



NB : le Gombo (appelé également Okra) piment vert tendre allongé et de coupe pentagonale, on le trouve dans la plupart des pays chauds .

Le Soumbala ou Netetou , est obtenu à partir des graines de Néré . D'odeur très typique mais forte il tend à être remplacé par des bouillon cube!!

FOUFOU DU BURKINA FASO

Ingrédients Pour 4 personnes préparation : 30 mn cuisson : 30 mn
8 à 9 bananes plantain mûres mais fermes 1 kg de poissons frais coupé en quatre parts
2 oignons 5 tomates mûres de taille moyenne
5 piments frais Un sachet de poudre de poisson fumé
6 aubergines 1 tasse pleine d'huile rouge de palme
1 ou 2 cube Maggi Sel ??

Méthode

Pour la sauce

Dans une casserole avec de l'eau, mettre les morceaux de poisson nettoyés, les oignons épluchés, les tomates, la poudre de poisson fumé, les aubergines, l'huile de palme. Laisser mijoter pendant 30 mn. Ecraser les tomates, les oignons, les piments et rajouter à la sauce. A la fin de la cuisson, assaisonner à votre convenance avec 1 ou 2 cubes Maggi

Pour le fougou

Eplucher les bananes plantain. Dans une casserole avec un litre d'eau, mettre les bananes coupées en morceaux et un peu de sel. Laisser cuire 15 à 20 mn (rectifier si nécessaire la durée de cuisson). Verser l'eau et laisser refroidir. Faire ensuite une pâte lisse avec les bananes auxquelles vous rajoutez de l'huile de palme, selon votre goût. Lorsque la pâte est bien homogène, faire des boules. Disposer les boules de fougou dans un plat creux et verser la sauce.

LA RECETTE DE MOUGOUDOU

Ingrédients pour 4 personnes,

2 bols de farine de petit mil un demi bol de cacahuète
3 cuillerées de gingembre le sucre à volonté

Mixeur pour le mélange on met tout en même temps;

BEIGNETS DE HARICOTS burkinabé

Nombre de personnes : 4 Temps de préparation : 20 mn Cuisson: 40 mn + 10 mn

Ingrédients

400 g. de haricots noir 1 carotte
1 petit oignon 1 oeuf
sel ?? poivre huile de friture
50 g. de farine de blé

T.S.V.P -->

Méthode

Faites cuire les haricots 40 mn à la cocotte minute. Laissez-les égoutter après cuisson.
Pelez l'oignon et la carotte puis coupez-les en cubes. Passez les haricots, l'oignon et la carotte au mixer.
Salez ??et poivrez.

Pour former les beignets, faites des petites boules (que vous aplatirez pour obtenir des galettes de 2 cm de diamètre) passez les à la farine et faites frire les beignets 10 mn en les retournant en milieu de cuisson.

FOUFOU (l'autre)

Ingrédients Pour: 4 préparation : 1 h cuisson : 1 h

500 g farine de manioc	600 g viande
3 c. à soupe pâte d'arachides	1 morceau gingembre pelé
1 piment	2 tomates
100 g gombos	1 oignon en rondelles
basilic	sel ?

Méthode

Portez à ébullition 1,5 l. d'eau. Réservez le quart, au chaud.
Versez la farine de manioc en pluie, (ajouter une pincée de sel éventuellement). Remuez pour éviter les grumeaux. Couvrez, laissez bouillir 1 mn et retirez du feu.
Remuez à la spatule. Ajoutez un verre d'eau chaude. Remettez sur le feu. Laissez reprendre la cuisson. Remuez. Selon que cette pâte paraît trop sèche, ajoutez le reste d'eau chaude. Laisser tiédir à part.
Formez des boulettes avec les mains, mouillées d'eau froide. Réservez dans un four tiède jusqu'au moment de servir.
Dans une poêle, faites revenir dans un corps gras, la viande et l'oignon, puis le gingembre. Mouillez d'eau et laissez 30 mn à feu moyen.
Ajoutez la pâte d'arachide préalablement diluée dans un peu d'eau, le piment, les tomates concassées. Mijotez 20 mn. Mixez les gombos déjà tronçonnés. Les ajouter puis retirez du feu pour éviter qu'ils ne deviennent gluants. Rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de feuilles de basilic.
Servez avec les boulettes en accompagnement.

SAUCE ARACHIDE

La sauce arachide est une recette communes à plusieurs pays de l'Afrique de L'Ouest dont le Burkina Faso. Elle porte plusieurs noms et varie selon les pays et la région. Au Sénégal on l'appelle Mafé, au Mali c'est Tigadèguè, au Togo c'est l'Azindéssi et au Bénin c'est l'Aziin nusunnu.

Ingrédients

100g de Pâte d'arachide	2 Tomates fraîches
1 cuillère concentré tomates	1 kg de viande ou poissons
1-2 piments	De l'oignon
sel ??	neré (ou bouillon cube au poulet)

Méthode

Préchauffer un chaudron contenant un peu d'huile et y placer la viande découpée en morceaux
Mettre l'oignon et les tomates découpés en morceaux grossiers ajouter le piment, un peu de sel ?? et la tomate
Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser bouillir 15 minutes Diluer la pâte d'arachide avec un peu d'eau et ajouter dans la préparation

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou 06.86.98.40.44 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr
Lorsque l'huile commence à se former à la surface, ajouter le néré (ou Cube au poulet)Laisser mijoter encore quelques minutes
T.S.V.P -->

Servir avec du Riz ou des Ignames pour un régal assuré ! Écrasez le piment pour donner un peu plus de piquant au mélange à votre goût!

PÂTE DE MIL ou TÔ

Plat de base que mangent chaque jour les Burkinabés. Il serait d'origine Bambara. Très vite fait, il accompagne toutes les sauces. Il se fait à partie de farine de sorgho ou de mil mais si vous n'en avez pas opter pour une autre farine (maïs, sarrasin, pois chiches etc).ou un mélange

Ingrédients

Temps de préparation : 30 minutes.

500 grs de farine mélangées mil et manioc.

75 cl d'eau

sel ?? peu utilisé profitez-en, n'en mettez pas !

+2litres

Méthode

Délayer le mélange de farine dans 1/4 quarts de litre d'eau froide pour obtenir une sorte de crème. Porter deux litres d'eau à ébullition ; dès les premiers frémissements, y verser la farine délayée par petites quantités, ne pas rajouter de sel. En tournant avec la cuillère en bois. Réduire le feu pour éviter de se faire brûler la main. Tourner continuellement pour aider cette crème lisse à cuire uniformément. Elle doit épaissir petit à petit (au besoin, rajouter de l'eau très chaude).

La cuisson est complète quand on obtient une galette qui se détache des parois du récipient de cuisson. Mouler alors pour donner la forme que l'on désire, servir avec une sauce.

IGNAMES à LA TOMATE

Ingrédients

ignames

oignons

500 ml d'eau

d'huile d'arachide

125 ml de concentré de tomate

Méthode

Couper et nettoyer les ignames

Dans une casserole, mettre un filet d'huile d'arachide, chauffer, faire sauter 2 oignons tranchés Ajouter 125 ml de concentré de tomate et 500 ml d'eau : mélanger.

Ajouter les ignames, sel et poivre, quelques piments. laisser mijoter jusqu'à ce que les ignames soient cuits. Ajouter de l'eau au besoin.

Servir sur du riz pour accompagner un poisson ou une viande.

IGNAME RÔTIE

Ingrédients

ignames

oignons

500 ml d'eau

farine

125 ml de concentré de tomate

Méthode

Peler et laver à l'eau salée, assécher à l'aide de papier absorbant.

Rouler dans la farine et cuire au four à 180° une trentaine de minutes ou bien jusqu'à ce que l'igname soit tendre et colorée. Couper en deux et enlever la chair intérieure.

T.S.V.P -->

Piler avec un peu de lait, un peu de sel et une noix de beurre comme pour des pommes de terre pilées. Tailler la pelure pour former des petites barquettes, remplir chacune avec cette préparation ; saupoudrer de persil et glisser quelques minutes au four pour réchauffer. Servir avec une viande ou un poisson grillé.

POULET à l'ARACHIDE

(Pour 4 personnes - Temps de préparation 25 minutes)

Ingrédients :

un poulet ou blancs émincés,	3 oignons,
6 carottes,	1 chou vert,
une demi boîte de tomates pelées,	1 cuillère de concentré de tomates,
du soukala ou un cube Maggi ??	2 citrons verts,
2 cuillères d'huile,	2 piments,
200 grs de pâte d'arachide (5 à 6 cuillères à soupe).	

Faire revenir le poulet dans deux cuillères d'huile avec les oignons dans un autocuiseur puis versez les aromates, le cube Maggi, le concentré, le jus de citrons verts, du sel, du poivre, les 2 piments et 20 cl d'eau.

Ajoutez les légumes et fermez l'autocuiseur. Laissez cuire 10 minutes à partir de la rotation de la soupape. Ajoutez la pâte d'arachide et laissez réchauffer le tout. Servir avec du riz.

POULET YASSA

Recette d'origine ivoirienne ?Pour 4 personnes : préparation 1h30

Ingrédients :

1,5kg de poulet,	1 kg d'oignons,
250 grammes de citrons,	150 grammes de tomates fraîches,
4 piments,	4 cuillères à soupe d'huile,
ail,	poivre,
moutarde LVC 1 pot.	

Couper en morceaux le poulet et le mettre dans une terrine. Couper au-dessus du poulet la moitié des oignons en fines lamelles . Saler et poivrer, ajouter l'ail pilé et la moutarde (un gros pot).

Ajouter dans cette marinade 2 ou 3 tomates coupées en rondelles, mélanger.

Laisser mariner entre 20 et 45 minutes.

Dans une casserole séparée, faire chauffer de l'huile, y jeter le reste des oignons puis le poulet, ajouter un peu d'eau petit à petit jusqu'à la cuisson totale. Cela peut se manger chaud ou avec une sauce après refroidissement.

COUSCOUS DE FONIO

Ingrédients :

fonio décortiqué et étuvé,
huile,

poudre de gombo sec,

T.S.V.P -->

Méthode

Faire cuire le fonio à la vapeur à l'aide d'un couscoussier. Après la première cuisson, écraser les grumeaux en humectant le fonio d'eau. Le malaxer avant de passer à la vapeur une deuxième fois. Faire une troisième cuisson vapeur et écraser les grumeaux, ajouter la poudre de gombo sec.

GNON DE FONIO

Préparation et réalisation : une heure avec un couscoussier

Ingrédients :

fonio étuvé,
potasse (bicarbonate de soude)
huile,
ail ,

feuilles de haricots,
arachide en poudre,
oignon,
sel ???

Méthode

Préparation : laver les feuilles de haricots à grande eau, laisser égoutter, piler ou malaxer dans un plat, rajouter la potasse ?? . Ajouter le fonio étuvé, la poudre d'arachide, le sel, les oignons émincés fins et l'ail écrasé. Mélanger, laisser reposer, rajouter un peu d'eau.

Préparer le couscoussier, le mettre sur le feu, dès ébullition, faire des boules et les disposer dans le couscoussier, fermer hermétiquement et laisser cuire à point. Servir avec de l'huile d'arachide, du beurre de karité, une sauce tomate ou de la friture.

SOKOSSOKO de ROGNON ou de VIANDE

Temps de préparation et de cuisson : 1h00

Ingrédients :

1 rognon entier ou du filet de boeuf,
2 belles tomates fermes,
4 cuillerées d'huile,

2 oignons, du piment (facultatif),
une gousse d'ail,
soumala (ou un cube Maggi poulet),

Méthode

Nettoyer les oignons, les tomates et les piments et les couper en huit. Nettoyer et écraser l'ail. Rincer et dégraisser le rognon ou la viande Bien sécher les morceaux . Assaisonner la viande avec netetou (ou le cube Maggi), deux cuillerées d'huile et de l'ail Bien mélanger et mettre de côté.

Mettre la poêle à feu très vif, verser la viande ou le rognon, et bien tout "saisir" . Remuer pendant quelques minutes puis baisser le feu, ajouter les oignons hachés menus puis les tomates. Poursuivre la cuisson en remuant pendant quelques minutes : servir sur un plat

DEGUET

Dessert (originaire de Côte d'Ivoire ?) pour 4 personnes. marinade : 2 heures. préparation : 30 minutes.

Ingrédients :

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 4 pots de yaourts nature | - 1 gros pot de crème fraîche épaisse |
| - 3 sachets de sucre vanillé | - 200 gramme de sucre en poudre |
| - 1 litre de lait fermenté | - 10 dl de lait demi-écrémé |
| - 300 gramme de couscous (grain moyen) de mil. | T.S.V.P --> |

Mélanger dans un grand récipient les yaourts et la crème fraîche (éviter les grumeaux). Ajouter le sucre vanillé et sucrer le mélange. Ajouter le lait fermenté (bien mélanger). Ajouter le lait demi-écrémé (le lait est prêt).

Pour le couscous, faire bouillir de l'eau, ensuite dans une grande assiette, verser la semoule et incorporer progressivement l'eau chaude à la semoule pendant au moins 10 minutes. Incorporer progressivement la semoule au lait préparé. Mettre au frigo pendant deux heures.

GÂTEAU DE PAIN DE SINGE

Dessert : préparation facile mais ingrédients difficiles à obtenir. Le pain de singe est le fruit du baobab. La pulpe de son fruit peut être mangée crue mais également en bouillie.

Temps de préparation et cuisson : 30 minutes en deux temps

Ingrédients :

- | | |
|-----------|-------------------------|
| Riz cuit, | pain de singe en pulpe, |
| eau, | sucre. |

Méthode

Faire chauffer le riz cuit dans une poêle, ajouter de l'eau sucrée puis la farine de pulpe de pain de singe, bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Préparer un caramel dans un moule à gâteau.

Verser la pâte, mettre au four pendant 15 minutes, démouler et servir.

GALETTES DE FONIO à la BANANE

Dessert facile si on peut se procurer du fonio. (céréale qui pousse en Afrique de l'Ouest).

Préparation une demi-heure, réalisation entre une demi-heure et deux heures. (laisser la pâte bien lever).

Ingrédients :

- | | |
|---------------------------------|---------------------------|
| 2 bananes, | 2 kg de fonio décortiqué, |
| 250 grammes de sucre en poudre, | de l'huile d'arachide. |

Méthode

Laver le fonio, le sécher au soleil. Préparer une bouillie avec 750 grammes de fonio. Mouiller le reste du fonio (1,250), le réduire en farine et l'incorporer dans la bouillie tiède, puis rajouter le sucre et les bananes écrasées, bien mélanger pour obtenir une pâte homogène. Couvrir, laisser la pâte lever pendant au moins 2 heures. Mettre de l'huile dans la crêpière et frire les galettes.

COUSCOUS DE MIL AU LAIT

Ingrédients :

- | | |
|-------------|----------------|
| lait frais, | farine de mil, |
| sucre, | sel?? |

Méthode :

Mouiller la farine, la malaxer. Faire cuire la farine obtenue à la vapeur d'un couscoussier pendant 30 minutes. Faire bouillir le lait frais pendant 15 minutes. Le laisser refroidir, sucrer et l'incorporer au couscous. Remuer et servir.

T.S.V.P -->

NOTES DIETETIQUES GENERALES

Pour les "sans gluten" VEINARDS ... sauf quelques recettes où l'on trouve quelques peu de farine de blé (que vous pouvez toujours remplacer par de la farine de riz, de manioc etc...) pas de problème car il n'y a pas de gluten . Tous les ingrédients d'origine (fruits et légumes (bananes , ananas ,iguame, haricots, etc) , céréales (fonio, mil, manioc, riz etc .) ou même pâte d'arachides (a condition de la faire vous même en pillant l'arachide car dans les pâtes industrielles ils mettent de la farine pour "gonfler" le produit !) vous sont autorisés !

Pour les "sans sel" ?? Si vous n'en mettez pas et si vous ignorez superbement les cubes type "Maggi" et cie qui sont des "bombes à retardement pour vous (jusqu'à 70% voir 85% de sel !!!) le reste est tout à fait compatible avec votre régime ... En plus si vous trouvez du néré (- soulamac ou netetou) ce sera beaucoup plus typique, parfumé ... et sans danger pour vous . L'absence de sel dans cette cuisine s'explique par la situation géographique de pays, longtemps alimenté en sel par les caravanes ... à prix d'or et les burkinabès s'en sont bien passé ... donc profitez -en pour rêver d'Afrique dans votre assiette !

Pour les "sans gras" beaucoup plus délicat puisque l'arachide (pâte ou huile entre 88 et 96% de lipides!) ainsi que l'huile de palme sont des base de la cuisine "salée" . De plus je ne vois pas comment en remplacer les goûts si particuliers par un produit moins "dangereux" pour vous . Alors comme on dit maintenant "squisez-les" gaiement !

Pour les parties, cuisson des viandes ou légumes à faire "revenir" , utilisez la méthode "vieille chouette", pré-cuisson à la vapeur ou au four à ondes dans des sacs plastiques ou me "cocotte spéciale" (voir la fiche). Pour les légumes ou fruits évoqués ils vous sont tous autorisés alors avec un peu d'imagination vous pourrez accéder à une cuisine très sympathique ...même si elle n'est pas tout à fait burkinabée !

Pour les "sans sucre" alors là , désolée mais presque aucune des recettes ne vous est accessible car elles font presque toutes appel à des farines, des céréales , des fruits et des légumes bourrés d'hydrates de carbone ...! Il vous faut absolument éviter le traditionnel "tô" et les desserts tous issus de céréales ... et de sucres . Là je n'ai pas de solutions ... alors essayez de vous dire que finalement ... vous n'auriez pas aimé ... Il faut vous faire une raison ...

J'en suis désolée mais je ne vois guère que le "foufou" (remplacer les bananes par des morceaux de courges vieilles , plus dures et au goût plus accentué de noisette qui peuvent évoquer le goût) qui peut vous faire rêver d'ailleurs .

Et la sauce aux arachides ??? (pourvu que vous utilisiez des vraies cacahuètes *nature* et pas du beurre de cacahuètes industriel, lequel est "gonflé" à la farine très souvent), est tout à fait compatible et son goût vous permettra de voyager ... surtout qu'avec les okras (les gombos contiennent très peu de sucre) qui donnent un aspect si particulier aux plats qui le contiennent ... vous serez presque la-bas !

Et puis vous savez bien ...

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A