 5 cl de lait
- 20 g de levure
- Deux pincées de muscade
- 150 g de confiture de bouye

La Mangue

Mango

Le fruit de *Mangifera Indica*, la mangue, est un fruit de taille variable, de 6 à plus d'une vingtaine de centimètres environ. La peau de la mangue peut avoir à maturité différentes couleurs selon les variétés, allant de diverses nuances de vert au rouge en passant par le jaune.

Le manguier, un arbre au feuillage persistant qui peut atteindre 30 m de hauteur, est originaire de la région de l'Inde, du Pakistan et de la Birmanie. Il a été introduit en Afrique par les Arabes dès le Xe siècle puis il a fait sa place en Afrique de l'ouest dans un passé récent. Au 19ème siècle on a constaté l'apparition des premiers manguiers en Afrique de l'Ouest, les premiers ont été signalés au Sénégal, en 1824.

La mangue est le premier produit agricole d'exportation du Sénégal. Les tendances récentes suggèrent un fort potentiel d'expansion des exportations, de l'emploi et des revenus dans la chaîne de valeur de la mangue. En particulier, les exportations sénégalaises de mangue vers l'UE ont plus que doublé au cours des cinq dernières années.

Un bel avantage de la mangue est qu'elle n'est pas seulement délicieuse, mais aussi très nutritive. Malgré la grande quantité de sucre qu'elle contient, celui-ci n'est pas raffiné et vient avec tous les autres bénéfices du fruit : fibres, vitamines, minéraux.

En fait, les bienfaits de la mangue sont nombreux :

- Diminution du taux de glucose dans le sang
- Diminution des risques de maladie cardiaque
- Bonne pour la santé cérébrale (les fruits sont pleins de vitamine B6)
- Bonne pour la santé osseuse
- Prévention du cancer (grâce au bêta-carotène qu'elles contiennent)
- Traitement naturel de l'anémie (contenant également du fer)
- Soutien des défenses immunitaires
- Amélioration de la digestion.

LE SAVIEZ-VOUS?

- ✓ La mangue est un fruit de plus en plus utilisé dans l'industrie cosmétique. Sa chair est un très bon nettoyant pour la peau, elle nourrit la peau en profondeur et lutte contre les acnés et protège des agents de pollution. Extrait du noyau, son beurre est particulièrement riche en acide gras. Il hydrate et nourrit la peau et les cheveux, avec son collagène produit à partir des vitamines A et C qui favorise la réhydratation de la peau et prévient aussi l'apparition prématurée des rides.
- ✓ La mangue est transformée par les entreprises agroalimentaires en jus, sirop, confiture ainsi que séchée pour la garder et consommer pendant toute l'année comme petit snack





Gâteau de mangue Gâteau mango

Ingédients

 20 minutes  30 minutes  6

- 300 g de cacao en poudre
- 150 g de farine de maïs
- 50 g de farine de blé
- 300 g de sucre
- 5 œufs
- 1 pot de confiture de mangue
- POUR LA DÉCORATION:
- 150 g de beurre
- 150 ml de jus de mangue
- 1 mangue fraîche
- 100 g de poudre de chocolat
- 5 cl d'essence de vanille
- 400 g de crème froide

Préparation

Préchauffer le four à 170°C.

Dans un grand bol, mélanger les farines, le cacao et la levure chimique.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Placer les blancs d'œufs dans un bol et les monter en neige. Quand ils commencent à mousser, ajouter le sucre et battre jusqu'à obtenir une meringue brillante et ferme.

Ajouter la meringue au mélange de farine, de cacao et de levure chimique, en remuant doucement pour éviter que les œufs ne se détachent. Ajouter les jaunes d'œufs déjà battus.

Verser le mélange dans un moule à gâteau beurré et fariné et faire cuire pendant 30 minutes.

Pendant que le gâteau cuit, préparer les ingrédients pour la décoration du gâteau:

- Fouetter la crème froide.
- Battre le beurre jusqu'à ce qu'il devienne crémeux.
- Arranger la confiture de mangue et les pépites de chocolat sur le côté.



Après 30 minutes, vérifier que le gâteau soit prêt. Pour ce faire, vous pouvez utiliser un couteau et piquer le centre du gâteau sur toute sa longueur. Si le couteau ressort propre, le gâteau est prêt, sinon le laisser dans le four quelques minutes de plus.

Lorsque le gâteau est prêt, le laisser refroidir un peu, pour éviter de faire fondre les décorations.

Assembler le gâteau et décorer avec la crème froide, le beurre, la confiture de mangue et le chocolat. Disposer les tranches de mangue et de cacao sur le gâteau.



Recette proposée pour le GIE Niakk Jarinu

La Patate douce

Pataas

La patate douce, appelée *ipomoea batatas*, est l'une des plantes à racine les plus consommées au monde grâce à son potentiel nutritionnel et à sa capacité d'adaptation à multiples conditions écologiques. C'est un tubercule semi sucré à chair blanche, jaune ou orangée couverte d'une peau rouge-violacée.

La patate douce est une plante et un légume tubercule, grâce à ses feuilles allongées, riches en vitamines A, B6, B9 mais aussi en vitamines C, glucides et eau. En petite quantité on y trouve même des protéines, des lipides, du cuivre et du manganèse.

Au Sénégal, la patate douce est la cinquième production après l'oignon, la tomate cerise, la tomate ronde et le chou. C'est une spéculation qui ne requiert pas des conditions climatiques spécifiques et le cycle de production peut varier de 4 à 6 mois. Les régions les plus reconnues pour la culture des patates douces sont les Niayes et la vallée du fleuve Sénégal, où c'est possible planter pendant les deux saisons : hivernage et saison froide.



Compote de patate douce et fraise



Préparation

Éplucher les patates douces et les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pour vérifier leur degré de cuisson, utiliser une fourchette. Si la fourchette pénètre facilement, les patates douces sont prêtes, sinon attendre quelques minutes.

Couper les fraises et les mettre dans un poêle avec de l'eau et du sucre. Laisser compoter le mélange à feu doux pendant 10 min, en remuant constamment avec une spatule en bois.

Une fois prêtes, écraser les patates douces avec une fourchette.

Ajouter les patates douces aux fraises et mélanger jusqu'à obtenir une compote uniforme.

Mettre au frais.

Servir fraîche comme dessert après le repas.

Astuce: Pour une meilleure conservation, il est conseillé de transférer la compote dans des récipients fermés (en verre si possible) et de les pasteuriser.

Ingrédients

 15 minutes  25 minutes  6

- 500 g de patates douces
- 500 g de fraises
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 50 g de sucre



1.3

LES JUS

La Menthe

Nana

La Menthe, ou Nana, est une plante aromatique de la famille des Lamiacées qui serait originaire d'Europe et du Proche-Orient. Parmi les différentes variétés de menthe, les plus consommées sont la menthe verte et la menthe poivrée. Au Sénégal, la nana menthe est cultivée dans la zone des Niayes en maraîchage, en comparaison avec la version menthe verte dite «nana ordinaire».

La nana est un antioxydant, c'est bon pour la santé cardiovasculaire et est une source de fer et de manganèse. Elle est traditionnellement utilisée pour favoriser la digestion. En fait, le menthol facilite la digestion en portant à la sécrétion des sucs digestifs et de la bile.

Au Sénégal la préparation du thé à la menthe, l'Ataya, représente une cérémonie. Consommée après le repas ou dans les soirées en famille et entre amis, c'est un moment de Teranga (hospitalité), un prétexte pour se réunir, discuter, passer du temps ensemble.



Jus de concombre et menthe



Préparation

Laver soigneusement les ingrédients et les désinfecter.

Éplucher le concombre, le blanchir dans l'eau bouillante pendant quelques minutes et le mixer à l'aide d'un blender.

Éplucher le gingembre et le mixer aussi.

Infuser les feuilles de menthe dans 2 litres d'eau pendant 30 minutes, puis retirer les feuilles de l'eau.

Mélanger le concombre et le gingembre mixés, l'eau de menthe et le jus de citron. Terminer et laisser reposer pendant 30 mn. Filtrer, sucrer et mettre au frais.

Astuce: Pour une meilleure conservation, il est conseillé de transférer le jus dans des récipients fermés (en verre si possible) et de les pasteuriser.

Ingrédients

 1 heure 15 minutes  5 minutes  8

- 1 kg de concombre
- 1 motte de feuilles de menthe
- 200 g de gingembre
- 300 g de sucre
- 2 l d'eau
- 2 verres de jus de citron

Le Gingembre

Ginger

Le gingembre est un rhizome appartenant à la même famille que le curcuma. D'ailleurs, tout comme ce dernier, il est aujourd'hui considéré comme un véritable « super aliment », pour sa teneur exceptionnelle en nutriments et antioxydants.

Depuis longtemps, le gingembre est consommé aux quatre coins du monde pour soulager différents maux tels que les rhumatismes, les nausées, le rhume et les maux de tête. Le gingembre peut être utilisé sous différentes formes, en capsules, en poudre, en tisanes, frais ou en sirop.

Le gingembre moulu est une excellente source de manganèse et il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Autres propriétés : vertus anti-inflammatoires ; soulagement des troubles digestifs ; facilitation de la santé cardiovasculaire.

Le saviez-vous ?

Le gingembre est reconnu comme aphrodisiaque naturel. Il donne de l'énergie rapidement d'où son action indirecte sur la libido et l'envie sexuelle. Le gingembre reste une des plantes les plus efficaces pour stimuler et augmenter l'énergie globale de l'organisme.



Le Jujube

Deém

Le jujube est le fruit du jujubier commun, membre de la famille des Rhamnaceae. Son adaptabilité aux climats froids, à la sécheresse, aux sols pauvres et sa résistance aux maladies font du jujube un arbre extrêmement polyvalent et facile à cultiver.

Arbre fruitier sauvage, le jujube est utilisé tant en pharmacopée que dans l'alimentation des populations. Le jujubier est un arbre saisonnier. La floraison a lieu plutôt à la fin de la saison sèche, plus précisément vers le mois de mai avec les accessions introduites du Sénégal et celles introduites de la Thaïlande.

Le Jujubier local, produit au Sénégal, présente des fruits sphériques, petits, 5-8 mm de diamètre. Les branches sont tomenteuses, avec parfois des extrémités sans feuilles, mais garnies d'épines. L'arbre, après 3 ans de plantation, produit en moyenne 7 kg de fruits par an.

Le jujube est remarquable pour sa teneur très élevée en fibres et sa richesse en vitamine C antioxydant. Dans l'organisme, les fibres alimentaires et les antioxydants jouent de nombreux rôles bénéfiques dans le système digestif, immunitaire et cardiovasculaire.

L'utilisation du jujube est profondément ancrée dans la culture chinoise, où le fruit, les feuilles et même les racines ont de nombreux usages :

- Les feuilles sont utilisées dans un mélange de pot-pourri pour aider à éloigner les insectes nuisibles.
- De la racine du jujube, on fait une poudre à appliquer sur les plaies et les ulcères et pour soigner les brûlures.

Le jujube peut être consommé tel quel comme un fruit. Il peut également être séché ou transformé en jus. Le jujube possède une saveur proche de la datte et peut donc être utilisé de la même manière en cuisine.



Jus de jujube



Préparation

Nettoyer les jujubes sous l'eau courante.

Placer les jujubes dans de l'eau pendant 30 minutes. Après, enlever l'eau à l'aide d'un passoire.

Piler les jujubes.

Tremper-les à nouveau dans 1,5 litres d'eau et laisser macérer pendant 1 heure.

Filtrer l'eau avec les jujubes à travers un passoire puis un tamis fin, presser ce qui reste dans le tamis pour faire sortir tout le jus, puis jeter les écarts.

Une fois que tout le jus a été extrait des jujubes, transférer-le dans un récipient et servir-le bien froid.

Astuce: Pour une meilleure conservation, il est conseillé de transférer le jus dans des récipients fermés (en verre si possible) et de les pasteuriser.

Ingrédients

 1 heure 30 minutes  sans cuisson  6

- 500 g de jujubes fraîches
- 1.5 litre d'eau
- 75 g de sucre
- 1 cuillère à café de jus de citron

2 **LES ENTREPRISES** **DE TRANSFORMATION**



NOM RESPONSABLE

Louty Sow

ADRESSE

Commune de Thiénaba gare
RN 3 en face ANAMO
département de Thiès

TÉLÉPHONE

+221 77 407 52 35

+221 77 358 15 02

+221 33 951 26 30

EMAIL

fassdiomsenegal@gmail.com

HORAIRES D'OUVERTURE

Tous les jours de 9h00 à 19h00

MODE DE COMMANDE

Par appel téléphonique ou sur
place

SERVICES OFFERTS

Vente directe sur place,
livraison à domicile

FASS DIOM

Le GIE Fass Diom («s'armer de courage») est né en 2001 de la volonté des 11 représentants de groupements de promotions féminines de l'arrondissement de Thiénaba de se réunir afin de permettre l'épanouissement des femmes par la création d'activités génératrices de revenus.

Fass Diom a dès lors fait de la transformation et la commercialisation de la **noix d'acajou** son activité principale. A ce jour l'unité s'est diversifiée en ouvrant une section de **céréales locales** (mil, maïs, riz, fonio, haricots transformés en farine, couscous, arraw, thiakry) et **fruits** (transformés en jus, sirops, nectar etc.), qui emploient beaucoup de femmes.

En fait, il constitue un réseau de 18 organisations communautaires des 5 villages (Thiénaba Gare, Thiénaba Seck, Thiawaré, Khaye Babal et M'baba Peul), et représente un total de 674 femmes et 11 hommes.

Leur mission est d'étendre et d'améliorer la production pour construire «un réceptacle puissant et durable des femmes et jeunes vulnérables de la commune et environs, en contribuant à l'amélioration du tissu économique et des revenus des ménages».

FELDE

«Femmes Leaders pour le Développement» est une entreprise de transformation agroalimentaire qui emploie 25 femmes.

Constitué en 2018, ce groupement, qui au début transformait fruits, légumes et céréales locaux avec des moyens artisanaux, dispose aujourd'hui d'une unité de transformation semi-industrielle.

En tant qu'entrepreneuses et actrices de développement, leur mission est d'abord de former les femmes pour leur permettre d'avoir une activité génératrice de revenu.

En plus, elles visent à participer au bien-être du pays dans le domaine de la transformation et conservation des **fruits** (transformés en boisson, jus, nectar, thé, tisane, marmelade, confiture, sirop, conserve), **céréales** (riz, fonio, mil, maïs transformés en farine beignet, thiakry, arraw, sankhal, brisure, couscous) et **légumineuse locales** (en conserve, dans le cas du niébé).



NOM RESPONSABLE

Ndeye Marie Diene Ndiaye

ADRESSE

Quartier Parcelles Assainies
Thiès

RÉSEAUX SOCIAUX

www.facebook.com/FELDE.TH

TÉLÉPHONE

+221 77 535 29 17

+221 33 951 51 81

EMAIL

as-feldeth@gmail.com

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au samedi
de 08h00 à 18h00

MODE DE COMMANDE

Par appel téléphonique
ou par email

SERVICES OFFERTS

Vente sur place, livraison à
domicile à la charge du client



LA PRINCESSE DU FOGNY

La princesse du Fogny est une entreprise agroalimentaire qui s'est lancée en 2015 dans la production de jus de fruits embouteillés et des céréales locales (ex. thiakry, sankhal, couscous etc.).

Aujourd'hui l'entreprise présente dans le marché plusieurs produits transformés, comme : pâte d'arachide et farine d'arachide (noflaye); jus de ditakh, gingembre, citron, tamarin; ferment de citron; huile de palme; miel pur; bouye; galette et poudre de ditakh; pastille et jus de solom et solom nature.

Avec le but de rentrer dans le marché local, national et international avec des produits innovants et de qualité, elle est toujours pour la consommation des produits du terroir, en mettant à la première place la santé des consommateurs. Elle vise à créer de l'emploi pour les jeunes en préservant l'environnement par un système de recyclage des déchets issus des produits de la transformation par l'application de concept «Rien ne se perd, tout se recycle» .

NOM RESPONSABLE

Rose Alphonsine Badiane Coly

ADRESSE

Quartier Sapco - Thiès

TÉLÉPHONE

+221 77 657 46 32

+221 78 190 90 57

EMAIL

laprincessedufogny@gmail.com

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 17h00

MODE DE COMMANDE

Par appel téléphonique

SERVICES OFFERTS

Vente sur place,
livraison à domicile

ETS MAME FAWADE WELLÉ

L'établissement Mame Fawade Wellé est une entreprise individuelle créée par l'institutrice de formation Fatou Seck, qu'a vu dans l'entrepreneuriat social une occasion pour unir la transformation agroalimentaire à la formation et l'insertion des groupements féminins et des étudiants.

Fawade Wellé a le but de contribuer au développement du Sénégal et à l'amélioration de la santé et la sécurité des consommateurs, par la création d'industrie agroalimentaire. Pour cela, depuis le 2008 elle s'active dans la transformation des produits locaux en:

- **huile essentielles,**
- **savons** à base de fruits et légumes,
- **conserves** (de madd, mangue, citron et sounp),
- **sirop** et **jus** (de moringa, ditakh, citron, tamarin, bissap, madd et sounp),
- **confiture** et **granulés de fruits** (de bouye, bissap, gingembre, ditakh, moringa et tamarin).



NOM RESPONSABLE

Fatou Seck

ADRESSE

Quartier Mbour 1 - Thiès

TÉLÉPHONE

+221 77 544 99 50

+221 76 272 19 34

EMAIL

seckfatou23@gmail.com

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au samedi

de 9h00 à 17h00

MODE DE COMMANDE

Par appel téléphonique

SERVICES OFFERTS

Vente sur place, livraison à domicile, dans les restaurants, supérettes, marchés et boutiques agroalimentaires



NOM RESPONSABLE
Coumba Yambe Seck

ADRESSE
Quartier Diakhao - Thiès

TÉLÉPHONE
+221 77 517 76 02

EMAIL
yombseck@yahoo.fr

HORAIRES D'OUVERTURE
Du lundi au vendredi
de 09h à 18h

MODE DE COMMANDE
Par appel téléphonique

SERVICES OFFERTS
Vente sur place,
livraison à domicile,
formation

NIAKK JARINU

En 2007, Coumba Yambé Seck constate qu'à Diakhao beaucoup de femmes avaient des difficultés à subvenir à certains besoins primaires. Après des rencontres de sensibilisation, les femmes du quartier se sont réunies dans le GIE Niakk Jarinu et ont commencé à s'occuper de la transformation de **fruits, légumineuse et céréales locales (couscous, farine enrichie, thiakry, arraw, etc.)**. Avec la commercialisation de nouveaux produits, les 25 membres associés continuent à élargir l'offre de produits pour mieux répondre aux exigences du marché.

Depuis lors le GIE a renforcé et étendu ses activités avec une ample sélection des produits de qualité, le service de pâtisserie et de restauration.

Avec la mission de l'insertion des femmes vulnérables dans le tissu économique, l'engagement social de Niakk Jarinu se reflète aussi dans la transmission d'expérience et de connaissances aux nouvelles générations ainsi que dans l'organisation des journées de consultation et dépistage médicale gratuites et des formations pour des femmes sourds muettes.

RAFMEP

Le «Réseau des Associations de Femmes Micro-entrepreneures de Pout» a été créé en 2013. RAFMEP est un GIE qui réunit près de 89 groupements incluant chacun environ 30 femmes, en polarisant pratiquement une grande partie des villages environnants de Pout.

Avec la mission d'encadrement des femmes et de lutte contre la pauvreté à travers des activités génératrices de revenus, le RAFMEP s'active dans beaucoup d'activités de développement comme le maraîchage et la transformation, conservation et commercialisation de fruits, céréales et légumes locaux.

Ses produits phares sont :

- Sankhal de mil et maïs,
- Arraw de mil, maïs et riz,
- Thiakry de mil, maïs et riz,
- Poudre de moringa.



NOM RESPONSABLE

Awa Diouf

ADRESSE

Commune de Pout Therigne
Département de Thiès

RÉSEAUX SOCIAUX

www.facebook.com/pg/rafmeppout

TÉLÉPHONE

+221 77 599 59 59

EMAIL

awadiouf24@hotmail.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au samedi
de 7h30 à 18h00

MODE DE COMMANDE

Par appel téléphonique

SERVICES OFFERTS

Vente sur place,
livraison à domicile



NOM RESPONSABLE

Meissa Ndiaye

ADRESSE

Quartier Nguinth Extension
Thiès

TÉLÉPHONE

+221 77 788 19 18

EMAIL

meissandiy1@gmail.com

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au samedi
de 9h00 à 18h00

MODE DE COMMANDE

Par appel téléphonique

SERVICES OFFERTS

Vente sur place,
livraison à domicile,
restauration

REFABEC

Le «Réseau des Femmes pour l'Agriculture Biologique et le Commerce Équitable» est né en 2005 de la volonté des femmes qui s'activaient dans la production, transformation et commercialisation des produits biologiques, comme céréales et légumineuses locales (mil, maïs, niébé).

Elles se sont réunies pour mettre en place un GIE afin de mieux prendre en charge la chaîne de valeur des produits agricoles biologiques et contribuer au développement socio-économique des populations de la ville de Thiès, en particulier des femmes.

Avec 94 membres associés, elles veulent contribuer à insérer les femmes du réseau dans un circuit productif rentable et à la vulgarisation de l'agriculture biologique et du commerce équitable à travers l'animation, la sensibilisation, la formation, et l'information et une relation entre ville/campagne, populations rurales et partenaires au développement.

REFABEC vise au crédit sans intérêts, à la lutte contre le gaspillage, à la valorisation des produits agricoles locaux et à la protection et la restauration de l'environnement.

SEN SAVEURS DE POUT

Sen Saveur est un groupe de 60 femmes qui travaille depuis le 2017.

Elles se sont regroupées pour promouvoir la consommation locale en démarrant la transformation des produits présents dans la zone.

En particulier, Sen Saveur transforme **fruits** (transformés en jus, sirop, confiture), **légumes**, **céréales** (mil, riz et **maïs** transformés en différentes façons, comme l'arraw, le thiakry, le thiéré, le couscous, le sankhal,) et **produits séchés**. En fait, elles font le séchage des fruits et légumes de saison (oignons, tomates, mangues, papayes).

Avec une variété de sirop, confiture et jus de bissap, bouye, tamarin, gingembre, mangue, papaye, pamplemousse etc., elles tendent toujours à améliorer leur production avec la poursuite de la certification de leurs produits.



NOM RESPONSABLE

Madjiguene Derviche

ADRESSE

Commune de Pout, HLM
Département de Thiès

TÉLÉPHONE

+221 77 540 78 20

EMAIL

mderviche@hotmail.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au samedi
de 8h00 à 17h00

MODE DE COMMANDE

Par appel téléphonique ou sur place

SERVICES OFFERTS

Vente sur place, livraison à domicile et restauration



NOM RESPONSABLE
Awa Thiandoume

ADRESSE
Rue 80 Villa 139 Quartier Cité Lamy
Thiès

TÉLÉPHONE
+221 77 540 95 04
+221 76 856 27 91
+221 70 792 64 45

EMAIL
esjiguene12@yahoo.com
awathiandoum@yahoo.fr

HORAIRES D'OUVERTURE
Du lundi au samedi
de 09h00 à 14h00
et de 15h00 à 21h00

MODE DE COMMANDE
Sur place ou par téléphone
(SMS ou appel)

SERVICES OFFERTS
Vente sur place, livraison à
domicile, conseil en nutrition,
formations sur les techniques
de transformation
et sur la restauration
à base de céréales locaux.

ETS SIGGIL JIGUENE

Siggil Jiguene est une entreprise individuelle qui emploie 13 personnes et qui est active dans la transformation des **fruits, légumes et céréales** depuis septembre 2009.

L'entreprise a été fondée dans le souci de créer de la valeur ajoutée sur les produits agricoles sénégalais et de promouvoir l'entrepreneuriat féminin. En restant dans la sphère sociale et solidaire, l'entreprise veut répondre aux préoccupations alimentaires et sanitaires des populations à travers la promotion des produits locaux, pour agir globalement et atteindre à la souveraineté et sécurité alimentaire.

Au-delà de la transformation des fruits, légumes, céréales, savons et cosmétiques, Siggil Jiguene fait aussi des formations décentralisées dans leurs domaines d'activités :

- Les sous-produits du mil (arraw, sankhal, couscous, thiakry, farine de mil)
- La farine composée (nommée farine fatima)
- Les sous-produits du niébé (café, thiakry, farine et couscous)
- Les savons (mbeurboff, neem, bissap, curcuma, moringa etc.)
- Le moringa (poudre, graines, savons, sirop et jus)
- Le bouye (poudre, sirop, huile)
- Les huiles végétales (moringa, baobab, fenugrec, pastèques, olive, citron)
- Le maïs (farine, brisures, couscous)
- Le bissap (sirop, jus, poudre, savons et huile)
- Les sirops et jus naturels (gingembre, ditakh, bouye, madd, bissap rouge et blanc, citron, mangue etc.)

UTC DU SINE

UTC DU SINE est une entreprise individuelle née en 2008 de l'organisation économique AFIA - Agriculture qui lutte pour le développement de l'agriculture sénégalaise - et avec la GOANA (Grande offensive pour la nourriture et l'abondance).

Toujours avec la mission de contribuer à la promotion du «consommer local», elle s'est spécialisée surtout dans la transformation du **mil**, mais aussi du **maïs** et du **niébé** en produits frais et secs avec des quantités variées. En fait leurs produits phares agroalimentaire sont : le thiéré, le thiakry, l'arraw et le sankhal de mil, la farine de niébé, la farine de mil, de maïs et la farine enrichie.



NOM RESPONSABLE

Rokhaya Fall

ADRESSE

Quartier Parcelles Assainie unité 1
Thiès

RÉSEAUX SOCIAUX

<https://www.facebook.com/UTC-DU-SINE-558402107979751>

TÉLÉPHONE

+221 76 130 56 39

EMAIL

utcdusine@yahoo.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au samedi
de 9h00 à 19h00

MODE DE COMMANDE

Appel téléphonique

SERVICES OFFERTS

Vente sur place et livraison
à domicile



Projet «Renforcement des coopératives de transformation
pour l'autosuffisance alimentaire au Sénégal»

AgriBio
services

ipsia 



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA