

Les saveurs



AFRICAINES

Manger équilibré pour ma santé

Introduction

Avoir une alimentation équilibrée sans renoncer aux saveurs que l'on aime est une clé essentielle pour **prendre soin de sa santé**.

Ce livret a donc été réalisé dans le but de pouvoir **intégrer certaines saveurs africaines** en commençant par des conseils permettant de respecter le bon fonctionnement de son organisme.

Dans la seconde partie, des recettes sont proposées par différents soignants du service : médecins, infirmières, aides-soignantes, qui aiment et ont l'habitude de cuisiner des plats africains. Elles ont été parfois légèrement modifiées pour rester savoureuses tout en étant équilibrées.



Vous y trouverez également **trois recettes partagées par Georgiana Viou, Cheffe cuisinière étoilée d'origine béninoise, qui nous a fait le grand honneur de participer à notre projet.**

Georgiana



Atassi (riz aux haricots)



Magni Magni



Moyo ou monyo

Sommaire

1. Les différentes familles d'aliments

■ Les viandes / poissons / œufs	7
■ Les féculents	8
■ Les légumes	10
■ Les fruits	11
■ Les produits laitiers	12
■ Les matières grasses	12
■ Les boissons	13

2. Comment équilibrer mon alimentation

3. Cas particuliers

• En cas de grossesse	17
• Si vous avez du diabète	18
• Si vous avez de l'hypertension artérielle	19
• Interactions avec certains traitements	20

4. Les recettes

• Caldu	24
• Piron rouge au poulet	26
• Œufs brouillés à l'éthiopienne	28
• Sauce gombo	30
• Recette d'épinards	32
• Sauce à la graine de courge	34
• Poulet DG	36
• Poulet aux épices	38
• Roulé d'aubergine à la viande hachée	40
• Atassi (riz aux haricots)	42
• Moyo ou monyo	44
• Magni Magni	46
• Poisson braisé	48

Remerciements

Légende pour les fréquences de consommation

Les conseils alimentaires donnés dans ce livret sont valables que vous soyez atteint de diabète ou d'hypercholestérolémie.

Certaines recettes qui pourront être consommées très régulièrement par tout le monde porteront l'indication :



Les recettes contenant des fritures ou de l'huile de palme ne sont pas interdites, mais seront **à consommer moins souvent** en raison de leur richesse et/ou de la qualité des graisses qui ne sont pas les plus recommandées pour votre santé :



Des indications représentées par des pictos et des couleurs dans la rubrique **«les différentes familles d'aliments»** sont un repère quant à leur fréquence de consommation recommandée. Certains aliments peuvent être consommés à volonté, tandis que d'autres sont à consommer moins souvent.



Fréquence journalière **à chaque repas en quantité illimitée.**



Fréquence journalière **à chaque repas en quantité adaptée.**



Quantité limitée. À consommer une à deux fois par semaine maximum.

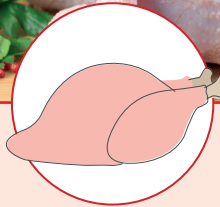
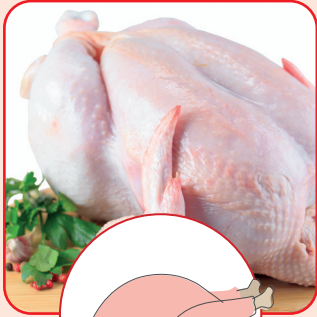


Quantité limitée. À consommer de temps en temps. **Aliment plaisir.**

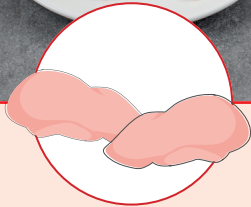
1. Les différentes familles d'aliments

Les viandes / poissons / œufs

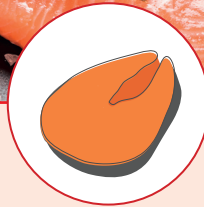
À privilégier le plus souvent : poulet, dinde, poisson (saumon en filet, lieu en filet, boîte de thon), jambon blanc, blanc de dinde.



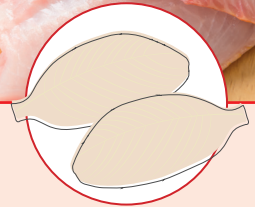
Poulet



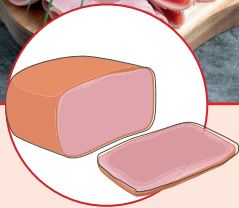
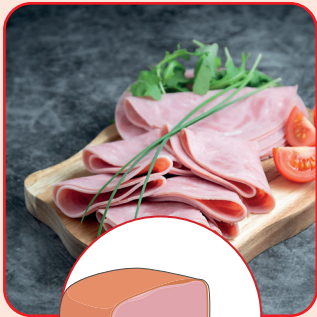
Blanc de dinde



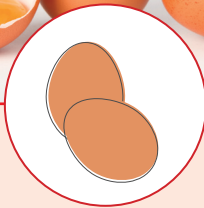
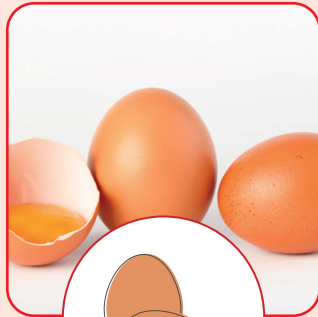
Saumon



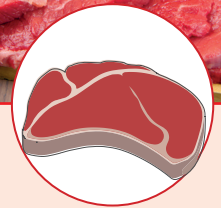
Tilapia



Jambon blanc



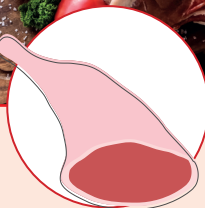
Œufs



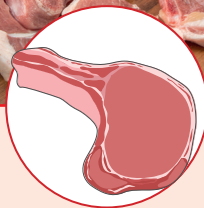
Filet de bœuf



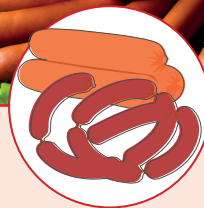
Les autres viandes plus grasses : mouton, porc, saucisse, côte ou côtelette, peuvent être consommées de temps en temps.



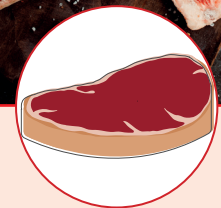
Mouton



Porc



Saucisse



Côte et basse côte



Les féculents

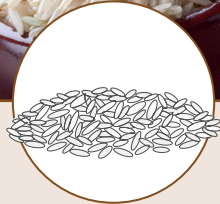
Bien que très importants pour la santé et devant être présents à chaque repas, **leur quantité sera à adapter en fonction de son activité physique.**



	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Soir	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



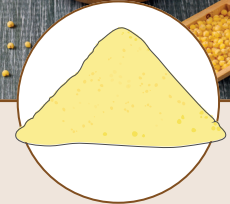
Pâtes



Riz



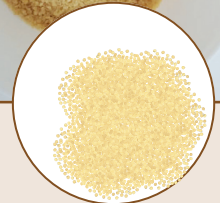
Semoule



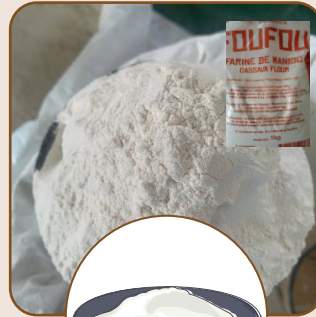
Mil



Manioc



Attiéké



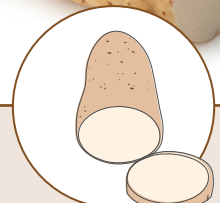
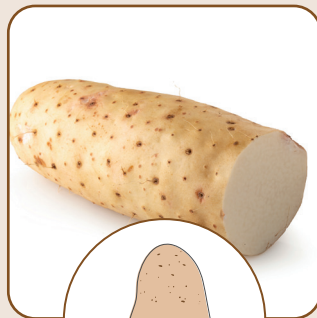
Fufou



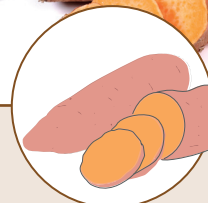
Gari



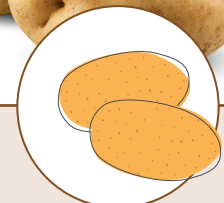
Taro



Igname



Patate douce

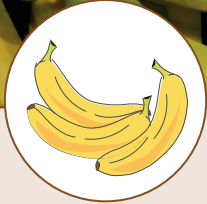


Pomme de terre

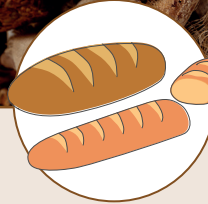




Maïs



Banane plantain



Pain



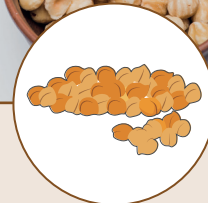
Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche
3 fois / semaine minimum



Haricots rouges



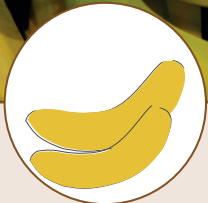
Haricots blancs



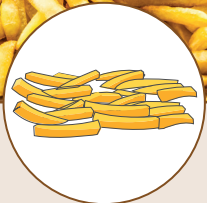
Pois chiches



Lentilles



**Bananes plantain frites
(aloko)**



Frites

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche
Pas plus de 1 fois / semaine



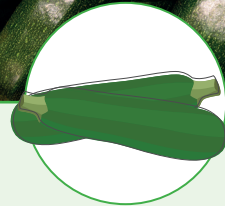
Les légumes

Les légumes devraient être présents à chaque repas (cuits ou crus), car ils apportent des vitamines, des minéraux et des fibres indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Soir	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



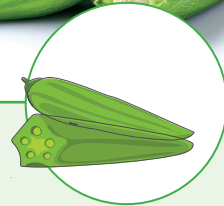
Tomate



Courgette



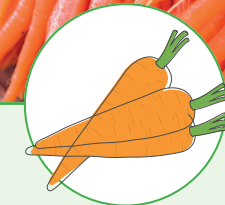
Aubergine



Gombo



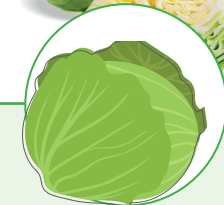
Épinard



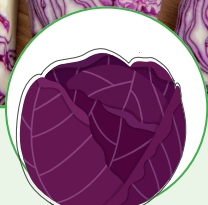
Carotte



Salade



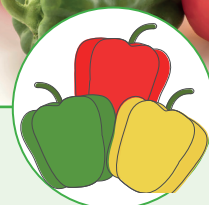
Chou vert



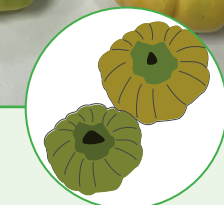
Chou rouge



Brocoli



Poivron



Aubergine africaine



Les fruits

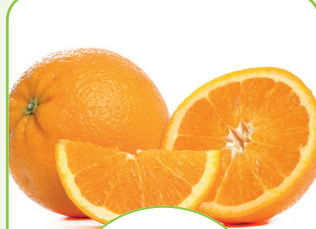
C'est une **source importante de vitamines et de minéraux**. À consommer frais de préférence plutôt qu'en jus pour conserver les fibres. Étant aussi sources de glucides (sucre), **ils seront donc à limiter à 2 ou 3 par jour**.

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

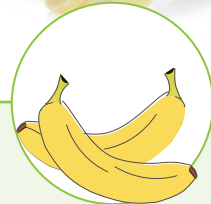
2 à 3 portions / jour



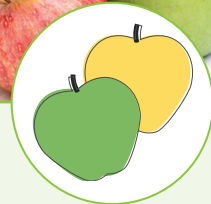
Mangue



Orange



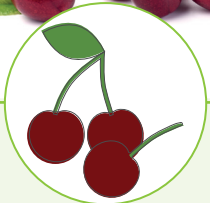
Banane



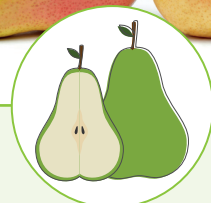
Pomme



Ananas



Cerise



Poire



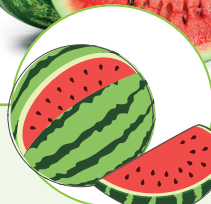
Fraise



Kiwi



Melon



Pastèque




Papaye



Les produits laitiers

C'est une source essentielle de calcium permettant de prévenir les risques d'ostéoporose (fragilisation des os).



Yourt **OU** Fromage blanc **OU** Lait Fromage : 30 g/jour maximum

👍👍

Les matières grasses

L'huile d'olive est une huile intéressante pour l'organisme mais elle n'est pas allégée. Notre corps a besoin de certaines graisses, **mais en quantité limitée**.



Huile de colza 1 à 2 cuillères/repas Huile d'olive

Beurre : 10 à 15 g/jour

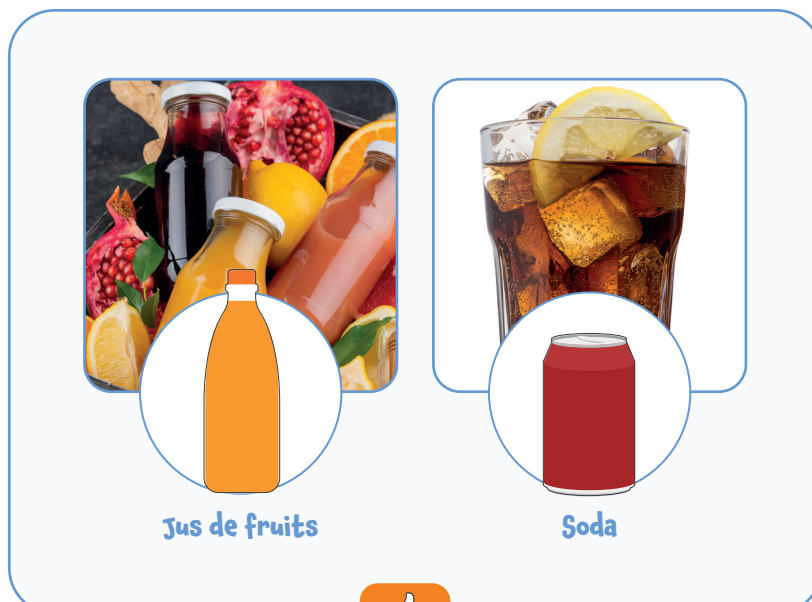
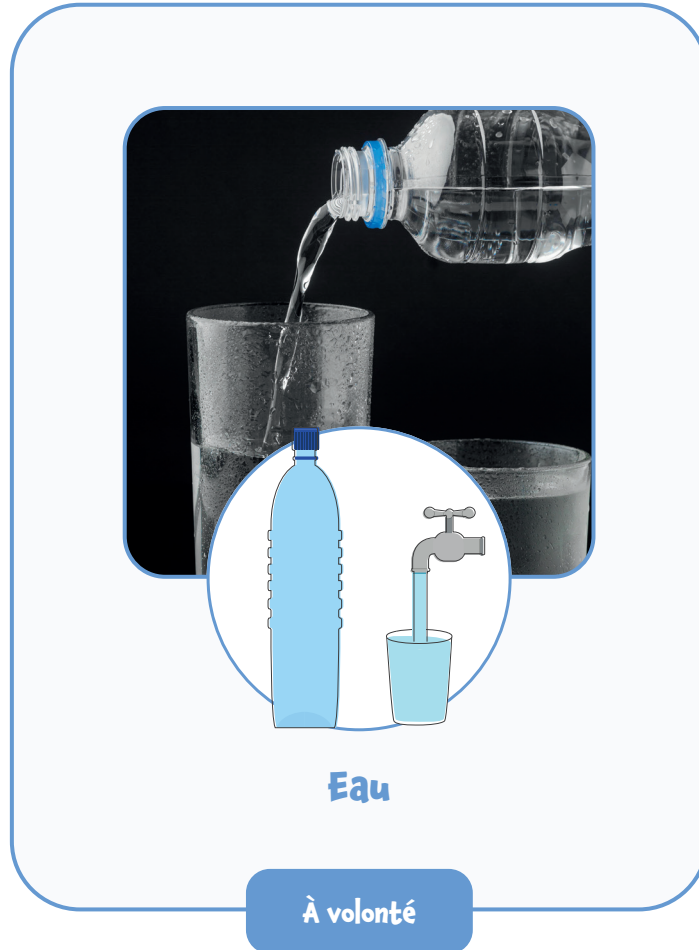
Crème fraîche Mayonnaise Huile de palme

👍👍 👍 👍 👍

Les boissons

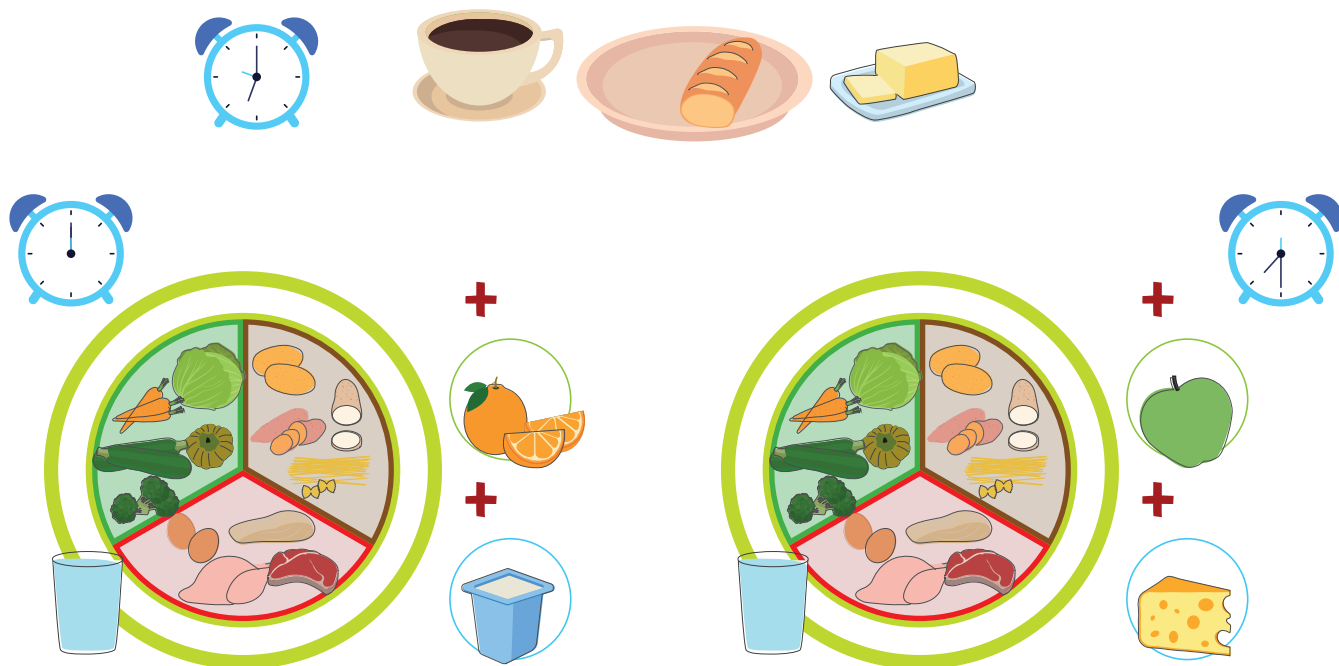
L'eau est la seule boisson essentielle à notre corps.

Les autres boissons (sodas, jus de fruits) sont à boire de façon occasionnelle et à éviter en cas de diabète.

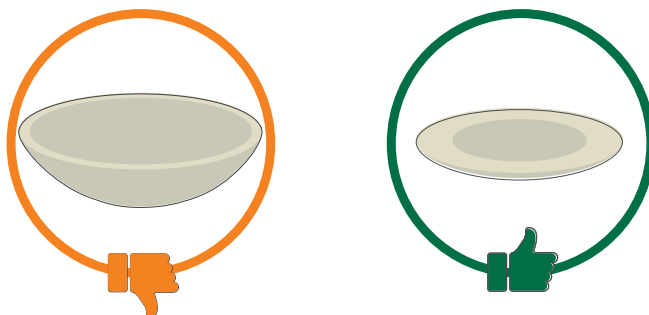


2. Comment équilibrer mon alimentation

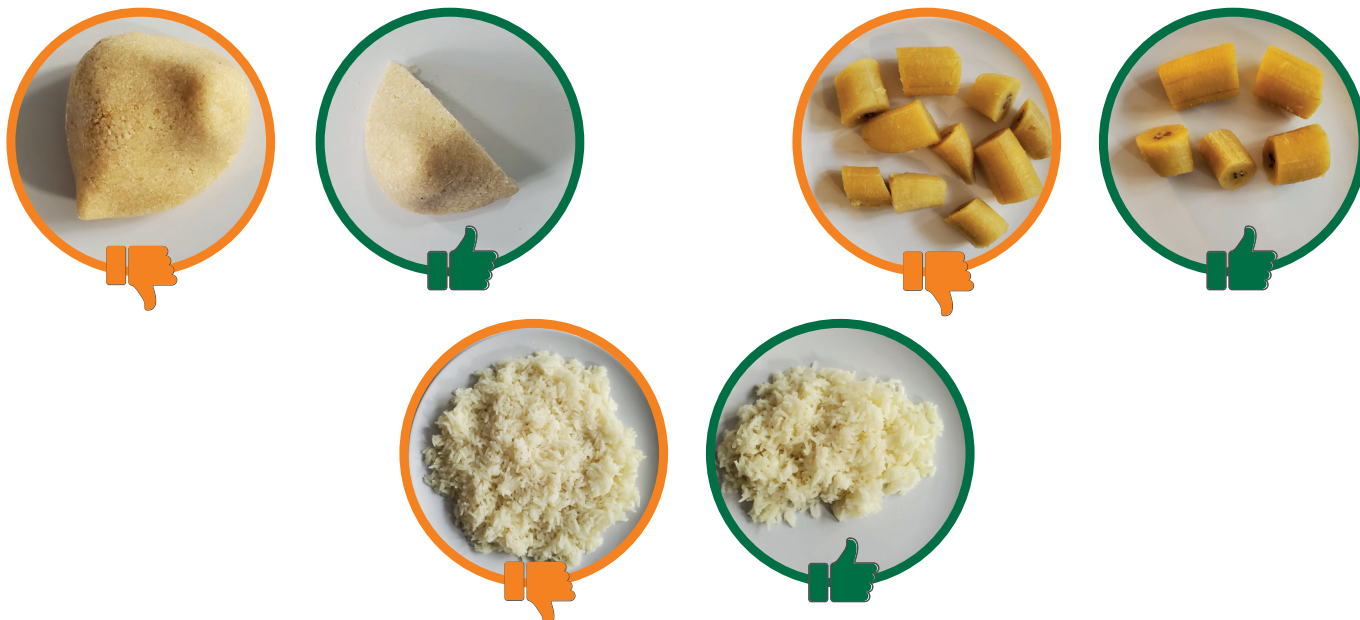
A. J'essaie de faire **3 repas/jour** (un petit déjeuner et deux repas équilibrés).



B. J'évite de choisir des assiettes trop grandes, et je préfère des portions servies dans des assiettes individuelles plutôt qu'un plat commun.



C. Je varie au maximum les aliments chaque jour au sein de chaque famille. Je fais attention à la quantité de certains aliments. Par exemple :



D. Manger équilibré ne signifie pas interdire certains plats : il faut **savoir repérer les recettes** que l'on peut faire plus souvent et celles qu'il faut faire occasionnellement pour préserver sa santé.

Plats à consommer de temps en temps car riches en graisses et ne pouvant pas être allégés : Le fumbwa, le saka saka, le mafé (ou tous les plats contenant de la dakatine) et la sauce graine.



Lorsque l'on prépare ces sauces (graine, arachide), il est préférable de **congeler le reste** dans des barquettes pour **ne pas être tenté de les consommer plusieurs fois dans la même semaine**.

Les plats contenant du poisson ou poulet frit (exemple : le yassa au poulet) seront **à limiter si le poulet est frit**, mais pourront être consommés plus souvent s'il ne l'est pas.

Les autres sauces peuvent être consommées plus souvent à condition de limiter la quantité d'huile utilisée (compter 1 à 2 cuillères à soupe d'huile/personne).

C'est le cas de :

- la sauce gombo
- la sauce tomate
- la sauce aubergine
- la sauce claire.

Mode de cuisson : j'évite de faire frire systématiquement les aliments pour les cuire.

Je fais cuire le plus souvent possible le poulet ou le poisson **au four ou au court-bouillon** (eau bouillante avec épices, piments, oignons, échalotes...).

Ou je peux faire **cuire directement mon poisson dans la sauce tomate** rehaussée d'épices, de piment...

E. **Manger lentement (au moins 20 minutes)** et ne pas faire trop cuire les aliments me permettent de manger de plus petites quantités en me rassasiant.

F. Pour composer un repas équilibré, je choisis 1 aliment dans chaque famille :

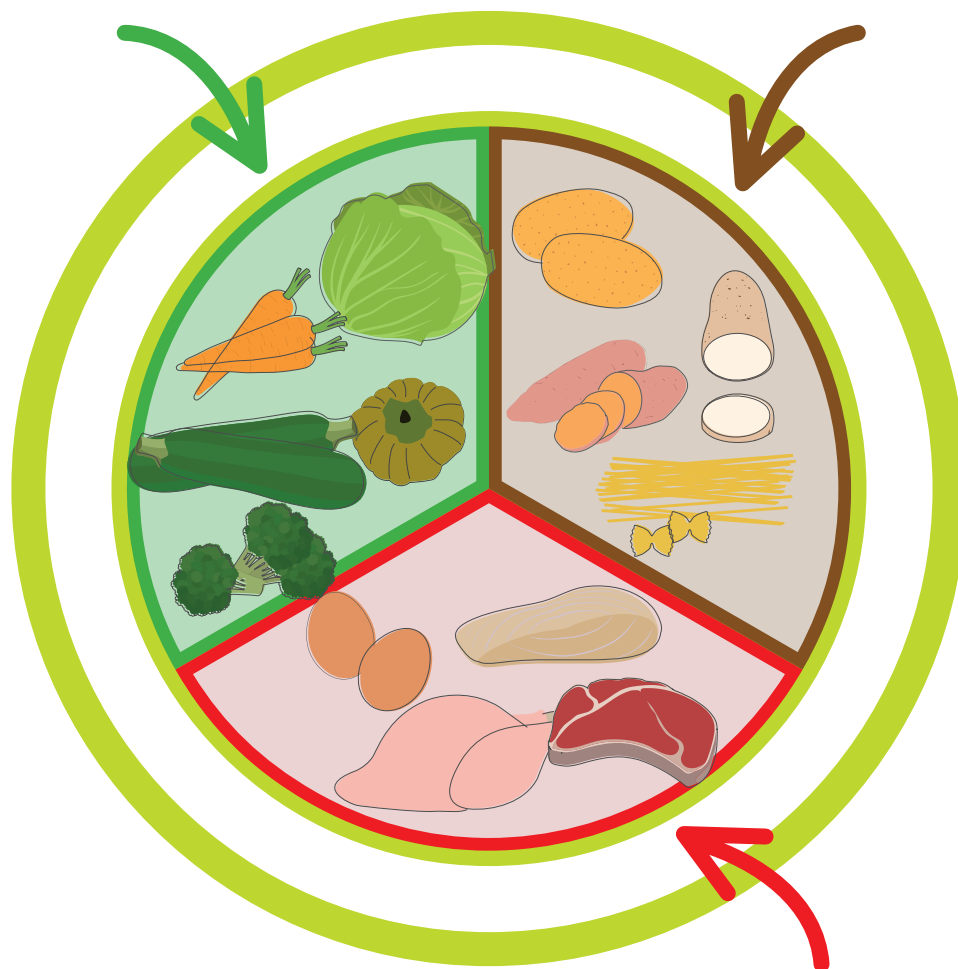
■ Les viandes / poissons / œufs **■ Les féculents**

■ Les légumes **■ Les fruits** **■ Les produits laitiers**

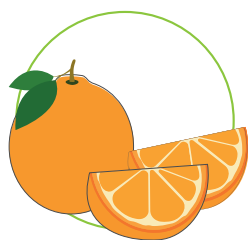
■ Les matières grasses **■ Les boissons**

■ Les légumes

■ Les féculents

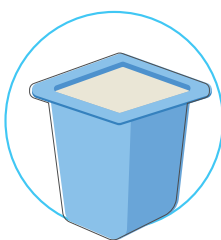


■ Les viandes / poissons / œufs



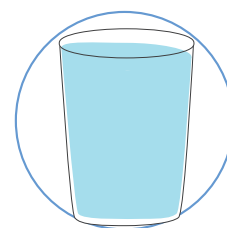
■ Les fruits

+



■ Les produits laitiers

+



■ L'eau

3. Cas particuliers

• En cas de grossesse



L'alimentation recommandée en cas de grossesse est une **alimentation équilibrée**.

Les conseils donnés précédemment restent donc **les mêmes pour les femmes enceintes (3 repas variés/jour)**.

Le bébé aura cependant besoin de calcium pour fabriquer son squelette. Essayez donc de **manger 3 à 4 produits laitiers/jour**.

1 produit laitier = 1 verre de lait (attention : pas de lait cru) ou 1 portion de fromage (30g) (pasteurisé) ou 1 yaourt ou 1 fromage blanc.

Ne pas consommer :



Kaolin



Charbon

Le kaolin et le charbon sont à supprimer car ils empêchent l'absorption de fer et de vitamines dont votre corps a besoin.

PRÉVENTION DE LA TOXOPLASMOSE ET DE LA LISTÉRIOSE

Pour éviter certaines maladies (toxoplasmose et listériose) qui peuvent entraîner des complications pendant la grossesse, **ne pas manger** :

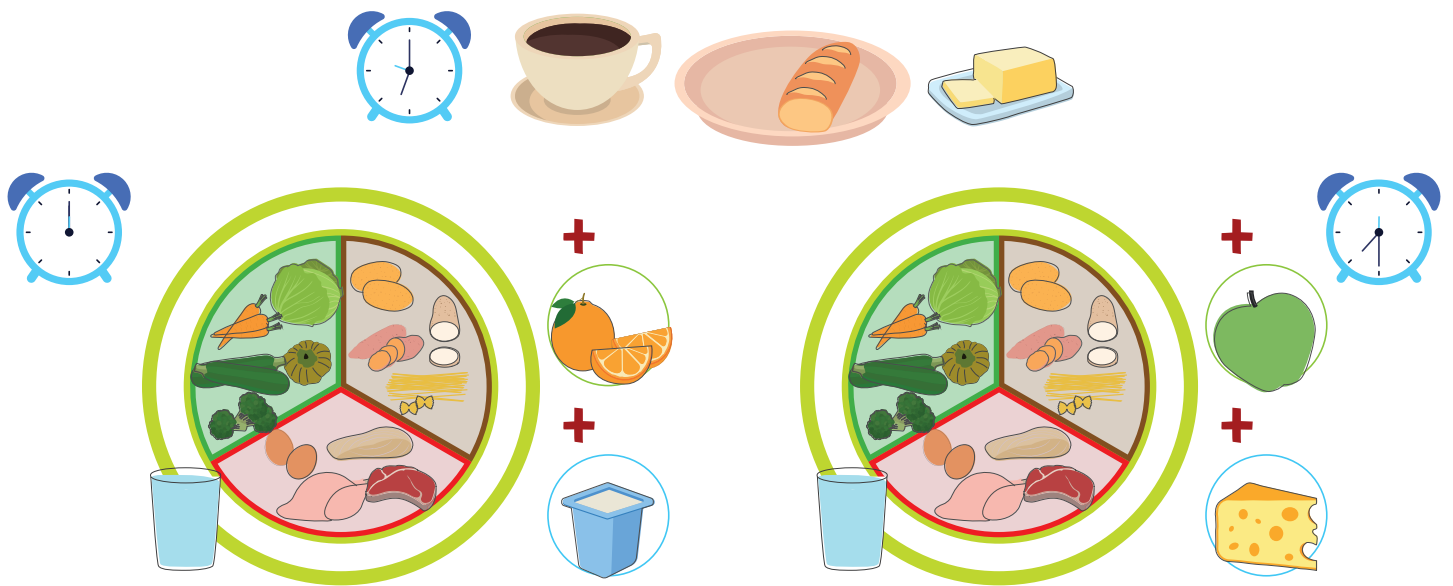
- de viande crue = il est préférable de bien la faire cuire
- de poisson cru ou fumé
- de charcuteries
- de coquillages et crustacés
- de fromages au lait cru et du lait cru.

Bien laver les légumes, les fruits, les herbes aromatiques pour enlever la terre.

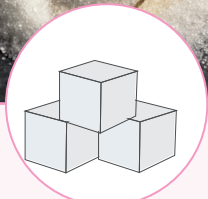
Enfin, en cas de ténia pendant la grossesse, **une sauce à base de graines de courge est recommandée** (une recette vous est d'ailleurs proposée par Sidonie).

• Si vous avez du diabète

Les conseils précédents concernant l'équilibre alimentaire restent valables : faites 3 repas équilibrés / jour sans prise alimentaire supplémentaire entre les repas.



Évitez les produits sucrés et les boissons sucrées qui entraînent une augmentation de votre glycémie, et gardez-vous la possibilité d'«un aliment plaisir» une fois/semaine en fin de repas. **Aliments hyperglycémiant** : qui augmentent votre taux de sucre.



Sucre



Miel



Confiture



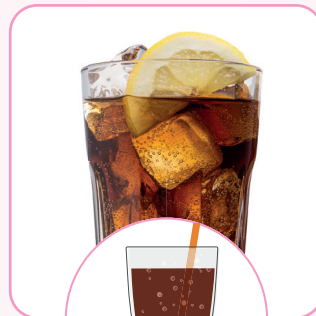
Chocolat



Biscuits, gâteaux



Bonbons



Soda



Jus de fruits





=

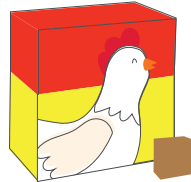


=



• Si vous avez de l'hypertension artérielle

D'une manière générale, il est recommandé de **limiter les aliments riches en sel pour la santé de tous**. Si vous avez de l'hypertension, il sera particulièrement important de **limiter certains aliments riches en sel** :



= 5 g de sel

Limitez le nombre de cubes dans vos recettes, **1/2 pour 2 personnes, 1 pour 4 personnes**. Ne rajoutez pas de sel si votre recette en contient déjà. Moins vous mangerez salé, plus votre corps s'y habituera. Remplacez-le dès que possible par des herbes, piments, épices et poivres de différentes saveurs.



Évitez les plats industriels ou les fast-foods. Limitez votre consommation de charcuterie, de conserve de poisson, de fromage (1 portion / jour), et de pain (1/2 baguette / jour maximum).

Interactions avec certains traitements

Beaucoup de personnes prennent des traitements indispensables pour leur santé, pour un temps plus ou moins long. **Savez-vous que les médicaments travaillent mieux dans le corps en respectant les recommandations médicales ?**

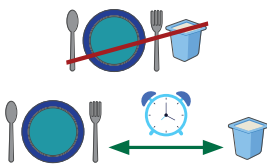


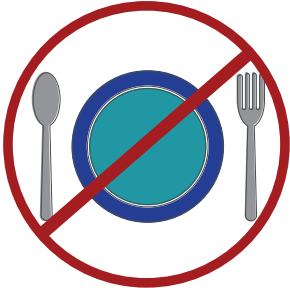
Ainsi, si vous prenez **1 ou plusieurs des traitements (colonne 1)** listés dans le tableau en dessous, vous saurez facilement s'il est préférable de les prendre :

- **au cours ou non d'un repas** (de préférence d'un des 3 repas principaux pour ne pas multiplier les prises alimentaires) (colonne 2).
- **à distance ou non d'un produit laitier** (colonne 3).
- **en évitant ou non le pamplemousse** (fruit entier ou jus) (colonne 4).

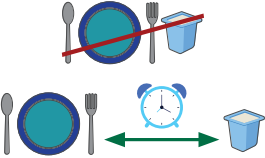

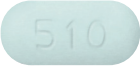

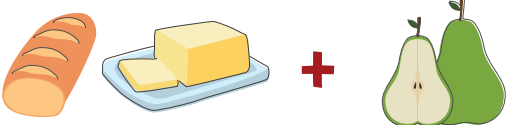






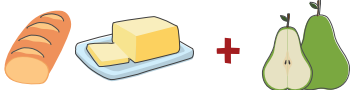








En cas de doute, demander conseil au médecin, ou au pharmacien ou encore à l'équipe d'éducation thérapeutique.



Charbon, kaolin / argile ne doivent pas être consommés car ils empêchent le bon fonctionnement des médicaments.

Médicament	Prise par rapport au repas		
Rifampicine	Le matin à jeun, une heure avant le petit déjeuner		
Ethambutol			
Isoniazide			
Pyrazinamide			
Rifater			
Rifinah			

 Pas de contre-indications.

Médicament	Prise par rapport au repas		
Genvoya 	<p>Obligatoirement au cours de l'un des 2 repas principaux</p>  <p>Ou</p> <p>d'un petit déjeuner complet</p> 	À prendre à distance d'un produit laitier	
Eviplera 		À prendre à distance d'un produit laitier	Ne pas consommer de pamplemousse
Odefsey 		À prendre à distance d'un produit laitier	Ne pas consommer de pamplemousse
Edurant 		À prendre à distance d'un produit laitier	Ne pas consommer de pamplemousse
Prezista / Norvir 			
Biktarvy 	<p>De préférence au cours de l'un des 2 repas principaux</p>  <p>Ou</p> <p>d'un petit déjeuner complet</p> 	À prendre à distance d'un produit laitier	
Delstrigo 			Ne pas consommer de pamplemousse
Triumeq 		À prendre à distance d'un produit laitier	
Truvada 			
Atripla 		<p>À prendre à jeun. 1 heure avant ou 2 heures après le repas, de préférence au coucher</p>	
Malarone / Wellvone 	<p>À prendre au cours d'un repas contenant 25 g de beurre ou 2 cuillères à soupe d'huile</p> 		
Doxycycline 	<p>À prendre avec un grand verre d'eau</p> 	À prendre à distance d'un produit laitier	

4. Les recettes

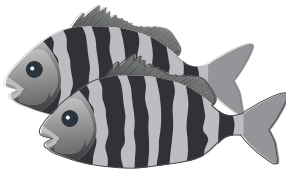


Caldu Sénégal

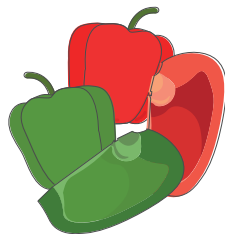


« Je vous propose la recette du Caldu, qui est un plat de la région de la Casamance au Sénégal et qui me fait penser à mon village. C'est un village de pêcheurs, c'est pourquoi le poisson est souvent présent dans les plats. »

Madeleine



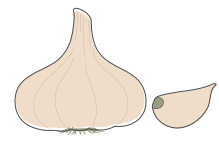
2 tilapias
coupés en 2



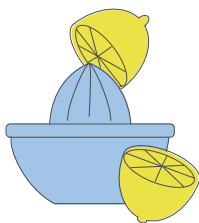
1/4 de poivron rouge
1/4 de poivron vert



1 oignon



1 gousse d'ail



Le jus d'un citron



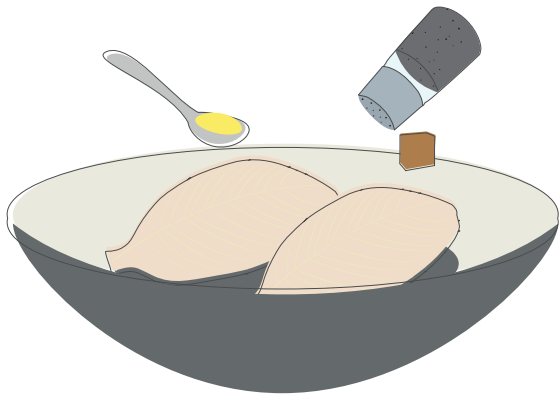
Poivre



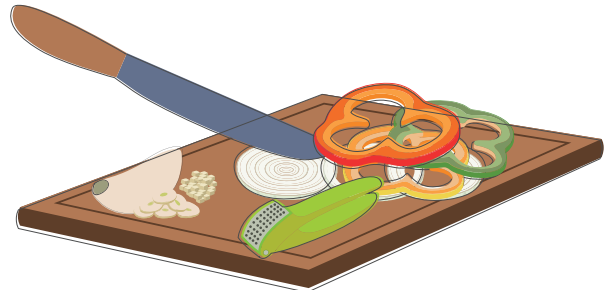
1 cuillère à café
de moutarde



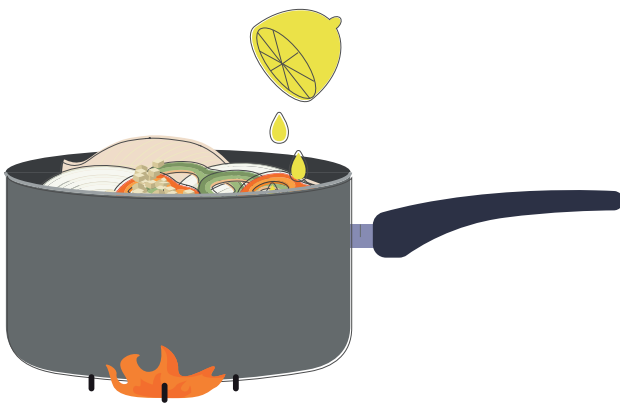
1 cube de bouillon
de volaille



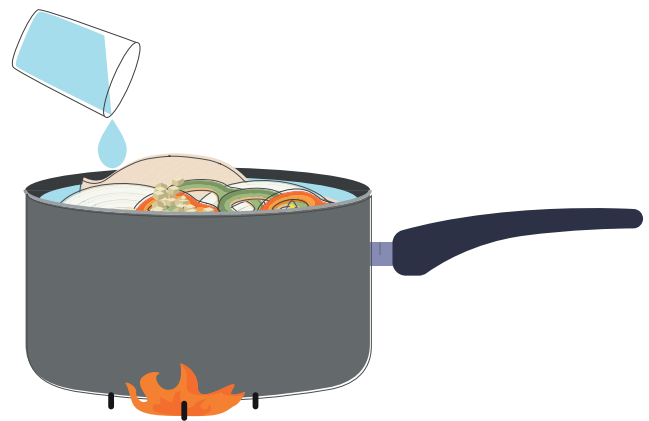
1. Bien enduire le poisson avec l'assaisonnement (poivre, cube de bouillon de volaille et moutarde).



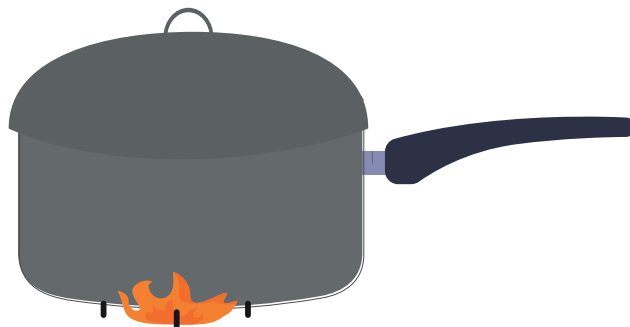
2. Découper les légumes.



3. Dans une casserole, mettre le poisson, le poivron rouge, le poivron vert, l'oignon émincé, l'ail et le jus de citron.



4. Recouvrir avec de l'eau.



5. Remettre le couvercle pour laisser cuire le poisson pendant 20 min.



Piron rouge au poulet

Bénin

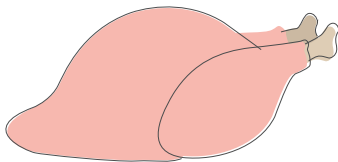


« Ce plat familial et simple que cuisine mon mari est pour moi synonyme de convivialité. »

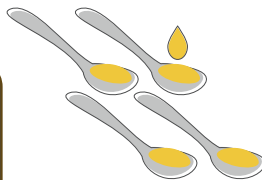
Clémentine



Pour 4 personnes



500 g de poulet



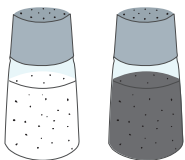
OU



4 cuillères à soupe d'huile d'olive
ou de colza



1 oignon



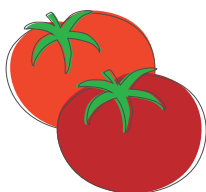
Sel et poivre



1 cuillère à café
de gingembre en poudre



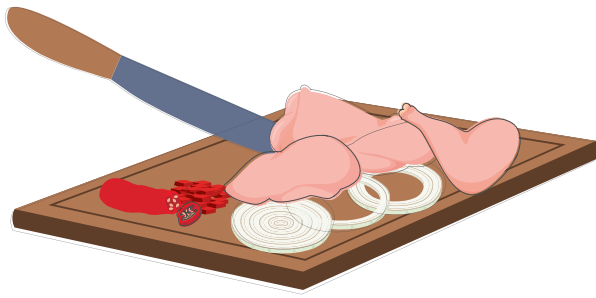
Piment



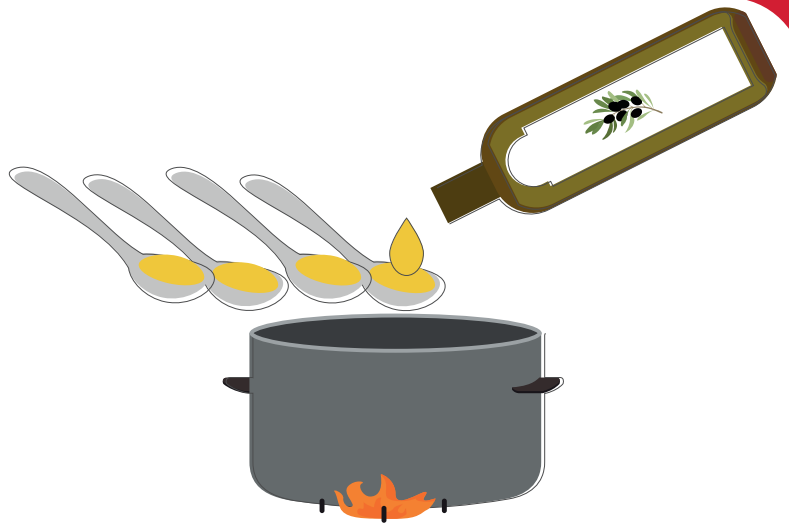
2 tomates écrasées ou concassées



240 g de gari
= 24 cuillères à soupe



1. Découper le poulet.



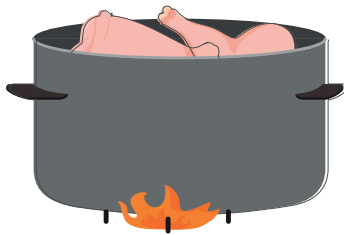
2. Faire chauffer l'huile.



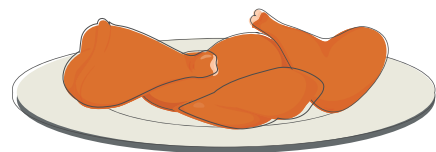
3. Mettre l'oignon coupé en tranches, de la tomate écrasée ou concentrée. Du piment écrasé à volonté. Remuer et laisser cuire.



4. Ajouter ensuite les assaisonnements (sel, poivre, gingembre), puis ajouter de l'eau.



5. Mettre les morceaux de poulet dans le mélange. Laisser bien bouillir le tout jusqu'à ce que le poulet soit cuit.



6. Retirer le poulet.



7. Ajouter progressivement le gari en remuant avec une cuillère en bois.



8. Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène sans grumeaux. Servir le gari en accompagnement du poulet.



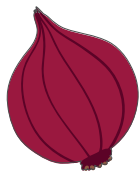
Œufs brouillés à l'éthiopienne

Éthiopie

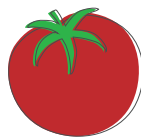


Marie

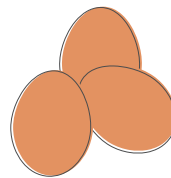
« Loin d'être éthiopienne moi-même, mais curieuse de toutes les saveurs, j'ai découvert cette cuisine haute en couleur dans les restaurants de mon quartier parisien. Cette recette dénichée d'œufs brouillés est mon premier test, rapide et en toute simplicité, pleine de piquant pour démarrer la journée au quart de tour! »



1 oignon rouge



1 tomate bien mûre



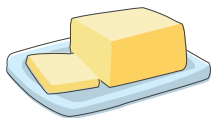
3 œufs



**2 cuillères à soupe
d'huile d'olive**



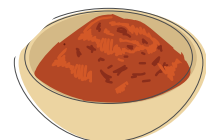
**10 g de ghee = beurre clarifié
(ou du beurre à défaut)**



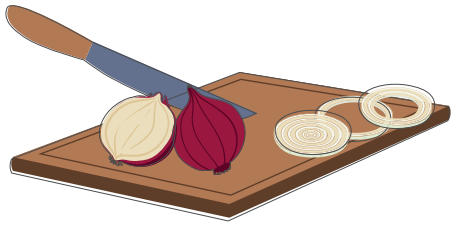
1 piment



Sel



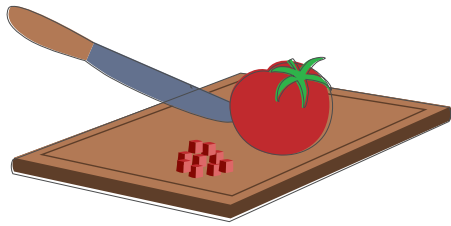
**Berbéré (mélange d'épices
éthiopiennes pimentées)**



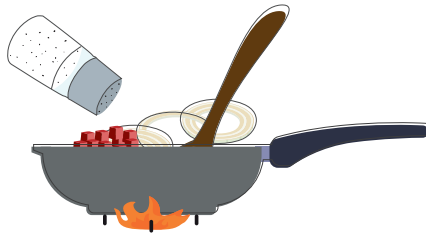
1. Ciseler finement l'oignon rouge.



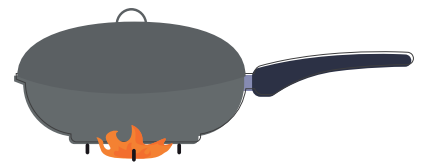
2. Le faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu doux jusqu'à ce que l'oignon devienne bien tendre et légèrement doré.



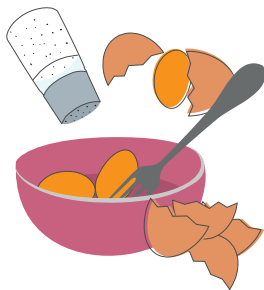
3. Pendant ce temps, laver et couper en petits dés la tomate.



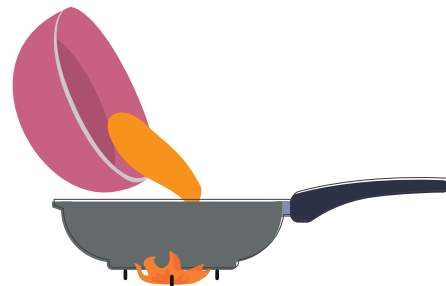
4. Verser les dés de tomate sur l'oignon et mélanger. Saler légèrement.



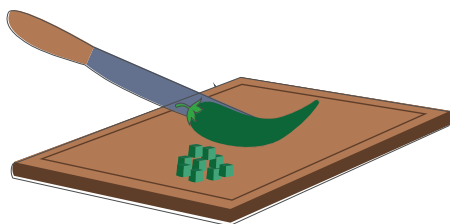
5. Couvrir et laisser cuire sur feu moyen pendant environ 8 min jusqu'à ce que la tomate soit fondue dans l'oignon. Puis retirer le couvercle pour laisser évaporer l'eau.



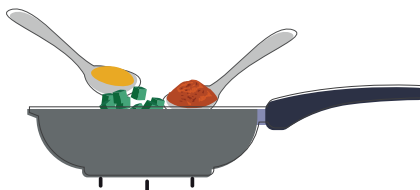
6. Casser 3 œufs entiers dans un bol, avec une pincée de sel fin, et battre en omelette à la fourchette.



7. Lorsqu'il n'y a plus de liquide dans la poêle et que toute l'eau des légumes s'est évaporée, laisser confire une minute en remuant puis verser les œufs battus. Remuer sans arrêt jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.



8. Une fois les œufs cuits, arrêter le feu et faire fondre dans la préparation le ghee. Ajouter des dés de piment vert et du berbéré selon votre goût.





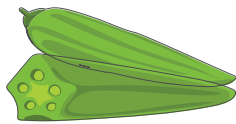
Sauce gombo

Bénin

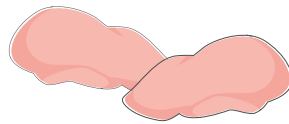


Nafi

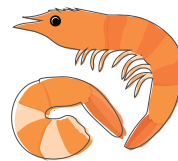
« Chez moi, au Bénin, le gombo est connu pour ses vertus pour la santé. Il est parfois consommé quotidiennement. Il peut être accompagné de riz, pâte de maïs, foutou ou plakali... »



1 à 2 kg de gombo



500 g de viande (poulet fumé par exemple)



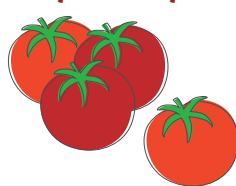
200 g de crevettes (séchées ou fraîches)



1 gros poisson fumé (ou 2 petits)



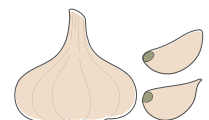
2-3 piments dont 1 ou 2 verts



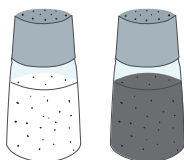
3-4 grosses tomates



1/2 cuillère à café de bicarbonate



2 gousses d'ail



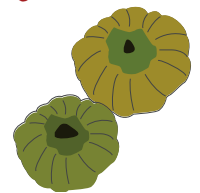
Sel et poivre



Gingembre



1 cube de bouillon de légumes



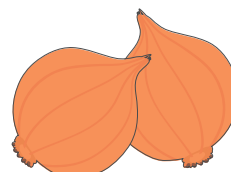
2 aubergines plates africaines



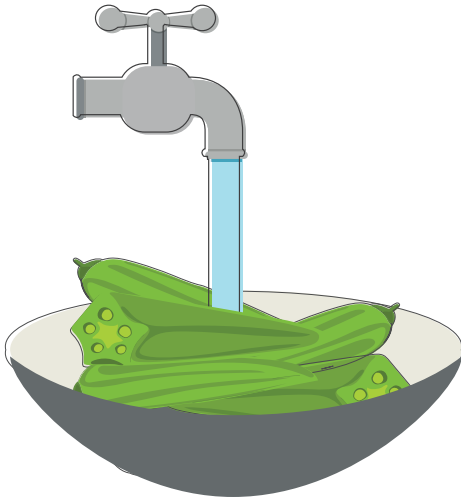
3 cuillères à soupe d'huile de tournesol



1 petite boule de moutarde africaine (afitin ou nététo)



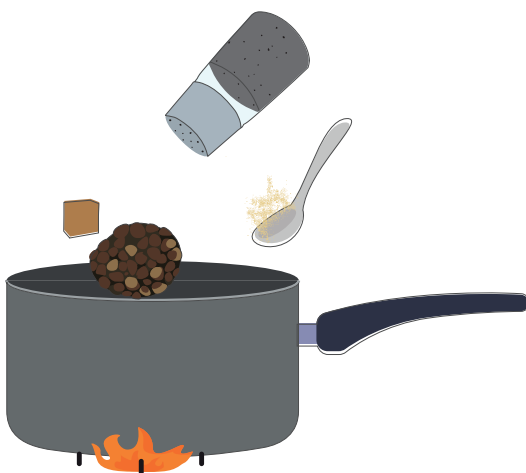
2 oignons



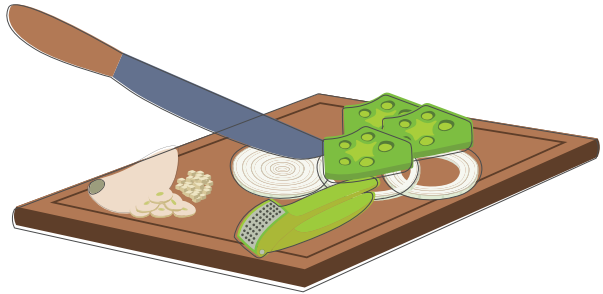
1. Bien laver les gombos.



3. ... les mettre dans une casserole et ajouter : oignons, ail coupé finement, aubergines, piments verts entiers, viande, $\frac{3}{4}$ de litre d'eau + bicarbonate. Laisser cuire 15-20 min.



5. ... puis ajouter les épices (gingembre, poivre, bouillon de légumes, afitin).



2. Les couper en fines tranches...

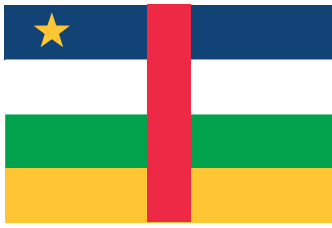


4. Ensuite ajouter les tomates coupées en petits morceaux, le poisson fumé, les crevettes et 3 cuillères à soupe d'huile...



6. Mélanger le tout et terminer la cuisson en remuant 2 ou 3 fois avant d'arrêter le feu.





Recette d'épinards

République centrafricaine

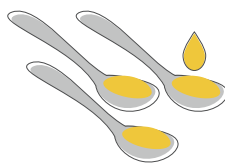


Sidonie

« En République centrafricaine, les épinards font partie de la cuisine régulière de la famille. Ils ne coûtent pas cher et poussent parfois sans être plantés; dès que les graines tombent, ils poussent sans entretien particulier. Ils peuvent se cuisiner avec de la viande, du poisson fumé ou juste sautés avec des oignons. »



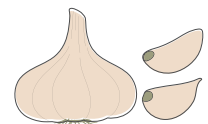
200 g
de feuilles fraîches
d'épinard



3 à 4 cuillères à soupe
d'huile d'olive



1 oignon



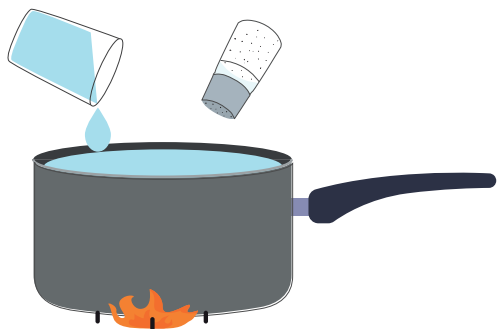
Ail



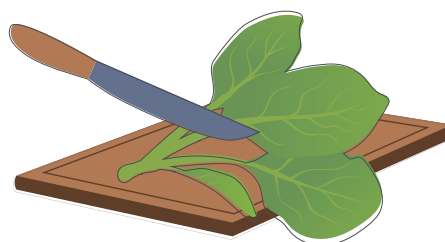
1 cube de bouillon
de volaille



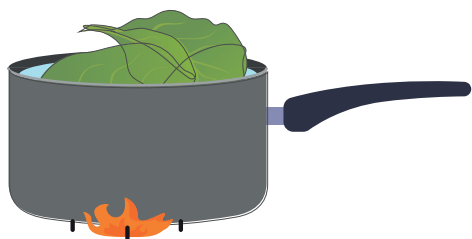
Piment (selon désir)



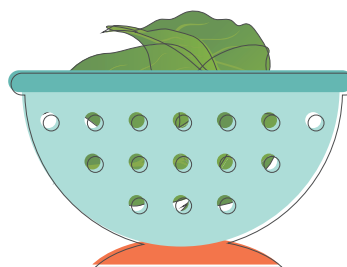
1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau avec un peu de sel.



2. Trier et couper les feuilles d'épinard en jetant les grosses tiges.



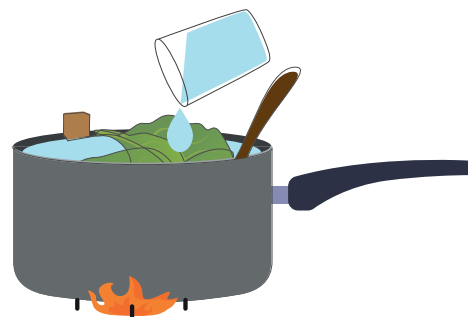
3. Mettre les feuilles dans l'eau bouillante et laisser cuire 10 min.



4. Égoutter et réserver.



5. Faire chauffer l'huile et y faire revenir les oignons coupés en rondelles.



6. Dès que les oignons ont roussi, ajouter les épinards. Remuer, couvrir d'eau les épinards et mettre un cube de bouillon de volaille.



7. Laisser cuire 10-12 min en rajoutant l'ail coupé en fines tranches.





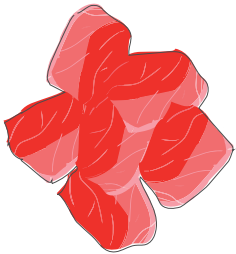
Sauce à la graine de courge

République centrafricaine

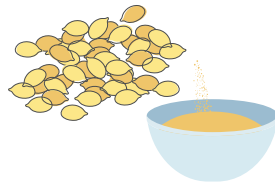


Sidonie

« La sauce graines de courge se mange lors des grandes occasions (baptême, mariage, fiançailles...) ou quand on invite une personne chère, un hôte important. On passe beaucoup de temps à la préparation et à la cuisson. Et si elle est réussie, c'est un régal. »



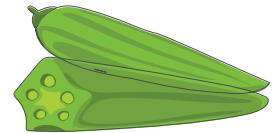
400 g de viande bourguignon



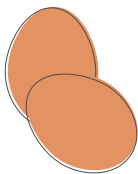
200 g de graines de courge écrasées très finement



200 g de steak haché à 5% ou 10% de matières grasses



200 g de gombos



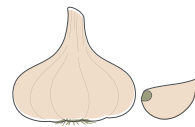
2 œufs



1 oignon



1 poivron rouge ou vert



1 gousse d'ail



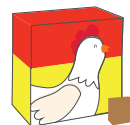
3 cuillères à soupe d'huile d'olive



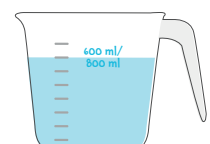
1 piment (si besoin)



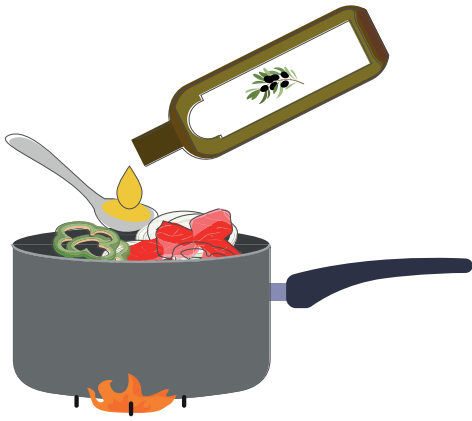
2 grosses tomates fraîches coupées en dés



1 cube de bouillon de volaille



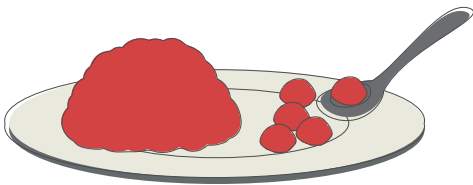
Eau (600-800 ml)



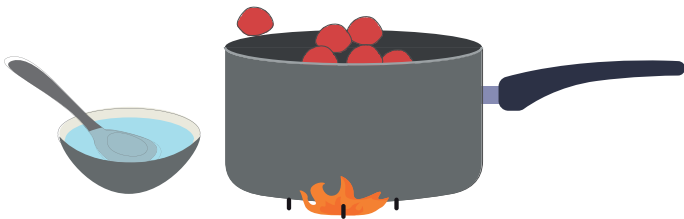
1. Dans une grande casserole, mettre de l'huile à chauffer puis faire revenir la viande, les oignons, le poivron. Rajouter les tomates, laisser cuire 10-15 min en remuant de temps en temps. Rajouter de l'eau et laisser cuire.



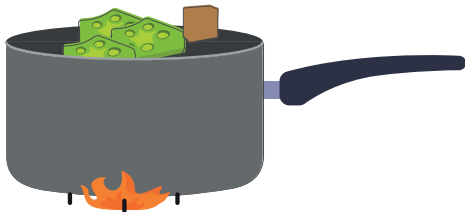
2. Pendant ce temps, mettre dans un mixeur ou un robot de cuisine la farine de courge, le steak haché, l'ail et les œufs. Mixer le tout pour obtenir une pâte homogène.



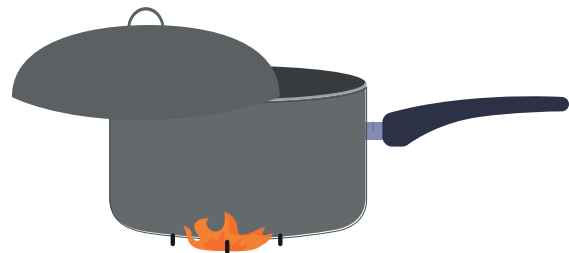
3. Avec une cuillère à soupe, faire de petites boulettes.



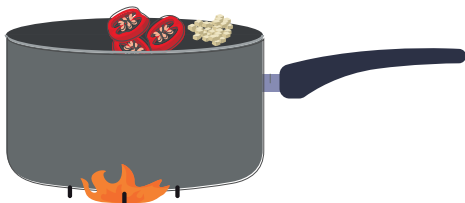
4. Mettre les petites boulettes dans la viande qui bout. Comme la pâte colle, il faut tremper à chaque fois la cuillère dans de l'eau avant de reprendre une quantité de pâte. Laisser cuire pendant environ 15 min à feu vif, s'il n'y a pas assez d'eau, rajouter de l'eau chaude ou bouillante, pas d'eau froide, pour éviter de disloquer les boulettes.



5. Ensuite, ajouter le gombo, le cube de volaille...



6. ... et laisser mijoter sans couvrir complètement pendant 15 min à feu moyen.



7. Mettre un piment si besoin pour finir la cuisson. Ajouter un peu d'ail écrasé.





Recette poulet DG Cameroun



Marie-Claude

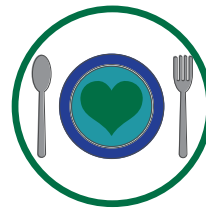
« Je vous présente une recette venue tout droit du Cameroun. DG veut dire « directeur général ». Le poulet DG est né dans les années 80 et, à cette époque, il était réservé aux personnes d'une certaine importance. Depuis il est accessible à tous. C'est un bon ragoût avec tout ce que j'aime dedans avec en plus ce petit goût sucré-salé qu'apporte la banane plantain au plat. **Toute la famille adore ce plat !!!** »



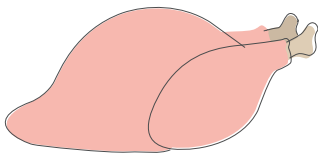
Pour 4 personnes



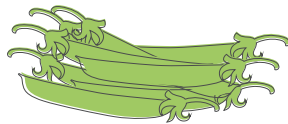
Si vous accompagnez ce plat de bananes frites



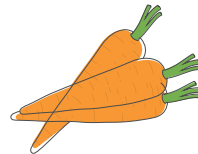
Si vous accompagnez ce plat de bananes cuites à l'eau



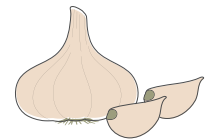
1 poulet



200 g de haricots verts



3 carottes



2 gousses d'ail



3 bananes plantain



1 boîte de tomates pelées



Laurier



3 poivrons : vert, rouge et jaune



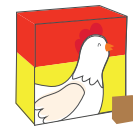
2 oignons



1 cuillère à soupe de persil haché



1 cuillère à café de gingembre en poudre



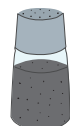
1 cube de bouillon de volaille



4 cuillères à soupe d'huile d'olive



1 citron



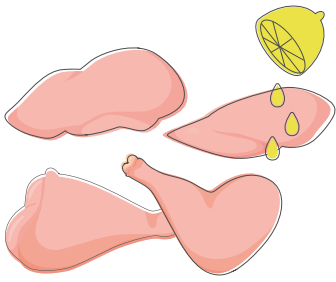
Poivre



1 verre d'eau



1 piment (facultatif)



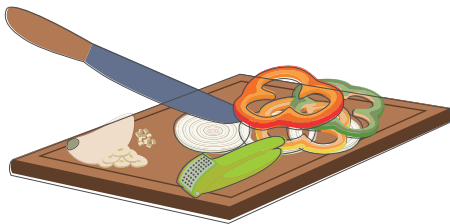
1. Couper le poulet en 4 parts, le nettoyer avec du citron.



2. Mettre 2 cuillères à soupe d'huile dans une marmite.



3. Faire cuire les morceaux de poulet pendant 4-5 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



4. Pendant ce temps, éplucher et couper en fines lamelles les oignons et les poivrons.



5. Une fois les morceaux de poulet bien dorés, les retirer du feu et réserver.



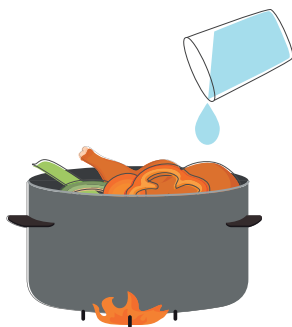
6. Faire rissoler avec 2 cuillères d'huile les oignons avec l'ail écrasé environ 3 min...



7. ... et lorsqu'ils deviennent translucides ajouter la boîte de tomates pelées. Laisser mijoter 5 min.



8. Ajouter les haricots verts, les poivrons et les carottes. Puis le gingembre, le piment (facultatif), le bouillon de poulet et les feuilles de laurier. Poivrer.



9. Ajouter le poulet, le verre d'eau, et laissez mijoter environ 30 min.



10. Faire frire* les bananes plantain et les ajouter dans les 10 dernières minutes de la cuisson.



*Avec de l'huile supplémentaire si elles sont frites ou à l'eau pour une recette plus légère.



Poulet aux épices

Cameroun

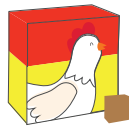


« C'est un plat que beaucoup de personnes aiment pour son mélange d'épices, la facilité de cuisson et le goût très agréable dans la bouche. Nous recommandons fortement de l'ajouter à vos recettes. De plus, c'est un plat qui se mange en été comme en hiver! »

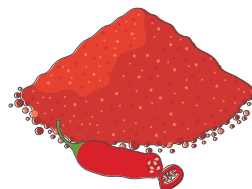
Mathis et Josiane



1 kg de cuisses de poulet



1 cube de bouillon de volaille



Paprika



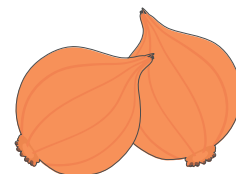
Moutarde



1 cuillère à café de gingembre en poudre



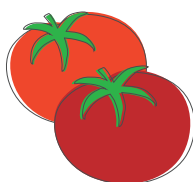
Poivre



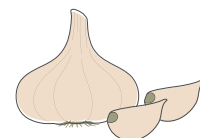
2 oignons



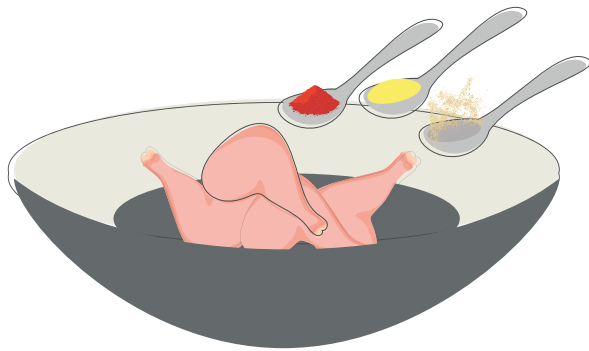
4 cuillères à soupe d'huile d'olive



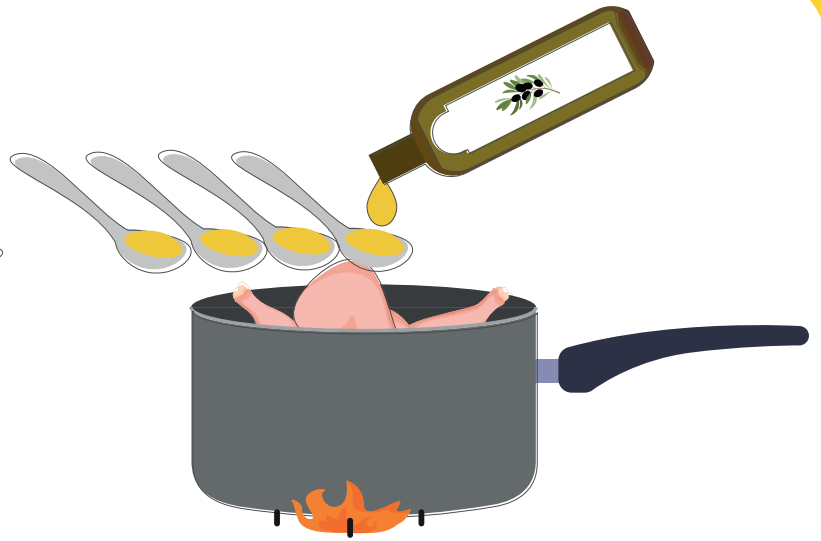
2 grosses tomates



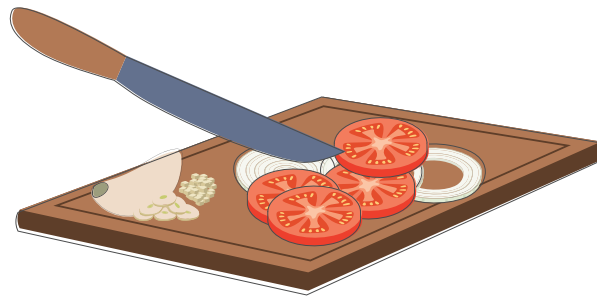
2 gousses d'ail



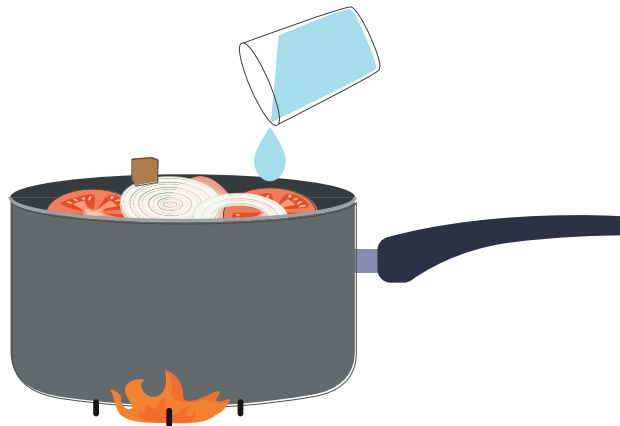
1. Faire mariner le poulet avec le gingembre, le paprika et la moutarde pendant 15 min.



2. Faire revenir le poulet dans la casserole 2-3 minutes de chaque côté.



3. Découper les oignons et les tomates.



4. Rajouter les 2 gousses d'ail, le cube et recouvrir d'eau. Laisser cuire à feu moyen pendant 30 min.





Roulés d'aubergine à la viande hachée

Tunisie



Yettou

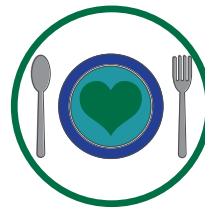
« C'est un plat familial qui plaît à tout le monde et permet de faire manger des légumes aux enfants. C'est selon moi un plat universel que mes enfants adorent! »



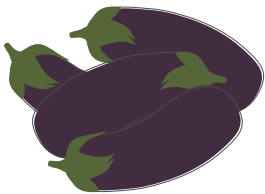
Pour 6 personnes



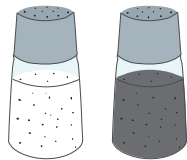
Si vous utilisez de la viande hachée à 15% de matières grasses



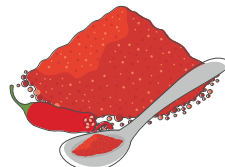
Si vous utilisez de la viande hachée à 5% de matières grasses



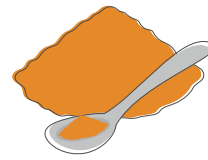
4 grosses aubergines



Sel et poivre



1 cuillère à soupe de paprika doux



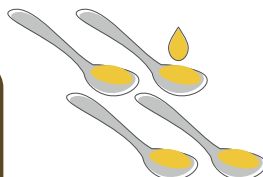
1 cuillère à soupe de cumin



Herbes de Provence



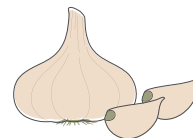
350 g de viande hachée



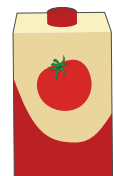
OU



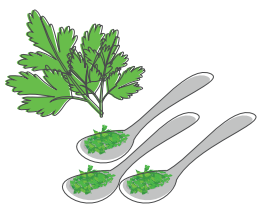
2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol



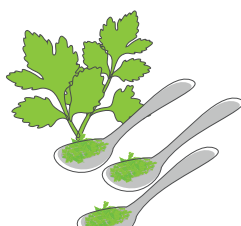
2 gousses d'ail



1 briquette de coulis de tomate



3 cuillères à soupe de persil haché



3 cuillères à soupe de coriandre hachée



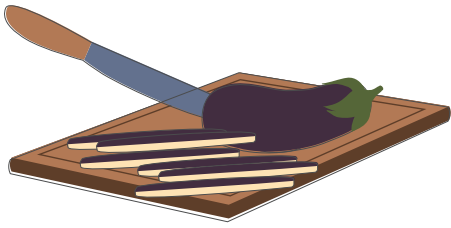
1 cuillère à café de basilic



1 oignon



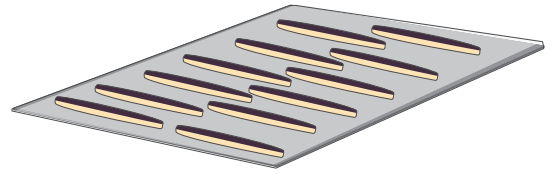
Mozzarella



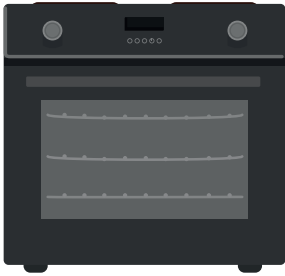
1. Découper les aubergines en lamelles fines...



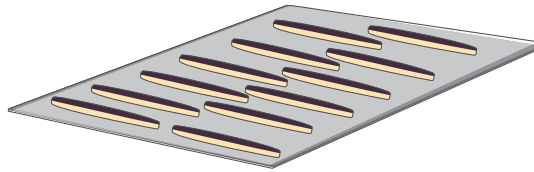
2. ... et badigeonner d'huile avec un pinceau. Ajouter des herbes.



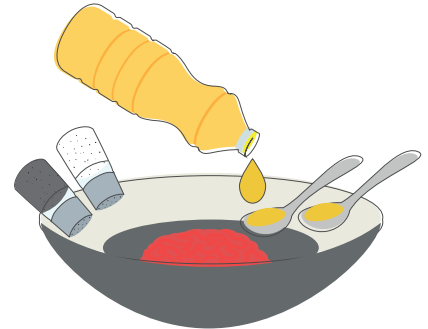
3. Mettre les lamelles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.



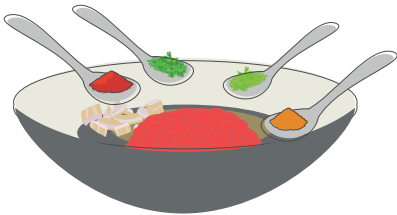
4. Mettre au four à 200 °C pendant 20 min.



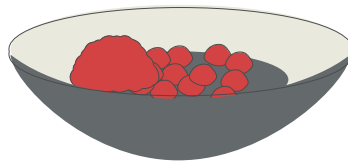
5. Laisser refroidir.



6. Mélanger 350 g de viande hachée, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol, le sel, le poivre...



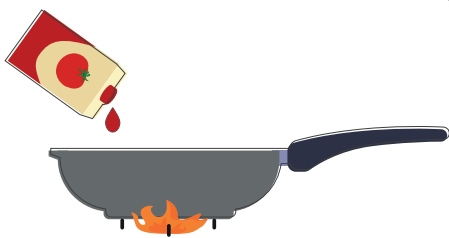
7. ... le paprika doux, le cumin, le persil, la coriandre et le petit oignon haché.



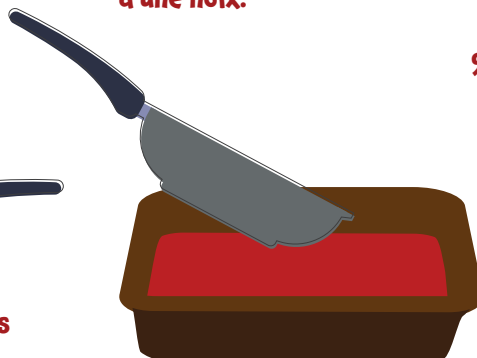
8. Mélanger le tout et faire des boudins de la taille d'une noix.



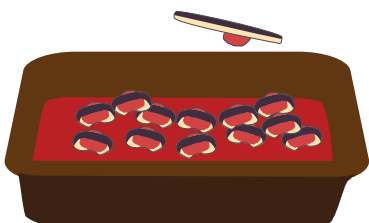
9. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol avec 3 gousses d'ail hachées et le basilic. Sel, poivre.



10. Ajouter une briquette de coulis de tomates ou faire son coulis de tomates (broyées avec de l'ail). Faire mijoter pendant 20 min.



11. Mettre cette sauce dans un plat à gratin.



12. Prendre les lamelles d'aubergine, les enrouler autour des petites boulettes de viande et les poser dans le plat de sauce.



13. Disposer dessus la mozzarella tranchée et faire fondre au four pendant 5-10 minutes.





Atassi (riz aux haricots)

Bénin

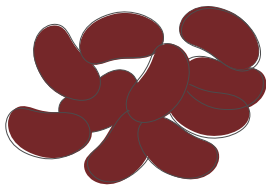


« Ce plat à base de riz et de haricots, mélange de céréales et de légumineuses, est riche en protéines. J'aime le déguster avec de la sauce tomate dja, des œufs durs et du gari en saupoudrage. »

Georgiana



Pour 4 personnes



250 g de haricots rouges secs



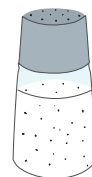
300 g de riz basmati



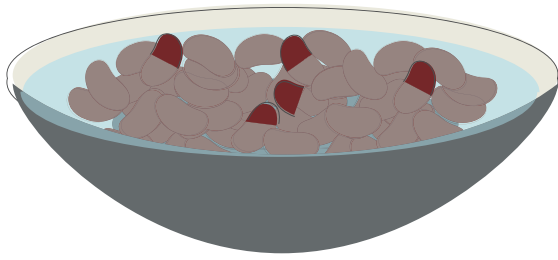
1 feuille de laurier



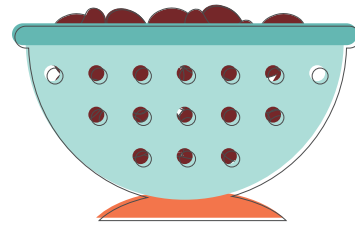
Huile de tournesol



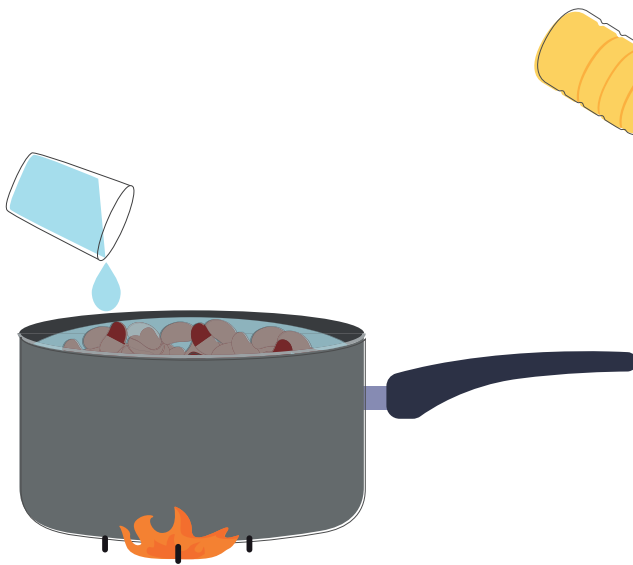
Sel



1. Faire tremper les haricots rouges dans un grand volume d'eau la veille pour le lendemain, ou pendant 2 h au minimum.



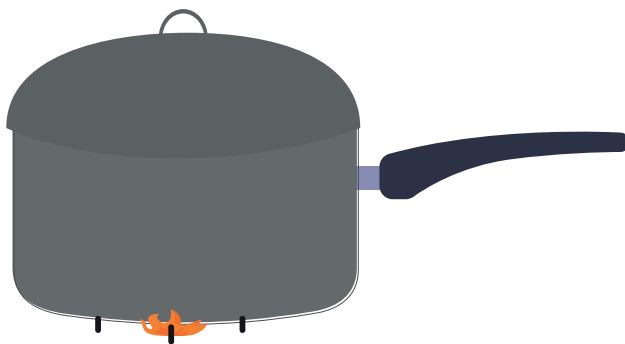
2. Égoutter les haricots...



3. ... puis les mettre dans une marmite avec 1,5 l d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire à petits bouillons, en écumant si nécessaire.



4. Après 25 min de cuisson, ajouter le riz, le laurier et 2 cuillères à soupe d'huile. Saler et mélanger.



5. Couvrir, baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant une vingtaine de minutes.





Moyo ou monyo

Bénin

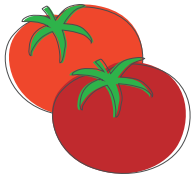


« Simple et frais, ce plat est souvent assimilé au rougail cru de la cuisine réunionnaise, en version express. »

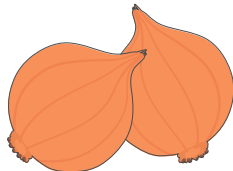
Georgiana



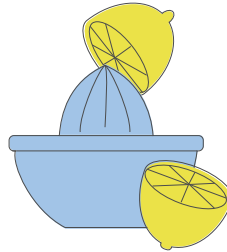
Pour 4 personnes



400 g de tomates fraîches (grappes ou Roma idéalement)



100 g d'oignon blanc



Le jus de 1 gros citron jaune



Piment vert fort (facultatif)



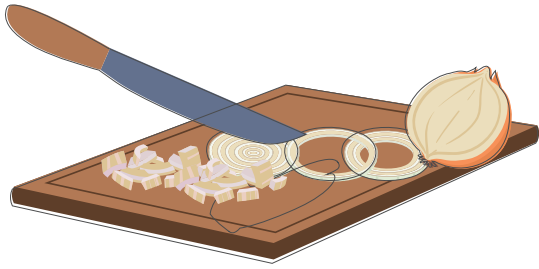
Huile de colza



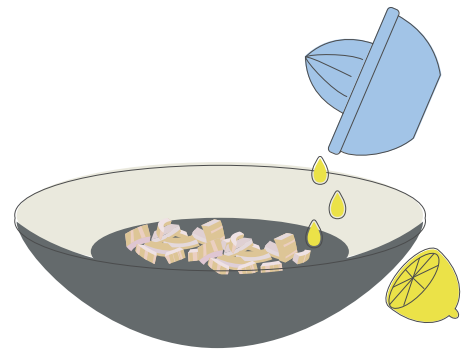
Fleur de sel ou sel fin



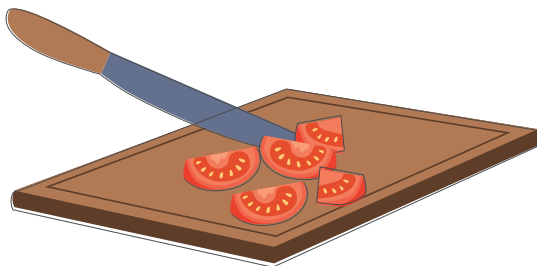
Persil plat (facultatif)



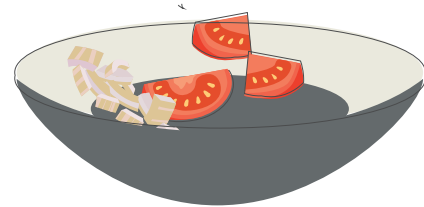
1. Émincer finement l'oignon.



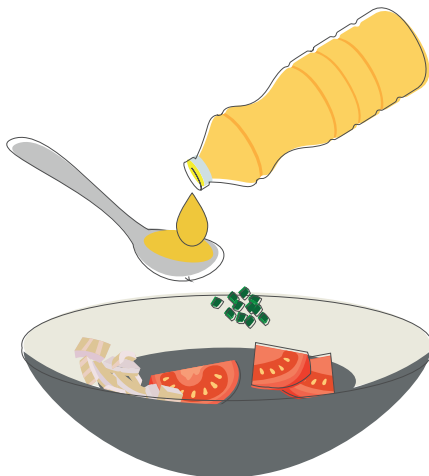
2. Ajouter le jus de citron et laisser mariner pendant 5 min.



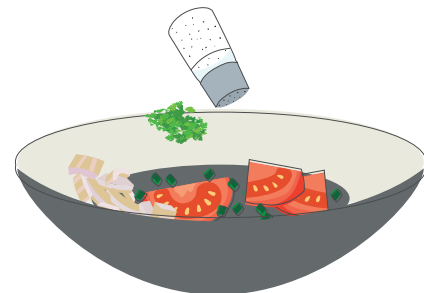
3. Couper les tomates en quartiers plus ou moins épais, selon l'envie.



4. Dans un saladier, mettre les tomates et les oignons avec leur jus...



5. ... l'éventuel piment haché et un filet d'huile.



6. Saler et terminer avec le persil.





Magni Magni

Bénin



Georgiana

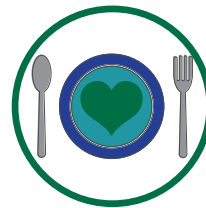
« Quand j'étais petite, les vendeuses de magni magni ne couraient pas les rues. Lorsque j'en entendais une s'annoncer de loin, je sortais toute affaire cessante ! Je n'ai pas le souvenir d'en avoir cuisiné à la maison, mais c'est bien la recette de ma mère que je vous donne ici. »



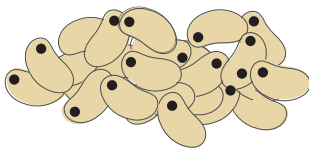
Pour 4 personnes



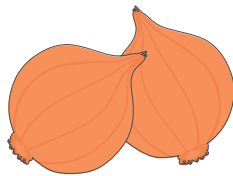
Si vous préparer cette recette avec de l'huile de palme



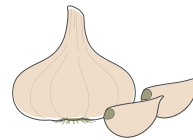
Si vous remplacez l'huile de palme par de l'huile de colza



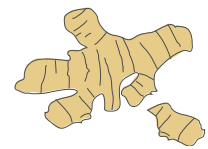
500 g de haricots cornilles « à œil noir » (niébé) décortiqués, ou de haricots blancs



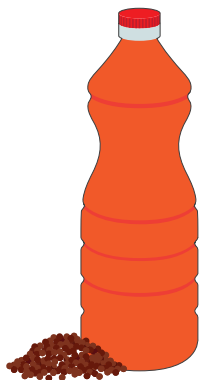
200 g d'oignons blancs émincés



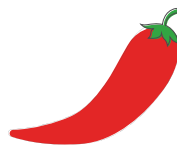
2 gousses d'ail



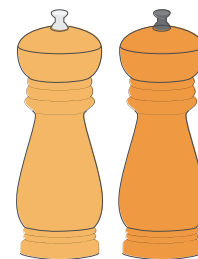
15 g de gingembre frais



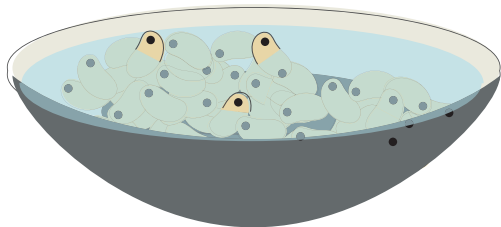
60 g d'huile de palme rouge



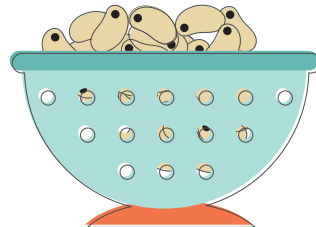
Piment



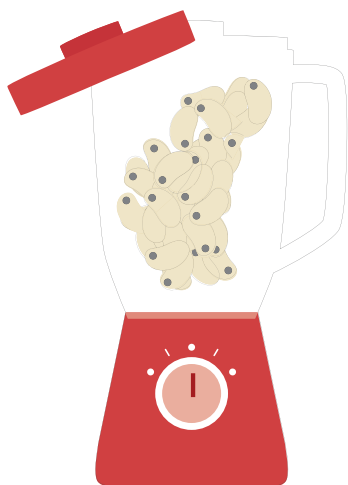
Sel et poivre du moulin



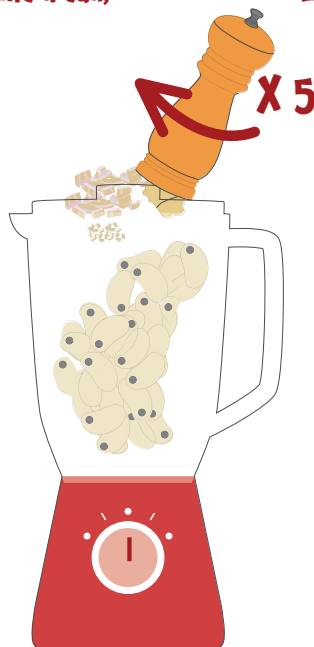
1. Tremper les haricots dans un grand volume d'eau, la veille ou pendant au moins 1 h.



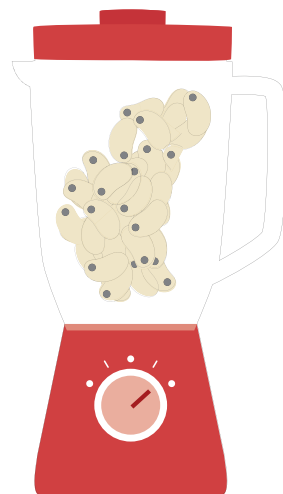
2. Retirer les pellicules s'il s'agit de haricots non décortiqués.



3. Mettre les haricots égouttés dans le bol d'un robot.



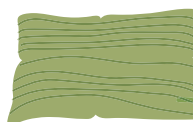
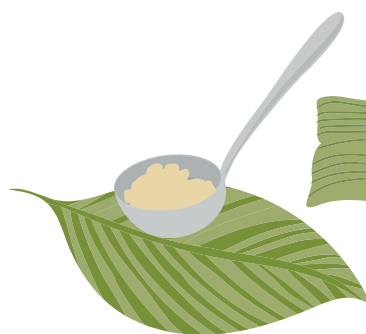
4. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre pelés, ainsi que 5 tours de moulin à poivre.



5. Mixer finement.



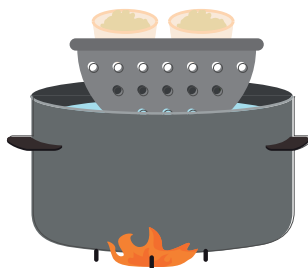
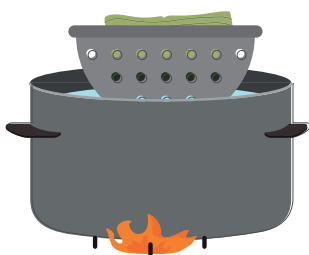
6. Verser la pâte dans un saladier, ajouter l'huile de palme, saler et rectifier le poivre si nécessaire.



OU



7. Mettre une louche de préparation dans 1 ou 2 feuilles de bananier juxtaposées, refermer en rabattant sur le dessous. La pâte peut aussi être moulée dans de petits ramequins.



8. Cuire à la vapeur pendant environ 30 min.





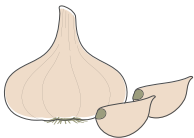
Poisson braisé

Cameroun

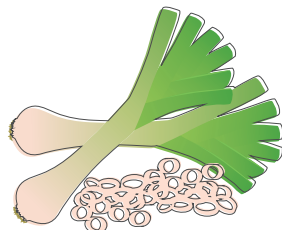


Nadine

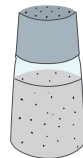
« Le bon poisson de chez moi, les pieds dans l'eau! »



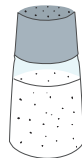
2 gousses d'ail



Blancs de poireaux



Poivre blanc



Sel



1 citron



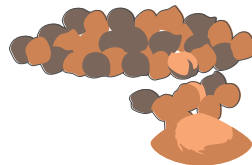
1 cube de bouillon de volaille



Basilic



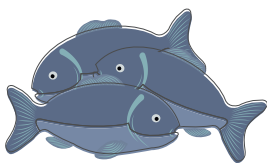
2 ou 3 tiges de ciboulette



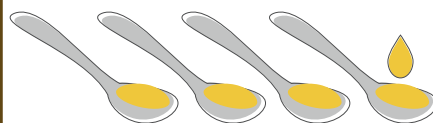
Rondelle en poudre



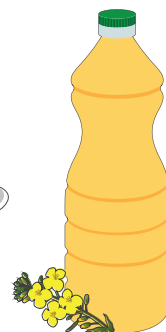
Pépé en poudre

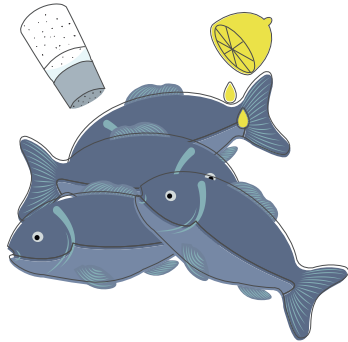


3 à 4 poissons (capitaine ou sole ou daurade)

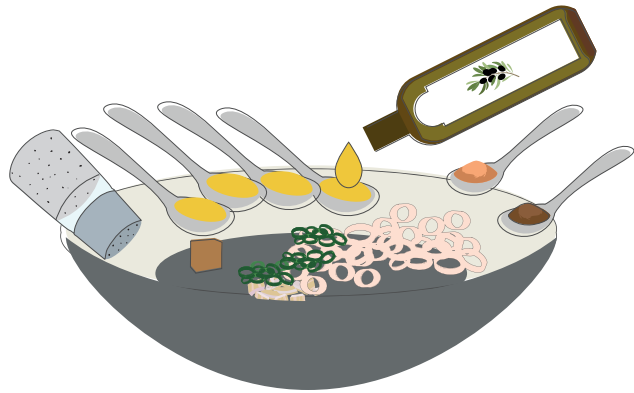


4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou colza

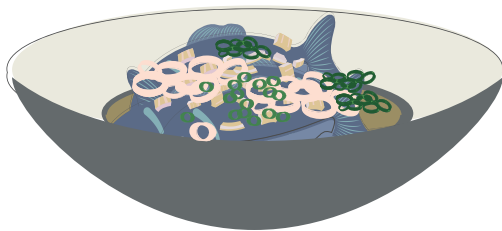




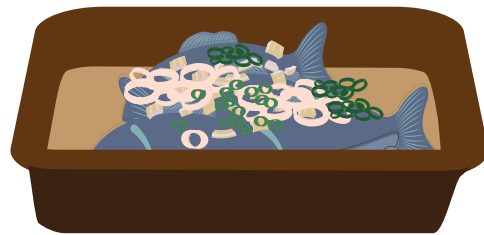
1. Laver les poissons avec le sel et le citron.



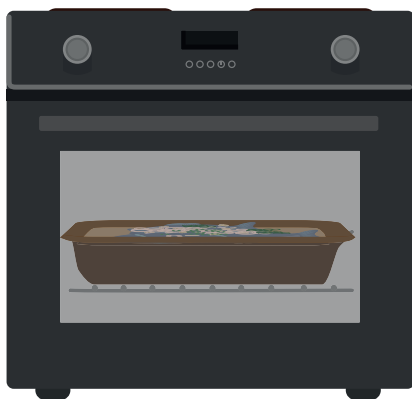
2. Faire une marinade avec l'ail, le poivre blanc, le blanc de poireau, le cube, le basilic, la ciboulette, la rondelle, le pépé et 4 cuillères à soupe d'huile.



3. Enrober le poisson...



4. ... et laisser reposer pendant 1 heure dans la marinade.



5. Cuire ensuite au four pendant 15 min.



Remerciements

Ce livret a été réalisé par les soignants du service des maladies infectieuses et tropicales du Pr Yazdan Yazdanpanah à l'hôpital Bichat à Paris.

Il a pu voir le jour et être édité grâce à l'obtention de la bourse pour les projets innovants attribuée par le RÉJIF (Réseau des Jeunes Infectiologues Français) et la SPILF (Société de Pathologie Infectieuse de Langue Française) à ses membres.



Ont participé à la réalisation du livret sous la coordination de Noëlla Schoch, diététicienne

Yettou **ABDENNEBI** (aide-soignante)

Roland **BALEDENT** (aide-soignant)

Dr Agnès **CERTAIN** (pharmacien)

Nadine **CAHOREAU** (infirmière)

Dr Clémentine **DE LA PORTE DES VAUX** (infectiologue)

Dr Mathilde **GARE** (infectiologue)

Dr Marie **GILBERT** (infectiologue)

Madeleine **KAOU** (aide-soignante)

Dr Laura **KRAMER** (pharmacien)

Sidonie **LELION** (infirmière)

Marie-Claude **NGANSOB NTEMDE** (infirmière)

Josianne **NGO BIKOI** (aide-soignante)

Nafi **OLOUCHY** (infirmière)

Dr Nathan **PEIFFER-SMADJA** (infectiologue)

Mathis **PICARD** (aide-soignante)

Dr Dorothée **VALLOIS** (infectiologue)

Anaïs **CHOURIN** (relectrice)

Martine **LEFORTIER-BRANDÃO** (graphiste-illustratrice-diététicienne)

Laurent et Zia **SCHOCH** (illustration couverture)

Remerciements à Léopold **AJIAHOUNG** (diététicien au Cameroun), à l'association **Dessine-moi un mouton** et à la Cheffe étoilée Georgiana **VIOU** qui n'a pas hésité à participer en partageant ses recettes et ses souvenirs.

