



**Projet d**  
**Surveillance et Education des Ecoles**  
**et des Communautés en matière d'Alimentation et de Nutrition Elargi**

**Organisation**  
**des Nations Unies pour**  
**l'Alimentation et l'Agriculture**

# **GUIDE REFERENTIEL E5**

## **PREPARER DES RECETTES CULINAIRES**

### **A PARTIR DES PRODUITS LOCAUX**

**GRAAM**  
**GUIDES REFERENTIELS SUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE**  
**A MADAGASCAR**

## **SOMMAIRE**

<i>PRESENTATION RESUMEE DU GUIDE REFERENTIEL E5</i> .....	2
<i>PROBLEMATIQUE</i> .....	4
<i>ETAPE 1 INVENTORIER LES DENREES ALIMENTAIRES DISPONIBLES</i> .....	6
<i>ETAPE 2 FORMULER ET PREPARER LES RECETTES CULINAIRES (VOIR ANNEXES)</i> .....	7
<i>ETAPE 3 PREPARER LES METS, DEGUSTER ET APPRECIER</i> .....	7
<i>REMARQUES GENERALES</i> .....	8
<i>Sur la formulation des recettes</i> .....	8
<i>Sur les modalités des cuissons</i> .....	9
<i>ANNEXES</i> .....	22
<i>GLOSSAIRE</i>	

**PREPARATION DE RECETTES CULINAIRES A PARTIR  
DES PRODUITS LOCAUX**

*Où se situe ce guide référentiel dans la collection « GRAAM » ?*

---

Ce guide référentiel développe les méthodes d'utilisation culinaire des produits alimentaires locaux au niveau des ménages. Il cherche donc à mettre en valeur les résultats d'actions de production engagées ailleurs dans cette collection. Au travers de ce guide référentiel, les communautés rurales seront plus sensibles à un changement de comportement alimentaire.

*Quels sont les problèmes nutritionnels et alimentaires que ce guide référentiel cherche à traiter ?*

---

Les enquêtes de consommation réalisées au niveau des ménages ruraux révèlent une grande monotonie du régime alimentaire. Dans la majorité des cas, les aliments de base fortement glucidiques se consomment sans complément protéique ni d'apport vitaminique ou minéral. De la même manière, chez les jeunes enfants, la période du sevrage est mal conduite si bien qu'ils sont souvent victimes de la malnutrition protéino-énergique.

*Quels sont les objectifs de ce guide référentiel ?*

---

Valoriser les produits alimentaires locaux par leur utilisation rationnelle dans des recettes culinaires simples et adaptées.

*Quel est le contenu de ce guide référentiel ?*

---

Problématique: Mauvaises pratiques alimentaires aussi bien pour l'alimentation adulte qu'infantile

Texte principal : Les étapes pour la préparation des recettes culinaires favorables

**Etape 1. Inventorier les denrées alimentaires disponibles**

**Etape 2. Formuler et préparer les recettes culinaires**

**Etape 3. Organiser la dégustation des mets et procéder à leur  
appréciation**

Les supports didactiques

- Les Boîtes à images
- L'affiche murale

*Quels sont les liens avec d'autres guides référentiels de la série GRAAM ?*

---

- B1. Avoir une alimentation diversifiée
- C1. Aménager un jardin potager
- C2. Produire des légumes
- C3. Développer la culture de légumineuses
- C4. Avoir des arbres fruitiers

*Quelle est la documentation complémentaire pouvant être consultée ?*

---

1. FAO. Organisation d'activités de terrain en alimentation et nutrition – Introduction et guide de l'animateur. Rome, FAO, 1983.
2. LATHAM, M.C. Nutrition humaine en Afrique tropicale. Collection FAO, Alimentation et nutrition, Rome, FAO, 1979.

## PROBLEMATIQUE

Les enquêtes nutritionnelles réalisées par l'équipe du projet UTF/MAG/071/MAG au niveau des ménages ruraux ont révélé : d'une part, une grande monotonie du régime alimentaire dominé par les céréales et d'autres produits amylacés et d'autre part, une consommation relativement faible de fruits et légumes en tant que source de vitamines et de sels minéraux. L'utilisation des légumineuses, produits riches en protéines, s'avère ponctuelle.

Par ailleurs, pendant la période de sevrage, période au cours de laquelle le bébé s'habitue progressivement à absorber des aliments autres que le lait maternel, la complémentation alimentaire est totalement inadéquate. Dans la majorité des cas, les mères donnent uniquement à leurs bébés une bouillie d'un produit de base, soit le riz essentiellement. Cette préparation à forte dilution, présente des propriétés énergétiques et nutritives quasiment nulles.

**Ainsi, tant l'alimentation adulte que l'alimentation infantile sont très peu diversifiées, reposant en général sur un seul type de produit à valeur nutritive médiocre, et impropre à la satisfaction des besoins en énergie et en éléments nutritifs.**

L'objectif de cette rubrique est d'améliorer l'utilisation des ressources alimentaires locales afin de permettre une meilleure diversification de l'alimentation. Lorsque les communautés rurales auront été sensibilisées aux bienfaits d'une bonne alimentation et aux moyens d'y parvenir, elles pourront amorcer un changement de comportement alimentaire et fournir les efforts nécessaires à l'amélioration des productions agricoles.

## LES ETAPES POUR LA PREPARATION DES RECETTES CULINAIRES

Des séances de démonstrations culinaires suivies de dégustations des mets ont été réalisées dans 3 zones du projet, à savoir :

- **Fénérive-Est**, qui présente les particularités des zones littorales orientales sur les plans agro-écologique et de la disponibilité alimentaire ;
- **Manjakandriana**, qui représente la région centrale des hauts-plateaux ; et enfin,
- **Ambohimahaso**, qui se trouve au Sud de la région des hauts-plateaux.



**Projet de  
Surveillance et Education des Ecoles  
et des Communautés en matière d’Alimentation et de Nutrition Elargie**

**Organisation  
des Nations Unies pour  
l’Alimentation et l’Agriculture**

**PROJET UTF / MAG / 071 / MAG  
« Appui au Secteur Agricole »**

**TEXTE PRINCIPAL  
LES ETAPES POUR LA PREPARATION DES RECETTES  
CULINAIRES A PARTIR DES PRODUITS LOCAUX**

**ETAPE 1  
Inventorier les denrées alimentaires disponibles**

**ETAPE 2  
Formuler et préparer les recettes culinaires**

**ETAPE 3  
Organiser la dégustation des mets et procéder à leur appréciation**

**GRAAM  
GUIDES REFERENTIELS SUR L’ALIMENTATION ET L’AGRICULTURE  
A MADAGASCAR**

# ETAPE 1

## INVENTORIER LES DENREES ALIMENTAIRES DISPONIBLES

La première chose à faire est d'établir une liste des denrées alimentaires locales. Dans le cadre de ce projet, cela a été fait avec l'appui d'une animatrice en nutrition et en collaboration avec des femmes volontaires issues des différentes associations locales de développement.

Le tableau suivant récapitule l'ensemble des produits alimentaires disponibles au moment des interventions, les trois zones confondues.

Tableau récapitulatif des denrées alimentaires locales.

Aliments de base	Aliments protéiques	Légumes	Fruits
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Céréales : <ul style="list-style-type: none"> <li>-Riz,</li> <li>-Maïs</li> </ul> </li> <li>• Racines, tubercules et autres produits amylacés : <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manioc</li> <li>-Patate douce</li> <li>-Taro</li> <li>-Banane plantain</li> <li>-Fruit à pain</li> <li>-Pomme de terre</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumineuses <ul style="list-style-type: none"> <li>-Haricot</li> <li>-Ambérique</li> <li>-Arachides</li> <li>-Voandzou</li> <li>-Soja</li> <li>-Petits pois</li> </ul> </li> <li>• Produits d'origine animale : <ul style="list-style-type: none"> <li>-Petites crevettes séchées</li> <li>-Poisson séché</li> <li>-Lait</li> <li>-Œuf</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomate</li> <li>- Carotte</li> <li>- Citrouille</li> <li>- Brèdes mafana</li> <li>- Brèdes morelles</li> <li>- Pétsai</li> <li>- Chou</li> <li>- Courgette</li> <li>- Feuilles de : manioc, patate douce, citrouille.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papaye</li> <li>- Goyave</li> <li>- Banane</li> <li>- Orange</li> <li>- Bibasse</li> </ul>

A cette liste s'ajoutent des aliments divers : oignon, gingembre, épices, sucre, sel qui sont surtout utilisés dans les recettes pour améliorer les qualités organoleptiques des mets.

## **ETAPE 2**

### **FORMULER ET PREPARER LES RECETTES CULINAIRES (VOIR ANNEXES)**

Les préparations culinaires doivent avant tout reposer sur le principe nutritionnel suivant : adjoindre à l'aliment glucidique de base, un complément protéique, a priori végétal, et d'autres sources de vitamines et de sels minéraux. En d'autres termes, on s'efforcera de combiner un aliment énergétique de base avec un ou plusieurs aliments constructeurs et protecteurs. Par ailleurs, on respectera les subtilités socio-culturelles de la population locale.

Sur la base de ces principes, un certain nombre de recettes ont été formulées pour les trois régions. Elles ne sont pas incontournables. Au contraire, elles peuvent être modifiées ou adaptées, donc répliquables selon les disponibilités alimentaires régionales. Elles démontrent les possibilités réelles d'amélioration nutritionnelle par la valorisation des disponibilités locales ou, le cas échéant, le développement de productions adaptées aux différents contextes.

## **ETAPE 3**

### **PREPARER LES METS, DEGUSTER ET APPRECIER**

Aux différentes séances de démonstration culinaire assistent environ une dizaine de personnes, notamment les femmes locales qui aident à la préparation. Elles reçoivent ainsi les informations pertinentes relatives à cette préparation ainsi qu'une éducation nutritionnelle très sommaire. Les séances de démonstration durent en moyenne 4 jours par zone d'intervention.

Une fois les mets préparés, les personnes présentes les dégustent. Après chaque dégustation, il leur est demandé ce qu'elles en pensent.

Dans les 3 zones, la majorité des dégustateurs et dégustatrices ont porté un jugement favorable sur l'ensemble des recettes ainsi préparées. « C'était bon », affirmaient un grand nombre d'entre eux.

Les quelques remarques et suggestions dégagées de ces séances ont surtout porté sur la quantité d'un ingrédient donné qui doit être, soit à « augmenter », soit à « diminuer », y compris le sel. Mais à notre avis, cette notion de dosage s'acquerra avec l'expérience.

Aucune remarque particulière n'a été formulée à l'endroit du temps de préparation des aliments qui comprenaient, notamment, des grains secs (maïs et haricot). Dans le but de faciliter la cuisson, il avait été demandé à ces femmes collaboratrices de bien vouloir tremper la veille ces aliments dans l'eau.



Pour l'alimentation infantile, l'appréciation est beaucoup plus difficile et ne peut être donnée que d'une manière subjective. Mais dans l'ensemble, on peut dire que les nourrissons et les jeunes enfants apprécient plus les mets sucrés que salés. Tels sont les cas, par exemple, pour les recettes n°4 et 7 opposées aux recettes n° 1 et 8. Parmi les jeunes enfants, les plus âgés apprécient davantage les mets salés.

En définitive, les recettes culinaires n'ont rencontré aucune contrainte socio-culturelle dans les zones d'intervention. Cependant, leur application effective par les ménages demanderait sans doute une sensibilisation beaucoup plus soutenue de la part des animatrices de la localité.

#### **REMARQUES GENERALES**

##### **Sur la formulation des recettes**

---

Il convient de souligner que les recettes proposées ont été formulées à partir des aliments locaux disponibles, utilisant peu ou pas de produits d'origine animale qui sont généralement chers. Ces recettes peuvent ne pas être familières aux ménages mais elles sont relativement faciles à reproduire.

**Tous les agents impliqués dans les programmes d'éducation nutritionnelle communautaire, en particulier les animatrices des ONGs, devraient conseiller aux familles de s'en inspirer pour assurer à leurs membres une ration satisfaisante.**

**Le principal conseil à donner est de varier autant que possible l'alimentation, condition fondamentale d'un régime équilibré. Car, manger n'est pas seulement se remplir l'estomac et apaiser la faim, c'est surtout satisfaire nos besoins en énergie et en éléments nutritifs.**

D'une manière générale, les aliments de base sont représentés par les céréales, les racines et tubercules et d'autres produits amylacés. Si, chez les adultes, ces aliments fortement glucidiques peuvent facilement satisfaire les besoins énergétiques par la quantité importante consommée, il n'en va pas de même chez les jeunes enfants limités par leur faible capacité d'absorption. Leur alimentation nécessite une préparation et une attention spéciales.

Pour une alimentation équilibrée, ces aliments glucidiques de base doivent être complétés par des aliments protéiques. Il n'est pas indispensable que le supplément requis de protéines vienne des produits animaux.

**Les produits végétaux riches en protéines, tels que le haricot, le voandzou, l'ambérique, l'arachide et autres légumineuses peuvent assumer cette supplémentation. Nous nous sommes volontairement abstenus d'utiliser les produits d'origine animale à l'exclusion des petites crevettes séchées et des poissons séchés ainsi que des œufs et du lait. Dans le même ordre d'idée, l'huile de table a été dans la majorité des cas remplacée par les arachides.**

Si l'aliment de base est représenté, par exemple, par la banane plantain, le manioc ou la patate douce, il faudra disposer d'une plus grande quantité de protéines supplémentaires que si le régime était à base de riz ou de maïs. Il faut toujours se souvenir que les racines et tubercules sont bien plus pauvres en protéines que les céréales.

Un régime familial comportant à la fois une denrée de base (fruit à pain, maïs, taro ou patate douce), une légumineuse (ambérique, haricot ou arachide) et, à l'occasion, un aliment d'origine animale (petites crevettes séchées), aura beaucoup de chance de satisfaire les besoins nutritifs de la famille. Evidemment, tout dépend de la quantité d'ingrédients utilisés, lesquels sont subordonnés à leur disponibilité au niveau du ménage. Ces types de régime sont illustrés dans les recettes 1,2.... Il faut noter que la présence d'arachides dans le régime l'enrichit substantiellement en lipides et, à ce titre, améliore sa valeur énergétique (cas des recettes n° 3 et n° 6).

### **Sur les modalités des cuissons**

---

Par ailleurs, les légumes très souvent accompagnent les mets. Tantôt mélangés avec les autres ingrédients, tantôt préparés séparément pour former le traditionnel « romazava », ils font partie traditionnellement de la cuisine malgache. Leur apport en vitamines (notamment en provitamine A), en fer et calcium est très appréciable.

**Cependant, il y a lieu d'adopter des méthodes de cuisson qui préserveront le maximum de vitamines. En effet, certaines d'entre elles sont facilement détruites par la chaleur, particulièrement la vitamine C. Autrement dit, il faut donner un temps de cuisson relativement court aux légumes dont, notamment, ceux à feuilles vert foncé.**

D'autre part, pour les vitamines qui sont solubles dans l'eau (vitamine C et vitamines du groupe B), il est vivement recommandé de ne pas jeter l'eau de cuisson des aliments. Ainsi, lorsqu'il s'agit de « romazava » ou autres préparations assimilées, il y a tout intérêt à consommer à la fois l'eau de cuisson et les feuilles elles-mêmes – ces dernières conservant en outre la presque totalité des sels minéraux. En outre, il faut veiller à ce que les légumes ou autres aliments riches en ces vitamines soient lavés rapidement et ne séjournent pas trop longtemps dans l'eau. Dans le cas contraire, elles vont être en grande partie perdues dans l'eau de lavage ou de trempage.

**Non seulement ces vitamines craignent la chaleur mais leur destruction est favorisée par la présence de sel de cuisine dans la préparation. Par conséquent, il est nutritionnellement plus avantageux de n'ajouter le sel qu'en fin de cuisson, ou mieux, lorsque les repas sont servis. Mais ce dernier point supposerait sans doute un changement important dans les habitudes alimentaires des communautés rurales.**

Aucune mention des fruits n'a été faite dans les recettes à l'exception de la papaye verte et de la banane plantain. Il n'est pas dans les habitudes alimentaires des Malgaches de les associer aux repas. Ils se consomment sporadiquement selon les occasions et les saisons, particulièrement en milieu rural.

**Les fruits étant d'importantes sources de vitamine C et de provitamine A, leur consommation est fortement recommandée à tous les membres de la famille, en dehors ou au cours des repas. Les parents doivent en donner plus souvent aux jeunes enfants sous forme de jus.**

<b>ANNEXES</b>
----------------

**LISTE DES RECETTES CULINAIRES**

## A. ALIMENTATION ADULTE

### RECETTE N° 1

#### 1. Ingrédients

- Fruits à pain
- Petites crevettes séchées
- Brèdes mafana
- Tomates
- Sel

#### 2. Technique de préparation

- Découper les fruits à pain frais en petits morceaux avant de les cuire dans suffisamment d'eau ;
- Verser ensuite les petites crevettes séchées et laisser cuire ;
- Ajouter enfin les brèdes mafana et les tomates et mettre un peu de sel ; laisser mijoter quelques minutes ;
- Servir avec du riz<sup>1</sup>.

### RECETTE N°2

#### 1. Ingrédients

- Fruits à pain
- Ambérique
- Brèdes mafana
- Tomates,
- Sel,
- Gingembre (facultatif)

#### 2. Technique de préparation

- Cuire d'abord l'ambérique ;
- Verser ensuite les fruits à pain préalablement découpés en petits morceaux et laisser cuire quelques minutes ;
- Ajouter tomates puis brèdes mafana ;
- Mettre un peu de sel et de petits morceaux de gingembre ;
- Servir comme tel en petit déjeuner ou avec du riz.

---

<sup>1</sup> Riz cuit normalement

### **RECETTE N°3**

#### **1. Ingrédients**

- Papaye verte
- Petites crevettes séchées
- Arachides
- Brèdes mafana
- Tomates,
- Sel.

#### **2. Technique de préparation**

- Découper la papaye (préalablement épluchée) en petits morceaux et laisser cuire (2 papayes pour 2 litres d'eau environ) ;
- Ajouter ensuite les petites crevettes séchées, puis la tomate et du sel quelques minutes plus tard ;
- Verser alors les arachides ayant été grillées, pilées et délayées dans un peu d'eau, tout en bien remuant ;
- Ajouter en dernier lieu les brèdes mafana et cuire pendant 5 à 10 minutes ;
- Servir avec du riz.

### **RECETTE N°4**

#### **1. Ingrédients**

- Maïs frais,
- Brèdes mafana ou pétsaï,
- Sucre ou sel.

#### **2. Technique de préparation**

- Râper le maïs proprement lavé et le faire bouillir dans suffisamment d'eau ;
- Ajouter brèdes mafana ou pétsaï, découpé en petits morceaux quand le maïs est quasiment cuit ; laisser mijoter 5 à 10 minutes ;
- Servir chaud comme petit déjeuner en ajoutant du sucre ou du sel.

## **RECETTE N° 5**

### **1. Ingrédients**

- Maïs grains secs
- Haricot / ambérique
- Pétsaï
- Carotte
- Petites crevettes séchées
- Tomates,
- Sel

### **2. Technique de préparation**

- Cuire séparément le haricot bien trempé la veille, et le maïs également bien trempé ;
- Mélanger ensuite les deux ingrédients, ajouter la carotte et le sel, puis laisser bouillir pendant quelques minutes ;
- Mettre alors les crevettes (ou, les petits poissons séchés) et laisser mijoter 10 à 15 minutes ;
- Ajouter enfin le petsaï, puis la tomate et laisser cuire quelques minutes ;
- Servir.

## **RECETTE N° 6**

### **1. Ingrédients**

- Maïs (grains secs)
- Arachides
- Tomates
- Brèdes mafana
- Petsaï
- Sel

### **2. Technique de préparation**

- Faire cuire le maïs préalablement trempé (environ 1 kapoaka Nestlé pour 1,5 l d'eau) ;
- Broyer les arachides crus et faire cuire à feux doux tout en remuant ; ajouter en même temps petsaï, brèdes mafana et tomates bien découpés, puis du sel et continuer à remuer ;
- Mélanger ensuite maïs et arachides pratiquement cuits ; laisser au feu doux pendant quelques minutes ;
- Servir.

## **RECETTE N°7**

### **1. Ingrédients**

- Petites crevettes séchées
- Feuilles de patates douces
- Brèdes mafana
- Huile
- Tomates
- Sel

### **2. Technique de préparation**

- Préparer la « sauce » à partir de tomates et d'un peu d'huile ;
- Ajouter crevettes et brèdes mafana, et laisser cuire quelques minutes ;
- Ajouter ensuite les feuilles de patate douce, un peu d'eau et de sel ; remuer et laisser cuire ;
- Servir avec du riz ;

## **RECETTE N°8**

### **1. Ingrédients**

- Taro
- Haricot
- Petsaï
- Brèdes mafana
- Sel

### **2. Technique de préparation**

- Tremper le haricot dans l'eau pendant plusieurs heures la veille de la cuisson ;
- Eplucher le taro et découper en petits morceaux ; bien nettoyer et faire cuire ;
- Mélanger avec le haricot moyennement cuit au préalable, puis ajouter les brèdes mafana et le sel ;
- Laisser mijoter quelques minutes
- Servir tel quel.



## **RECETTE N°9**

### **1. Ingrédients**

- Manioc
- Soja
- Petsai
- Sel

### **2. Technique de préparation**

- Eplucher le manioc frais et découper en petits morceaux, puis laver avant de le faire cuire ;
- Broyer le soja puis griller et cuire ensemble avec le petsai ; ajouter une pincée de sel ;
- Mélanger avec le manioc et laisser cuire quelques minutes en remuant ;
- Servir tel.

## **RECETTE N° 10**

### **1. Ingrédients**

- Poisson séché
- Arachides
- Feuilles de citrouille
- Tomates,
- Sel.

### **2. Technique de préparation**

- Préparer la « sauce » à partir de l'arachide broyée (grillée ou crue) et de la tomate, comme d'habitude (arachides et huile peuvent être utilisés alternativement) ;
- Bien cuire le poisson et mettre un peu de sel ;
- Cuire les feuilles de citrouille à feu doux pendant quelques minutes, puis retirer et placer dessus le poisson avec soin ;
- Verser la sauce ;
- Laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes ;
- Servir avec du riz.

## **RECETTE N° 11**

### **1. Ingrédients**

- Taro (ou maïs ou manioc)
- Haricot
- Petites crevettes séchées
- Brèdes mafana
- Tomates
- Sel
- Oignon ou gingembre

### **2. Technique de préparation**

- Tremper le haricot sec (ou du vouadzou, selon le cas) pendant une nuit ;
- Eplucher le taro, puis bien laver et découper en petits morceaux ;
- Découper également oignon, tomate et brèdes mafana ;
- Laver les crevettes ;
- Verser tous les ingrédients dans une marmite et ajouter de l'eau ;
- Ajouter du sel et laisser mijoter en ayant soin de remuer constamment ;
- Servir tel quel.

## **RECETTE N°12**

### **1. Ingrédients**

- Arachides
- Citrouille
- Petsai (ou brèdes mafana)
- Tomate
- Sel
- Oignon.

### **2. Technique de préparation**

- Bien laver la citrouille et couper en 4 parties dans le sens de la longueur ;
- Enlever les graines ;éplucher et découper en petits morceaux ;
- Préparer la « sauce » à partir de l'arachide (crue et broyée) et de la tomate ; ajouter un peu de sel.
- Verser les morceaux de citrouille dans l'eau bouillante;
- Verser la sauce et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes environ ;
- Servir avec du riz.

### **RECETTE N°13**

#### **1. Ingrédients**

- Patate douce
- Arachides
- Chouchoute
- Tomate
- Oignon,
- Sel.

#### **2. Technique de préparation**

- Eplucher la patate, puis découper en morceaux (taille moyenne), bien laver et mettre ensuite dans une cuvette d'eau ;
- Découper tomate et oignon ; mélanger et cuire ensemble avec l'arachide ;
- Introduire la patate, ajouter un peu de sel et d'eau en quantité juste nécessaire pour la cuisson ;
- Laisser cuire pendant quelques minutes ;
- Servir tel quel.

### **RECETTE N°14**

#### **1. Ingrédients**

- Maïs (grains secs)
- Haricot (ou voandzou)
- Brèdes mafana
- Carotte
- Tomate
- Oignon,
- Sel.

#### **2. Technique de préparation**

- Tremper la veille les grains de maïs pilés et le haricot ;
- Faire cuire le maïs dans beaucoup d'eau et ajouter du sel ;
- Faire cuire séparément le haricot (ou le voandzou) ;
- Mélanger ensuite maïs et haricot et ajouter les brèdes mafana ainsi que tomate et oignon ;
- Servir tel quel.

## B. ALIMENTATION INFANTILE

### **RECETTE N° 16**

#### **1. Ingrédients**

- Farine de manioc
- Petites crevettes séchées
- Sel

#### **2. Technique de préparation**

- Préparer la farine de manioc la veille ;
- Cuire dans un peu d'eau pendant 15 à 20 minutes (1 boîte Nestlé pour environ 2 litres d'eau) ;
- Ajouter crevettes grillées et broyées puis une pincée de sel ; laisser cuire 5 à 10 minutes en remuant ;
- Servir tiède.

### **RECETTE N° 17**

#### **1. Ingrédients**

- Farine de maïs
- Œuf
- Carotte
- Sel

#### **2. Technique de préparation**

- Cuire la farine de maïs pendant 15 à 20 minutes (1 boîte Nestlé pour 3 litres d'eau environ) ;
- Râper la carotte puis faire bouillir dans une autre marmite,;
- Mélanger ensuite les deux ingrédients pendant 3 à 5 minutes et mettre un peu de sel ;
- Ajouter le jaune d'œuf bien battu et laisser cuire au feu doux 2 à 3 minutes ;
- Servir tiède.

## **RECETTE N° 18**

### **1. Ingrédients**

- Bananes plantain
- Arachides

### **2. Technique de préparation**

- Faire bouillir la banane, puis écraser à l'aide d'une cuiller ;
- Faire griller les arachides puis broyer et y ajouter de l'eau bouillante ;
- Mélanger les deux ingrédients et mixer à l'aide d'une cuiller ou louche jusqu'à homogénéité parfaite en ajoutant éventuellement de l'eau bouillante jusqu'à l'obtention d'une consistance voulue ;
- Servir tiède.

## **RECETTE N° 19**

### **1. Ingrédients**

- Farine de maïs
- Banane mûre
- Lait
- sucre.

### **2. Technique de préparation**

- Cuire la farine de maïs en ayant soin de bien remuer constamment ;
- Ajouter ensuite la banane mûre préalablement écrasée à l'aide d'une cuiller toujours en bien mélangeant ;
- Laisser cuire suffisamment ;
- Verser du lait bouilli et remuer sans cesse ;
- Ajouter un peu de sucre ;
- Servir tiède.

## **RECETTE N° 20**

### **1. Ingrédients**

- Haricot
- Carotte
- Pe-tsai
- Sel.

### **2. Technique de préparation**

- Tremper le haricot la veille et enlever la peau ;
- Eplucher la carotte et cuire avec le haricot ;
- Quand c'est cuit, bien écraser les deux ingrédients ;
- Ajouter le petsai finement découpé et légèrement cuit ;
- Laisser mijoter quelques minutes en ayant soin d'ajouter graduellement de l'eau jusqu'à l'obtention d'une consistance molle ;
- Laisser tiédir, puis servir.

## **RECETTE N° 21**

### **1. Ingrédients**

- Fécule de manioc
- Œuf (ou lait)
- Sucre

### **2. Technique de préparation**

- Obtenir préalablement la fécule de manioc par un procédé\* simple à la portée des ménages ;
- Bien cuire la fécule en ayant soin de remuer de temps à autre ;
- Ajouter ensuite un peu de sucre toujours en remuant ;
- Retirer du feu et verser tout de suite le jaune d'œuf (ou lait bouilli) en remuant constamment ;
- Laisser tiédir et servir à l'enfant.

## **RECETTE N° 22**

### **1. Ingrédients**

- Patate douce (ou citrouille)
- Lait
- Sucre

### **2. Technique de préparation**

- Bien laver la patate, éplucher et mettre tout de suite dans une cuvette d'eau ;
- Mettre ensuite dans une petite quantité d'eau chaude et laisser cuire ;
- Ecraser ensuite avec une cuiller pour obtenir une purée de patate ;
- Verser du lait préalablement bouilli et porter au feu 2 à 3 minutes ;
- Servir à l'enfant avec une cuiller.

## **RECETTE N° 23**

### **1. Ingrédients**

- Pomme de terre
- Petites crevettes séchées
- Sel.

### **2. Technique de préparation**

- Griller les crevettes puis les écraser finement ;
- Faire cuire la pomme de terre, puis écraser également pour avoir une purée ;
- Mélanger les deux ingrédients et ajouter un peu de sel ;

- Porter au feu pendant un temps très court ;
- Servir à l'enfant.

*\* : Voir guide référentiel E2*



**Ce guide référentiel a été préparé par :**

- **Professeur ANDRIANASOLO ROGER**