



Pour un monde sans faim

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

LIVRET DE RECETTES



**RECETTES A HAUTE VALEUR NUTRITIVE A PARTIR
DES PRODUITS MARAICHERS AU MALI**

Mars 2020

Livret de recettes du Projet « Sécurité Alimentaire et Renforcement de la Résilience au Mali »

Table des matières

Préface	1
1. Crème de courge	1
2. Purée enrichie de pomme de terre ou de patate douce à l'amarante.....	3
3. Purée enrichie de pomme de terre ou de patate douce a l'aubergine	4
4. Purée de pomme de terre ou de patates douces aux légumes et aux poissons ...	5
5. Purée de riz à l'amarante et à l'arachide	6
6. Bouillie enrichie à base des feuilles d'amarante ou de Moringa.....	7
7. Nectar de patate.....	8
8. TÔ avec sauce Gombo et Arachide	9
9. Couscous de patate douce et de sorgho.....	10
10. Sauce Saga Saga aux feuilles fraîches de patates douces	11
11. Dèguè de patate douce à chaire orange.....	12
12. Purée de Patate douce à chaire orange avec mangue	13
13. Purée de patate douce à chair orange avec feuilles de patate douce.....	14
14. Ragout de patate douce avec viande de bœuf.....	15
15. Bouillie de petit mil aux feuilles de patate douce.....	16
Hygiène culinaire	17
1. Désinfection avec le sel de cuisine :.....	17
2. Désinfection avec le vinaigre blanc :.....	17
3. Désinfection avec le jus de citron :.....	18
4. Désinfection avec la combinaison vinaigre blanc et jus de citron :.....	18
5. Désinfection avec du bicarbonate de soude :.....	19
Temps de cuisson des aliments	19

Photos : Welthungerhilfe - Mali

Préface

Une alimentation Diversifiée et Saine contribue à un bon état nutritionnel.

A cet effet, ce livret a été conçu pour contribuer à renforcer la promotion des bonnes pratiques nutritionnelles à l'endroit des femmes en âge de procréer, des enfants de moins de 5 ans et des personnes âgées. Ces recettes nutritionnelles sont le fruit de la collaboration entre SEWOH-SAR (Sécurité Alimentaire et Renforcement de la Résilience) et Welthungerhilfe à travers son projet de Diversification Alimentaire en faveur des ménages agricoles dans la Région de Tombouctou.

Les recettes présentées dans ce livret sont pratiques, faciles à reproduire avec les produits disponibles localement. Un accent particulier a été mis sur les produits à haute valeur nutritive promus par le Projet et qui contribuent à une alimentation diversifiée. Les recettes sont transcrites de la plus simple manière en présentant les quantités, les ingrédients, la valeur énergétique avec un accent sur le respect des règles d'hygiène alimentaire et le temps de cuisson.

Ce livret a pu être élaboré par la Welthungerhilfe, grâce à l'appui financier du Ministère Fédéral Allemand de la Coopération Economique et du Développement BMZ à travers la GIZ au Mali (Programme SEWOH Sécurité Alimentaire-Résilience) et grâce à la bonne collaboration avec notre partenaire de terrain AMSS Association Malienne pour la Survie au Sahel.

1. Crème de courge



Recette riche en vitamine

**338 Kcal
par
portion**

Ingrédients pour 4 enfants :

- Courge à chair orange, 1 kg (une courge moyenne) ;
- Lait caillé, 1 litre (1 gros gobelet en plastique) ;
- Si nécessaire : Sucre, 100 g (5 cuillères à soupe rasées) ou miel pour les enfants de plus de 12 mois et les adultes ;
- Epices de dèguè : muscade, vanille..... ;
- Sel, une pincée.

Préparation :

1. Bien laver les courges avec de l'eau potable ;
2. Les éplucher et découper en morceaux ;
3. Faire bouillir les morceaux de courge maximum 15 minutes ;
4. Mettre les morceaux dans un récipient et les broyer à l'aide d'une louche ;
5. Ajouter le lait caillé, les épices de dèguè et le sucre ;
6. Ajuster la consistance de la crème à votre convenance.

Conseils : cette recette est très nutritive pour les enfants à partir de 6 mois, les femmes en âge de procréer aussi peuvent en consommer. Il est possible de remplacer le lait caillé par le lait frais ou le lait en poudre (pas nécessaire d'ajouter du sucre dans ce cas).



2. Purée enrichie de pomme de terre ou de patate douce à l'amarante

Recette riche en vitamine A, en fer et en protéine



Ingrédients pour quatre portions :

- Patate douce ou pomme de terre 320 g (2 tubercules moyens) ;
- Lait frais 500 ml (2 verres à boire) ;
- Pâte d'arachide 36 g (2 cuillères à soupe) ;
- 4 Œufs 140g ;
- Feuille d'Amarante finement hachée 50 g (4 feuilles) ;
- Huile (arachide, coton, palme ou beurre de karité) 30 g (2 cuillères à soupe) ;
- Sel 2 pincées ;
- Eau 500 ml soit 2 verres à boire ou la moitié d'un gros gobelet en plastique.

360 Kcal
par
portion

Préparation :

1. Laver et peler la patate douce ou la pomme de terre, la découper en cube et la déposer dans la casserole ;
2. Ajouter par-dessus les feuilles d'amarante, de l'eau, 1 verre de lait et du sel ;
3. Lancer la cuisson (maxi 15 minutes), une fois terminée, réduire le mélange en purée en ajoutant de l'huile ou du beurre ainsi que de la pâte d'arachide ;
4. Remettre la purée au feu avec le verre de lait restant et laisser cuire 5 minutes.

Conseils : A défaut du lait, utiliser 3 verres d'eau. Il est possible d'associer la purée à la viande, au poisson ou à l'œuf bouilli. Cette recette est nutritive pour les enfants de plus de 6 mois, les adultes aussi l'aiment bien.



3. Purée enrichie de pomme de terre ou de patate douce a l'aubergine



309 Kcal
par
portion

Ingrédients pour quatre portions :

- Patate douce ou pomme de terre 320 g (2 moyennes) ;
- Lait frais 500 ml (2 verres) ;
- Aubergines 150 g (2 moyennes) ;
- Carottes 100 g (2 moyennes) ;
- Œufs 140 g (4 œufs) ;
- Huile (arachide, coton, palme ou beurre de karité) 30 g soit 2 cuillerées à soupe ;
- Sel 2 pincées ;
- Eau 500 ml soit 2 verres à boire ou la moitié d'un gros gobelet en plastique.

*Recette riche en vitamine A,
fer et protéine*

Préparation :

1. Bien laver puis peler la patate douce ou la pomme de terre, la découper en cube et la déposer dans la casserole ;
2. Ajouter par-dessus les aubergines découpées avec le verre d'eau et les 2 verres de lait ;
3. Lancer la cuisson (maxi 15 minutes), une fois terminée, réduire le mélange en purée en ajoutant de l'huile ou du beurre et le reste du jus de cuisson.

Conseils : A défaut du lait, utiliser 3 verres d'eau.

Si la viande, le foie ou le poisson sont disponibles, les utiliser à la place des œufs.

Cette recette est nutritive pour les enfants à partir de 6 mois, les adultes aussi l'aiment bien.

4. Purée de pomme de terre ou de patates douces aux légumes et aux poissons

Recette riche en vitamine A, en protéine et en en en fer



289 Kcal
par
portion

Ingédients pour quatre portions :

- Patate douce ou **pomme de terre moyenne** 320 g (2 tubercules moyens)
- Lait frais 500 ml (la moitié du gros gobelet en plastique) ;
- Poudre de poisson 60 g (4 cuillerées) ;
- Amarante 100 g (un bouquet de feuilles) ;
- Carottes 100 g (2 moyennes) ;
- Tomates 50 g (2 tomates moyennes) ;
- Huile (arachide, coton, palme ou beurre de karité) 30 g (2 cuillerées à soupe) ;
- Sel 2 pincées ;
- Eau 500 ml soit 2 verres à boire ou la moitié d'un gros gobelet en plastique.

Préparation :

1. Bien laver puis peler la patate douce ou la pomme de terre, la découper en cube et la déposer dans la casserole ;
2. Ajouter par-dessus les tomates découpées et les feuilles d'amarante finement hachées ;
3. Lancer la cuisson, une fois terminée, réduire le mélange en purée en ajoutant de l'huile ou du beurre et le reste du jus de cuisson.

Conseil : On peut servir la purée avec la viande, du poisson ou de l'œuf bouilli. A défaut du lait, prendre 3 verres d'eau. Le poisson frais peut aussi être utilisé.
Cette recette est recommandée pour les femmes en âge de procréer et les enfants de plus de 6 mois.

5. Purée de riz à l'amarante et à l'arachide



312Kcal
par
portion

Recette riche en vitamine A, en fer et en énergie

Ingrédients pour quatre portions :

- Riz cru 200 g (1 petit bol) ;
- Lait frais 500 ml (une moitié du gros gobelet) ;
- Pâte d'arachide 36 g (2 cuillères à soupe) ;
- Feuilles d'Amarante finement hachées 100 g (un bouquet de feuilles) ;
- Huile (arachide, coton, palme ou beurre de karité) 30 g (2 cuillères à soupe) ;
- Sel 2 pincées ;
- Eau 500 ml soit 2 verres à boire ou la moitié d'un gros gobelet en plastique.

Préparation :

1. Cuire le riz à point dans une casserole ;
2. Ajouter ensuite du lait, les feuilles d'amarante, la pâte d'arachide ;
3. Lancer la cuisson à feu doux pendant 5 à 10 minutes et bien remuer l'ensemble pour obtenir un mélange homogène ;
4. Ajouter de l'huile ou du beurre ainsi que du sel ;
5. Servir.

Conseil : A défaut du lait, utiliser 3 verres d'eau.

On peut servir la purée avec la viande, du poisson ou de l'œuf bouilli.

Cette recette est très nutritive pour les enfants de plus de 6 mois, elle peut être consommée par les femmes en âge de procréer aussi.

6. Bouillie enrichie à base des feuilles d'amarante ou de Moringa



400 Kcal
par
portions

Recette riche en vitamine A et en fer

Ingrédients pour quatre portions :

- Farine de mil 400 g (6 boîtes de tomate de 70 g + 2 cuillères à soupe) ;
- Poudre d'arachide 90 g (6 cuillères à soupe rasées) ;
- Feuille d'amarante ou de Moringa 200 g (4 poignées de feuilles découpées) ;
- Citron/pain de singe/vinaigre 20 g (2 citrons ou 4 cuillères à café de pain de singe ou de vinaigre) ;
- Sucre 90 g (6 cuillères à soupe rasées) si nécessaire ou du miel pour les enfants de plus de 12 mois (1 an) et les adultes ;
- L'eau 1,5 litre (un gros gobelet en plastique + un demi-gobelet).

Préparation :

1. Déposer sur le feu une marmite avec la moitié de la quantité d'eau ;
2. Mélanger le reste de l'eau avec la farine de céréales puis la verser dans la marmite après ébullition de l'eau et laisser cuire 10 minutes ;
3. Ensuite ajouter la poudre d'arachide, les feuilles d'amarante ou de Moringa découpés et le jus de citron ou pain de singe ou vinaigre et laisser cuire 5 à 10 minutes ;
4. Reposer la marmite hors du feu puis ajouter le sucre.

Conseil : A l'absence des feuilles vertes foncées, on peut utiliser le lait.

Recommandé aux enfants de plus de 6 mois, aux femmes en âge de procréer et aux personnes âgées.



7. Nectar de patate



Nectar riche en vitamine A



466 Kcal
par
personne

Ingrédients pour 4 personnes

- Patates douces à chair orange 1 Kg (3 à 4 patates moyennes) ;
- Jus de gingembre 250 ml (1/4L ou le quart du gros gobelet en plastique) ;
- Citrons, le jus de 2 à 4 citrons mûrs ;
- Sucre 90 g (6 cuillerées à soupe) si nécessaire ou Miel (3 cuillerées) ;
- Eau 2 litres (2 fois un gros gobelet en plastique).

Préparation :

1. Eplucher les patates, les découper en morceaux et les rincer avec de l'eau potable ;
2. Cuire les morceaux de patates dans l'eau jusqu'au ramollissement (maximum 15 minutes) ;
3. Broyer les morceaux de patates cuites pour obtenir la pâte ;
4. Pour 2 litres de nectar de patates ajouter 250 ml de jus de gingembre préalablement préparé ;
5. Ajouter le sucre et le jus de citron ;
6. Filtrer le nectar obtenu à l'aide d'un tamis de maille fine ou d'un tissu fin ;
7. Servir.

Conseil : Recette destinée aux femmes en âge de procréer et aux autres adultes uniquement compte tenu du goût piquant du gingembre dans le nectar. Pour les enfants : enlever le gingembre, si disponible remplacer le sucre par le miel pour les enfants de plus de 12 mois (1 an) et les adultes.

8. TÔ avec sauce Gombo et Arachide

Recette riche en Vitamine A, Fer, Protéines et en énergie



750 Kcal
par
portion

Ingrédients pour quatre portions :

- Farine de céréales (mil, sorgho ou maïs) 500 g (1/2 kg de farine) ;
- Tomate 60 g (3 unités) ;
- Poudre d'arachide 100 g (6 cuillerées à soupe) ;
- Gombo frais/sec 100 g (6 cuillerées à soupe) ;
- Poisson fumé 100 g (6 cuillerées à soupe) ;
- Aubergine 100 g (3 moyennes) ;
- Sel 2 pincées ; Huile 100 g (6 cuillerées) ; Soubala 100 g (6 cuillerées à soupe) ;
- Piment 30 g (2 cuillerées à café) ;
- Eau.

Préparation :

1. Mélanger la moitié de la farine de céréales avec de l'eau ;
2. Verser ce mélange dans l'eau bouillante sur le feu pour obtenir une bouillie appelée baga (Tô seri) et après retirer une partie de la baga et mettre de côté ;
3. Ajouter petit à petit la farine dans la marmite tout en mélangeant ensuite ajouter la baga mise de côté puis bien battre avec une pastule ;
4. Mettre dans une autre marmite beurre de karité, oignon, tomate, ail, eau, poisson fumé et piment ;
5. Mettre dans une troisième marmite la poudre de gombo sec dans l'eau bouillante puis ajouter le soubala, poudre d'arachide et le sel ;

Après quelques minutes de cuisson la sauce et le Tô peuvent être servis.

Conseil : Si le gombo est frais, laisser le cuire au moins 15 minutes dans la sauce.
Recette destinée aux ménages (femmes en âge de procréer, personnes âgées) mais peut-être consommée par les enfants de plus de 9 mois en petite quantité et sans le piment.

9. Couscous de patate douce et de sorgho

Recette riche en vitamine A, en fer et en énergie



Ingrédients pour quatre portions :

- Farine de patate douce à chair orange 250 g (2 boîtes de tomate de 70 g + 2 cuillérées à soupe) ;
- Farine de sorgho 250 g (1 boîtes de tomate de 70 g + 2 cuillérées à soupe) ;
- Feuilles fraîches d'amarante 100 g (2 poignées de feuilles découpées) ;
- Poissons ou viande 200 g (2 morceaux) ;
- Huile d'arachide/beurre de Karité 100 ml (6 cuillérées à soupe) ;
- Epices (poivre, ail, persil...) 30 g (2 cuillérées à soupe) ;
- Oignons 30 g (2 cuillérées à soupe) ;
- Eau 1L (un gros gobelet en plastique).

585 Kcal
par
portion

Préparation :

1. Mélanger la farine de sorgho à la farine de patate douce ;
2. Ajouter un peu d'eau au mélange et tourner à la main pour avoir les granules ;
3. Passer les granules de sorgho-patate à la vapeur (2 passages) ;
4. Après la deuxième cuisson, humidifier les granules par aspersion d'eau ;
5. Etaler un peu de couscous au fond de la passoire, étaler l'amarante émiettés et terminer par le couscous composé ;
6. Passer à la vapeur jusqu'au ramollissement des feuilles (maximum 20 minutes) ;
7. Refroidir et assaisonner avec une sauce oignon au poisson ou à la viande.

Conseils : Repas peut être consommé par les enfants à partir de 12 mois, bien sûr par les femmes en âge de procréer et même les autres membres du ménage.

10. Sauce Saga Saga aux feuilles fraîches de patates douces

Recette riche en Vitamines A, en fer et très énergétique



700 Kcal
par
portion

Ingrédients pour quatre portions

- Riz blanc 1 Kg ; Viande de bœuf 200 g (6 petits morceaux) ;
- Poisson fumé (silure fumé) 50 g (1 boîte de tomate de 70 g) ; tomate fraîche 30 g (2 tomates cerises moyennes) ; feuilles d'oignon 50 g (1 poignet de feuilles découpées)
- Pâte d'arachide 60 g (4 cuillerées à soupe rasées) ;
- Feuilles fraîches de patate douce 250 g (4 poignées de feuilles découpées) ;
- Fruits de Gombo ou poudre de gombo 30 g (6 fruits entiers ou 1 cuillerée à café de poudre de gombos séchés ; poudre de soumbala 15 g (1 cuillerée à soupe) ;
- Huile de palme 60 g (4 cuillerées à soupe) ; Sel iode 3 g (1/2 cuillerée à café) ; Eau 1 litre soit 1 gros gobelet en plastique.

Préparation Sauce :

1. Laver les légumes et les feuilles, puis découper les feuilles fraîches de patate ;
2. Laisser cuire la viande dans un litre d'eau avec du sel pendant 40 minutes ;
3. Ajouter la pâte d'arachide, laisser cuire pendant 30 minutes.
4. Ajouter le poisson en poudre et les feuilles fraîches de patate douce coupées et le reste des condiments sauf l'huile de palme, tout en remuant afin d'obtenir un mélange gluant et homogène puis laisser cuire pendant 10 minutes.
5. En dernier, ajouter l'huile de palme et poudre de gombo et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes puis faire descendre la marmite du feu.

A servir avec le riz cuit à l'eau.

Conseil : Les feuilles fraîches de patate peuvent être remplacées par les feuilles séchées (à l'ombre). Le poisson frais ou la viande sont utilisés en fonction de leur disponibilité. Repas recommandé aux femmes en âge de procréer mais peut-être consommé par les enfants à partir de 9 mois après avoir bien mixé le riz.

11. Dèguè de patate douce à chaire orange

Recette riche en vitamine A



Ingrédients pour quatre portions :

- Patates douces à chaire orange 300 g (2 patates douces moyennes) ;
- Lait caillé 1 litre (un gros gobelet en plastique) ;
- Epices de Dèguè : muscade, vanille..... ;
- Sucre 30 g (2 cuillères à soupe) si nécessaire ou du Miel (enfant de 1 an).

420 Kcal
par
portion

Préparation du « Dèguè » de patates douces à chaire orange (crème de patates)

1. Bien laver les tubercules de patates,
2. Les éplucher et découper en morceaux,
3. Faire cuire à la vapeur ou dans l'eau les morceaux de patates pendant 15 minutes ;
4. Mettre les morceaux dans un récipient et les broyer à l'aide d'une louche ;
5. Ajouter le lait caillé ;
6. Mettre, le sucre, les épices de Dèguè et les autres arômes si nécessaire ;
7. Ajuster la consistance de la crème à votre convenance.

Conseil : Recommandé aux enfants de plus de 6 mois, aux femmes enceintes/allaitantes et aux personnes âgées compte tenu de sa richesse en vitamine A.

Il est aussi possible de remplacer le lait caillé par le lait frais ou le lait en poudre (pas nécessaire d'ajouter du sucre dans ce cas).

12. Purée de Patate douce à chair orange avec mangue

Recette très riche en vitamine A et très énergétique



590 Kcal
par
portion

Ingrédients pour quatre portions :

- Patates douces à chair orange 400 g (2 patates douces moyennes) ;
- Mangue 200 g (une grosse mangue de qualité) ;
- Légume 25 g (oignon, persil, tomate....) ;
- Poudre de poisson séché 60 g (4 cuillerées à soupe ou 1 boîte de tomate de 70 g) ;
- Huile de palme 30ml (2 cuillerées à soupe) ;
- Sel iodé 2 pincées ;
- Eau ½ litre 500 ml (la moitié du gros gobelet en plastique).

Préparation :

1. Eplucher les patates et la mangue, les découper en morceaux ;
2. Faire bouillir les patates pendant 10 minutes puis ajouter la mangue pour 5 minutes ;
3. Prélever une petite quantité (un tiers : 1/3) d'eau de cuisson ;
4. Continuer la cuisson en y ajoutant la poudre de poisson, jusqu'à ce que la mangue et les patates commencent à se réduire en pâte ;
5. Passer la pâte au tamis fin pour les transformer en purée ;
6. Ajouter les légumes écrasés préalablement bouillies ;
7. Verser la pâte dans la casserole et mélanger avec l'eau de cuisson restante.
8. Ajouter une pincée de sel iodé ;
9. Déposer la casserole hors du feu en ajoutant l'huile de palme.

Conseil : Recommandé aux enfants de plus de 6 mois, aux femmes enceintes et allaitantes et aux personnes âgées.

13. Purée de patate douce à chair orange avec feuilles de patate douce

Recette riche en vitamine A, en fer et très énergétique



Ingrédients pour quatre portions :

- Patates douces à chair orange 300 g (2 patates douces moyennes) ;
- Feuilles fraîches de patate douce 100 g (2 poignées de feuilles découpées) ;
- Pâte d'arachide 60 g (4 cuillerées à soupe rasées) ;
- Légumes (oignon, persil, tomate...) 50 g ;
- Poudre de poisson séché 50 g (4 cuillerées à soupe ou 1 boîte de tomate de 70 g) ;
- Huile de palme 30 g (2 cuillerées à soupe), Sel iodé 2 pincées ;
- Eau ½ litre 500 ml (la moitié d'un gros gobelet).

540 Kcal
par
Portion

Préparation :

1. Eplucher les patates et les oignons, les rincer et les découper en morceaux ;
2. Faire bouillir la patate douce + feuilles de patate douce + tomate et oignon pendant 10 minutes dans ½ litre d'eau puis prélever une certaine quantité d'eau de cuisson ;
3. Continuer la cuisson en ajoutant la poudre de poisson, la pâte d'arachide, jusqu'à ce que le mélange se réduit en pâte ;
4. Passer la pâte au tamis fin pour les transformer en purée ;
5. Verser la purée dans la casserole et mélanger avec l'eau de cuisson restante ;
6. Réchauffer pendant 2 minutes et ajouter une pincée de sel iodé ;
7. Déposer la casserole hors du feu en ajoutant l'huile de palme et couvrir.

Conseil : Recommandé aux enfants dénutris qui arrivent à manger aussi aux femmes enceintes et allaitantes dénutris.

14. Ragout de patate douce avec viande de bœuf

Recette riche en vitamine A, fer, protéine et très énergétique



700 Kcal
par
portion

Ingrédients pour quatre portions :

- Patates douces à chair orange 1 kg (4 patates douces moyennes) ;
- Viande de bœuf 250g (6 morceaux) ;
- Poivre + ail + Laurier+ persil 30 g (2 cuillerées à soupe rasées) ;
- Tomates 50 g (2 grosses tomates ou 4 petites) ;
- Bulbe d'oignon 50 g (2 bulbes) ;
- Huile d'arachide 50 g (3 cuillerées à soupe) ;
- Sel iodé 2 pincées ;
- Eau 1 litre (un grand gobelet).

Préparation

1. Eplucher les condiments et découper en morceaux ;
2. Frire la viande pendant 10 minutes ;
3. Ajouter les oignons et les épices dans l'huile et laisser cuire 10 minutes avec la viande ;
4. Ajouter 1 litre d'eau ; faire bouillir pendant 40 minutes ;
5. Continuer la cuisson en ajoutant la patate douce et tout le reste des condiments pendant 15 minutes au feu doux ;
6. Déposer la casserole hors du feu et couvrir ;

Conseil : Cette recette peut aussi se faire avec le poisson frais, la viande de mouton ou le poulet. Recette pour toute la famille, peut être donné aux enfants de plus de 6 mois, mixer le ragout au préalable.

15. Bouillie de petit mil aux feuilles de patate douce

Recette riche en vitamine A et en fer



500 Kcal
par
portion

Ingrédients pour quatre portions :

- Farine de petit mil 400 g (4 boîtes de tomate de 70 g) ;
- Feuilles fraîches de patate douce 100 g (2 poignées de feuilles découpées) ;
- Pâte d'arachide 60 g (4 cuillères à soupe rasées) ;
- Sucre 60 g (4 cuillères à soupe) si nécessaire ou le Miel pour les enfants de plus de 12 mois et les adultes ;
- Jus de citron 2 à 3 citrons (citrons mûrs) ;
- Sel iodé 2 pincées ;
- Eau 1,5 litre (un grand gobelet et demi).

Préparation :

1. Bien laver les feuilles fraîches de patate douce et le citron ;
2. Déposer sur le feu une marmite contenant 1 litre d'eau et laisser bouillir,
3. Mélanger la farine de petit mil dans un ½ litre d'eau ;
4. Reverser ce mélange dans la marmite d'eau bouillante puis remuer ;
5. Fermer la marmite et laisser bouillir pendant 5 minutes ;
6. Ajouter les feuilles fraîches de patate douce découpées et la pâte d'arachide ;
7. Laisser bouillir pendant 10 minutes ensuite faire descendre du feu ;
8. Ajouter le sucre et le jus de citron.

Conseil : Recette recommandée aux enfants de plus de 6 mois.



Hygiène culinaire

Pour laver les crudités (légumes, fruits, feuilles vertes...) il est conseillé de procéder à la désinfection avec les produits naturels notamment le sel, le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc et ou le jus de citron. Mais aussi les légumes peuvent être lavés avant leur cuisson. Cette pratique est spécifiquement recommandée pour les personnes malades (p. ex malnutries) afin d'éliminer les microbes (forme sporulée de certaines bactéries qui leur permet de résister à la chaleur) et les résidus de pesticides dû aux traitements chimiques des plantes nuisibles à la santé.

1. Désinfection avec le sel de cuisine :



Exemple de désinfection de la salade avec le sel

- Dans un litre d'eau potable, verser 1 cuillerée à café de sel, le tout dans une bassine ou une grande tasse, puis mélanger.
- Tremper les crudités dans cette solution et **laisser reposer pendant 10 à 20 minutes.**
- Puis rincer deux fois avec de l'eau potable.

2. Désinfection avec le vinaigre blanc :



- Dans un litre d'eau potable, verser 3 cuillerées à soupe de vinaigre, le tout dans une bassine ou une grande tasse, puis remuer.
- Tremper les crudités dans cette solution et **laisser reposer pendant 10 à 20 minutes.**
- Puis rincer deux fois avec de l'eau potable.

3. Désinfection avec le jus de citron :



- Presser 2 à 3 citrons dans un litre d'eau potable, puis remuer ;
- Tremper les crudités dans cette solution et **laisser reposer pendant 10 à 15 minutes** ;
- Puis rincer deux fois avec de l'eau potable.

4. Désinfection avec la combinaison vinaigre blanc et jus de citron :



La combinaison du **vinaigre blanc** et du **citron** constitue un excellent désinfectant pour les aliments à consommer. Pour préparer, utiliser cette solution :

- Verser 2 cuillerées de vinaigre blanc dans un récipient ;
- Ajouter du jus de citron vert (1 citron) ;
- Verser dans cette solution un litre d'eau tiède, mettre la solution dans une cuvette et **laisser tremper les crudités pendant 5 à 10 minutes**.

5. Désinfection avec du bicarbonate de soude :



- Dans un litre d'eau potable, verser 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude, le tout dans une bassine ou une grande tasse, puis remuer jusqu'à dissolution.
- Tremper les crudités dans cette solution et **laisser reposer pendant 10 minutes maximum**.
- Puis rincer deux fois avec de l'eau potable.

Temps de cuisson des aliments

Le respect du temps de cuisson lors de la préparation des aliments (légumes, feuilles vertes, viande, poisson) est d'une importance capitale compte tenu de leur richesse en micronutriments, notamment les vitamines A, B1, B5, B9, B12 et C... mais aussi de leurs sensibilités à la chaleur. Pour cela, nous devons veiller à ne pas dépasser :

- **10 à 15 minutes** de temps de cuisson pour **les légumes** (carottes, courges, aubergines...) **les tubercules** (patates douces, pomme de terre, igname...) **et les légumes feuillus** (feuilles vertes foncées : amarante, feuilles de patate douce, épinard...);
- **10 à 15 minutes** de temps de cuisson pour **le poisson frais** ;
- **45 à 90 minutes** de temps de cuisson pour **la viande rouge** (viande de bœuf, de mouton, de chèvre...);
- **30 à 90 minutes** de temps de cuisson pour la volaille (poulet, pintade, canard).

Certaines méthodes de cuisson sont préférables, notamment la cuisson à la vapeur qui permet de retenir le maximum de micronutriments des produits végétaux (cuisson dans un couscoussier ou une passoire). Nous devons limiter les grillades, les rôtisseries pour les produits animaliers (viandes, volailles, poissons...) compte tenu du risque de formation de molécules cancérigènes avec la flamme qui se produit (en cas d'ingestion ou d'inhalation). Également limiter au maximum les fritures étant donné que cette dernière fournit un apport calorique très important en lipides sans oublier le risque cancérigène lorsque l'huile fume. Compte tenu de tous ces risques, privilégions la cuisson à l'eau pour ces produits.



Pour un monde sans faim

Welthungerhilfe (WHH) ex-Agro Action Allemande

Au Mali, Welthungerhilfe (WHH) intervient depuis 1968 à travers les partenaires (p.ex. OHVN, CMDT, DED.....) et a ouvert son Bureau Pays à Bamako en 1999.

Notre objectif est d'améliorer durablement les besoins alimentaires et nutritionnels des personnes dans un environnement sain et favorable. Nous travaillons selon le principe de "l'aide à l'auto-assistance". Nos actions sont guidées par la conviction que toutes les personnes sont égales en valeur et en droits.

La Welthungerhilfe a une large expérience de mise en œuvre de projets d'aide d'urgence, de réhabilitation et de développement dans 37 Pays au Monde. Au Mali, ses projets sont financés par la coopération allemande (GIZ, BMZ, AA, KfW), l'Union Européenne, ECHO, UNICEF, FAO, Gouvernement Tchèque et PAM. Nous sommes présents, dans les régions de : Kayes, Koulikoro, Ségou, Mopti, Gao et Tombouctou.



Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Le projet **Sécurité Alimentaire et Renforcement de la Résilience au Mali** est mise en œuvre par la GIZ et fait partie de l'initiative spéciale « **Un seul monde sans faim** » du Ministère Fédéral Allemand de la Coopération Economique et du Développement (BMZ). Les divers projets de ladite initiative spéciale contribuent à éliminer les causes structurelles de la faim. En même temps, les conditions préalables sont créées pour que la population mondiale puisse s'assurer une alimentation adéquate à l'avenir.

Le projet au Mali a comme objectif de renforcer la résilience de la population en situation d'insécurité alimentaire, en particulier des réfugiés et/ou des déplacés internes en voie de réinstallation, et la diversification de la consommation alimentaire des femmes en âge de procréer dans le Delta Intérieur du Niger.

Il travaille suivant une approche multisectorielle, qui combine les activités agro pastorales (réhabilitation de pâturage, aménagement de PIV, et des puits, etc...), de nutrition, d'hygiène (WASH) et des interventions de sécurité sociale pendant les crises aiguës afin de réduire la vulnérabilité des ménages aux crises alimentaires et nutritionnelles de manière durable.