

MCG

840

# Recettes de Produits Alimentaires

**R. R. E. T.**  
213, Rue La Fayette  
75010 PARIS  
(1) 40 35 13 14  
CENTRE DE DOCUMENTATION

Projet ITA-USAID  
N° 685-0281  
1989

L-10  
Niche

# NIEBE

PROJET RETAIL  
Kocher h  
Developpemen  
Office du Niger



URDUB  
BIBLIOTHEQUE  
N° L-10  
Date: 1/1989

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Ministère du Développement industriel

et de l'Artisanat

Institut de Technologie alimentaire

Projet "Transformation du niébé" - 685-0281



FICHE TECHNIQUE

Dans cette fiche technique sont rapportées des méthodes de conservation et de transformation du niébé et des recettes de cette légumineuse spécialement adaptées pour les zones rurale et urbaine.

Ces méthodes et recettes développées par l'équipe de recherche du projet ITA/USAID "Transformation du niébé" répondent à certaines préoccupations des ruraux concernant cette légumineuse ; ruraux qui ont, entre autres, toujours déploré :

- l'absence d'une méthode efficace et économique de conservation de niébé, surtout pour de petites quantités ;

- l'inexistence de méthodes appropriées de transformation permettant de tirer meilleur profit de la valeur nutritive du niébé.

Les résultats satisfaisants obtenus avec les méthodes de conservation et de transformation mises au point ont conduit d'ailleurs à proposer une modification du menu habituel des ménages. Pour ce faire, il a été élaboré un menu de trois jours où les repas traditionnels sont alternés avec des repas à base de niébé.

Pour ce menu de trois jours fourni dans cette fiche technique, il est loisible aux ménages de l'appliquer dans son intégralité ou alors partiellement en faisant des substitutions par d'autres recettes à base de niébé.

.../...

Dans la présente fiche technique l'on trouvera des techniques de conservation et de transformation de niébé, des recettes à base de niébé et des idées de menus applicables par les milieux urbain et rural. Il s'agit notamment :

- d'une technique artisanale de grillage du niébé ;
- d'une technique de préparation du sanxal de niébé grillé ;
- de deux méthodes pratiques de conservation du niébé et plusieurs recettes à base de niébé ;
- d'un menu pour le milieu rural comportant trois repas à base de niébé ;
- d'un menu pour le milieu urbain avec aussi trois repas à base de niébé.

---o---

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Ministère du Développement industriel

et de l'Artisanat

Institut de Technologie alimentaire

Projet "Transformation du Niébé"- 685-0281



TECHNIQUE ARTISANALE DE GRILLAGE  
DU NIEBE

I/ - AVANT PROPOS

La technique artisanale de grillage du niébé s'apparente de celle utilisée pour le grillage de l'arachide.

Le grillage du niébé dans du sable chaud ou par toute autre méthode appropriée (air chauffé, appareils classiques de grillage etc...) contribue à abaisser le taux d'humidité de la graine jusqu'à approximativement 2% avec élimination du goût amer et changement de couleur des cotylédons qui deviennent brun clair.

Cette diminution de l'humidité de la graine s'accompagne d'un durcissement ; et les essais menés en laboratoire à l'ITA ont montré que du fait de cette dureté, les larves de bruches de niébé ne peuvent pas percer l'enveloppe ou les cotylédons pour poursuivre leur cycle de croissance. Il résulte de ce grillage une protection des graines grillées contre l'infestation même après une ponte de bruches adultes.

En outre, les produits dérivés des graines grillées (sanxal et farine) et les graines grillées elles-mêmes conviennent tout à fait pour des recettes classiques (Neleng - Thiébou Kétiakh - gâteaux etc...) et pour bien d'autres recettes développées par l'ITA (Naffé, gâteau Aïta etc...).

II/ - TECHNIQUE OPERATOIRE

a - Matériel nécessaire

- . Ustensiles habituels de grillage artisanal de l'arachide (fourneau - marmite ou poêle - écumoire - tamis).

. sable fin (blanc de préférence)

. niébé.

b - Mode opératoire

1. Prendre 1 kg de niébé pour 2 kgs de sable (la proportion à respecter étant 1/3 de niébé pour 2/3 de sable) ;
2. Faire un feu et chauffer le sable placé dans une marmite ou une poêle ;
3. Humidifier le niébé avec environ 60 ml d'eau, ( une tasse de thé remplie au 3/4) bien mélanger puis laisser reposer 2 à 3 mn.
4. Griller les graines humidifiées dans le sable chauffé en maintenant un mélange continu avec une écumoire ;
5. Arrêter le grillage au bout de 10 minutes après obtention d'une coloration brunâtre de l'enveloppe des graines.
6. Laisser revenir à température ambiante puis tamiser pour séparer le sable des graines grillées.

N.B. : L'étape 3 n'est pas nécessaire si on doit utiliser la graine telle quelle : dans une recette de "Tiébou Kétiakh" par exemple.

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Ministère du Développement industriel

et de l'Artisanat

Institut de Technologie alimentaire

Projet "Transformation du Niébé" - 685-0281

TECHNIQUE DE PREPARATION DU SANXAL DE NIEBE GRILLE

MATERIEL

- . Moulin à marteaux équipé d'un tamis de sortie de 1,5 mm d'ouverture de mailles.
- . Tamis de 250  $\mu$  d'ouverture de mailles.

TECHNIQUE DE PREPARATION

1. - Décortiquer le niébé grillé par une technique appropriée (à l'aide du pilon et du mortier ou d'une décortiqueuse) ;
2. - Moudre les graines décortiquées avec le moulin à marteaux ;
3. - Utiliser le tamis pour séparer le sanxal constitué par le refus de 250  $\mu$ .

N.B. : Le passant de 250  $\mu$  est une fraction fine utilisable des recettes développées par l'ITA. (naffé, gâteau Aïta II, bouillie etc....).

REPUBLIQUE DU SENEGAL

Ministère du Développement industriel

et de l'Artisanat

Institut de Technologie alimentaire

Projet "Transformation du Niébé" - 685-0281

METHODES PRATIQUES DE CONSERVATION DU NIEBE

I/ - INTRODUCTION

Du fait de la vulnérabilité du niébé à l'attaque des insectes et de la difficulté en milieu rural de stocker de petites quantités de cette légumineuse, l'équipe de recherche du projet ITA/USAID "Transformation du Niébé" a pris en compte dans son plan de travail le problème de la conservation du niébé.

Les activités dans ce projet financé par l'USAID ont débuté en Octobre 1986. Avant cette date, l'ITA avait déjà mis au point une méthode de conservation du niébé en fûts hermétiques (fûts CANA-GRENIER) Deux des inconvénients relevés avec ces fûts de 208 litres de capacité sont leur prix élevé et la nécessité, pour une meilleure efficacité, de les remplir avec un minimum de 155 - 170 kg dépendant de la variété utilisée : les variétés à grosses graines comme la CB-5 étant plus volumineux que la 58/57.

Ainsi pour les petits producteurs intéressés par la conservation de petites quantités pour leur autoconsommation ou pour la vente, il est difficile de recommander cette méthode de stockage.

Nous recommandons donc ci-après deux méthodes plus appropriées pour ces petits producteurs et pour tous ceux qui veulent les exploiter à plus grande échelle tels les fabricants de produits dérivés du niébé.

.../...

II/ - METHODES DE CONSERVATION DU NIEBE

A. - Grillage du niébé comme méthode de stockage et de transformation

Le grillage du niébé dans du sable chaud ou dans un courant d'air chaud contribue à abaisser le taux d'humidité de la graine jusqu'à environ 2% avec élimination du goût amer et changement de couleur des cotylédons qui deviennent brun-clair.

Les essais menés en laboratoire ont montré que les larves de bruches de niébé ne peuvent pas percer l'enveloppe ou les cotylédons pour poursuivre leur cycle de croissance ; ceci du fait du durcissement de la graine consécutif à la diminution de l'humidité au cours du grillage.

Il résulte donc de ce grillage une protection des graines grillées contre l'infestation même après une ponte de bruches adultes.

En outre, les produits dérivés des graines grillées (sanxal et farine) et les graines grillées elles-mêmes conviennent tout à fait pour des recettes connues (Nieleng, Thiébou Kétiakh, gâteau etc...) et pour bien d'autres recettes développées par l'ITA (Naffé, gâteau Aïta II etc...).

Les graines grillées et leurs produits dérivés, peuvent être stockés aussi longtemps qu'on le désire sans risque d'infestation ou de dégradation de qualité. Il est cependant nécessaire que l'emballage utilisé assure un minimum de protection contre les rongeurs et l'humidité ambiante spécialement durant la saison des pluies.

.../...

Un conditionnement dans un double emballage polyéthylène de 180 µ/ polypropylène tissé permet d'obtenir une bonne protection. Le premier emballage protège contre l'adsorption d'eau du produit tandis que le second protège contre les rongeurs et certains objets tranchants.

B. - Méthode de conservation du niébé dans un mélange de cendre et d'oxyde de calcium

Plusieurs combinaisons de produits tels que l'oxyde de calcium, le soufre, le carbure de calcium, le son de sorgho, la cendre etc..., ont été testées dans les laboratoires de l'ITA pour déterminer celle la plus efficace, la plus sûre et la plus économique pour la protection du niébé contre l'infestation en cours de stockage.

Le mélange oxyde de calcium/cendre (de charbon de bois ou de bois) dans les proportions respectives 1 : 2 , répond à ces critères pour la conservation du niébé.

Les essais effectués en laboratoire et dans deux villages de la région de Louga ont confirmé l'efficacité de ce mélange ajouté au niébé à un taux de 10% :

à titre d'exemple, pour quelqu'un qui veut stocker dix (10) kilogrammes de niébé, il doit ajouter 1 kg du mélange oxyde de calcium/cendre. Sur une base volumique, ceci équivaut à mesurer le niébé avec un seau ou un bac de 15 litres en le remplissant au 4/5 et en complétant avec le mélange minéral (soit approximativement 1/5 du volume du seau ou 3 litres).

Le contenu du seau est transféré très prudemment dans un sac plastique qu'on prendra soin de bien attacher et de mélanger avant le stockage.

.../...

Au moment de l'utilisation du stock pour la consommation, la vente ou pour les semis, les graines devront être tamisées en utilisant un tamis approprié (ouverture de maille entre 1 et 3 mm).

Pour une destination à la vente la poudre peut-être éliminée en utilisant une toile ou par lavage dans le cas d'une utilisation alimentaire ou comme semence.

---o---

II/ - RECETTES POUR MILIEU RURAL

MENU JOURNALIER POUR ZONE RURALE: Suggestion pour trois repas à base de niébé sur trois jours.

Repas	Jours	1	2	3
Petit - Déjeuner		Café + Thé Biscuit ou pain	Fondé (bouillie de mil) Café ou thé + Biscuit ou pain	Café ou thé + Biscuit ou pain
Déjeuner		Tiébou Kétiakh au niébé		Tiébou Djeun Tiébou Yapp
Diner		Couscous		NDambé ou lakhou Neuteri Nelen de niébé ou lakhou Gar

NB : Pour les 3 repas à base de niébé :

- Tiébou Kétiakh au niébé
  - NDambé
  - Nelen de niébé
- cf : Recettes jointes

NDAMBE

INGREDIENTS

- Viande	250 g
- Tomate (double concentré )	100 g
- Huile	1/8 de litre
- Oignons	2
- Poivre	1 petite cuillerée
- Sel	1 " "
- Eau	2 litres
- Niébé grillée	1 mesure équivalente à 1/4 de litre soit 200 g
- Cube Maggi	2

TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Préparer séparément du niébé grillé bouilli par cuisson dans un litre d'eau bouillante pendant 25 - 30 mn.
2. Chauffer l'huile dans une marmite, ajouter la viande lavée et couper en morceaux, un oignon émincé et la tomate concentrée et laisser réduire.
3. Ajouter l'eau (2 litres) et continuer la cuisson.
4. Transférer le niébé bouilli essoré dans une marmite dès ébullition atteinte puis saler.
5. Hacher finement le reste des oignons et l'introduire dans la marmite.
6. Ajouter le poivre et le cube Maggi et cuire à feu doux pendant 20 mn.

Servir chaud.

Nombre de personnes : 6 à 8

Temps de préparation: 1 heure.

NELEN

INGREDIENTS

- Viande	100 g
- Tomate en purée	100 g ou 2 cuillérées à soupe pleines
- Huile	2 grandes cuillérées
- Pâte d'arachide grillées	1 louche rase
- Vinaigre	2 cuillérées
- Poisson sec	50 g ou 1 morceau moyen
- Piment	2 gros
- Oignon	2 gros
- Manioc, carotte, patate	1 à 2 morceaux de chaque
- Maggi, poivre	à volonté
- Sel	"
- Eau	3 à 4 litres
- Sanxal de niébé	200 g
- Gombo	200 g

TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Mélanger le sanxal avec l'huile (1 cuillérée à soupe et un peu d'eausalée)
2. Cuire le mélange à la vapeur
3. Au bout de 10 mn, remettre le sanxal dans unealebasse et l'humecter.
4. Procéder à une nouvelle cuisson à la vapeur : étape à répéter jusqu'à obtention d'un produit complètement cuit.
5. Ajouter du gombo en purée.

../..

SAUCE :

1. Chauffer l'huile dans une marmite, ajouter la viande coupée et lavée, puis laisser dorer.
2. Ajouter l'oignon réduit en morceaux et la tomate, laisser réduire et mettre l'eau.
3. Ajouter le "tiguadégué" (pâte d'arachide grillée) et les légumes, le poisson sec et le piment, saler et laisser cuire.
4. Au bout d'une heure, vérifier si la viande et les légumes sont cuits, mettre le poivre, le Maggi et vérifier l'assaisonnement.

Servir chaud : sanxal + sauce

NB : On peut mettre du gombo dans la sauce (facultatif)

Temps de préparation : 1 heure 30

Nombre de personnes : 4 à 5.

LAKHOU NEUTERI

INGREDIENTS

- Sanxal de niébé grillé	200 g ou 1/2 "liber"
- Pâte d'arachide	200 g ou 5 cuillérées à soupe
- Pain de singe	200 g ou 1 pot. de "canari"
- Sucre	250 g ou 1/2 "liber"

TECHNIQUE DE PREPARATION :

LAKH : Mettre de l'eau (2 litres) dans une marmite et laisser bouillir. Y ajouter le sanxal de niébé et saler. Laisser cuire à feu doux.

NEUTERI :

1. Laver le pain de singe, le tremper dans de l'eau et laisser macérer.
2. Bien pétrir pour séparer le pain de singe de ses pépins.
3. Ajouter l'arachide grillée (tiguadégué). Bien mélanger.
4. Passer le tout au tamis fin, puis sucrer (à volonté).
5. Parfumer avec vanille, eau de fleur d'oranger, muscade.

Servir lakh + Neuteri.

Nombre de personnes : 3 à 5.

LAKHOU GAR

INGREDIENTS

- Poisson frais	500 g
- Farine de niébé fermentée	200 g
- Sanxal de maïs *	300 g ou 1 pot de 500 g rase
- Tomate concentrée	200 g ou 4 grosses cuillérées
- Manioc	1 morceau moyen
- Oignon	5 à 6 morceaux moyens
- Huile	1/2 louche
- Eau	2 litres.

TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Mettre un tout petit peu d'huile dans une marmite, et dès que ça commence à frémir, y ajouter un oignon émietté, puis la tomate.
2. Laisser mijoter un peu et ajouter la quantité d'eau nécessaire.
3. Ajouter le poisson, les légumes et saler.
4. Ajouter la farine de niébé et laisser cuire.
5. Vérifier l'assaisonnement, enlever les ingrédients et mettre en pluie le sanxal dans la sauce. Laisser cuire à feu doux.
6. Quand le sanxal est cuit, servir

Temps de préparation : 1 heure.

Nombre de personne : 6 - 7 personnes.

\* A défaut de maïs, le remplacer par du mil.

TIEBOU KETIAKH

INGREDIENTS

- Riz	500 g ou 1 pot "liber"
- Niébé trempé*	500 g " "
- Kétiakh	3 poissons moyens ou 200 g
- Huile	1 louche
- Tomate concentrée	200 g ou 4 grandes cuillérées
- Oignon	150 g ou 2 gros
- Carotte	100 g ou 2 morceaux

TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Dans une marmite, mettre l'huile. Emietter les oignons et les mettre dans l'huile chauffante.
2. Laisser dorer, ajouter la tomate délayée dans un peu d'eau.
3. Laisser mijoter quelques minutes et ajouter l'eau (3 litres environ)
4. Mettre le kétiakh lavé, le niébé et laisser cuire. Saler.
5. Mettre un oignon préalablement réduit en purée, deux piments.
6. Cuire le riz à la vapeur.
7. Quand le niébé est cuit, vérifier l'assaisonnement et introduire dans la sauce le riz déjà cuit à la vapeur.
8. Diminuer le feu et faire cuire.

NB : Ne pas enlever le niébé.

Temps de préparation : 1 heure

Nombre de personnes : 6 à 8.

\* Le niébé doit être trempé pendant 30 mn à 1 heure.

III/ - RECETTES POUR LE MILIEU URBAIN

MENU JOURNALIER POUR ZONE URBAINE

Repas	Jours	1	2	3
Petit déjeuner		Boissons chaudes (café - thé - lait - kinkélibah - etc.) + Produits de cuisson (pain - biscuit - cakes etc.)	Idem	Idem
Déjeuner		Tiebou kétiakh au niébé ou Naffé	Tiebou Djeun ou Mais au poisson	" Soupe Kandia"
Goûter		Akara	Thiakry au niébé	Gâteau Aïta II
Dîner		Couscous de mil	Ndambé ou Thialal	Salade de niébé + Nelen de niébé

## NDAMBE

### INGREDIENTS :

- Viande	500 g
- Tomate (double concentrée)	200 g
- Huile	1/4 l. ou une louche
- Oignons	4
- Poivre	1 petite cuillerée
- Sel	1 " "
- Vinaigre	1 grande "
- Ail	1 gousse
- Eau	2 litres
- Niébé précuit	200 g ou 1 mesure équivalente à 1/2l.

### TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Préparer séparément du niébé précuit bouilli par cuisson dans un litre d'eau bouillante pendant 25 - 30 mn.
2. Chauffer l'huile dans une marmite, ajouter la viande lavée et coupée en morceaux, un oignon émincé et la tomate concentrée et laisser réduire.
3. Ajouter l'eau (2 litres) et continuer la cuisson
4. Transférer le niébé bouilli essoré dans la marmite ; et dès ébullition atteinte, saler.
5. Hacher finement le reste des oignons et l'ail et l'introduire dans la marmite.
6. Ajouter le poivre et le vinaigre et laisser cuire à feu doux pendant 20 mn.

. Servir chaud

. Temps de préparation : 1 heure

. Nombre de personnes : 6 à 8.

## THIALAL

### INGREDIENTS :

- |                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| - Niébé précuit  | 200 g ou 1/2 pot de "liber"           |
| - Arachide pilée | 100 g ou 4 cuillérées à soupe pleines |
| - Oignon         | 3 (moyens)                            |
| - Piment         | 1                                     |
| - Eau            | 2 l. ou 2 pots de "canaris"           |
| - Sel            | à volonté                             |
| - Cube maggi     | 2                                     |

### TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Cuire dans deux litres d'eau les graines de niébé
2. Laisser bouillir pendant 10 à 15 mn.
3. Ajouter l'arachide en poudre
4. Mettre les oignons finement hachés, le piment, les cubes maggi. Saler.
5. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les niébés deviennent moux.

- En fin de préparation, le produit doit être consistant
- Mettre du beurre de vache (facultatif)

- . Servir chaud
- . Temps de préparation : 1 heure
- . Nombre de personnes : 6 à 8.

## SALADE DE NIEBE

### INGREDIENTS :

- Niébé précuit	250 g ou 1/2 pot "liber"
- Oignon	2
- Ail	1 gousse
- Citron	2
- Sel	à volonté
- Poivre	"

### TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Bouillir le niébé pendant 10 mn dans un peu d'eau salée.
2. ELiminer l'eau et laisser égoutter.
3. Hacher finement les oignons et réduire l'ail en purée.
4. Dans un bol, mélanger les oignons, l'ail réduit, le poivre, le citron, un peu de sel, vérifier l'assaisonnement et mettre le niébé déjà égoutté.

NB : Il est possible de mélanger à cette salade, des crevettes et des moules cuites à l'eau et décortiquées.

- . Servir comme entrée
- . Nombre de personnes : 5
- . Temps de préparation : 20 à 30 mn.

## NELEN

### INGREDIENTS :

- Viande	1 kg
- Tomate en purée	200 g ou 2 cuillérées à soupe pleines
- Huile	1 louche et demi
- Pâte d'arachides grillées	200 g ou 1 louche rase
- Vinaigre	2 cuillérées
- Poisson sec	50 g ou 1 morceau moyen
- Yet	50 g ou "
- Piment	2 gros
- Oignon	3 gros
- Aubergine amer	à volonté
- Manioc, patate douce, maggi, poivre, carottes	à volonté
- Sel	"
- Eau	3 à 4 litres
- Sanxal de niébé grillé	1 kg

### TECHNIQUE DE PREPARATION : Nelen

1. Mélanger le sanxal avec 1/2 louche d'huile et un peu d'eau salée
2. Cuire le mélange à la vapeur
3. Au bout de 10 mn, mettre le sanxal dans une calebasse et l'humecter.
4. Procéder à une nouvelle cuisson à la vapeur : étape à répéter jusqu'à obtention d'un produit complètement cuit.
5. Ajouter du lalo ou du gombo en purée.

.../...

SAUCE :

1. Chauffer l'huile restante dans une marmite, ajouter la viande coupée et lavée, puis laisser dorer.
2. Ajouter l'oignon réduit en morceaux et la tomate, laisser réduire et mettre l'eau.
3. Ajouter le "tiguadégué" (pâte d'arachide grillée) et les légumes, le poisson sec, le yet et le piment, saler et laisser cuire.
4. Au bout d'une heure, vérifier si la viande et les légumes sont cuits, mettre le poivre, le vinaigre et vérifier l'assaisonnement.

. Servir chaud : sanxal + sauce

. NB : On peut mettre du gombo dans la sauce (facultatif)

. Temps de préparation : 1 heure 30

. Nombre de personnes : 8 à 12.

## GATEAU AÏTA

### INGREDIENTS

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| - Semoule fine de niébé grillé | 100 g ou 2 verres à thé (rases)  |
| - Sucre en poudre              | 100 g                            |
| - Beurre                       | 35 g ou 4 portions individuelles |
| - Oeufs                        | 2                                |
| - Sachet de vanille            | 2                                |
| - Gingembre en poudre          | 1 pincée                         |
| - Levure chimique              | 1/2 sachet.                      |

### TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Battre le beurre, le sucre et le sucre vanille.
2. Ajouter les oeufs un à un en mélangeant.
3. Mélanger les autres ingrédients et cuire 40 mn à four moyen.

- . Temps de préparation : 50 mn.
- . Nombre de personnes : 4

## NAFFE

### INGREDIENTS

- Viande	500 g ou 1 "liber"
- Huile	1/4 l. ou 1 louche
- Tomate concentrée	250 g ou 1/2 "liber"
- Poisson sec	50 g ou 1 morceau moyen
- Yet	50 g " "
- Eau	3 l. ou 3 pots de "canaris"
- Légumes : Pomme de terre, choux, manioc, patate	à volonté
- Sel	à volonté
- Vinaigre	"
- Farine de niébé grillé	50 g ou 2 cuillérées à soupe pleines.

### TECHNIQUE DE PREPARATION :

1. Dans une marmite, mettre l'huile et faire chauffer.
2. Au bout de 10 mn. mettre la viande lavée et coupée en morceaux.
3. Ajouter un oignon émincé, la tomate en purée, laisser réduire.
4. Ajouter l'eau, le poisson sec, le yet et les légumes épluchés et lavés.
5. Piler le reste des oignons et les mettre dans la sauce, saler et laisser cuire.
6. Retirer les légumes cuits.
7. Délayer la farine de niébé et la mettre dans la sauce en remuant pour éviter les grumeaux.
8. Laisser cuire à petit feu et en fin de cuisson, ajouter le vinaigre et vérifier l'assaisonnement.

- . Servir chaud avec riz cuit à l'eau
- . Temps de préparation : 1 heure 30
- . Nombre de personnes : 8 à 12.

## COUS COUS DE NIEBE / MIL

### INGREDIENTS :

- Farine de niébé 350 g
- Farine de mil 650 g
- Lalo 5 g (une cuillère à soupe)
- Eau.

### MATERIEL

- 2 Calebasses
- 1 couscoussier
- 1 tamis de 1 mm
- 1 tamis de 2 mm
- 1 louche.

### TECHNIQUE DE PREPARATION

Elle consiste à réduire la farine en fins granulés de 1 mm environ.

1. Les deux farines sont mises dans une calebasse
2. En brassant, ajouter de l'eau par petite quantité
3. Poursuivre le brassage jusqu'à l'obtention de granulés pouvant passer au travers du tamis de 1 mm.
4. L'opération est renouvelée jusqu'à l'épuisement complet de la farine.
5. Cuire à la vapeur les granulés de couscous au moyen du couscoussier.
6. En fin de cuisson, verser le contenu du couscoussier dans une calebasse.
7. Ecraser, à l'aide d'une louche ou koog les mottes de couscous.
8. Passer le couscous sur un tamis de 2 mm

.../

9. Procéder à seconde cuisson
10. Ajouter à la fin de la deuxième cuisson le lalo.

- . NB : Si nécessaire, il est possible de faire une troisième cuisson en répétant 6-7-8-et 9.
- . Servir avec la sauce de votre choix.
- . Nombre de personnes : 8
- . Temps de préparation : 45 mn.

## THIAKRY

### INGREDIENTS

- Farine de niébé grillé*	500 g
- Lait caillé	2 litres
- Vanille	3 sachets
- Fleur d'oranger	2 petites cuillérées
- Lait concentré non sucré	1 boîte de 410 g
- Sucre	250 g
- Beurre	250 g
- Muscade	1 cuillérée.

### TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Brasser la farine pour former des granulés un peu plus gros que ceux du couscous.
2. Faire cuire à la vapeur une 1ère fois
3. Retirer et écraser les mottes
4. Humidifier un peu, ajouter un peu de sucre et repasser à la vapeur.
5. Ajouter le beurre en fin de cuisson.

### PREPARATION DU LAIT

Dans un bol, mettre le lait caillé et le lait concentré, ajouter le restant du sucre, un peu de muscade rapée, puis mélanger

- . Servir le mélange : Lait + thiakry
- . Nombre de personnes : 8

\* Il est possible d'utiliser le sanxal de niébé grillé à la place de la farine. Pour ce faire, il suffit d'humecter le sanxal, et de passer à l'étape 2 de la préparation.

## AKARA

### INGREDIENTS

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| - Farine de niébé fermenté | 250 g ou 1/2 pot "liber"            |
| - Huile                    | 1/4 l. ou 1 louche                  |
| - Eau                      | 300 ml ou 1 louche                  |
| - Ail                      | 1 gousse                            |
| - Tomate                   | 100 g ou 1 cuillerée à soupe pleine |
| - Oignon                   | 3 gros                              |
| - Piment                   | 2 gros                              |
| - Poivre                   | 1/2 cuillerée                       |
| - Vinaigre                 | 1 cuillerée                         |
| - Levure chimique          | 1 sachet et demi.                   |

### TECHNIQUE DE PREPARATION

1. Prendre 250 g de farine de niébé fermenté
2. Ajouter la levure.
3. Mettre l'eau et bien mélanger pour obtenir une pâte.
4. Couvrir et laisser reposer pendant 30 mn.
5. Chauffer l'huile dans une casserole.
6. Former de petites boules et les cuire dans l'huile chaude.

### SAUCE

1. Couper les oignons ou les concasser moyennement dans un mortier.
2. Chauffer un peu d'huile, mettre les oignons, ensuite la tomate en purée.
3. Saler, ajouter le piment et la gousse d'ail réduite en purée.
4. Laisser mijoter à feu doux.
5. Ajouter le vinaigre et le poivre en fin de cuisson.

- . Servir de préférence chaud : Akara + sauce
- . Temps de préparation : 60 mn
- . Nombre de personnes : 8 à 12.

## TIEBOU KETIAKH

### INGREDIENTS :

- Riz	500 g ou 1 pot "liber"
- Niébé grillé trempé*	500 g
- Kétiakh	3 poissons moyens ou 200 g
- Huile	1 louche
- Tomate concentrée	200 g ou 4 grandes cuillérées
- Oignon	150 g ou 2 gros
- Carotte	100 g ou 2 morceaux.

### TECHNIQUE DE PREPARATION :

1. Dans une marmite, mettre l'huile. Emietter les oignons et les mettre dans l'huile chauffante.
2. Laisser dorer, ajouter la tomate délayée dans un peu d'eau.
3. Laisser mijoter quelques minutes et ajouter l'eau (3 litres environ)
4. Mettre le kétiakh lavé, le niébé et laisser cuire. Saler
5. Mettre un oignon préalablement réduit en purée, deux piments.
6. Cuire le riz à la vapeur.
7. Quand le niébé est cuit, vérifier l'assaisonnement et introduire dans la sauce le riz déjà cuit à la vapeur.
8. Diminuer le feu et laisser cuire.

NB : Ne pas enlever le niébé.

- . Temps de préparation : 1 heure.
- . Nombre de personnes : 6 à 8

\* le niébé doit être trempé pendant 1 heure.