

NUS : le monde gagne à manger local

AMARANTE (bulembula)



Description et utilisations alimentaires : L'amarante est une plante rustique qui grandit rapidement même en période de sécheresse avec peu d'eau. Elle résiste aussi aux ravageurs et s'adapte plus facilement aux environnements difficiles que les cultures céréalières conventionnelles comme le riz. L'amarante est cultivée pour ses feuilles et pour ses petites graines qui peuvent être blanches, brunes ou violettes selon la variété. Les feuilles et les rameaux tendres de l'amarante sont utilisés dans la préparation de divers plats locaux. Les graines, en revanche, peuvent être cuites, germées fermentée, éclatée ou utilisée comme farine dans différents mélanges à utiliser pour faire du pain, pâtes et céréales pour le petit-déjeuner. Aliment sans gluten, il peut être incorporé au régime alimentaire des personnes souffrant d'une intolérance au gluten.

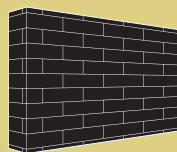
N pour NOURISSANTS

L'amarante est un aliment qui nous aide surtout à

RESPLENDIR



et à GRANDIR



En raison de ses propriétés nutritionnelles, c'est un "**super aliment**". Les graines d'amarante contiennent presque toutes les protéines dont notre corps a besoin pour grandir, ainsi que plusieurs minéraux et vitamines pour resplendir. Les feuilles, bouillies ou consommées comme légumes verts, sont également très **nutritives**.

RICHE EN

Protéines
Calcium
Fer
Potassium
Phosphore
Vitamine A, E, C
Acide folique
Bêta-carotène

NUS:

RECETTES DU MONDE



SHOKO (GHANA)

INGREDIENTS

- 1.3 Kg jarret de bœuf, coupé en morceaux
- 2 oignons rapés
- 400g tomates coupées en dés
- 2 à soupe d'huile d'arachide
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 1 poivron vert, coupé en lanières
- 300 feuilles d'amarante
- 3 piments rouges
- 1 à soupe de gingembre frais, haché
- 1/2 à café de chacune de ces épices moulues: coriandre, cardamome, cumin, poivre noir, anis
- 1 à café de sucre brun
- 1 bouillon de bœuf

- Faites chauffer l'huile dans une poêle profonde.
- Saupoudrez légèrement la viande de sel et ensuite de cardamome, d'anis, de poivre et de sucre.
- Faites revenir les morceaux de bœuf pendant 5 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les de la poêle et mettez-les de côté dans un bol couvert.
- Dans la même poêle, ajoutez l'ail et les oignons, un peu d'huile si nécessaire et faites sauter jusqu'à ce que les oignons commencent à caraméliser.
- Ajouter les tomates et le poivron. Assaisonnez de sel et de poivre et faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter toutes les épices restantes, la viande et le bouillon de bœuf.
- Mélangez bien et laissez mijoter à feu moyen pendant 2 heures, en remuant doucement.
- Si la sauce devient épaisse, ajoutez un peu d'eau.
- Pendant ce temps, retirez les tiges des feuilles d'amarante, lavez. Hachez-les et placez dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau.
- Couvrez la casserole et faites cuire l'amarante à la vapeur pendant 3 minutes.
- Ajouter l'amarante à la viande avec son eau de cuisson.
- Remuez et laissez mijoter à feu moyen et à couvert pendant encore 10 minutes.
- Servir avec du plantain, du fufu et/ou du riz à la vapeur.

QUANTITE: 6 personnes

Photos et recette: 196 flavours

NUS : le monde gagne à manger local

OSEILLE DE GUINEE (Bissap)



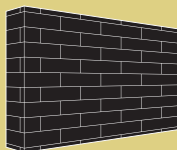
Description et utilisations alimentaires : L'oseille de guinée est un arbuste d'environ 3.5 m de haut. Les feuilles sont alternées avec des veines rougeâtres et des pétioles longs ou courts. Le calice typiquement rouge, se compose de 5 grands sépales et le fruit est une capsule veloutée, qui est verte lorsqu'elle est immature. Les graines sont en forme de rein et sont recouvertes de poils minuscules, robustes et stellaires. Les feuilles et les calices d'oseille de guinée s'utilisent pour la préparation des sauces. Les calices sont utilisés en infusion pour préparer une tisane désaltérante, mais aussi de confitures et de sirops. Les graines d'hibiscus peuvent être utilisés en tant que condiment pour assaisonner les plats.

Source: Bankole, M., Bodjrenou, S., Koukou, E., Boedecker, J., Amoussa Hounkpatin, W. (2021). Livret de recettes alimentaires locales améliorées pour une meilleure alimentation nutrition et santé des nourrissons et jeunes enfants, et les femmes en âge de procréer dans le nord-Bénin. Alliance Bioversity International et CIAT, Bureau de l'Afrique de l'Ouest et du Centre & Faculté des Sciences Agronomiques de l'Université d'Abomey-Calavi : Cotonou-Bénin; Wikimedia Commons/Popperipopp & Agena.P

N pour NOURISSANTS

Le bissap est un aliment qui nous aide à la fois à

à **RESPLENDIR**



et à **GRANDIR**



Cette plante est bonne pour la **solidité** des dents et des os, ainsi que pour le fonctionnement du **système nerveux** et la **santé cardiaque**. Les jus de bissap, fait avec les fleurs de la plante, constitue une bonne source de vitamine C et des minéraux. Les feuilles de bissap sont aussi un **aliment constructeur**: les protéines, que l'organisme n'arrive pas à produire lui-même, construisent et **réparent notre corps** et il faut en manger en quantité suffisante pour avoir des bénéfices.

RICHE EN

Calcium
Potassium
Vitamine C
Fer
Protéines

NUS:

RECETTES DU MONDE

Un légume populaire dans de nombreuses régions d'Afrique, dans la cuisine congolaise les feuilles de bissap sont principalement utilisées dans les ragoûts, les soupes ou les sautés. Les aubergines africaines (ou basoló en lingala), dont le goût est plus amer que celui des longues aubergines violettes, sont utilisées pour cette recette, en lui donnant le nom de "ngai ngai", qui signifie "aigre aigre" en lingala.







- Laver les feuilles de bissap à l'eau propre et coupez-les en petits morceaux. Mettre de côté.
- Laver l'aubergine puis enlever la peau. La couper en cubes et la mettre de côté.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon coupé en dés pendant 2-3 min jusqu'à ce qu'il devienne tendre.
- Ajouter l'aubergine et la faire sauter pendant 3-4 min avant d'ajouter les feuilles de bissap et la purée d'oignon. Assaisonner avec les soubala, flocons de piment, le sel et le poivre.
- Versez une tasse d'eau et remuez. Mettez le feu à doux et couvrez pendant 20-25 min ou jusqu'à les feuilles deviennent tendres.
- Servir chaud.

QUANTITE: 4-6 personnes



NGAI-NGAI NA BASOLO (CONGO)

INGREDIENTS

- 2  feuilles de bissap
 - 1  aubergine longue
 - 1  oignon
 - 1/4  purée d'oignon
 - 3  huile d'arachide
 - 1  eau
- soubala, piments, sel et poivre *selon le goût*

Photos et recette: Rita's notebook

NUS : le monde gagne à manger local

MORINGA (arzãntuga)



Description et utilisations alimentaires : Connue aussi comme plante miracle ou arbre de vie, le moringa est un arbuste qui peut atteindre 10 m de haut. Le tronc a environ 45 cm de diamètre, l'écorce est blanchâtre, grise ou chamois pâle, lisse ou rarement rugueuse. Les jeunes pousses sont violacées ou blanc-verdâtre. Les feuilles sont utilisées pour préparer des sauces. Elles peuvent également être séchées et réduites en poudre et utilisées comme complément alimentaire.

Source: Bankole, M., Bodjrenou, S., Koukou, E., Boedecker, J., Amoussa Hounkpatin, W. (2021). Livret de recettes alimentaires locales améliorées pour une meilleure alimentation nutrition et santé des nourrissons et jeunes enfants, et les femmes en âge de procréer dans le nord-Bénin. Alliance Bioversity International et CIAT, Bureau de l'Afrique de l'Ouest et du Centre & Faculté des Sciences Agronomiques de l'Université d'Abomey-Calavi : Cotonou-Bénin.

N pour NOURISSANTS

La moringa est un aliment qui nous aide surtout à

RESPLENDIR



Comme tous les légumes et les fruits, c'est un **aliment protecteur** qu'il faut **manger à chaque repas**. Manger le moringa, ainsi que d'autres fruits et légumes, habituellement dans nos repas nous aide à renforcer le système immunitaire, à **protéger notre corps contre les maladies**, et à **combattre les infections et la fatigue**.

RICHE EN

Fer

Zinc

Calcium

Vitamine A

Vitamine C

NUS:

RECETTES DU MONDE

On ajoute les jeunes feuilles de moringa aux niébés dans une proportion raisonnable au cours de la cuisson et de l'huile de palme rouge pour améliorer le contenu en vitamine A, calcium, fer et en zinc. Le plat peut être consommé sous forme de soupe, en accompagnement du riz ou bien accompagné de gari.









- Trier, laver, puis tremper les niébés dans de l'eau pendant une heure.
- Ensuite cuire au feu pendant environ 15 minutes.
- Ajouter les feuilles de moringa lavées aux niébés et laisser cuire pendant 10 minutes.
- Laver, moulinner tous les condiments puis ajouter la purée obtenue au mélange sur le feu.
- Ajouter également les poissons fretins lavés, nettoyés et pilés ainsi que le sel.
- Laisser le tout cuire pendant 10 minutes et ajouter l'huile de palme rouge.
- Servir chaud.

QUANTITE: 7 personnes



NIEBES AUX LEGUMES
-FEUILLES DE MORINGA
(BENIN)

INGREDIENTS

- 7  niébés
- 4  oignons
- 10  tomate
- 3  poissons fretins
- 12  feuilles de moringa
- 2  huile rouge
- 5  sel
- 5  eau

NUS : le monde gagne à manger local

PATATE DOUCE (Nayüi)



Description et utilisations alimentaires : En période de sécheresse, les patates douces sont une source importante de nourriture. Grosses, féculentes et au goût sucré, ces pommes de terre peuvent être bouillies ou frites. Leurs feuilles sont également nutritives et elles sont cuites comme des légumes.

N pour NOURISSANTS

La patate douce est un aliment qui nous aide surtout à

COURIR



et à RESPLENDIR



C'est un **aliment énergétique et protecteur** du groupe d'aliments qu'il faut **manger à chaque repas**. Les tubercules de cette plante donnent à notre corps l'énergie nécessaire pour bouger, travailler et penser : c'est le carburant du corps. Ce type de patate (particulièrement celle à chair orange) renforce aussi le **système immunitaire** et **combat les infections et la fatigue**. Manger les feuilles de patate douce, ainsi que d'autres fruits et légumes, habituellement dans nos repas nous aide à protéger notre corps contre les maladies.

RICHE EN






Glucides
Bêta-carotène
Vitamines B
Fer
Calcium
Zinc
Protéines

NUS:

RECETTES DU MONDE



INGREDIENTS

- 1/2  purée de patate douce
- 2  farine de blé
- 2  huile végétale
-  eau tiède
- 1  sel

Servir avec des haricots, des ragoûts de bœuf ou de poulet.

- Mélangez la purée de patate douce avec la farine de blé.
- Ajoutez de l'eau tiède et mélangez jusqu'à former une pâte.
- Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile végétale et pétrissez-la jusqu'à obtenir une consistance souple et ferme.
- Couvrez la pâte avec un torchon propre et laissez-la reposer pendant 20 min.
- Roulez ensuite la pâte sur une surface farinée.
- Pliez la pâte en une longue bande; coupez-la en morceaux, faites des boules et placez-les sur une plaque.
- Placez une poêle lourde sur le feu.
- Roulez chaque morceau de pâte en une forme plate et circulaire et faites frire les *chapati* à feu doux de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

QUANTITE: 4 personnes

Photos et recette: Bioversity/A. Grasso

NUS : le monde gagne à manger local

POIS BAMBARA (Voandzou)

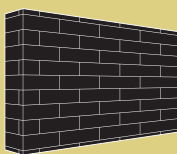


Description et utilisations alimentaires : Le pois bambara grandit avec peu d'engrais dans des sols pauvres. Cette plante est tolérante à la sécheresse, résistante aux parasites et aux maladies et comme d'autres légumineuses, contribue à la fertilité des sols. Les graines du pois bambara arrivent en toute forme, couleurs et tailles. Ils peuvent être ronds ou elliptiques, allant de petites graines violettes à de grosses graines de couleur crème avec des yeux noirs. Les pois Bambara peuvent être consommés crus comme légume frais en salade ou cuits en soupe comme les pois. Séchés, ils sont utilisés dans les ragoûts et les soupes ou pour faire des haricots en conserve. Grillées, ils sont consommés directement comme snack. Les graines séchées, brutes ou grillées servent à obtenir une farine qui remplace partiellement la farine de blé dans la production du pain, des pâtes, sucreries et biscuits. Enfin, le pois bambara permet de produire un lait de qualité comparable au soja, prêt à être consommé ou fermenté avec de l'acide lactique, comme boisson probiotique.

N pour NOURISSANTS

Le pois bambara est un aliment qui nous aide surtout à

GRANDIR



et à COURIR



C'est un aliment constructeur du groupe d'aliments qu'il faut manger **une fois par jour**. C'est un aliment **complet** qui peut contribuer à une **alimentation équilibrée** dans les zones où les protéines animales sont chères. Les protéines, que l'organisme n'arrive pas à produire lui-même, **construisent et réparent notre corps** et il faut en manger en quantité suffisante pour avoir des bénéfices.

RICHE EN

Protéines
Graisses
Glucides
Fibres
Fer
Potassium
Calcium
Vitamines B














NUS:

RECETTES DU MONDE



GITHERI (KENYA)

INGREDIENTS

- 1  haricots verts
- 1/2  maïs sec
- 1/2  pois bambara
- 2  à soupe d'huile d'arachide
- 1/2  oignon blanc, coupé en dés
- 1  grosse tomate copé en dés
- 1  poivron verte, coupé en dés
- 1  gousse d'ail
- 1/2  à café de poivre
- 1/4  à café de curry
- 1/4  à café de paprika
- 2  à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 1  eau

Si votre maïs et vos haricots ne sont pas cuits, faites-les bouillir séparément jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ensuite, égouttez-les.

Dans une poêle de taille moyenne à grande, ajoutez l'huile, les oignons et les tomates, et l'ail écrasé.

Faites-les sauter pendant 2 à 3 minutes, en remuant constamment pour éviter qu'ils ne brûlent.

Ajouter le curry, le paprika, le poivre, la maïs, les haricots et les pois bambara et faire chauffer pendant 1 minute.

Verser l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 15-20 minutes, en remuant de temps en temps.

Saler selon le goût, ajouter le coriandre et servir chaud.

QUANTITE: 4 personnes

Photos: Achieng Mmbwanga @cook_12537476; Recette: BFN Kenya