

Légumes traditionnels Africains

Livret de recettes à base de quelques légumes traditionnels africains fréquemment consommés au Burkina Faso

Amarante, Aubergine locale, Corète, Morelle Noire, Gombo et Oseille

Fatoumata Ba/Hama
Charles Parkouda
Regine Kamga
Abdou Tenkouano
Bréhima Diawara



Ont contribué à la collecte des informations et/ou à la reproduction de certaines recettes : Mme Konkobo/Yaméogo Charlotte, Mme Douamba Zoenabo, Mlle Konaté Madina, Mlle Simporé Franceline





AVRDC

The World Vegetable Center

AVRDC - The World Vegetable Center is an international nonprofit institute committed to alleviating poverty and malnutrition through the increased production and consumption of nutritious, health-promoting vegetables. The Center's improved vegetable lines and technologies help small-scale farmers boost yields, increase their incomes, and safely grow nutritious vegetables for their families and communities.

Published by

AVRDC – The World Vegetable Center

P.O. Box 42 Shanhua, Tainan 74199

Taiwan

T +886 6 583 7801

F +886 6 583 0009

E info@worldveg.org

avrdc.org

AVRDC Publication No. 15-791

ISBN 92-9058-209-X

Graphic Design: Vanna Liu

© 2015 AVRDC – The World Vegetable Center

PARTNERS IN MDTF



COORDINATING INSTITUTION



IMPLEMENTING AGENCY



FINANCIAL AND TECHNICAL FACILITATOR



Canadian International
Development Agency

Agence canadienne de
développement international

FINANCIAL CONTRIBUTORS

PARTENAIRES DU MECANISME MDTF



INSTITUTION DE COORDINATION



INSTITUTION DE MISE EN ŒUVRE



FACILITATION FINANCIERE ET TECHNIQUE



Canadian International
Development Agency

Agence canadienne de
développement international

DONATEURS

Légumes traditionnels Africains

*Livret de recettes à base de quelques légumes traditionnels
africains fréquemment consommés au Burkina Faso*



**Amarante, Aubergine locale,
Corète, Morelle Noire, Gombo et Oseille**

Fatoumata Ba/Hama
Charles Parkouda
Regine Kamga
Abdou Tenkouano
Bréhima Diawara

AVRDC - The World Vegetable Center

Préface

La plupart des pays d'Afrique occidentale et centrale se retrouvent parmi les 20 pays du monde les plus touchés par la malnutrition chronique, notamment chez les enfants en bas âge. Les formes les plus importantes de la sous-nutrition dans ces pays sont des carences en protéines, en vitamines A et C, en acide folique, en iode et en zinc. L'insuffisance de diversité alimentaire est souvent citée comme une cause essentielle de cet état de choses puisque les populations de ces pays consomment principalement les céréales et les tubercules. Ces cultures vivrières sont riches en glucides, mais pauvres en certains nutriments et dont certains minéraux et vitamines. Les légumes traditionnels africains sont riches en nutriments et sont un excellent moyen pour compléter les produits vivriers et fournir une alimentation équilibrée. Plusieurs études ont montré que leur consommation quotidienne en qualité et en quantité suffisante permet d'assurer une bonne santé et de prévenir diverses maladies chroniques et insuffisances nutritionnelles.

Les légumes traditionnels africains sont une des sources alimentaires les plus abordables et soutenues de vitamines, d'oligo-éléments et d'autres composés bioactifs. Ils offrent une solution pratique et durable d'approvisionnement en micronutriments à travers l'alimentation des populations, notamment en milieu rural. Bien que culturellement acceptés, les légumes traditionnels africains n'ont reçu que peu d'attention en matière de recherche en comparaison des cultures vivrières, en dépit de leur potentiel économique et de leur rôle dans la sécurité alimentaire et nutritionnelle des populations. Le niveau de consommation des légumes en Afrique Subsaharienne est l'un des plus faibles au monde, largement en deçà des normes recommandées par l'OMS fixées à 400 g de fruit et légumes par jour. Le rapport de l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS) publié en 2002 par l'OMS et le l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) a relevé que la faible consommation des fruits et légumes est l'un des principaux facteurs de risque de mortalité au monde.

Le Conseil Ouest et Centre Africain Pour la Recherche et le Développement Agricoles / West and Central African Council for Agricultural Research and Development (CORAF/WECARD) entend contribuer à corriger cet écart à travers le financement du projet "Renforcement de la productivité, de la compétitivité et de la commercialisation des légumes traditionnels africains

pour l'amélioration des revenus de la nutrition en Afrique de l'Ouest et du Centre".

Le projet est coordonné par l'AVRDC – The World Vegetable Center en partenariat avec sept partenaires dont le Département Technologie Alimentaire (DTA) de l'Institut de Recherche en Sciences Appliquées et Technologies (IRSAT) du Burkina Faso. L'IRSAT a la responsabilité dans le cadre du projet de développer et/ou de promouvoir des options de transformation et de préservation post récolte des légumes traditionnels Africains pour la consommation des ménages.

Ce livret comporte des recettes exquises à base de légumes traditionnels Africains, avec pour objectif d'accroître la consommation de ces légumes à haute valeur nutritive pour équilibrer le régime alimentaire et réduire la malnutrition.

Dr. Dyno Keatinge
AVRDC – The World Vegetable Center
Director General

Dr. Paco Sereme
CORAF/WECARD
Acting Executive Director

Preface

The majority of West and Central African countries are among the 20 countries that are most affected by chronic malnutrition worldwide, especially among young children. The most important forms of undernutrition in these countries are deficiencies in protein, vitamins A and C, folic acid, iodine and zinc. Poor dietary diversity is often cited as a major cause of this situation since the populations of these countries consume mainly cereals and tubers, which are rich in carbohydrates, but may lack other important nutrients such as minerals and vitamins. Traditional African vegetables are rich in nutrients and represent an excellent opportunity to supplement food products and provide a balanced diet. Several studies have shown that daily consumption of traditional vegetables of sufficient quality and quantity ensures good health and prevents various chronic diseases and nutritional deficiencies.

Traditional African vegetables are one of the most affordable food sources, and provide vitamins, trace elements, and other bioactive compounds to the diet. They offer a practical and sustainable solution for supplying micronutrients to people, especially in rural areas. However, traditional African vegetables receive little research attention compared to other food crops, despite their economic potential, role in ensuring food security and the nutrition of populations, and cultural acceptance. The level of vegetable consumption in sub-Saharan Africa is one of the lowest in the world, far below the World Health Organization (WHO) recommended standard of 400 grams of fruit and vegetables per day. The World Health report published in 2002 by WHO and the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) pointed out that low consumption of fruit and vegetables is one of the main risk factors for death in the world.

The West and Central African Council for Agricultural Research and Development / Conseil Ouest et Centre Africain pour la Recherche et le Développement Agricoles (CORAF / WECARD) intends to help address this gap through financing the project “Enhancing the productivity, the competitiveness and the marketing of African traditional vegetables to improve nutrition and income in West and Central Africa”.

The project is coordinated by AVRDC - The World Vegetable Center in partnership with seven partners including the Food Technology Department (DTA) of the Research Institute for Applied Sciences and Technologies (IRSAT) of Burkina Faso. IRSAT is responsible for developing and promoting postharvest processing and preservation options for traditional African vegetables for household consumption.

This booklet features delicious recipes incorporating traditional African vegetables, with the aim of increasing consumption of these nutritious vegetables to balance diets and reduce malnutrition.

Contents

Introduction	6	<i>Feuilles séchées d'aubergine Africaine</i>	31
Les accompagnants	7	<i>Sauce de feuilles séchées d'aubergine au gombo sec</i>	32
Les ingrédients spécifiques	7	<i>Sauce de feuilles séchées d'aubergine à l'arachide</i>	33
AMARANTE	8	<i>Sauce de feuilles séchées d'aubergine aux koumba</i>	34
<i>Sauce de feuilles d'amarante</i>	9	<i>Friture de feuilles séchées d'aubergine</i>	35
<i>Sauce de feuilles d'amarante aux arachides</i>	10	FRUITS D'AUBERGINE AFRICAINE	28
<i>Sauce de feuilles d'amarante aux courgettes</i>	11	<i>Sauce de fruits frais d'aubergine</i>	37
<i>Plat de babenda aux feuilles d'amarante et d'oseille</i>	12	<i>Couscous aux fruits d'aubergine</i>	38
<i>Plat de babenda aux feuilles d'amarante, d'oseille (Hibiscus sabdariffa) et de cleome (Cleome gynandra)</i>	13	CORÈTE POTAGÈRE	39
FEUILLES DE MORELLE NOIRE	14	<i>Sauce de feuilles fraîches de corète aux feuilles d'oignon</i>	40
<i>Sauce de feuilles fraîches de morelle</i>	15	<i>Sauce de feuilles fraîches de corète à l'oseille</i>	41
<i>Sauce de feuilles fraîches de morelle à la pâte d'arachide</i>	16	<i>Sauce de feuilles fraîches de corète à la pâte d'arachide</i>	42
<i>Sauce de feuilles de morelle à la poudre d'arachide</i>	17	<i>Sauce de feuilles fraîches de corète aux aubergines fraîches</i>	43
<i>Sauce de feuilles fraîches de morelle au gombo frais</i>	18	<i>Sauce de feuilles fraîches de corète aux pistaches</i>	44
<i>Sauce de feuilles fraîches de morelle aux feuilles de cleome</i>	19	<i>Feuilles séchées de corète</i>	45
FRUITS DE GOMBO	20	<i>Sauce de feuilles séchées de corète au gombo gras</i>	46
<i>Sauce de fruits de gombo frais</i>	21	<i>Sauce de feuilles séchées de corète aux feuilles d'oignon</i>	47
<i>Sauce de gombo frais aux feuilles séchées d'aubergine</i>	22	<i>Sauce de feuilles séchées de corète aux arachides</i>	48
FRUIT DE GOMBO SEC	23	<i>Sauce de feuilles séchées de corète</i>	49
<i>Sauce de gombo sec</i>	24	<i>Sauce de feuilles séchées de corète aux feuilles d'oseille</i>	50
<i>Sauce de gombo sec aux aubergines locales</i>	25	OSEILLE	51
FEUILLES FRAICHES DE GOMBO	26	<i>Sauce de feuilles fraîches d'oseille</i>	52
<i>Sauce de feuilles fraîches de gombo</i>	27	<i>Sauce de feuilles séchées d'oseille</i>	53
AUBERGINE AFRICAINE	28	<i>Sauce de fleurs entières d'oseille</i>	54
<i>Sauce de feuilles fraîches d'aubergine Africaine</i>	29		
<i>Boulettes de feuilles fraîches d'aubergine</i>	30		

Introduction

Au Burkina Faso, comme dans beaucoup de pays d'Afrique, les légumes traditionnels jouent un rôle important dans l'alimentation des populations et constituent l'une des principales sources de revenu monétaire. Souvent consommés après un processus de préparation, ils contribuent à améliorer la qualité des rations alimentaires à travers l'apport en micronutriments. Ils présenteraient également un intérêt particulier sur le plan thérapeutique. En effet, la consommation quotidienne de légumes de qualité et en quantité suffisante permet d'assurer une bonne santé et de prévenir diverses maladies chroniques. Les légumes traditionnels sont généralement riches en nutriments comme la provitamine A et les éléments minéraux (fer, zinc, magnésium) qui manquent souvent dans l'alimentation des enfants et des femmes enceintes. Ils contiennent également des antioxydants et des fibres, et ils sont faibles en matières grasses.

Des enquêtes menées dans différentes localités du Burkina Faso à savoir Ouagadougou, Kongoussi, Loumbila, Koubri ont permis de déterminer la place de ces légumes dans le régime alimentaire des populations et les modes de consommation. Il ressort des enquêtes de consommation que les légumes sont consommés sous deux formes : la forme fraîche et la forme séchée. Dans les ménages, les légumes sont utilisés principalement pour la préparation de sauces, de salades et/ou des mets entiers.

Plusieurs recettes à base des légumes traditionnels ont été développées par les populations locales. Les légumes ciblés dans le cadre de ce travail sont le gombo (*Abelmoschus callei*), l'aubergine Africaine (*Solanum aethiopicum*), la morelle noire (*Solanum scabrum*), la corète potagère (*Corchorus olitorius*), l'oseille (*Hibiscus sabdariffa*) et l'amarante (*Amaranthus cruentus*). La présente étude a pour objectif de valoriser les recettes et modes de préparation de ces légumes à travers un livret de recettes. Le présent livret reprend quelques recettes à base de légumes traditionnels utilisés au Burkina Faso. Il s'agit notamment du gombo, de l'aubergine locale, de la corète, de la morelle noire, de l'oseille et de l'amarante. Les mets obtenus à partir de ces recettes varient d'une localité à une autre et voire une d'homme à une autre du point de vue goût et odeur.

Le suivi des recettes a consisté à noter toutes les étapes de préparation, la nature et les quantités des ingrédients constituant la recette et le pH de la sauce finale. La teneur en matière sèche a été déterminée au laboratoire du Département Technologie Alimentaire. Pour chaque légume, au moins cinq recettes ont été observées auprès des restauratrices et/ou des ménages à Ouagadougou.



Les accompagnants

Tô : pâte consistante obtenue à partir de la farine de céréale (mil, maïs, sorgho) et d'eau. Le tô peut être acidifié, et souvent façonné en boules. Il est consommé le plus souvent accompagné de sauce.



Riz blanc : c'est un plat obtenu à partir de la cuisson du riz dans de l'eau. Le riz blanc est consommé avec de la sauce.



Couscous : c'est un aliment granulé cuit à la vapeur. Il est à base de céréales (maïs, sorgho, riz, fonio, mil, blé). Il peut être consommé avec de la sauce.



Akassa : pâte consistante fermentée obtenue à partir de la farine de maïs. L'akassa est servi sous forme de boules. Il peut être consommé accompagné de sauce.



Les ingrédients spécifiques

Bikalga : c'est un condiment fermenté obtenu à partir des graines d'oseille (*Hibiscus sabdariffa*). Pour son utilisation le *bikalga* est d'abord trempé dans de l'eau tiède. L'infusât est utilisé comme épaississant et aromatisant dans la préparation des sauces.



Soumbala : c'est un condiment fermenté obtenu à partir des graines de néré (*Parkia biglobosa*). Il est utilisé comme rehausseur de goût dans la préparation des sauces.



Konré : produit alcalin utilisé dans les sauces pour neutraliser l'acidité, l'amertume ou faciliter la cuisson. Il peut également être utilisé pour rehausser le goût de la sauce.



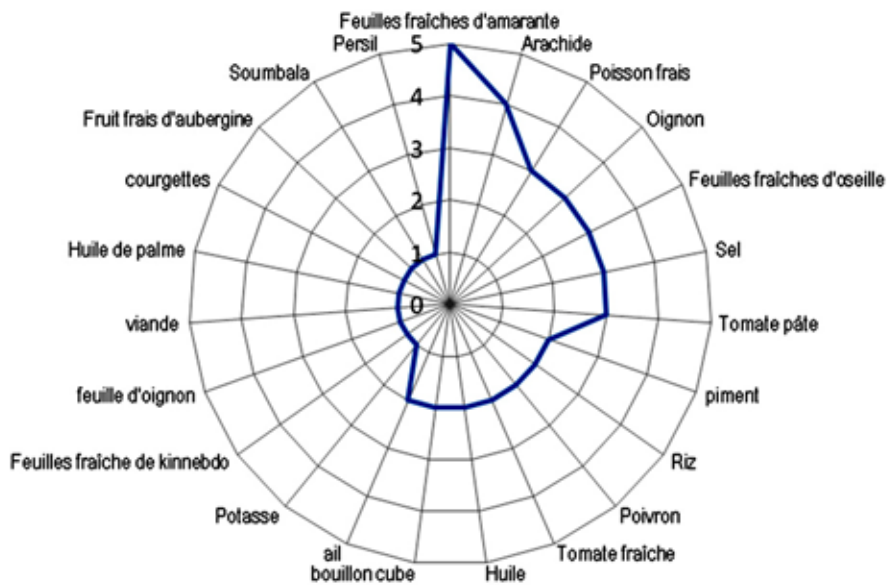
Amarante

Nom scientifique : *Amaranthus cruentus* L.

Nom commun : Amarante (Français), Amaranth (Anglais)

Noms locaux : burum-burum (mooré)

Nombre d'observations: 5



Sauce de feuilles d'amarante

Teneur en matière sèche : 23,23 g / 100 g de sauce

pH : 5

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'amarante	463
Poisson frais	185
Oignon	70
Huile	100
Tomates	215
Pâte de tomate	30
Poivron	40
Persil	7
Ail	8
Piment	11
Sel	10
Eau	1350



Préparation

Laver les feuilles d'amarante et les blanchir. Ensuite piler les feuilles blanchies. Parallèlement laver et découper les bulbes d'oignons, les tomates fraîches, le poivron, le persil et l'ail.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les poivrons, les tomates le persil et l'ail. Ajouter la pâte de tomate à la friture. Après 5 min ajouter de l'eau, du sel et le poisson. Laisser cuire pendant 10 min puis mettre les feuilles d'amarante pilées. Laisser cuire pendant 15 min.

Suggestion : la Sauce de feuilles d'amarante se consomme avec du tô ou du riz.



Sauce de feuilles d'amarante aux arachides

Teneur en matière sèche : 23,58 g / 100 g de sauce pH : 6,3

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'amarante	374
Arachide	208
Poisson	22
Oignon	96
Feuilles d'oignon	67
Piment	36
Viande	500
Tomate pâte	50
Huile de palme	83
Bouillon cube	10
Ail	10
Eau	1700



Préparation

Laver, découper et piler séparément les oignons, les feuilles d'oignon, les feuilles d'amarante. Piler séparément les arachides crues, le poisson sec et l'ail.

Description

Mettre les oignons découpés dans la marmite et remuer à chaud. Ajouter la pâte d'arachide et la pâte de tomate. Frire à sec pendant 5 min. Ajouter l'eau, les feuilles d'oignon et les feuilles d'amarante. Laisser cuire pendant 20 min puis mettre le poisson sec, l'huile de palme, le bouillon cube, l'ail et le piment entier et attendre 10 minutes.

Suggestion : la sauce d'amarante se consomme avec du tô ou du riz.



Sauce de feuilles d'amarante aux courgettes

Teneur en matière sèche : 20,36 g / 100 g de sauce pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'amarante	624
Arachides	360
Courgettes	500
Feuilles fraîches d'oseille	260
Fruits frais d'aubergine	155
Soubala	12
Sel	5
Eau	2000



Préparation

Laver les feuilles d'amarante, les feuilles d'oseille, les aubergines locales et les courgettes. Piler le soubala et les arachides séparément.

Description

Blanchir les feuilles d'amarante et les courgettes. Après 20 min de cuisson mettre la poudre d'arachide et les feuilles d'oseille. Ajouter le soubala et saler. Laisser mijoter pendant 45 min.

Suggestion : : cette sauce se consomme avec du tô ou du riz.



Plat de *babenda* aux feuilles d'amarante et d'oseille

Teneur en matière sèche : 23,5 g / 100 g de produit pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'amarante	609
Feuilles fraîches d'oseille	234
Arachide	379
Riz	447
Eau	5136



Préparation

Éliminer les tiges des vieilles feuilles d'amarante et d'oseille. Laver séparément les feuilles. Piler les arachides crues. Laver le riz.

Description

Mettre de l'eau à ébullition, ajouter les feuilles d'amarante. Après 15 min de cuisson mettre les feuilles d'oseille. Laisser cuire pendant 8 min puis ajouter le riz. Attendre 15 min de cuisson puis ajouter la poudre d'arachide, bien mélanger et laisser cuire pendant 15 min.

Suggestion : ce plat se consomme seul ou accompagné de tô ou de riz



Plat de *babenda* aux feuilles d'amarante, d'oseille (*Hibiscus sabdariffa*) et de cleome (*Cleome gynandra*)

Teneur en matière sèche : 16.9 g / 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'amarante	350
Feuilles fraîche de cleome	196
Feuilles fraîches d'oseille	627
Arachide	186
Riz	378
Oignon	26
Poivron	33
Tomate fraîche	323
Tomate pâte	59
Huile	213
Maggi	13
Poisson frais	26
Potasse	2
Sel	20
Eau	3495



Préparation

Laver et découper les feuilles d'amarante, les feuilles d'oseille et les feuilles de cleome. Laver le riz et le tremper pendant 15 min.

Description

Porter de l'eau à ébullition, mettre les feuilles d'amarante. Laisser cuire pendant 37 min puis ajouter les feuilles de cleome. Après 30 min de cuisson mettre les feuilles d'oseille. 27 min après ajouter le riz, puis la potasse. Laisser cuire pendant 10 min puis mettre la poudre d'arachide. Laisser cuire pendant 15 min.

Suggestion : le plat peut se consommer seul ou avec une sauce tomate ou accompagné de tô ou du riz.



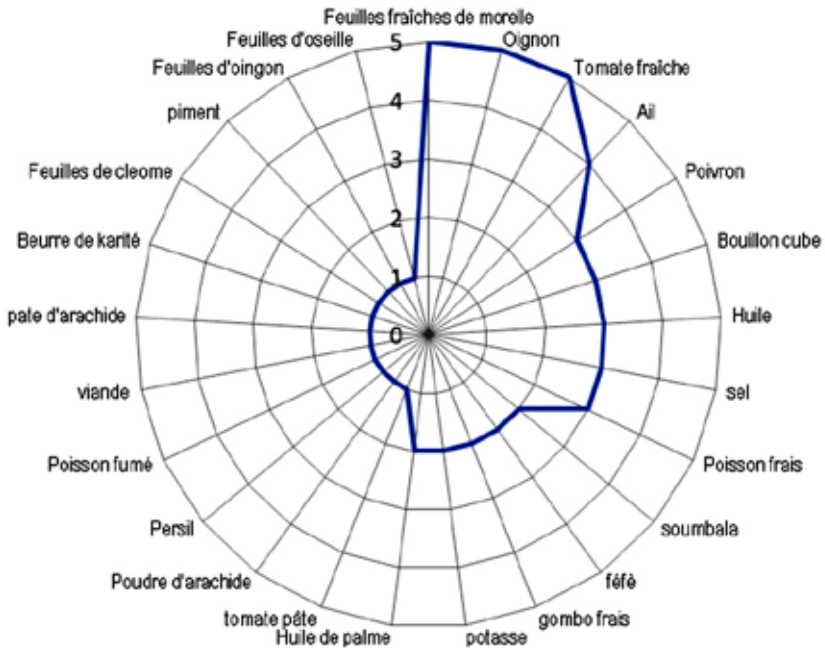
Feuilles de Morelle noire

Nom scientifique : *Solanum scabrum*

Nom commun : Morelle noire (Français), Nightshade (Anglais)

Noms locaux : Loudo (mooré)

Nombre d'observations : 5



Sauce de feuilles fraîches de morelle

Teneur en matière sèche : 25,6 g / 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de morelle	332
Tomate fraîche	90
Oignon	119
Ail	2
Persil	2
Huile	100
Poivre noir	2
Poisson frais	120
Huile de palm	1 cs
Sel	10



Préparation

Éliminer les tigelles des feuilles de morelle et laver soigneusement et découper les feuilles. Découper et laver les oignons, les tomates fraîches. Piler le poivre noir. Piler ensemble le persil et l'ail. Frire le poisson frais et le désosser.

Description

Frire dans de l'huile les oignons et les tomates. Ajouter le poivre noir, puis les feuilles fraîches de morelle à la friture. Frire pendant 5 min puis mettre le poisson et saler à volonté. Ajouter les épices (ail, persil) et l'huile de palme.

Laisser cuire pendant 15 min.

Suggestion : La sauce de morelle se consomme avec du tô ou du riz.



Sauce de feuilles fraîches de morelle à la pâte d'arachide

Teneur en matière sèche : 18,5 g / 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Viande	570
Oignon	268
Tomate fraîche	526
Soumbala	34
Pâte d'arachide	246
Ail, persil	20
Poivre noir	6
Gombo frais	413
Feuilles fraîches de morelle	1229
Potasse	35
Eau	2177
Bouillon cube	10
Beurre de karité	68



Préparation

Laver et découper séparément la viande, les feuilles de morelle, le gombo frais, les oignons, les tomates. Piler séparément le poivre noir, le persil, l'ail, le soumbala.

Description

Remuer à sec la viande, puis mettre les oignons, la tomate et l'eau. Après 10 min de cuisson mettre les feuilles de morelle. Laisser cuire pendant 30 min et ajouter le gombo frais et la potasse. Après 16 min de cuisson mettre la pâte d'arachide et les épices (persil, ail), le soumbala et le bouillon cube. Après 30 min, ajouter du beurre de karité et laisser mijoter pendant 4 min.

Suggestion : La sauce de morelle se consomme avec du tô ou du riz.



Sauce de feuilles de morelle à la poudre d'arachide

Teneur en matière sèche : 19,6 g / 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de morelle	450
Oignon	118
Poivron	20
Tomate fraîche	250
tomate pâte	82
Poudre d'arachide	110
Persil	9
Poisson fumé	148
Ail	11
Bouillon cube	20
Huile	138
Eau	29



Préparation

Laver et découper les feuilles de morelle. Blanchir les feuilles dans de l'eau et les égoutter. Laver et découper finement les oignons, les tomates et les poivrons.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les poivrons, après quelques minutes ajouter les tomates fraîches, la tomate pâte les épices (ail, persil). Après 5 min de cuisson mettre le poisson fumé, le bouillon cube et les feuilles de morelle. Mettre la poudre d'arachide, saler à volonté. Laisser mijoter pendant 15 min.

Suggestion : La sauce de morelle se consomme avec du tô ou du riz.



Sauce de feuilles fraîches de morelle au gombo frais

Teneur en matière sèche : 14,8 g / 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de morelle	487
Tomates	184
Oignon	37
Poivron	7
Ail	5
Soumbala	12
Huile	50
Gombo frais	360
Potasse	2
Sel	5
Poisson frais	70



Préparation

Laver et découper les feuilles de morelle et le gombo frais. Piler le gombo frais. Laver et découper les tomates, les oignons et les poivrons. Frire le poisson frais. Piler le soumbala.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les tomates et les poivrons. Après 10 min ajouter le gombo frais à la friture. Après 8 min ajouter les feuilles de morelle. Frire pendant 20 min puis mettre l'eau, le poisson frais, le sel. Après 13 min de cuisson ajouter le soumbala et laisser mijoter pendant 20 min.

Suggestion : La sauce de morelle se consomme avec du tô ou du riz.



Sauce de feuilles fraîches de morelle aux feuilles de cleome

Teneur en matière sèche : 25,6 g / 100 g de sauce

pH : 5,3

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de morelle	364
Feuilles fraîches de cleome	133
Tomate fraîche	533
Poivron	57
Poisson frit	500
Piment	25
Ail	21
Feuilles d'oignon	105
Feuilles d'oseille	65
Oignon	299
Huile de palme	79
Sel	21
Bouillon cube	15
Eau	408



Préparation

Laver séparément et soigneusement les feuilles de morelle, les feuilles d'oseille, les feuilles de cleome et les feuilles d'oignons. Puis découper les différentes feuilles séparément. Frire le poisson.

Description

Mettre à cuire dans de l'eau les feuilles de morelle et les feuilles de cleome ensemble. Après 30 min de cuisson ajouter les feuilles d'oseille et attendre 15 minutes.

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les feuilles d'oignons et les tomates. Après 10 min ajouter l'eau et les feuilles déjà cuites. Mettre le poisson, le piment le sel et le bouillon cube. Laisser cuire pendant 20 min.

Suggestion : La sauce de morelle se consomme avec du tô ou du riz.



Fruits de Gombo

Nom scientifique : *Abelmoschus callei*

Nom commun : Gombo (français), Okra (Anglais)

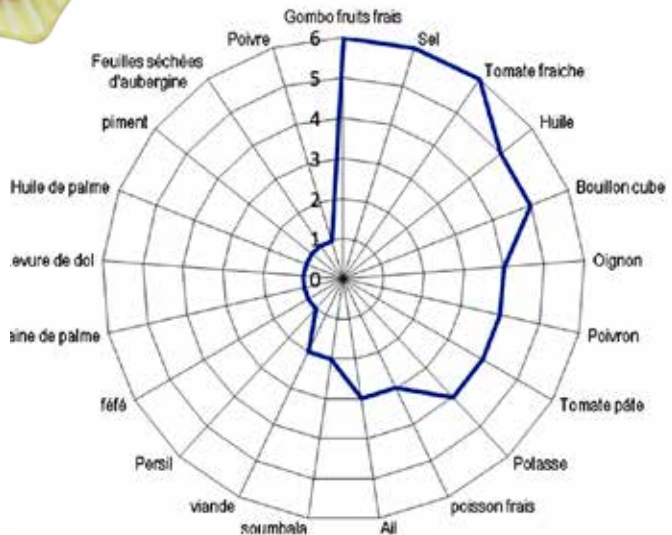
Noms locaux : Maana (mooré), laadjè (fulfuldé)



Fruit de gombo frais



Nombre d'observations : 6



Sauce de fruits de gombo frais

Teneur en matière sèche : 15,7 g / 100 g de sauce

pH : 5

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Gombo fruit frais	369
Huile	18
Viande/poisson	174
Oignon	79
Poivrons	51
Tomates fraîches	254
Tomate pâte	69
Bouillon cube	9
Soumbala	26
Potasse	4
Sel	25
Eau	278



Préparation

Laver et découper séparément la viande, les oignons, les tomates fraîches et les fruits de gombo frais. Au cas où c'est le poisson frais, faire frire le poisson. Le poisson sec peut être utilisé à la place de la viande ou du poisson frais.

Description

Frire la viande. Après 7 min ajouter les oignons, les tomates et les poivrons. Frire pendant 10 min et ajouter la pâte de tomate. Après 6 min mettre les fruits de gombo frais. Frire pendant 9 min puis ajouter l'eau, le soumbala et le bouillon cube. Mettre la potasse, le sel et laisser mijoter pendant 27 min.

NB : La levure de dolo peut également être ajoutée environ 25 g, elle est dissoute dans de l'eau puis est ajoutée juste avant l'introduction du gombo frais. L'exsudat de graines de palme peut également être ajouté à la sauce. La nature de l'huile végétale utilisée est laissée au choix de la ménagère, cette huile peut être remplacée par du beurre de karité.

Suggestion : la sauce de fruits de gombo frais peut se consommer avec du tô ou du riz



Sauce de gombo frais aux feuilles séchées d'aubergine

Teneur en matière sèche : 19 g / 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Gombo frais	510
Feuilles séchées d'aubergines	110
Huile	66
Tomate fraîche	152
Oignon	112
Soumbala	27
Poisson frais	328
Poivre	pincée
sel	18
Eau	2432



Préparation

Tremper les feuilles d'aubergine dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes. Puis rincer à l'eau potable à température ambiante et égoutter. Découper finement le gombo. Le poisson frais est frit à l'huile. Les oignons et les tomates sont lavés et découpés finement. Le soumbala et le poivre sont pilés.

Description

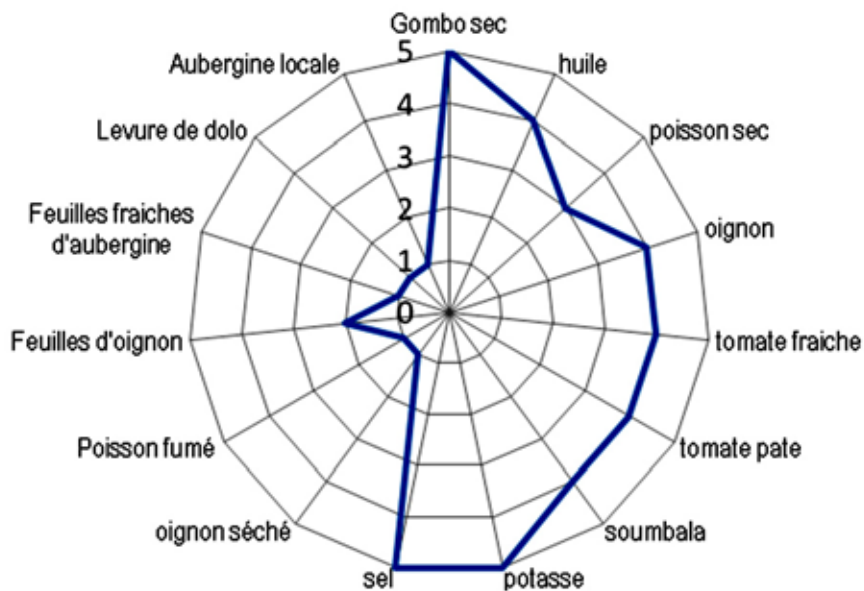
Au feu, faire revenir dans l'huile les oignons et les tomates pendant 4 min, puis ajouter à cela 2,5 litres d'eau, le soumbala et le poivre pilés. Laisser au feu pendant 23 min. Ajouter les feuilles séchées d'aubergine. Après 18 min ajouter le gombo frais. Après 37 min ajouter le poisson frit et le sel à la sauce. Laisser mijoter à feu doux pendant 24 min.

Suggestion : la sauce de gombo frais aux feuilles séchées d'aubergine est consommée avec du tô



Fruit de gombo sec

Nombre d'observations : 5



Sauce de gombo sec

Teneur en matière sèche : 18,12 g / 100 g de sauce

pH : 6,2

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Fruits sec de gombo	32
Poisson frais	252
Huile	36
Poisson	20
Oignons	95
Piment	12
Tomate pâte	60
Soumbala	32
Bouillon cube	10
Potasse	3
Sel	10
Eau	1811



Préparation

Laver et découper séparément les oignons, les tomates fraîches. Piler séparément le gombo sec, le soumbala.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les tomates fraîches. Après 4 min ajouter la pâte de tomate. Frire pendant 7 min puis mettre la poudre de soumbala, le poisson sec. Après 3 min de friture, ajouter l'eau et le poisson frais. Laisser cuire pendant 4 min puis mettre la potasse et le bouillon cube. Après 17 min de cuisson ajouter le gombo, le piment et le sel. Laisser cuire pendant 12 min.

Suggestion : la sauce de gombo sec peut se consommer avec du tô.



Sauce de gombo sec aux aubergines locales

Teneur en matière sèche : 14,8 g / 100 g de sauce

pH : 7

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Curry	1
Huile	200
Poisson	300
Gombo sec	233
Bouillon de cube	40
Soumbala	75
Ail, persil pilé	40
Poivre noir	1
Feuilles d'oignon	120
Oignons	106
Poivrons	70
Tomates	240
Fruit frais d'aubergine	356
Sel	38
potasse	17
Feuilles séchées de laurier	1
Tomate pâte	103
Oignons séchés	16
poisson séché	27
Eau	4412



Préparation

Laver et découper les oignons, les feuilles d'oignons, les poivrons, les tomates fraîches. Piler le soumbala, les oignons séchés, le poisson sec et les feuilles de laurier.

Description

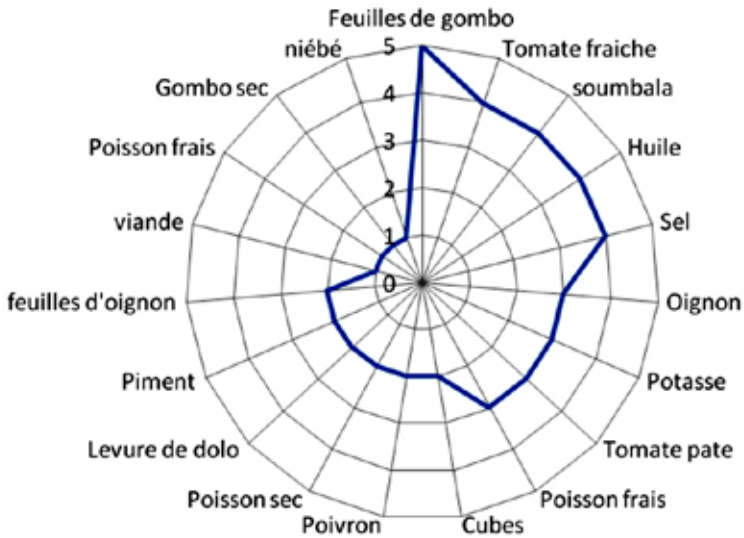
Frir dans de l'huile les oignons, les tomates fraîches, les poivrons, l'ail et le persil. Après 3 min ajouter le sel et les feuilles de laurier pilé. Ajouter le bouillon cube, le poivre noir et une petite quantité d'eau (250 g). Laisser cuire pendant 5 min et ajouter les oignons séchés, le poisson sec et le soumbala avec un peu d'eau (500 g). Ajouter les fruits d'aubergine locale, l'eau et le poisson fumé. Cuire pendant 49 min puis mettre la poudre de gombo sec. Ajouter la potasse et laisser mijoter pendant 10 min.

Suggestion : la sauce de gombo sec aux aubergines locales peut se consommer avec du tô ou du riz blanc.

Feuilles fraîches de gombo



Nombre d'observation : 5



Sauce de feuilles fraîches de gombo

Teneur en matière sèche : 16,62 g/ 100 g de sauce

pH : 7,1

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles de gombo	225
Poisson frais	122
Poisson sec	28
Feuilles d'oignon	24
Gombo fruit sec	29
Levure de dolo	24
Potasse	30
Soumbala	30
Niébé	91
Piment	13
Sel	3
Eau	2000



Préparation

Laver et découper les feuilles de gombo et les feuilles d'oignons. Piler séparément le gombo sec et le soumbala.

Description

Faire cuire dans de l'eau, le niébé et la potasse. Après 45 min ajouter les feuilles de gombo. Cuire pendant 5 min puis ajouter les feuilles d'oignon, le soumbala, la levure, le poisson sec, le piment, le sel. Laisser mijoter pendant 27 min.

NB : Le gombo sec, les feuilles d'oignon le niébé et la levure de dolo sont facultatifs.

Suggestion : cette sauce est consommée avec du tô ou du riz



Aubergine Africaine

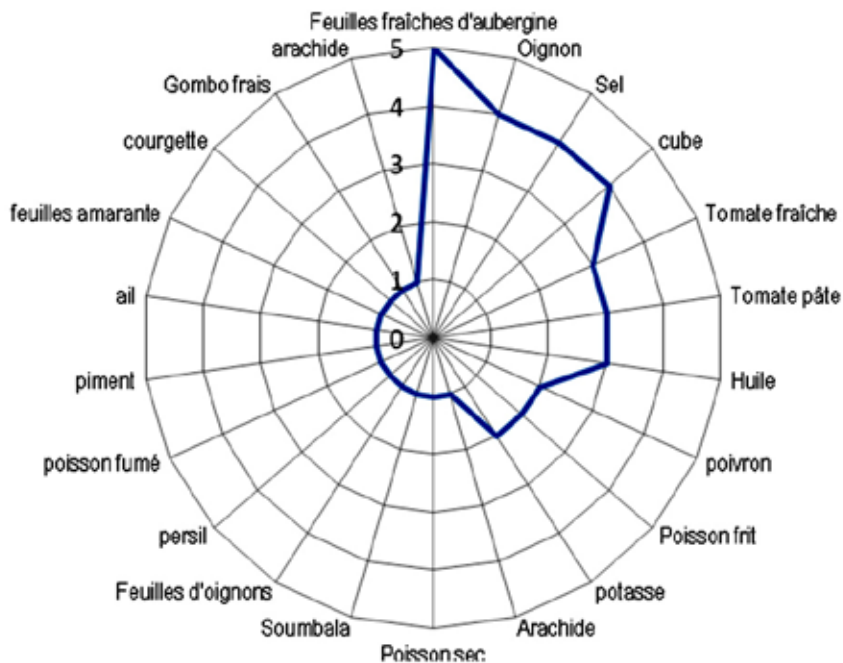
Nom scientifique : *Solanum aethiopicum* L.

Nom commun : Aubergine
(Français), African Eggplant
(Anglais)

Noms locaux : Koumba (mooré)



Nombre d'observations : 5



Sauce de feuilles fraîches d'aubergine Africaine

Teneur en matière sèche : 16,5 g / 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'aubergine	805
Huile	66
Tomates fraîches	14
Tomate pate	27
Oignon	86
Poivron	28
Poisson sec	34
Soumbala	37
Poisson frais	120
Arachide	267
sel	2
Eau	1599



Préparation

Eliminer les tigelles des feuilles. Laver 3 fois et découper finement les feuilles fraîches d'aubergine. Frire le poisson frais. Découper les oignons, les poivrons et les tomates fraîches.

Piler séparément le soumbala, le poisson sec et l'arachide. Mettre de l'eau à ébullition et y ajouter les feuilles fraîches d'aubergine lavées. Retirer les feuilles après 30 min puis les essorer.

NB : Des feuilles d'oignons ou des feuilles d'amarante ou du gombo frais peuvent être ajoutées.

Description

Au feu, faire revenir dans l'huile les oignons, les tomates, les poivrons pendant 2 min avant d'ajouter de l'eau. Laisser cuire jusqu'à ébullition puis ajouter le soumbala le poisson sec pilés. Après 9 min, ajouter les feuilles fraîches d'aubergine, le poisson frit, l'arachide et le sel. Le tout est laissé au feu pendant 25 min avant d'être prête à la consommation.

Suggestion : La sauce de feuilles fraîches d'aubergine est consommée avec du tô.



Boulettes de feuilles fraîches d'aubergine

Teneur en matière sèche : 19,96 g / 100 g de produit pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'aubergine	363



Préparation

Eliminer les mauvaises feuilles et les tigelles.
Laver 3 fois avec de l'eau potable

Description

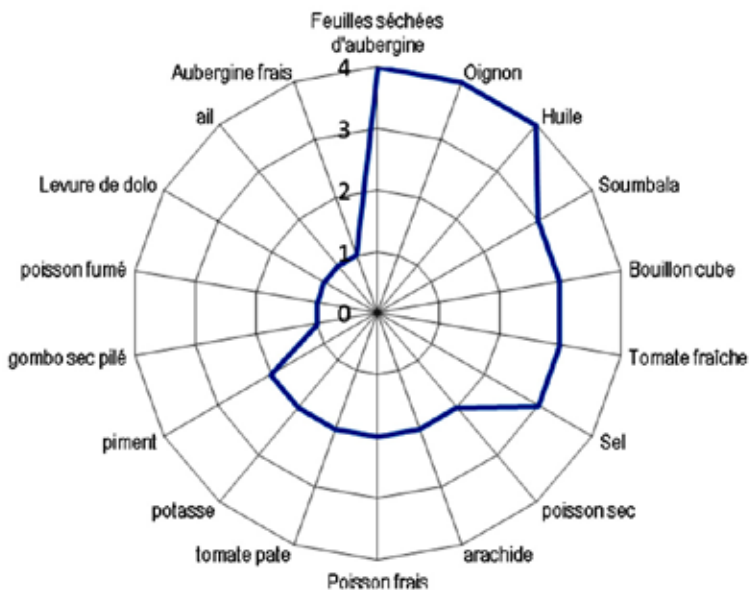
Porter de l'eau à ébullition et y ajouter les feuilles fraîches d'aubergine. Laisser cuire pendant 30 min. Retirer les feuilles, les rincer de nouveau avec de l'eau potable puis égoutter. De petites boules sont faites à partir de ces feuilles fraîches d'aubergine bien cuites.

Suggestion : Les boulettes d'aubergine se consomment seules assaisonnées avec du sel, de l'huile, du piment.



Feuilles séchées d'aubergine Africaine

Nombre d'observations : 5



Sauce de feuilles séchées d'aubergine au gombo sec

Teneur en matière sèche : 20 g/100 g de sauce brute pH= 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées d'aubergine	48
Poudre de gombo sec	60
Oignon	70
Soumbala	22
Tomate fraîche	100
Huile	90
Poisson fumé	80
Poisson sec	60
Potasse	2
Sel	5
Eau	800



Préparation

Découper les oignons et la tomate fraîche finement. Piler le gombo sec et le poisson sec.

Description

Faire revenir dans l'huile au feu les oignons, la tomate pendant 5 min. Ajouter 0,8 l d'eau et laisser au feu pendant 15 min. Ajouter la poudre de poisson séché et les feuilles séchées d'aubergine. Après 8 min au feu mettre la poudre de gombo séché, le poisson fumé, la potasse, le sel. Laisser au feu doux pendant 22 min avant de servir.

Suggestion : La sauce de feuilles séchées d'aubergine au gombo sec est consommé avec du tô.



Sauce de feuilles séchées d'aubergine à l'arachide

Teneur en matière sèche : 19,9 g/100 g de sauce brute pH : 6,5

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées d'aubergine	49
Huile	49
Tomates fraîches	68
Tomate pate	62
Oignon	68
Soumbala	23
Poisson frais	335
Poisson sec	20
Arachide	123
piment	45
sel	2
Eau	835



Préparation

Eliminer les nervures des feuilles séchées d'aubergine. Faire bouillir les feuilles séchées d'aubergine, retirer de l'eau et faire égoutter. Découper les oignons et les tomates fraîches finement. Piler le soumbala, le poisson séché, les arachides crues.

Description

Au feu faire revenir dans l'huile, les oignons, les tomates fraîches et la pâte de tomate pendant 2 min et ajouter 0.83 l d'eau. Mettre le poisson sec et la poudre de soumbala, laisser au feu pendant 27 min. Ajouter le poisson frais et les feuilles séchées d'aubergine essorées. Après 12 min ajouter la poudre d'arachide et le piment et laisser cuire pendant 8 min.

Suggestion : La sauce de feuilles séchées d'aubergine est consommé avec du tô.



Sauce de feuilles séchées d'aubergine aux koumba

Teneur en matière sèche de la sauce : 18,3 g/100 g de sauce brute pH=7

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées d'aubergine	240
Huile	98
Tomates fraîches	258
Tomate pate	70
Aubergines locales	270
Oignon	83
Soumbala	26
Poisson frais	276
Levure	24
Arachides	184
ail	13
sel	20
piment	19
potasse	pincée
Eau	3636



Préparation

Mettre les feuilles d'aubergine dans une eau à ébullition pendant 30 min puis les retirer de l'eau et les essorer. Découper les oignons et les tomates fraîches finement. Piler le soumbala et les arachides crues séparément. Frire le poisson frais.

Description

Au feu faire revenir dans l'huile, les oignons, l'ail, les tomates fraîches et la pâte de tomate. Après 10 min de friture, ajouter l'eau. Après 5 min ajouter le soumbala, les aubergines locales ; la levure, le piment, le sel. Les feuilles séchées d'aubergine sont ajoutées au bouillon après 14 min. L'arachide, le poisson frit et la potasse sont ajoutées à la sauce qui est laissée au feu pendant 22 min.

Suggestion : La sauce de feuilles séchées d'aubergine au koumba frais est consommé avec du tô.



Friture de feuilles séchées d'aubergine

Teneur en matière sèche : 26,6 g / 100 g du plat

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées d'aubergine	77
Huile	50
Oignon	122
Potasse	20
sel	4



Préparation

Laver et découper les oignons finement. Tremper les feuilles séchées d'aubergine dans de l'eau potassée pendant 15 min. Rincer les feuilles séchées d'aubergine 2 fois.

Description

Porter préalablement de l'eau jusqu'à ébullition et y ajouter les feuilles séchées d'aubergine. Les laisser au feu pendant 30 minutes. Retirer les feuilles de l'eau, bien les malaxer en mélangeant les oignons, le sel. Frire le tout à l'huile pendant 15 min.

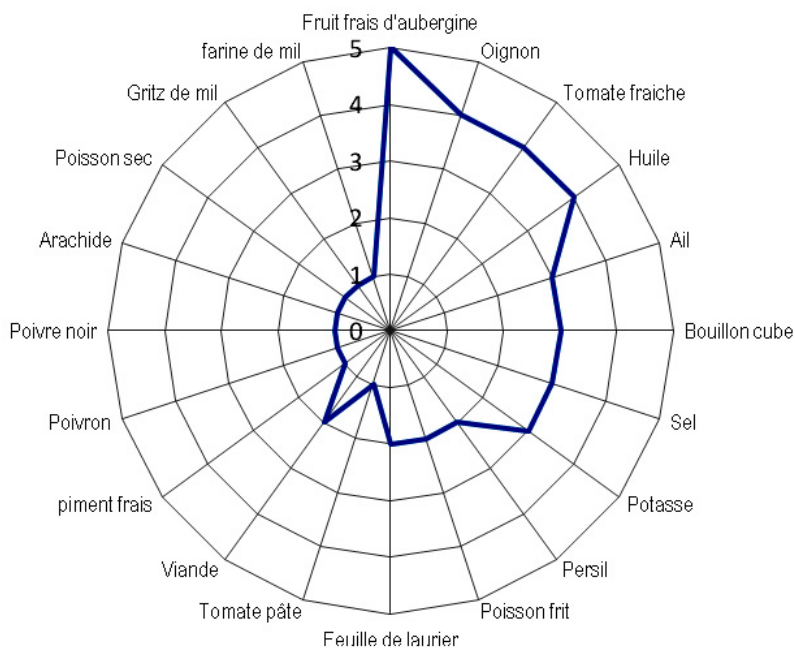
Suggestion : le plat de feuilles séchées d'aubergine frites se consomme seul, ou avec du tô ou du riz.



Fruits d'aubergine Africaine



Nombre d'observations : 5



Sauce de fruits frais d'aubergine

Teneur en matière sèche : 20,28 g / 100 g de sauce

pH : 5,9

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Fruit frais d'aubergine	1424
Oignon	142
Tomate fraîche	436
Poisson frais	32
Poisson sec	67
Huile	230
Arachide	179
Potasse	19
Ail + persil	24
Bouillon cube	10
Sel	13
Eau	976



Préparation

Laver et découper les aubergines locales, les oignons et les tomates fraîches. Cuire les aubergines dans de l'eau, enlever la peau et écraser pour obtenir une purée. Piler les arachides crues.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les tomates fraîches. Après 5 min ajouter l'eau, le poisson sec et la purée d'aubergine. Cuire pendant 4 min et ajouter les arachides pilées et le poisson frais. Après 2 min ajouter l'ail, le persil, le bouillon cube et le sel. Ajouter la potasse et laisser cuire pendant 25 min.

Suggestion : la sauce d'aubergines locales se consomme avec du tô ou du riz blanc.



Couscous aux fruits d'aubergine

Teneur en matière sèche : 18,5 g / 100 g

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Fruits frais d'aubergine	928
Gritz de mil	352
Farine de mil	110
Eau	268



Préparation

Laver et découper les fruits frais d'aubergine.

Description

Mouiller la farine de mil et cuire à la vapeur l'ensemble fruits frais d'aubergine, gritz de mil et farine mouillée.

Suggestion : le couscous aux fruits d'aubergine peut se consommer seul ou assaisonner avec de l'huile et du sel.



Corète potagère

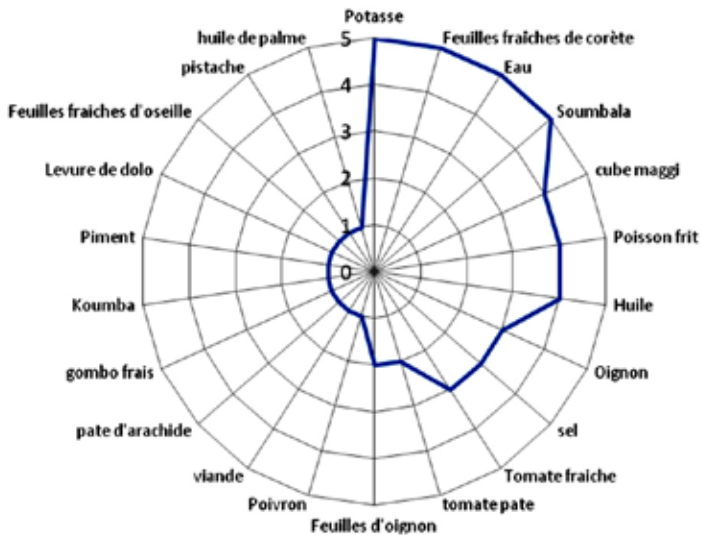
Nom scientifique : *Corchorus olitorius* L.

Nom commun : corète (Français), Jute Mallow (Anglais)

Noms locaux : *bulvaka* (mooré), *fako* (fulfuldé)



Nombre d'observations : 5



Sauce de feuilles fraîches de corète aux feuilles d'oignon

Teneur en matière sèche : 17,9 g / 100 g de sauce

pH : 7

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de corète	796
Huile	184
Tomate fraîche	516
Oignon	207
Poivron	113
Feuilles d'oignon	365
Soumbala	63
Bouillon cube	22
Poisson frit	532
Potasse	19
Eau	3521



Préparation

Eliminer les tigelles des feuilles de corète puis les laver scrupuleusement. Faire le poisson frais. Piler le soumbala. Laver et découper séparément les oignons, les tomates et les feuilles d'oignon

Description

Faire revenir dans l'huile les oignons, les poivrons et les tomates pendant 7 min au feu. Ajouter l'eau, la poudre de soumbala, les feuilles d'oignon puis laisser bouillir pendant 20 min. Ajouter les feuilles de corète et 9 min après mettre le poisson frit, le bouillon cube, le poivre. Laisser mijoter pendant 5 minutes à feu doux.

Suggestion : la sauce de feuilles fraîches de corète est consommée avec du têt.



Sauce de feuilles fraîches de corète à l'oseille

Teneur en matière sèche 14,5 g/ 100 g de sauce

pH : 5

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de corète	254
Poisson frais	318
Oignon	74
Levure de dolo	24
Tomate fraîche	420
Feuilles fraîches d'oseille	149
Huile	55
Soumbala	26
Bouillon cube	9
Sel	2
Potasse	5
Eau	2000



Préparation

Eliminer les tigelles et laver les feuilles de corète et les feuilles d'oseille. Laver et découper finement les oignons, les tomates. Frire le poisson, piler le soumbala et la levure.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons et les tomates pendant 6 min. Ajouter l'eau ; le soumbala et la levure. Laisser à cuire pendant 20 min. Ajouter les feuilles de corète. Laisser cuire pendant 45 min. Ajouter les feuilles d'oseille, 17 min après mettre le poisson frit, le bouillon cube et le sel. Laisser mijoter pendant 20 min à feu doux.

Suggestion : La sauce de feuilles fraîches de corète à l'oseille se consomme avec du tôle.



Sauce de feuilles fraîches de corète à la pâte d'arachide

Teneur en matière sèche : 17,9 g/ 100 de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de corète	268
Viande	205
Oignon	113
Tomates fraîches	276
Tomate pâte	68
Huile	35
Soumbala	14
Bouillon cube	29
Pâte d'arachide	199
Potasse	1
Eau	1162



Préparation

Laver et découper les feuilles fraîches de corète. Faire bouillir les feuilles pendant 9 min et rincer. Laver et découper la viande, les oignons, les tomates fraîches. Piler le soumbala.

Description

Faire revenir dans de l'huile la viande, les oignons, les tomates fraîches. Après 6 min ajouter la pâte de tomate. Frire pendant 8 min et mettre la pâte d'arachide et les feuilles de corète cuites. Après 10 min ajouter l'eau et laisser cuire pendant 3 min. Puis mettre le soumbala pilé et la potasse. Après 19 min de cuisson mettre le bouillon cube, saler et laisser mijoter pendant 20 min.

Suggestion : La sauce de feuilles fraîches de corète se consomme avec du tô ou du riz.



Sauce de feuilles fraîches de corète aux aubergines fraîches

Teneur en matière sèche : 18,84 g/ 100 de sauce

pH : 7,6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de corète	370
Poisson frais	500
Oignon	133
Feuilles d'oignon	135
Tomate fraîche	301
Tomate pâte	73
Huile	79
Soumbala	37
Gombo frais	258
Aubergine fraîches locales	52
Piment	25
Sel	13
Potasse	21
Eau	411



Préparation

Laver et découper les oignons, les tomates fraîches, les feuilles d'oignons, le gombo frais. Laver les aubergines fraîches locales. Piler le soumbala. Frire le poisson frais.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les feuilles d'oignons, les tomates fraîches. Frire pendant 4 min et ajouter la pâte de tomate, le gombo frais. Après 3 min mettre le soumbala pilé, les aubergines fraîches. Ajouter l'eau, les feuilles de corète et la potasse. Mettre le sel et le bouillon cube. Laisser cuire pendant 11 min.

Suggestion : La sauce de feuilles fraîches de corète se consomme avec du tô ou du riz.



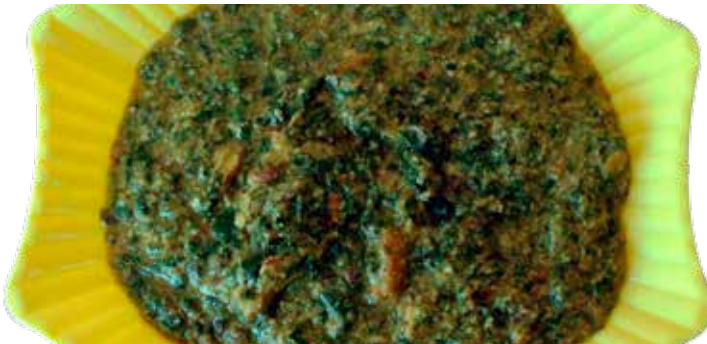
Sauce de feuilles fraîches de corète aux pistaches

Teneur en matière sèche : 20,42 g/ 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de corète	66
Pistache	47
Potasse	2
Soumbala	11
Poisson frais	190
Bouillon cube	4
Sel	4
Eau	1000
Huile de palme	2 CS



Préparation

Laver et découper les feuilles de corète. Piler séparément le soumbala et les pistaches.

Description

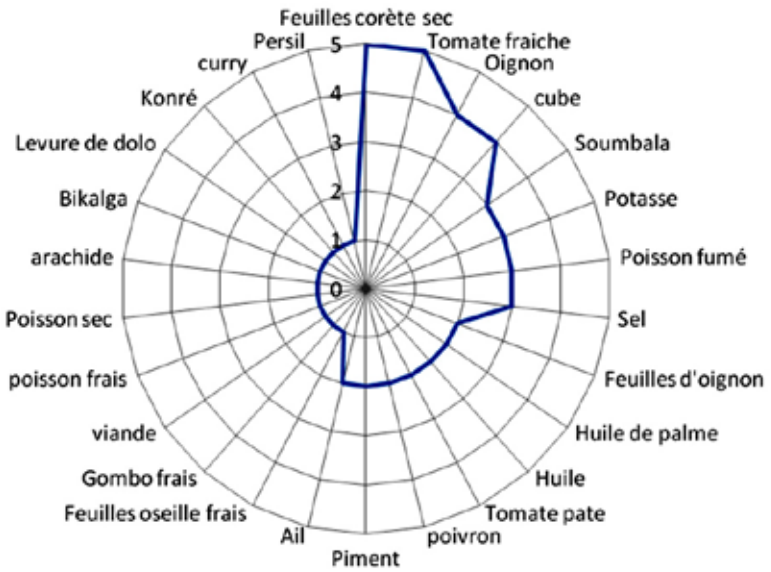
Cuire le poisson frais dans de l'eau pendant 5 min. Porter à ébullition le soumbala et la potasse pendant 8 min. Ajouter les feuilles de corète. Laisser cuire pendant 8 min et écraser les feuilles à l'aide d'un fouet. Après 5 min, ajouter la poudre de pistache, le poisson cuit, le soumbala pilé, le sel, le bouillon cube et l'huile de palme. Laisser cuire pendant 12 min.

Suggestion : La sauce de feuilles fraîches de corète se consomme avec du tô, du riz ou de l'akassa.



Feuilles séchées de corète

Nombre d'observations : 5



Sauce de feuilles séchées de corète au gombo frais

Teneur en Matière sèche : 16,63 g/ 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées de corète	129
Tomates fraîches	110
Oignon	55
Gombo frais	81
Ail	11
Huile de palme	32
Poisson fumé	53
Huile	33
Sel	14
Tomate pate	21
Soumbala	19
Piment	8
Bouillon cube	10
Potasse	13
Eau	1500



Préparation

Ecraser avec la main les feuilles de corète et les mouiller légèrement en ajoutant de la potasse. Laver et découper les oignons, les tomates et le gombo frais. Piler le soumbala.

Description

Faire revenir dans l'huile les oignons et les tomates. Après 5 min ajouter la pâte de tomate à la friture. Ajouter l'eau, l'ail, le gombo frais, le poisson fumé le bouillon cube et la poudre de soumbala. Lasser à cuire pendant 15 min.

Suggestion : cette sauce est consommée avec du tô ou du riz blanc.



Sauce de feuilles séchées de corète aux feuilles d'oignon

Teneur en matière sèche : 16,63 g / 100 g de sauce

pH : 6

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées de corète	57
Feuilles d'oignon	214
Oignon	154
Poivron	88
Tomate fraîche	193
Huile	55
Curry (pincée)	3
<i>Bikalga</i>	148
Levure de dolo	42
Poisson fumé	112
Konré	2
Potasse	10
Eau	2022



Préparation

Faire bouillir le *bikalga* pendant 10 min. Eliminer les tigettes des feuilles séchées de corète. Laver et découper les tomates fraîches, les oignons, les poivrons et les feuilles d'oignons.

Frir le poisson et le désossé. Dissoudre la levure dans une petite quantité d'eau.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les tomates fraîches et les poivrons pendant 9 min. Saupoudrer le curry. Après 5 min de friture ajouter le poisson désossé et un peu de jus de *bikalga* laisser bouillir pendant 7 min. Mettre les feuilles d'oignons et le *konré*. Cuire pendant 6 min puis ajouter la potasse et les feuilles de corète. Après 4 min ajouter la levure dissoute, saler et laisser mijoter pendant 26 min.

Suggestion : cette sauce est consommée avec du tô ou du riz



Sauce de feuilles séchées de corète aux arachides

Teneur en matière sèche : 21,6 g / 100 g de sauce

pH : 7

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées de corète	100
Poudre d'arachide	202
Oignon	146
Tomate fraîche	197
Poivron	197
Bouillon cube	24
Ail	22
Huile	143
Viande	222
Potasse	3
Tomate pate	55
Piment	20
Sel	20
Eau	2500



Préparation

Laver et découper séparément les oignons, les tomates fraîches. Faire bouillir les feuilles séchées de corète et les écraser après cuisson.

Description

Faire revenir dans de l'huile la viande, les oignons, les tomates et la pâte de tomate. Ajouter le persil et l'ail. Après 9 min de friture mettre l'eau, les feuilles de corète cuites et la potasse. Laisser cuire pendant 14 min puis mettre la poudre d'arachide. Après 4 min saler et laisser mijoter pendant 22 min avant de servir.

Suggestion : cette sauce est consommée avec du tô ou du riz



Sauce de feuilles séchées de corète

Teneur en matière sèche : 17,08 g/ 100 g de sauce

pH : 7

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées de corète	96
Tomate fraîche	312
Feuille d'oignon	110
Huile	148
Sel	20
Poisson frais	183
Soumbala poudre	35
<i>Poisson sec</i>	30
Bouillon cube	9
Potasse	40
Eau	1526



Préparation

Laver découper les oignons, les tomates fraîches, les feuilles d'oignons. Piler le soumbala et le poisson sec.

Description

Faire revenir dans de l'huile les feuilles d'oignons, les tomates fraîches. Après 10 min mettre l'eau, le poisson sec, le soumbala. Laisser cuire pendant 10 min puis ajouter le bouillon cube. Après 2 min mettre les feuilles de corète, la potasse. Laisser cuire pendant 10 min puis ajouter le poisson frais. Après 7 min de cuisson saler et laisser mijoter pendant 17 min.

Suggestion : cette sauce est consommée avec du tô ou du riz



Sauce de feuilles séchées de corète aux feuilles d'oseille

Teneur en matière sèche : 18,16 g / 100 g de sauce pH : 7

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Tomate fraîche	123
Oignon	39
Feuilles séchées de corète	37
Huile	47
Feuilles fraîches d'oseille	10
Poisson fumé	106
Persil	8
<i>Soumbala</i>	15
Pate de tomate	29
Bouillon cube	23
Potasse	2
Eau	825



Préparation

Laver et découper les oignons, les tomates fraîches, les feuilles d'oseille. Piler le persil et l'ail. Piler le soumbala.

Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons et les tomates fraîches. Frire pendant 10 min et ajouter la pâte de tomate, le persil pilé. Après 2 min ajouter l'eau et laisser à cuisson pendant 10 min. Mettre le soumbala pilé. Après 6 min ajouter la potasse, les feuilles de corète. Laisser cuire pendant 12 min. Mettre les feuilles d'oseille et attendre 12 min de cuisson avant d'ajouter le poisson fumé, le bouillon cube. Laisser mijoter pendant 14 min.

Suggestion : cette sauce est consommée avec du tô ou du riz



Oseille

Nom scientifique : *Hibiscus
sabdariffa*

Nom commun : oseille (Français),
Roselle (Anglais)

Noms locaux : bito (mooré), polè
(fulfuldé)



Sauce de feuilles fraîches d'oseille

Teneur en matière sèche : 19,96 g / 100 g MS pH : 5

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'oseille	665
Huile	105
Tomate pâte	55
Oignons	61
Poivron	38
Tomates fraîches	197
Viande	207
<i>Soumbala</i>	15
Arachide	237
Bouillon cube	10
Potasse	6
Eau	3572



Préparation

Faire bouillir les feuilles fraîches d'oseille pendant 20 min. Laver et découper finement les oignons, les poivrons, les tomates fraîches. Piler séparément le soumbala et les arachides crues.

Description

Faire revenir dans l'huile la viande, les oignons, les poivrons et les tomates. Ajouter à la friture après 10 min la pâte de tomate. Ajouter l'eau et laisser cuire pendant 8 min. Puis mettre la poudre de soumbala, les feuilles d'oseille et la poudre d'arachide. Laisser au feu pendant 30 min, puis mettre la potasse, le bouillon cube et saler à volonté.

Suggestion : la sauce de feuilles fraîches d'oseille se consomme avec du tô



Sauce de feuilles séchées d'oseille

Teneur en matière sèche : 25,8 g / 100 g MS pH : 5

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles séchées d'oseille	84
Huile	100
Oignons	115
Feuilles d'oignon	89
Poivron	30
Tomates fraîches	179
Poisson frais	133
<i>Soumbala</i>	21
Arachide	150
Bouillon cube	9
Potasse	2
Eau	1015



Préparation

Tremper les feuilles séchées d'oseille au moins une heure dans de l'eau. Faire bouillir pendant 58 min, puis rincer et égoutter les feuilles séchées cuites. Frire le poisson frais.

Laver et découper les oignons, les poivrons et les tomates. Piler le soumbala et les arachides crues.

Description

Faire revenir dans l'huile les oignons, le poivron, et les tomates découpées. Ajouter l'eau, la poudre de soumbala. Laisser cuire pendant 7 min puis ajouter les feuilles cuites et la poudre d'arachide. Après 8 min de cuisson mettre le poisson, le sel et le bouillon cube. Laisser au feu pendant 7 min.

Suggestion : la sauce de feuilles séchées d'oseille est consommée avec du tô.



Sauce de fleurs entières d'oseille

Teneur en matière sèche : 22,7 g / 100 g de sauce

pH: 4

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Fleurs séchées d'oseille	121
Pâte d'arachide	201
Oignon	97
Tomate pâte	64
Poisson frit désossé	83
Bouillon cube	12
Sel	9
Eau	1351



Préparation

Laver et bouillir les fleurs d'oseille. Après 15 min les faire sortir et rincer. Laver et découper les oignons, les tomates.

Description

Au feu, mettre dans une casserole, une petite quantité d'eau, de la pâte d'arachide, des tomates et des oignons. Laisser cuire pendant 8 min puis ajouter de l'eau et les fleurs d'oseille. Mettre le poisson le bouillon cube et saler à volonté. Laisser mijoter pendant 20 min.

Suggestion : la sauce de fleur entière d'oseille se consomme avec du tô



Sauce de pétales de fleurs séchées d'oseille

Teneur en matière sèche : 15,6 g / 100 g de sauce

pH : 5

Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Pétales de fleurs séchées d'oseille	94
Huile	93
Oignons	119
Feuilles d'oignon	65
Poivron	18
Tomates fraîches	282
Poisson frit désossé	86
Soumbala	30
Arachide	315
Bouillon cube	10
Potasse	2
Sel	10
Eau	1903



Préparation

Enlever les pétales des fleurs séchées d'oseille. Les laver et tremper au moins une heure dans de l'eau. Rincer et égoutter. Laver et découper finement les oignons, les tomates fraîches. Piler le soumbala, la poudre d'arachide.

Description

Faire revenir dans l'huile les oignons, les poivrons et les tomates. Ajouter l'eau puis le soumbala. Laisser cuire pendant 15 min, puis mettre les fleurs et la poudre d'arachides. Laisser cuire pendant 15 min et ajouter le poisson, le bouillon cube puis saler à volonté.

Suggestion : la sauce de pétales de fleurs entières d'oseille se consomme avec du tô





AVRDC

The World Vegetable Center

avrdc.org

AVRDC - The World Vegetable Center

P.O. Box 42

Shanhua, Tainan 74199

TAIWAN

Tel: +886-6 583-7801