



## LIVRE DES RECETTES

# PROMOTION DE LA TRANSFORMATION DES ALIMENTS, ÉPICES, FRUITS ET INGRÉDIENTS LOCAUX DANS LA PARTIE SEPTENTRIONALE DU CAMEROUN

Projet de Renforcement des Systèmes d'Innovation agricole en vue de promouvoir des systèmes de production agricole et d'élevage économiquement rentables, écologiquement durables et socialement équitables dans la région du Nord au Cameroun (ReSI-NoC)

Par Tata Ngome et al., 2023  
Octobre 2023.V1

© 2024 CIFOR-ICRAF



Le contenu de cette publication est soumis à une licence des Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

*Livre des recettes : promotion de la transformation des aliments, épices, fruits et ingrédients locaux dans la partie septentrionale du Cameroun.* Bogor, Indonesia: CIFOR ; Nairobi, Kenya: ICRAF.

CIFOR  
Jl. CIFOR, Situ Gede  
Bogor Barat 16115  
Indonesia  
T +62 (251) 8622622  
F +62 (251) 8622100  
E [cifor@cifor-icraf.org](mailto:cifor@cifor-icraf.org)

ICRAF  
United Nations Avenue, Gigiri  
PO Box 30677, Nairobi, 00100  
Kenya  
T +254 (20) 7224000  
F +254 (20) 7224001  
E [worldagroforestry@cifor-icraf.org](mailto:worldagroforestry@cifor-icraf.org)

**[cifor-icraf.org](http://cifor-icraf.org)**

Les informations présentées dans cette publication, tant sur le fond que sur la forme, ne sont en aucun cas l'expression de l'opinion du CIFOR-ICRAF, de ses partenaires et bailleurs de fonds à l'égard du statut juridique des pays, territoires, villes ou régions ou de leurs autorités ou de la délimitation des frontières ou périmètres géographiques.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	<b>1</b>
<b>TRANSFORMATION TRADITIONNELLE DES CÉRÉALES DANS LA PARTIE SEPTENTRIONALE DU CAMEROUN</b>	<b>2</b>
<b>TRANSFORMATION TRADITIONNELLE DU MAÏS</b>	<b>3</b>
COUSCOUS DE MAÏS (Nery massardi)	4
GÂTEAUX DE MAÏS	6
CORN-TCHAP	7
KONT-NIÉBÉ	9
<b>TRANSFORMATION TRADITIONNELLE DU RIZ</b>	<b>11</b>
COUSCOUS À BASE DE FARINE DE RIZ	12
COUSCOUS À BASE DE GRAINS DE RIZ	14
RIZ VAPEUR	15
RIZ SAUTÉ	16
<b>TRANSFORMATION TRADITIONNELLE DU SORGHO</b>	<b>17</b>
COUSCOUS DE SORGHO ROUGE OU BLANC (Nyri digari)	18
SORGHO-TCHAP	20
SORGHO-NIEBE	21
<b>BISCUITS DE MAÏS, DE SORGHO ROUGE ET DE RIZ</b>	<b>22</b>
<b>LES BOUILLIES</b>	<b>28</b>
BOUILLIE DE MAÏS ENRICHIE AUX LÉGUMINEUSES	29
BOUILLIE DE MAÏS OU DE SORGHO AU TAMARIN SIMPLE	31
BOUILLIE DE MAÏS AU TAMARIN AVEC DU RIZ GRAIN	32
BOUILLIE DE MAÏS AU LAIT ACIDIFIÉ SIMPLE	32
BOUILLIE DE MAÏS OU DE SORGHO BLANC AU LAIT ACIDIFIÉ ET AU RIZ GRAIN	33
BOUILLIE SIMPLE AU CITRON	33
BOUILLIE AU CITRON AVEC DU RIZ GRAIN	34
BOUILLIE AU NATRON	35
<b>TRANSFORMATION TRADITIONNELLE DES LÉGUMINEUSES DANS LA PARTIE SEPTENTRIONALE DU CAMEROUN</b>	<b>36</b>
<b>LE SOJA</b>	<b>37</b>
CAFÉ DE SOJA	38
<b>BROCHETTES DE SOJA</b>	<b>39</b>
RÔTI DE VIANDE DE SOJA	41
<b>NIÉBÉ</b>	<b>42</b>
KOKI (GÂTEAU DE NIÉBÉ)	43
LE KOKI AU SOJA (GÂTEAU DE NIÉBÉ AU SOJA)	44
<b>HARICOT</b>	<b>45</b>
HARICOT SAUTÉ	46
<b>ARACHIDE</b>	<b>47</b>
ARACHIDES OU CACAHUÈTES ENROBÉES	48
ARACHIDE SALÉE	49
CAMEL D'ARACHIDE OU ARACHIDE CARAMÉLISÉE	50
<b>SÉSAME</b>	<b>51</b>
SÉSAME GRILLÉ, SALÉ ET PIMENTÉ	52
CAMEL DE SÉSAME OU SÉSAMES CARAMÉLISÉS	53

<b>LES BEIGNETS</b>	<b>54</b>
BEIGNETS À BASE DE FARINE DE BLÉ	55
BEIGNETS KOKI (NIÉBÉ)	56
LES SAUCES AUX PLANTES LOCALES	57
SAUCE DE FOLÉRE AU POISSON FUMÉ	58
SAUCE DE LALO AU POISSON FUMÉ	59
SAUCE DE WOULAHADA (ZOM) AU POISSON FUMÉ	60
WOULAHADA (ZOM) SAUTÉ AU POISSON FUMÉ	61
FOLONG (HAKO DIAM) SAUTÉ	62
FOLONG (HAKO DIAM) SAUTÉ SIMPLE	63
SAUCE TOMATE À LA VIANDE	64
SAUCE TOMATE AU POISSON FRAIS	65
POULET AU DALANG	66
SAUCE DE TASBA À LA VIANDE	67
SAUCE DE BOCKO (FEUILLE DE BAOBAB) À LA VIANDE	68
SAUCE GOMBO À LA VIANDE	69
<b>TRANSFORMATION TRADITIONNELLE DES JUS À BASE DE FRUITS LOCAUX</b>	<b>70</b>
NECTAR D'OSEILLE OU NECTAR DE FOLÉRE	71
NECTAR DE TAMARIN	73
SIROP DE TAMARIN	75
NECTAR DE BAOBAB	76
NECTAR DE MANGUE	77
NECTAR DE PASTÈQUE	78
NECTAR DE CITRON	79
NECTAR DE GINGEMBRE	80

# INTRODUCTION

Au Cameroun comme dans d'autres pays en Afrique, la transformation artisanale des aliments joue un rôle important dans la vie des populations locales rurales et urbaines. Cette transformation permet non seulement de conserver les denrées alimentaires en prolongeant leurs durées de vie, et en les rendant disponibles en dehors de la saison de production, mais elle favorise également la diversification alimentaire (transformation de multiples produits alimentaires). Cette dernière contribue ainsi fortement à la valorisation des matières premières locales telles que les céréales, les légumineuses, les épices, les fruits, les légumes, les racines et les tubercules, et à l'approvisionnement des aliments dans des villes et des campagnes. Malgré de nombreux problèmes tels que le changement climatique, la pandémie du COVID-19 et la guerre en Ukraine qui ont perturbé l'économie du pays, ces savoir-faire ont réussi à préserver leur importance et leur vitalité dans cette partie du pays en offrant des services et des produits made in Cameroun, permettant de réduire le taux d'importation ainsi que l'insécurité alimentaire, tout en démontrant la capacité d'adaptation de la population. Les techniques de transformation sont utilisées d'une part pour la préparation culinaire domestique et d'autre part pour la production alimentaire marchande, et jouent un rôle prépondérant dans l'alimentation de la population camerounaise.

Toutefois, ces techniques de transformation artisanales des produits locaux sont encore peu connues, et le savoir-faire qu'elles représentent ne paraît pas à ce jour suffisamment exploité, d'où l'importance de faire un travail de recherche dessus dont le but est, premièrement, d'évaluer les différents ingrédients, les épices ainsi que les matières premières locales utilisées au cours de la préparation des aliments, deuxièmement de caractériser et d'évaluer ces techniques afin de contribuer à leur vulgarisation et leur valorisation.

Pour permettre une plus large diffusion des principaux résultats obtenus, il est nécessaire d'élaborer les documents de vulgarisation destinés à fournir aux lecteurs et aux usagers, sous une forme simple et compréhensible, des informations essentielles et pratiques sur les techniques de transformation des plats et des boissons locales qui utilisent les céréales, les légumineuses, les oléagineux, les fruits et les épices comme matière première ; ainsi que la composition nutritionnelle de ces derniers. À cet effet, la première série de ce document est consacrée à la transformation alimentaire traditionnelle des céréales et des légumineuses dans le grand Nord du Cameroun, et la deuxième série porte sur la transformation des jus, des thés etc. Pour chaque produit identifié, les méthodes de fabrication seront décrites et illustrées de façon simple et précise. Diverses autres informations utiles sont fournies sur chaque produit, telles que les caractéristiques ou une brève description du produit, le nom vernaculaire, le nom local (fulfulde), les ingrédients utilisés ainsi que leurs quantités, le temps de préparation et de cuisson, et le mode de consommation.

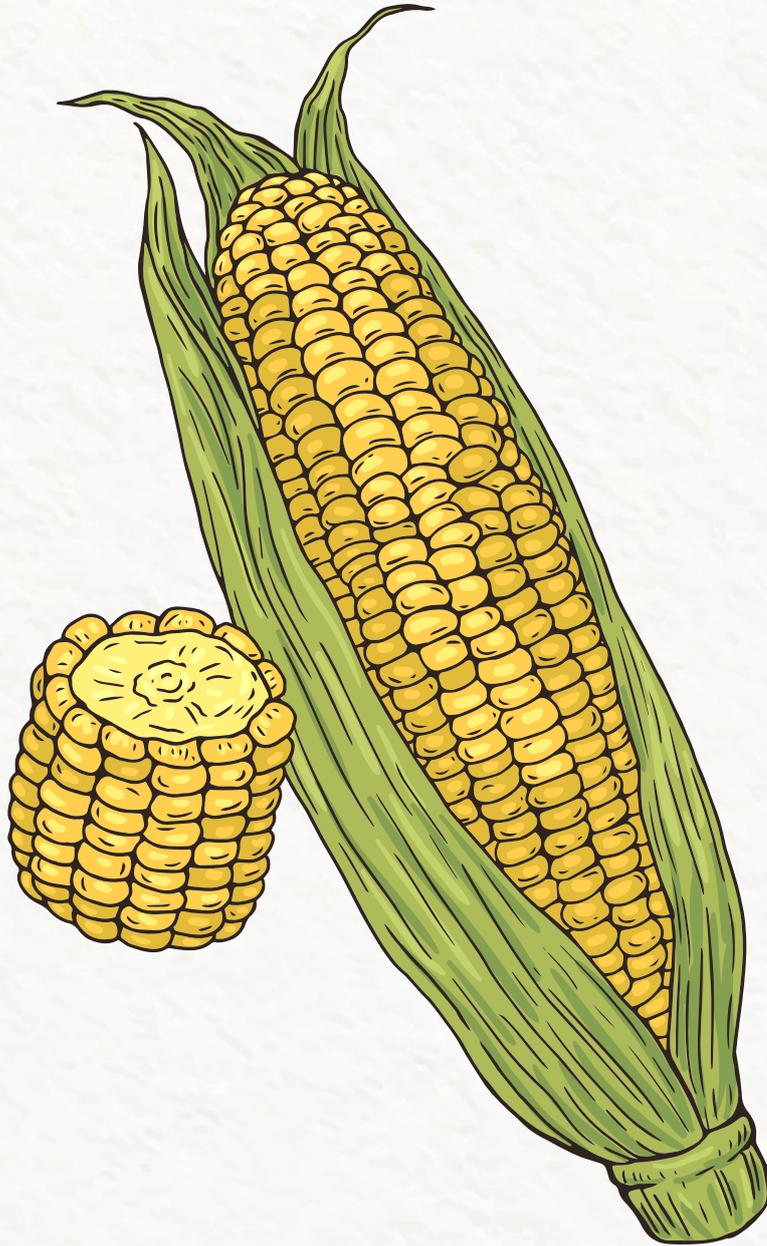
En conclusion, ce livre permet au monde en général, plus aux habitants du Cameroun, mais en particulier du grand Nord, disposant des ingrédients nécessaires, de reproduire facilement les techniques décrites ici afin de profiter des délicieux mets destinés à la consommation ou à la commercialisation. Il favorisera également la transmission du savoir et du savoir-faire des techniques de transformation aux pays voisins. Outre ce volet socio-économique, ce livre présente un intérêt scientifique et technique au travers des informations de base pouvant contribuer aux projets de recherche et de développement.



**TRANSFORMATION  
TRADITIONNELLE DES  
CÉRÉALES DANS LA PARTIE  
SEPTENTRIONALE DU  
CAMEROUN**



**TRANSFORMATION  
TRADITIONNELLE DU MAÏS**





## COUSCOUS DE MAÏS (Nery massardi)

### DESCRIPTION :

Le couscous de maïs localement appelé Nery massardi est un plat camerounais fortement apprécié et consommé par de nombreux Camerounais, préparé à base de semoule

de maïs concassé ou non, humidifié et accompagné de sauce et ou de légumes.

### INGRÉDIENTS :

farine de maïs simple, farine de maïs trempé ou farine de maïs non trempé.

### PRODUCTION DES DIFFÉRENTES FORMES DE FARINE

L'obtention de la farine de maïs dans la partie septentrionale du Cameroun se fait de trois façons :



**Farine de maïs simple** : les grains de maïs sont directement broyés après nettoyage pour obtenir de la farine. Celle-ci est tamisée afin d'obtenir une farine plus fine ;



**Farine de maïs concassé non trempé** : les grains de maïs sont d'abord humidifiés puis dépelliculés et vannés. Après vannage (pour débarrasser les pellicules), les grains concassés sont directement broyés pour obtenir de la farine ;



**Farine de maïs concassé et trempé** : les grains sont humidifiés puis concassés et vannés. Ils sont ensuite trempés après vannage dans de l'eau potable pendant environ 8 heures, séchés pendant 2 heures, puis broyés pour obtenir de la farine.

La figure 1 ci-dessous présente les diagrammes de production des différentes formes de farine.

### PRÉPARATION DU COUSCOUS DE MAÏS

- 1 Faire bouillir une quantité d'eau dans une casserole propre ;
- 2 Préparation du lait de maïs (ou son) :
- 3 prélever une petite quantité de farine, la tremper dans un bol contenant de l'eau froide puis bien mélanger ;
- 4 Verser le lait de maïs dans l'eau en ébullition dans la marmite tout en remuant pour empêcher la formation des grumeaux ;
- 5 Laisser cuire environ 15 minutes après ébullition, puis introduire la farine de maïs. Bien remuer avec un pilon ou une spatule (en bois), et laisser cuire pendant encore 10 minutes avant de servir.

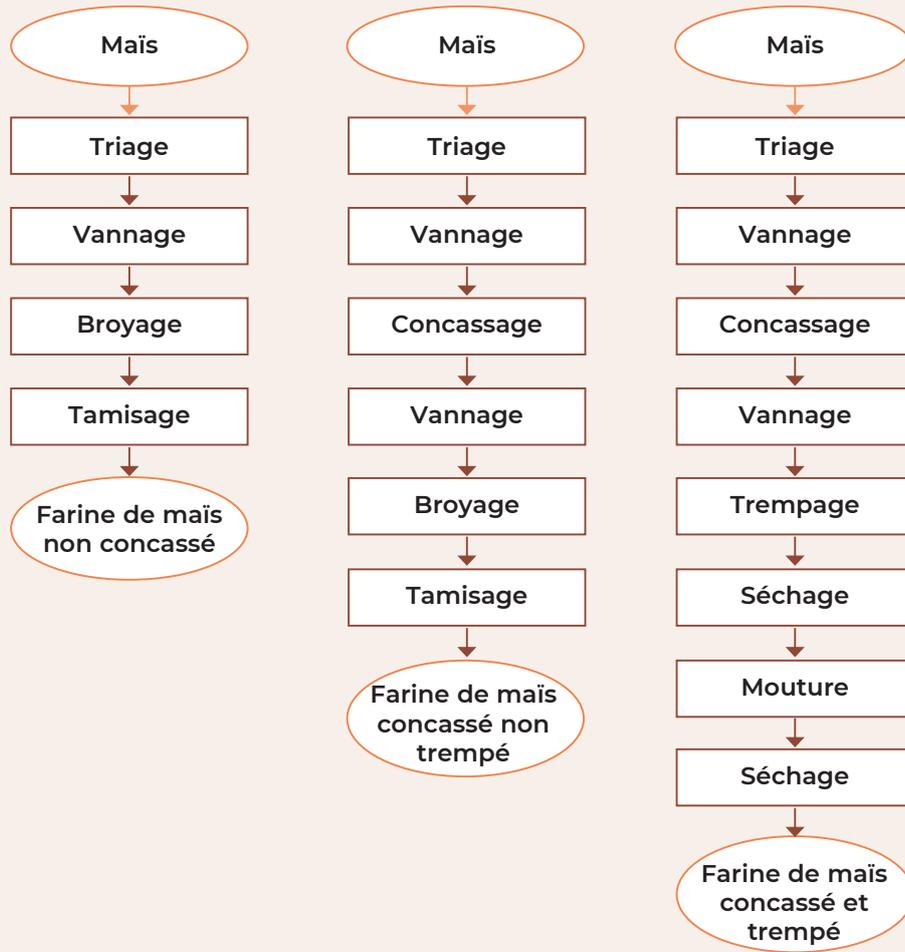


Diagramme de fabrication des différentes formes de farine de maïs



Préparation du son (lait de maïs)



Cuisson du couscous de maïs



Boules de couscous de maïs prêtes à la consommation



Boules de couscous de maïs accompagnées d'une sauce gombo



Boule de couscous de maïs accompagnée de sauce Lalo



## GÂTEAUX DE MAÏS

### DESCRIPTION :

Il s'agit d'un mets traditionnel préparé à partir de farine de maïs non concassé, sucrée, salée et cuite à la vapeur.

### INGRÉDIENTS :

Farine de maïs non concassé et non trempé, pâte d'arachide, huile raffinée, sel, piment écrasé, crevette (au choix).

### PRÉPARATION

- 1 Dans une marmite bien chaude, verser la farine de maïs ;
- 2 Griller jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée et transvaser dans une autre marmite ;
- 3 Introduire la pâte d'arachide, l'huile raffinée, du sel, du piment écrasé, des crevettes et une petite quantité d'eau ;
- 4 Tourner jusqu'à l'obtention d'une pâte légèrement lourde et homogène ;
- 5 Emballer le produit en petites boules dans des feuilles de bananier et faire cuire à la vapeur pendant environ une heure.



Gâteau de maïs en boule



Gâteau de maïs découpé

La figure 9 ci-dessous présente le diagramme de fabrication du gâteau de maïs.

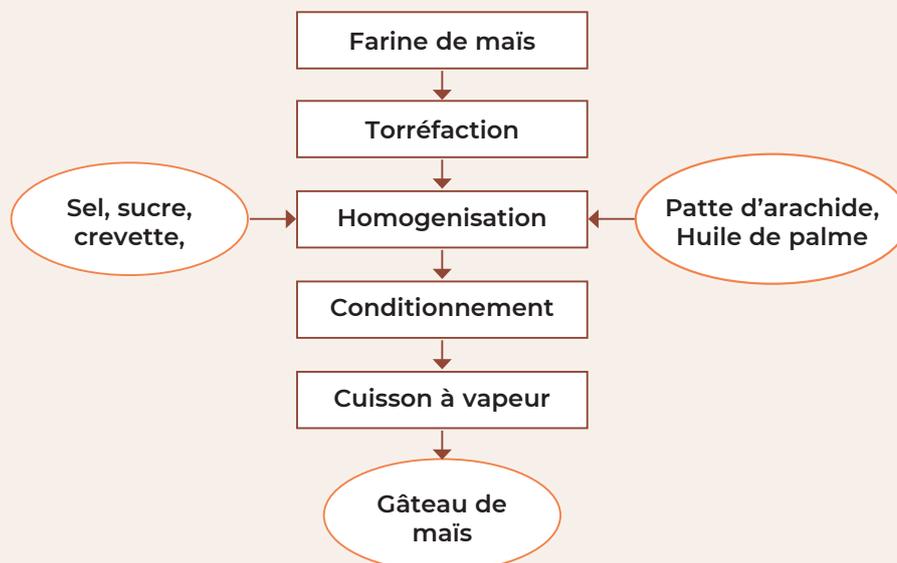


Diagramme de fabrication du gâteau de maïs



## CORN-TCHAP

### DESCRIPTION :

Ce plat est préparé à partir de grains de maïs pelliculé non concassé et de grains de haricot rouge ou de haricot noir.

### INGRÉDIENTS :

1 kg de grains de maïs, 750 g de haricot rouge, haricot noir ou haricot blanc (niébé), huile, tomate, poivron, poivre blanc, oignon, persil, céleri, basilic, ail, gingembre, sel, piment, cube et sel gemme.

### PRÉPARATION :

- 1 Dans une marmite contenant de l'eau, verser les grains de maïs préalablement nettoyés puis mettre au feu. Ajouter du sel gemme et laisser cuire pendant environ une heure. Après cuisson, laisser refroidir les grains cuits puis les laver afin de les débarrasser de leurs pellicules. Dans une seconde marmite, ajouter de l'eau, du sel et les haricots préalablement nettoyés et lavés, laisser cuire pendant environ une heure et demie puis, laver à nouveau.
- 2 Après lavage des ingrédients cuits (maïs, haricots), découper l'oignon et le poivron, et écraser les autres condiments (cités plus haut). Faire rôtir l'oignon et y ajouter le reste de condiments écrasés, laisser mijoter. Assaisonner avec du sel et le cube, laisser mijoter puis introduire le mélange maïs-haricot cuit, remuer, laisser mijoter pendant 5 minutes et servir.



Marmite de corn-tchap



Plat de corn-tchap prêt à la dégustation

La figure 12 ci-dessous présente le diagramme de préparation du corn-tchap.

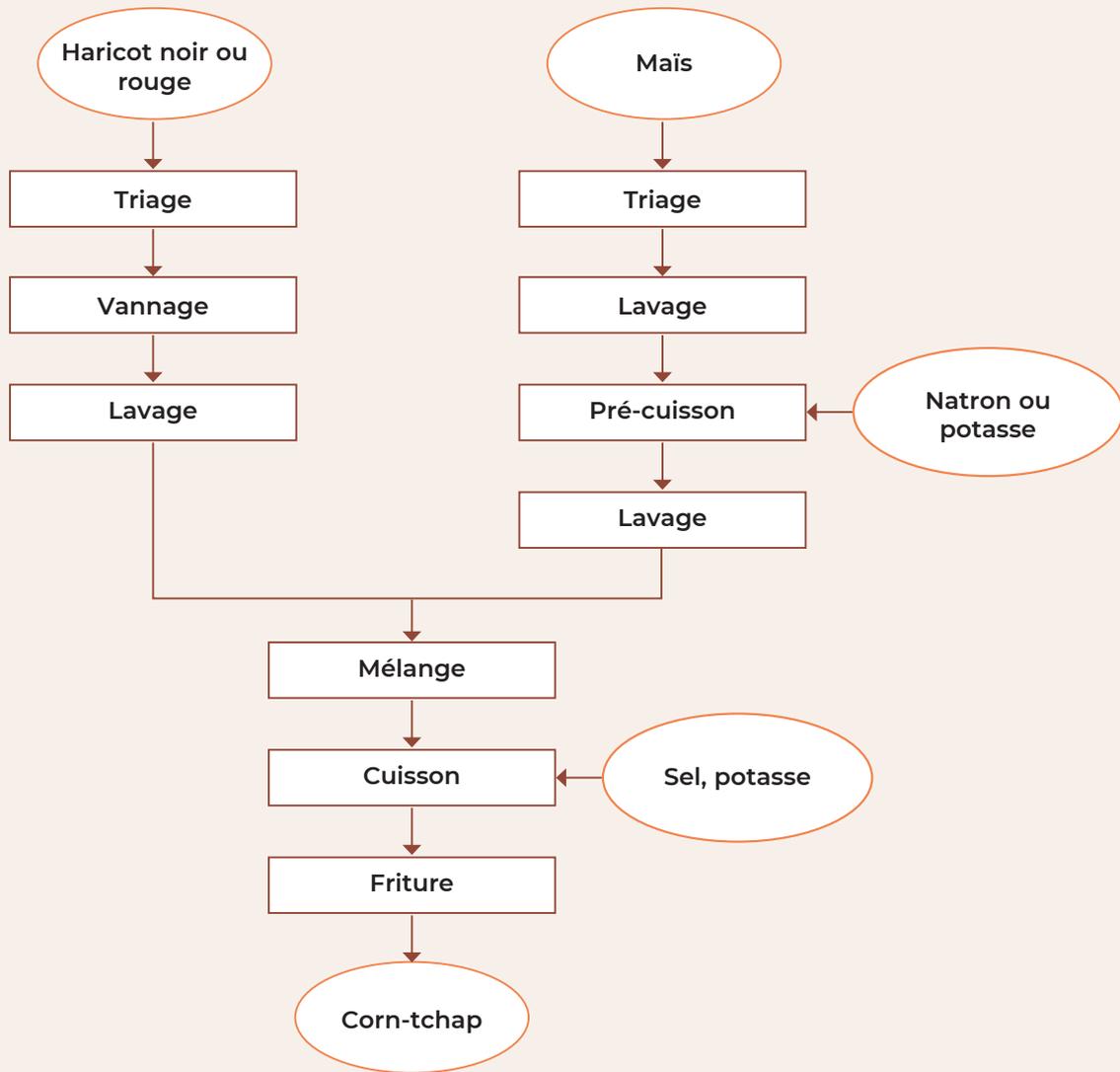


Diagramme de préparation du corn-tchap



## KONT-NIÉBÉ

### DESCRIPTION :

Il s'agit d'un plat préparé à partir de grains de maïs pelliculé non concassé et de grains de haricot blanc (niébé).

### INGRÉDIENTS :

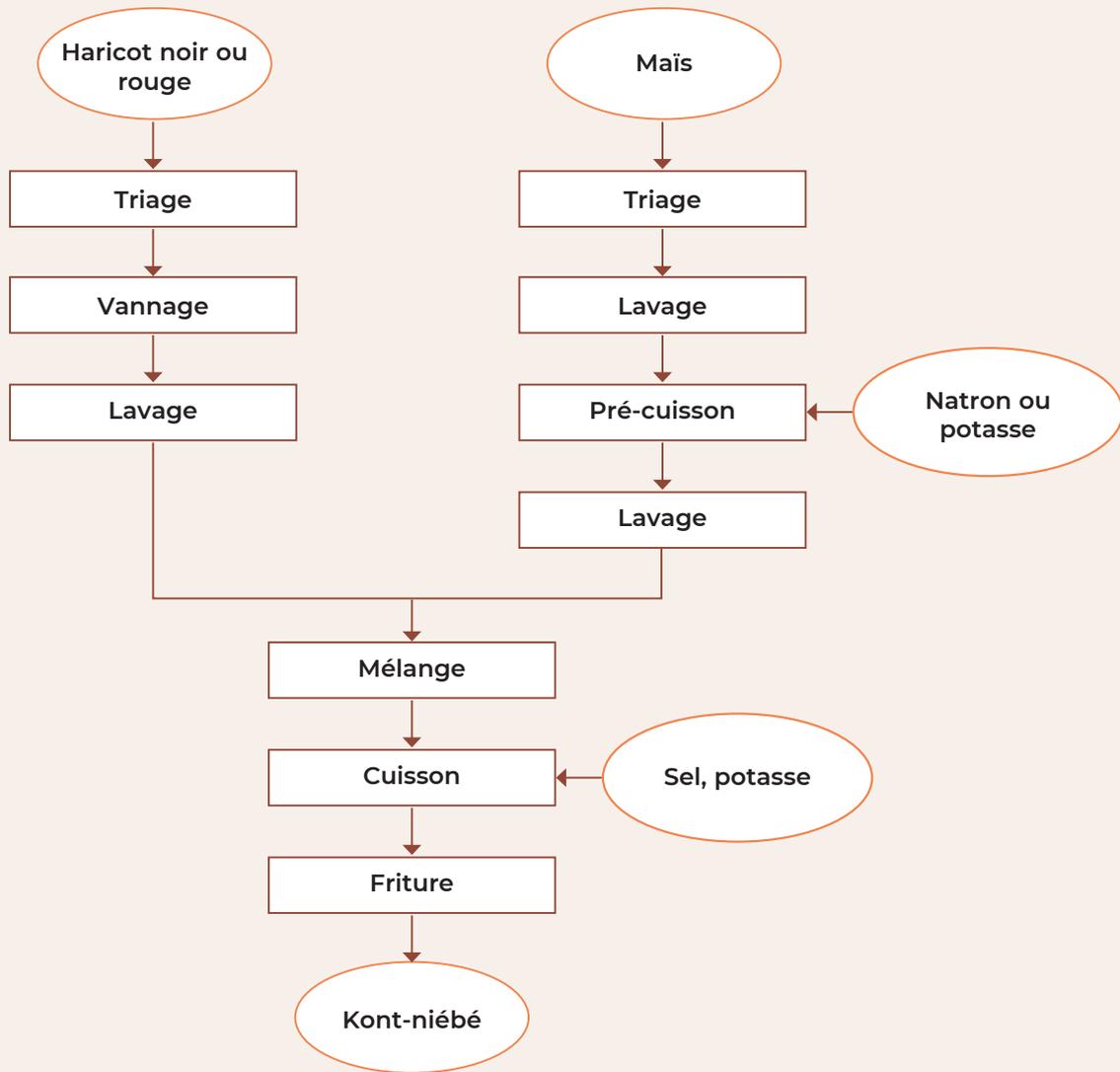
1 kg de grains de maïs, 750 g de haricot blanc (niébé), huile, tomate, poivron, poivre blanc, oignon, persil, céleri, basilic, ail, gingembre, sel, piment, cube (facultatif) et sel gemme.

### PRÉPARATION :

- 1 Dans une marmite contenant de l'eau froide, verser les grains de maïs préalablement nettoyés puis mettre au feu ;
- 2 Ajouter du sel gemme et laisser cuire pendant environ une heure. Après cuisson, laisser refroidir et laver les grains de maïs cuits afin de les débarrasser de leurs pellicules ;
- 3 Dans une seconde marmite, ajouter de l'eau, du sel et les haricots préalablement nettoyés et lavés. Laisser cuire pendant environ 20 minutes, puis laver à nouveau ;
- 4 Après le lavage des ingrédients cuits (maïs, haricots), découper l'oignon et le poivron, et écraser les autres condiments (cités plus haut). Faire rôtir l'oignon et y ajouter le reste des condiments écrasés, laisser mijoter.
- 5 Assaisonner avec du sel et du cube, laisser mijoter et ajouter le mélange maïs-haricot cuit. Remuer, laisser mijoter pendant 5 minutes, puis retirer du feu et servir.



Marmite de kont-niébé



Procédé de préparation du kont-niébé

**TRANSFORMATION  
TRADITIONNELLE DU RIZ**





## COUSCOUS À BASE DE FARINE DE RIZ



### DESCRIPTION :

Ce plat se prépare à partir de farine de riz trempé.

### INGRÉDIENT :

Farine de riz

### PRODUCTION DE LA FARINE DU RIZ :

Nettoyer les grains de riz et les tremper dans de l'eau froide pendant environ une heure afin de réduire la dureté. Sécher ensuite pendant 2 heures environ et les broyer. La figure 5 ci-dessous présente le diagramme de production de la farine de riz.

### PRÉPARATION DU COUSCOUS DE RIZ

- 1 Faire bouillir une quantité d'eau dans une casserole bien propre ;
- 2 Prendre une petite quantité de farine, la tremper dans un bol contenant de l'eau froide ;
- 3 Verser ce lait de riz dans l'eau bouillante en remuant constamment afin d'empêcher la formation de grumeaux. Puis laisser cuire environ 15 minutes après la reprise de l'ébullition ;
- 4 Ensuite, verser la farine de riz, en remuant bien avec un pilon ou une spatule, puis laisser cuire pendant 10 minutes avant de servir.

**NB:** Ce repas doit être servi chaud et accompagné d'une sauce.



Farine de riz



Cuisson de la farine de riz



Boules prêtes à la consommation

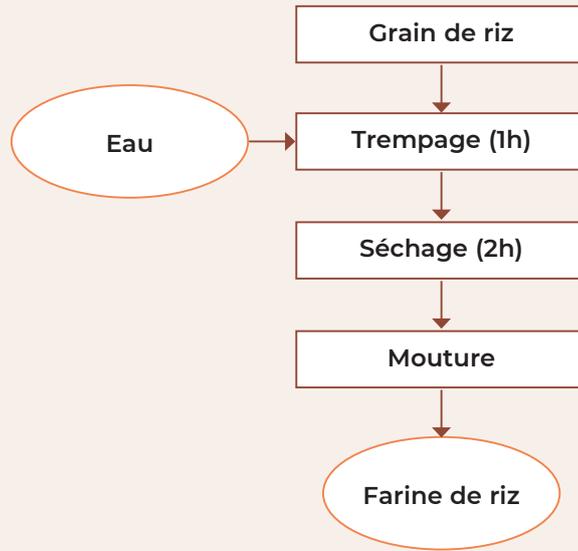


Diagramme de production de la farine de riz



## COUSCOUS À BASE DE GRAINS DE RIZ

### DESCRIPTION :

Ce plat camerounais est largement consommé, préparé à partir des grains de riz et accompagné de sauce aux légumes, de sauce gluante et de légumes sautés.

### INGRÉDIENT :

Grains de riz

### PRÉPARATION :

- 1 Faire bouillir une quantité d'eau dans une casserole bien propre ;
- 2 Verser les grains de riz préalablement nettoyés et lavés, laisser cuire tout en maintenant la quantité d'eau afin d'éviter que le riz ne brûle ;
- 3 Une fois que le riz est bien cuit, le remuer à l'aide d'un pilon ou d'une spatule jusqu'à obtenir la consistance désirée, puis le servir chaud accompagné d'une sauce.



Riz cuit à la vapeur



Couscous de riz



## RIZ VAPEUR

### DESCRIPTION :

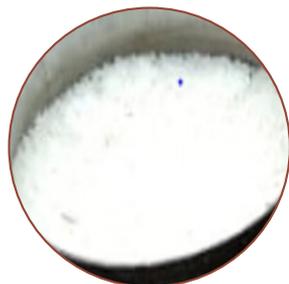
Ce plat préparé à partir de grains de riz et de sel est généralement accompagné de sauce tomate, de sauce d'arachide et de légumes sautés.

### INGRÉDIENTS :

Grains de riz, sel

### PRÉPARATION :

- 1 Dans une casserole bien propre, faire bouillir une quantité d'eau ;
- 2 Verser les grains de riz préalablement nettoyés et lavés, et ajouter une petite quantité de sel ;
- 3 Laisser cuire tout en maintenant la quantité d'eau afin d'éviter que le riz ne brûle. Une fois que le riz est cuit, le retirer du feu et le servir chaud accompagné de sauce.



Riz vapeur en cours de cuisson



Plat de riz sauce tomate



Riz vapeur



## RIZ SAUTÉ

### DESCRIPTION :

Il s'agit d'un plat très typique de cette partie du pays, préparé à partir de grains de riz et de légumes fruits.

### INGRÉDIENTS :

1 kg de riz, 50 ml d'huile végétale, 6 grosses tomates, 5 grosses carottes, 20 gousses de haricot vert, poisson sec ou fumé ou poulet, 3 gros poivrons, 3 gros oignons, persil, céleri, basilic, gros poireaux, 2 gousses d'ail, sel, 2 piments, 15 grains de poivre blanc, 5 grains de djansang, cube (facultatif).

### PRÉPARATION :

- 1 Dans une bassine contenant une petite quantité d'eau, bien nettoyer le poisson, bien laver tous les ingrédients et les hacher, écraser le poivre blanc et le djansang ;
- 2 Verser de l'huile végétale dans une casserole bien chaude, ajouter le poisson sec ou fumé pour le rôtir ;
- 3 Ajouter les oignons, puis les carottes, les haricots verts hachés, les tomates, le sel, le poivron, le persil, le céleri, le basilic, le piment et l'ail. Laisser mijoter pendant 5 minutes environ puis ajouter le riz préalablement nettoyé et lavé ;
- 4 Laisser mijoter, ajouter un peu d'eau, puis le poivre blanc et le djansang écrasés et enfin le cube. Laisser cuire et vérifier la quantité d'eau à chaque moment. Une fois cuit, servir chaud.



Riz sauté aux  
petits pois



Riz sauté aux petits pois

**TRANSFORMATION  
TRADITIONNELLE DU SORGHO**





## COUSCOUS DE SORGHO ROUGE OU BLANC

(Nyri digari)



### DESCRIPTION :

Encore appelé nyri digari en fulfulde, ce plat traditionnel est préparé à partir de farine de sorgho concassé ou non, et généralement accompagné de sauce et de légumes sautés.

### INGRÉDIENTS :

Farine de sorgho simple, farine trempée ou non trempée.

### PRODUCTION DE LA FARINE :

Pour obtenir une farine de sorgho simple, les grains de sorgho sont directement broyés après nettoyage. Le diagramme ci-dessous présente les étapes de production de la farine de sorgho.

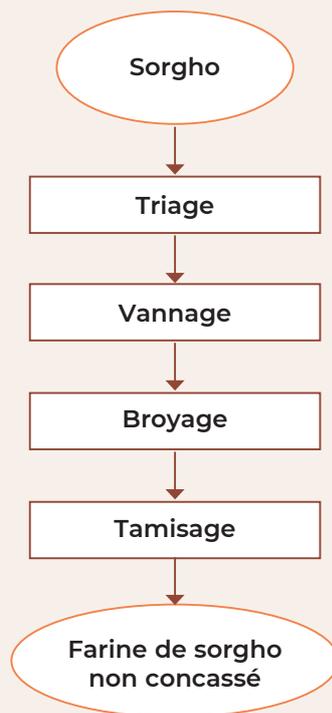
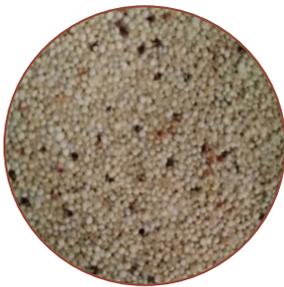


Diagramme de production de la farine de sorgho



### PRÉPARATION DU COUSCOUS DE SORGHO :

- 1 Faire bouillir une quantité d'eau dans une marmite propre ;
- 2 Prendre une petite quantité de farine, la tremper dans un bol contenant une petite quantité d'eau froide. Verser ce lait de sorgho dans l'eau en ébullition en le remuant constamment afin d'empêcher la formation de grumeaux ;
- 3 Laisser cuire environ 10 minutes après le retour à ébullition, puis verser la farine de sorgho ;
- 4 Bien remuer avec le pilon ou une spatule et laisser cuire encore pendant 10 minutes avant de servir. Ce repas doit être servi chaud et accompagné de sauce.



Sorgho blanc



Farine de sorgho rouge



Farine de sorgho blanc



Boules de couscous de mil rouge



Couscous de mil rouge accompagné de sauce bocko



Couscous de mil rouge accompagné de sauce gombo



Boules de couscous de mil



Couscous de mil blanc accompagné de sauce gombo



Couscous de mil blanc accompagné de sauce foléré et de tasba



## SORGHO-TCHAP

### DESCRIPTION :

Il s'agit d'un plat préparé à partir de grains de sorgho rouge non concassés et des grains de haricots noirs ou rouges.

### INGRÉDIENTS :

1 kg de sorgho rouge, 750 g de haricots rouges ou noirs, huile, tomate, poivron, poivre blanc, oignon, persil, céleri, basilic, ail, gingembre, sel, piment, cube (facultatif) et sel gemme.

### PRÉPARATION :

- 1 Dans une marmite contenant de l'eau, verser les grains de sorgho préalablement nettoyés puis mettre au feu ;
- 2 Ajouter du sel gemme et laisser cuire pendant environ une heure. Après cuisson, laisser refroidir et laver les grains cuits ;
- 3 Dans une seconde marmite, ajouter de l'eau, du sel et les haricots préalablement nettoyés et lavés, laisser cuire pendant environ une heure et demie puis, laver à nouveau ;
- 4 Après le lavage des ingrédients cuits (sorgho, haricot), découper l'oignon et le poivron, et écraser les autres condiments (cités plus haut) ;
- 5 Faire rôtir l'oignon et y ajouter le reste des condiments écrasés, et laisser mijoter ;
- 6 Assaisonner avec du sel et du cube, laisser mijoter et ajouter le mélange maïs-haricot cuit, remuer. Laisser mijoter pendant 5 minutes et servir.



Sorgho-tchap



## SORGHO-NIEBE

### DESCRIPTION :

Il s'agit d'un plat préparé à partir des grains de sorgho non concassés et des grains de haricot blanc (niébé).

### INGRÉDIENTS :

1 kg de grain de sorgho, 750 g de haricot blanc (niébé), huile, tomate, poivron, poivre blanc, oignon, persil, céleri, basilic, ail, gingembre, sel, piment, cube et sel gemme.

### PRÉPARATION :

- 1 Dans une marmite contenant de l'eau, verser les grains de sorgho préalablement nettoyés et mettre au feu ;
- 2 Ajouter du sel gemme et laisser cuire pendant environ une heure. Après cuisson, laisser refroidir et laver les grains cuits ;
- 3 Dans une seconde marmite, ajouter de l'eau, du sel et les haricots préalablement nettoyés et lavés, laisser cuire pendant 20 minutes puis, les laver à nouveau ;
- 4 Après le lavage des ingrédients cuits (sorgho, haricot), découper les oignons et les poivrons, et écraser les autres condiments (cités plus haut) ;
- 5 Faire rôtir l'oignon, ajouter le reste des condiments écrasés et laisser mijoter ;
- 6 Assaisonner avec du sel et du cube, laisser mijoter puis ajouter le mélange maïs-haricot cuit. Remuer, laisser mijoter pendant 5 minutes et servir.



Sorgho-niébé

**BISCUITS DE MAÏS, DE  
SORGHO ROUGE ET DE RIZ**





## INTRODUCTION

Les biscuits à base de céréales locales sont des gâteaux secs préparés généralement avec la farine issue de ces céréales (maïs, sorgho, riz), des œufs et du sucre. Ils sont composés de lipides, de glucides et de protéines, et contribuent à l'équilibre alimentaire, notamment des enfants et des personnes vulnérables.

### INGRÉDIENTS :

500 g de farine, 1 sachet levure chimique, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de sucre, 200 g de beurre, une pincée de sel, 4 à 5 œufs.

### PRÉPARATION

- 1 Mélanger dans un récipient (une bassine propre) la farine, la levure et le sel ;
- 2 Dans un autre récipient, battre le beurre avec le sucre et le sucre vanillé ;
- 3 Ajouter le premier mélange au deuxième mélange, et mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter les œufs en continuant de mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et collante ;
- 4 Beurrer un plateau (le moule qui reçoit la pâte doit être badigeonné de beurre) et poser les formes sur le plateau beurré. Passer à la cuisson (la cuisson peut se faire dans un four ou dans une marmite tapissée d'une couche de sable). Après cuisson, laisser les biscuits refroidir à l'air libre.

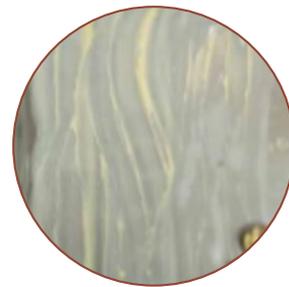
Lorsqu'ils sont froids, les biscuits sont démoulés et conditionnés dans un emballage hermétique. Ces biscuits se consomment seuls, ou incorporés dans du lait ou de la bouillie.



Mélange de farine,  
levure et sel



Mélange des ingrédients



Moule beurré



Homogénéisation



Rajout des œufs



Pâte épaisse et collante



**Moulage**



**Cuisson des biscuits au four et au feu de bois dans une marmite**



**Refroidissement**

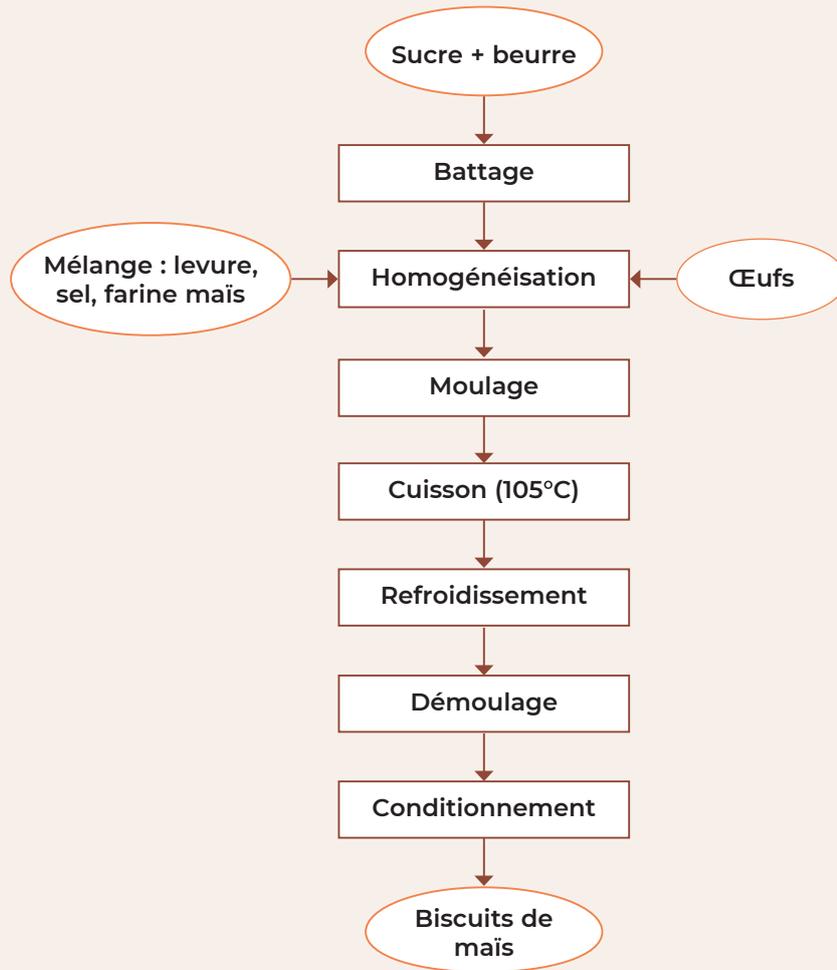


**Démoulage**

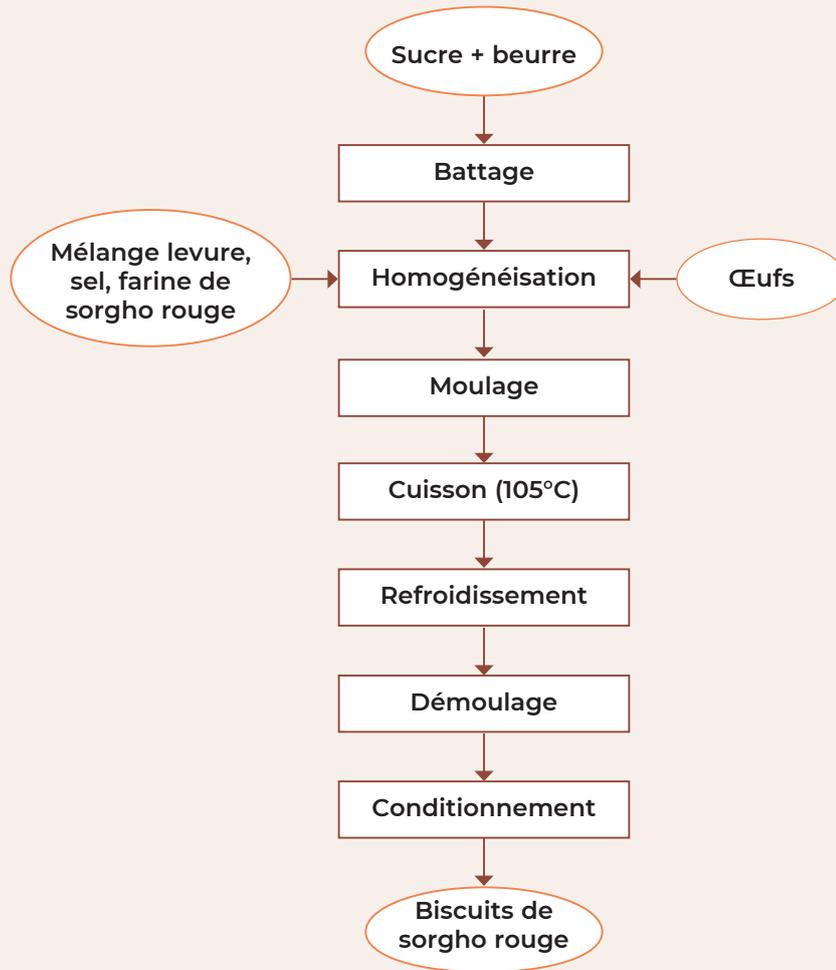


**Conditionnement**

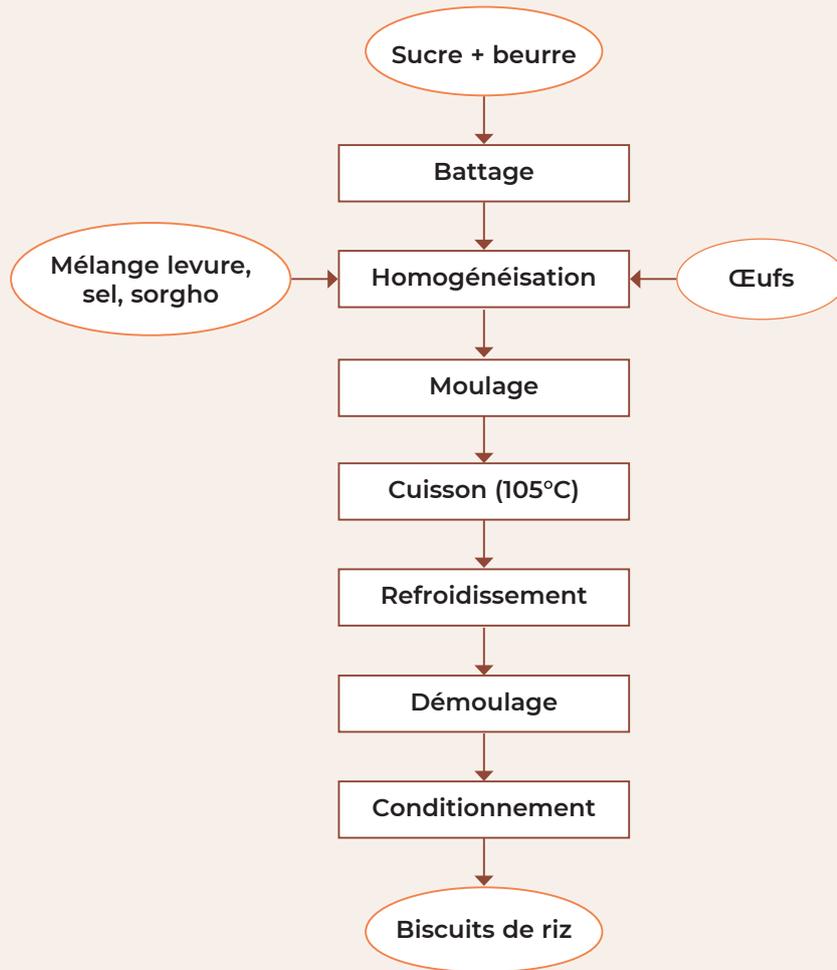
Les figures ci-dessous présentent les diagrammes de fabrication du biscuit à base de sorgho rouge, de maïs et de riz.



Procédé de fabrication des biscuits de maïs



Procédé de fabrication des biscuits de sorgho rouge



Procédé de fabrication des biscuits de riz



## LES BOUILLIES

La bouillie est un plat très simple à base de céréales et ou de légumineuses, souvent écrasées ou transformées en semoule ou en farine, que l'on prépare en les faisant bouillir le plus souvent dans de l'eau, mais parfois aussi du lait ou de l'eau additionné de lait. Cet aliment est largement consommé dans cette partie du pays par toute une catégorie de personnes sans distinction d'âge et de sexe (enfants, personnes démunies, hommes et femmes). La préparation de cet aliment peut être simple (à base de céréales) ou plus élaborée (avec un mélange de céréales, de légumineuses et de lait, ou encore d'autres ingrédients). Cet aliment est généralement consommé à chaud au petit matin au petit-déjeuner, mais également en soirée au dîner. Il peut être consommé seul, ou accompagné de beignets, de gâteaux etc. IL existe plusieurs formes de bouillie, à savoir : la bouillie de maïs enrichie aux légumineuses, la bouillie de maïs au dalang, la bouillie de sorgho enrichie aux légumineuses, la bouillie de sorgho rouge simple, la bouillie au tamarin, la bouillie au lait...





## BOUILLIE DE MAÏS ENRICHIE AUX LÉGUMINEUSES



### DESCRIPTION :

Les farines enrichies sont des aliments nourrissants destinées à être préparées en bouillie. Elles sont essentiellement réservées aux enfants de plus de six mois et aux personnes vulnérables. Produites à base d'ingrédients locaux à haute valeur nutritive, elles sont formulées afin de répondre aux problèmes de malnutrition, très répandue dans le grand nord du Cameroun.

### INGRÉDIENTS :

6 gobelets de maïs ou de sorgho, 2 gobelets de soja, 1 gobelet d'arachide, 1 kg de sucre (facultatif).

### PRÉPARATION :

- 1 Bien vanner les graines afin de les débarrasser des résidus volatiles, des pellicules et d'autres petits débris ;
- 2 Les trier pour enlever les débris et les mauvaises graines, essuyer les graines à l'aide d'un tissu propre et les tremper dans une eau propre afin de les débarrasser de la poussière ;
- 3 Torrifier les graines de maïs, de soja et d'arachide séparément et retirer la pellicule des arachides ;
- 4 Mélanger le maïs, le soja et l'arachide torréfiés et les broyer à l'aide d'un mortier ou d'un moulin ;
- 5 Bien tamiser la farine obtenue et la conditionner hermétiquement pour éviter toute contamination.

### POUR LA RECONSTITUTION EN BOUILLIE :

- 1 Prendre un volume de farine et mélanger avec trois volumes d'eau, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène ;
- 2 Faire cuire la bouillie obtenue en la remuant afin d'éviter la formation de grumeaux.



Maïs torréfié



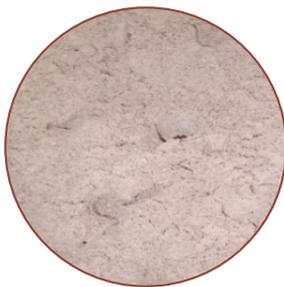
Arachide torréfié



Mélange de sorgho, d'arachide et de soja



Mélange de maïs, d'arachide et de soja



Farine de sorgho enrichie (aux légumineuses)



Farine de maïs enrichie (aux légumineuses)

La bouillie obtenue est épaisse. Le diagramme ci-dessous présente les étapes de fabrication de la bouillie enrichie aux légumineuses.

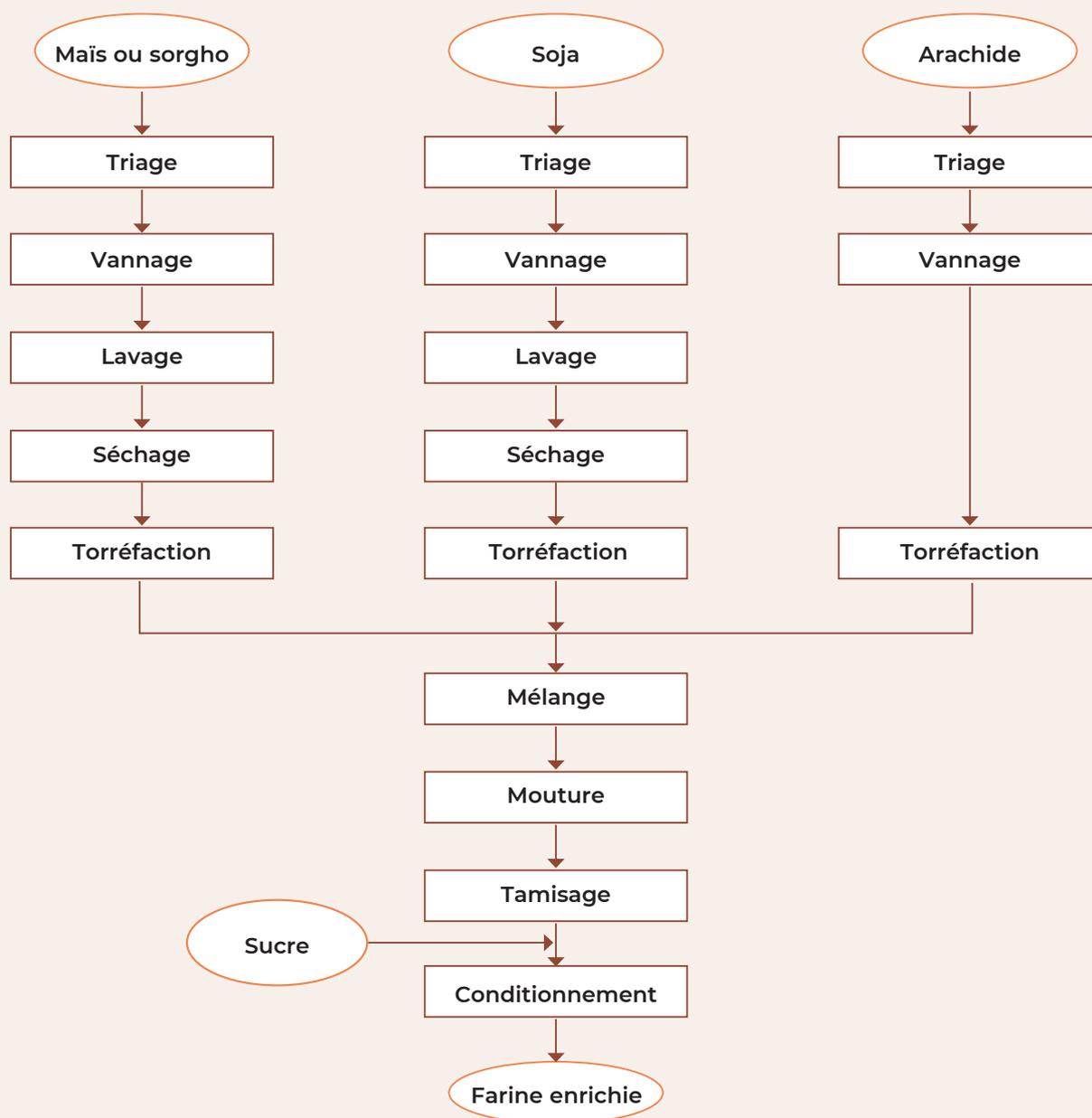


Diagramme de production de la farine de maïs ou de sorgho enrichie aux légumineuses.



## BOUILLIE DE MAÏS OU DE SORGHO AU TAMARIN SIMPLE



### INGRÉDIENTS :

500 g de farine de maïs ou de sorgho, 100 g de pâte d'arachide grillé, 250 g de sucre, 20 fruits du tamarin.

### PRÉPARATION :

- 1 Tremper le tamarin pendant 10 min et extraire son jus ;
- 2 Verser la pâte d'arachide dans une eau propre puis la malaxer à la main ou à l'aide d'une cuillère ;
- 3 Passer l'ensemble à travers un tamis fin ou une toile (propre) et porter le filtrat obtenu à ébullition ;
- 4 Mélanger la farine de maïs ou de sorgho avec de l'eau propre jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène ;
- 5 Verser progressivement la pâte ainsi obtenue dans le filtrat porté à ébullition tout en remuant pendant 10 minutes afin d'éviter la formation de grumeaux ;
- 6 Ajouter du sucre et laisser cuire pendant 10 minutes à feu doux ;
- 7 Ajouter le jus de tamarin obtenu après trempage et servir chaud.

**NB** : Cette bouillie peut être accompagnée de beignets, de gâteaux ou de pain.



## BOUILLIE DE MAÏS AU TAMARIN AVEC DU RIZ GRAIN



### INGRÉDIENTS :

500 g de farine de maïs, 100 g de pâte d'arachide grillé, 250 g de sucre, 20 fruits du tamarin, 1 demi-verre de riz.

### PRÉPARATION :

- 1 Tremper le tamarin pendant 10 minutes et extraire son jus ;
- 2 Mettre de l'eau au feu avec du riz grain jusqu'à cuisson complète ;
- 3 Mélanger la pâte d'arachide et la farine de maïs ou de sorgho dans un récipient, ajouter de l'eau et bien mélanger le tout ;
- 4 Tamiser le mélange ;
- 5 Verser le mélange dans la marmite contenant l'eau et le riz bouilli ;
- 6 Mélanger jusqu'à l'obtention d'un produit homogène et visqueux ;
- 7 Ajouter du sucre et du jus de tamarin ;
- 8 Servir chaud, accompagné de beignets, de gâteaux ou de pain.



## BOUILLIE DE MAÏS AU LAIT ACIDIFIÉ SIMPLE



### INGRÉDIENTS :

500 g de farine de maïs ou de sorgho, 100 g de pâte d'arachide grillé, 250 g de sucre, ½ l de lait

### PRÉPARATION :

- 1 Mélanger la pâte d'arachide et la farine de maïs ou de sorgho dans un récipient, y ajouter de l'eau et bien mélanger le tout ;
- 2 Tamiser le mélange ;
- 3 Verser le mélange dans une marmite contenant de l'eau bouillante ;
- 4 Mélanger jusqu'à l'obtention d'un produit homogène et légèrement visqueux ;
- 5 Ajouter du sucre et du lait acidifié, bien mélanger et laisser cuire pendant 10 minutes ;
- 6 Servir chaud.



## BOUILLIE DE MAÏS OU DE SORGHO BLANC AU LAIT ACIDIFIÉ ET AU RIZ GRAIN



### INGRÉDIENTS :

500 g de farine de maïs ou de sorgho, 100 g de pâte d'arachide grillé, 250 g de sucre, ½ l de lait, 1 demi-verre de riz.

### PRÉPARATION :

- 1 Mettre de l'eau au feu avec du riz grain jusqu'à cuisson complète ;
- 2 Mélanger la pâte d'arachide et la farine de maïs ou de sorgho dans un récipient, y ajouter de l'eau et bien mélanger le tout ;
- 3 Tamiser le mélange ;
- 4 Verser le mélange dans la marmite contenant l'eau et le riz bouilli ;
- 5 Mélanger jusqu'à l'obtention d'un produit homogène et visqueux ;
- 6 Ajouter du sucre et du lait, bien mélanger et laisser cuire pendant 10 minutes ;
- 7 Servir chaud.

**NB :** Cette bouillie peut être accompagnée de beignets, de gâteaux ou de pain.



## BOUILLIE SIMPLE AU CITRON



### INGRÉDIENTS :

500 g de farine de maïs ou de sorgho, 100 g de pâte d'arachide grillé, 250 g de sucre, 5 gros citrons.

### PRÉPARATION :

- 1 Mélanger la pâte d'arachide et la farine de maïs ou de sorgho dans un récipient, y ajouter de l'eau et bien mélanger ;
- 2 Tamiser le mélange obtenu ;
- 3 Verser ce mélange dans une marmite contenant de l'eau bouillante ;
- 4 Mélanger jusqu'à l'obtention d'un produit homogène et légèrement visqueux ;
- 5 Ajouter du sucre et du jus de citron filtré, bien mélanger et laisser cuire pendant 10 minutes ;
- 6 Servir chaud.

**NB :** Cette bouillie peut être accompagnée de beignets, de gâteaux ou de pain.



## BOUILLIE AU CITRON AVEC DU RIZ GRAIN



### INGRÉDIENTS :

500 g de farine de maïs ou de sorgho, 100 g de pâte d'arachide grillée, 250 g de sucre, 5 gros citrons, 1 demi-verre de riz.

### PRÉPARATION :

- 1 Mettre de l'eau au feu avec du riz grain jusqu'à cuisson complète ;
- 2 Mélanger la pâte d'arachide et la farine de maïs ou de sorgho dans un récipient, y ajouter de l'eau et bien mélanger le tout ;
- 3 Tamiser le mélange obtenu ;
- 4 Verser ce mélange dans la marmite contenant l'eau et le riz bouilli ;
- 5 Mélanger jusqu'à l'obtention d'un produit homogène et visqueux ;
- 6 Ajouter du sucre et du jus de citron tamisé, bien mélanger et laisser cuire pendant 10 minutes ;
- 7 Servir chaud.

**NB :** Cette bouillie peut être accompagnée de beignets, de gâteaux ou de pain.



## BOUILLIE AU NATRON

### DESCRIPTION :

Ce type de bouillie est généralement recommandé aux femmes qui viennent d'accoucher et aux personnes ayant un problème de nettoyage digestif, car le natron contenu à l'intérieur nettoie efficacement le ventre.

### INGRÉDIENTS :

500 g de farine de maïs ou de sorgho, 100 g de pâte d'arachide grillé, 250 g de sucre, 10 g de natron.

### PRÉPARATION :

- 1 Verser la pâte d'arachide dans de l'eau propre puis la malaxer à la main ou à l'aide d'une cuillère ;
- 2 Filtrer le mélange obtenu à travers un tamis fin ou une toile (propre) et le porter à ébullition ;
- 3 Mélanger la farine de maïs ou de sorgho avec de l'eau propre jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène ;
- 4 Verser progressivement la pâte ainsi obtenue dans le filtrat porté à ébullition, et mélanger pendant 10 minutes afin d'éviter la formation de grumeaux ;
- 5 Ajouter du sucre et laisser cuire pendant 10 minutes à feu doux ;
- 6 Ajouter également du jus de natron obtenu après trempage et servir chaud.

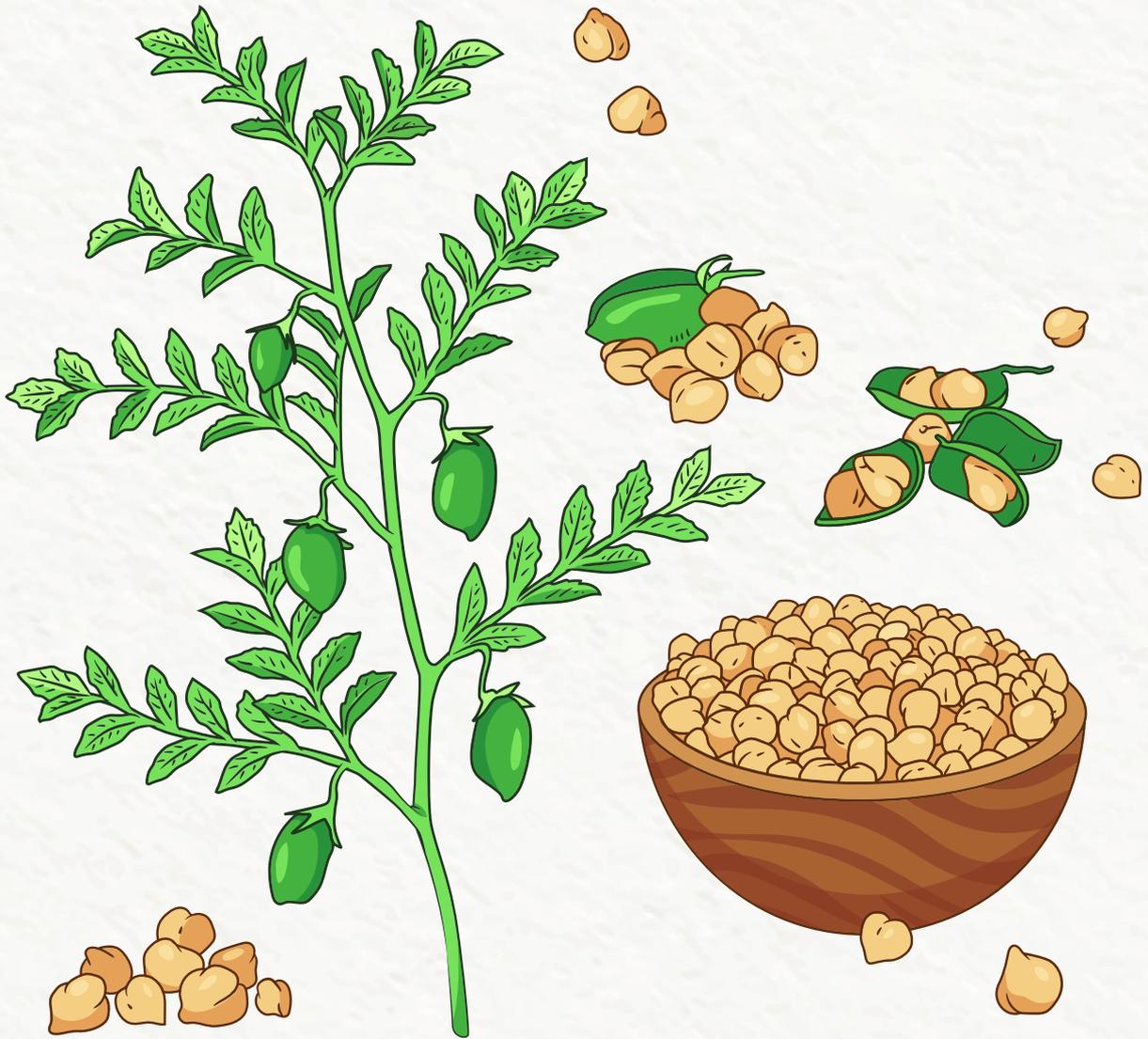
**NB :** Cette précieuse bouillie peut être accompagnée de beignets, de gâteaux ou de pain. Elle peut également se consommer sans sucre et sans complément.



**TRANSFORMATION  
TRADITIONNELLE DES  
LÉGUMINEUSES DANS LA  
PARTIE SEPTENTRIONALE DU  
CAMEROUN**



# LE SOJA





## CAFÉ DE SOJA

### DESCRIPTION :

Le café de soja est un produit fabriqué uniquement à partir du soja. Il se prépare en 6 étapes.

### INGRÉDIENT :

soja

### PRÉPARATION :

- 1 Peser 1 kg de soja et le trier afin de le débarrasser des débris, des cailloux et des mauvais grains ;
- 2 Tremper un tissu bien propre dans de l'eau, puis l'essorer et passer plusieurs fois sur l'ensemble des grains ;
- 3 Griller les grains dans une poêle pour les torréfier jusqu'à l'obtention d'une coloration foncée, puis laisser refroidir à l'air libre ;
- 4 Broyer les grains à l'aide d'une machine, et retirer les pellicules afin de séparer les grains ;
- 5 Vanner les graines à l'aide d'un plateau ;
- 6 Broyer les grains torréfiés à l'aide d'un moulin ou d'une machine à meule et bien les emballer.



Triage des grains de soja



Torréfaction



Soja torréfié



Broyage des grains de café



Soja torréfié et broyé



Tasse de café prêt à la consommation



## BROCHETTES DE SOJA

### DESCRIPTION :

La brochette de soja est réalisée à partir d'une pâte préparée avec du lait de soja et mise en broche. Le soja, transformé en lait de soja est ensuite précipité puis pressé pour obtenir une pâte dure qui sera ensuite frite. Autrement dit, il s'agit de pulpe obtenue par précipitation des protéines du soja (fromage).

### INGRÉDIENTS :

300 g de soja, ½ litre de jus de tamarin, 4 oignons, condiments verts, poivron, ail, sel, huile raffinée, ½ litre d'eau et broches.  
Temps requis : trempage (12 heures) ; préparation (1 heure) ; cuisson (1 heure).

### PRÉPARATION :

- 1 Nettoyer, concasser, puis vanner les grains de soja pour se débarrasser des pellicules. Les grains concassés sont ensuite lavés à l'eau propre et mis à tremper ;
- 2 Broyer les grains humides à l'aide d'une machine, d'un mortier ou d'une pierre. Ajouter de l'eau à la pâte obtenue tout en remuant, puis filtrer le broyat à l'aide d'une toile ;
- 3 Le lait de soja obtenu est porté à ébullition. Ajouter progressivement le jus de tamarin afin de précipiter les protéines (formation des flocons) ;
- 4 Le produit est filtré à l'aide d'une toile pour obtenir du fromage de soja ;
- 5 Le fromage ainsi obtenu est assaisonné avec du sel, du persil, du céleri, etc. ;
- 6 Presser la toile contenant le fromage assaisonné pendant 20 minutes pour obtenir un gâteau ;
- 7 Découper le gâteau en cubes puis les enfiler sur les broches en alternant avec les oignons découpés, puis les frire dans de l'huile.
- 8 Les images ci-dessous présentent les étapes de préparation.



Triage des grains de soja



Trempage et lavage



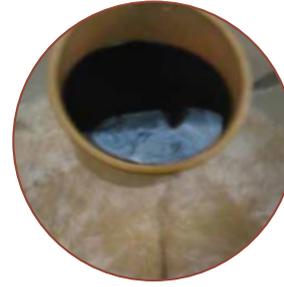
Broyage



Filtration



Cuisson du lait de soja



Précipitation des protéines



Mise en toile pour égouttage



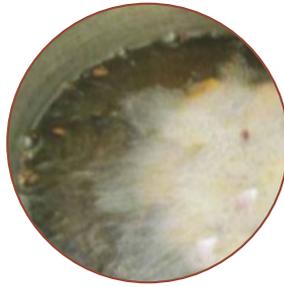
Assaisonnement du précipité



Toile refermée et ficelée



Découpage du fromage de soja



Friture



Brochettes de soja prêtes à la consommation



## RÔTI DE VIANDE DE SOJA

### DESCRIPTION :

Ce rôti est préparé à base de fromage issu de la précipitation du soja.

### INGRÉDIENTS :

Huile, soja, tomate, condiments verts, épices, oignons, sel, cube (facultatif)

### TEMPS REQUIS :

Préparation (15 minutes) ; cuisson (30 minutes)

### PRÉPARATION :

- 1 Laver les tomates et les autres condiments, puis les découper ;
- 2 Mettre de l'huile dans une casserole. Lorsqu'elle est chaude, ajouter les oignons émincés et laisser dorer ;
- 3 Ajouter ensuite les tomates et la viande de soja, remuer, saler puis ajouter un peu d'eau et laisser cuire quelques minutes à feu doux ;
- 4 Ensuite, assaisonner le rôti avec le poivre, l'ail, les condiments verts et remuer. Laisser mijoter pendant 3 à 5 minutes ;
- 5 Servir chaud avec un accompagnement au choix.



Ail



Oignons



Rôti d'awara (nom vernaculaire du soja)

# NIÉBÉ





## KOKI (GÂTEAU DE NIÉBÉ)

### DESCRIPTION :

Ce gâteau est préparé à partir de niébé assaisonné au piment et au sel, cuit à la vapeur, et accompagné de tubercule et/ou de banane plantain.

### INGRÉDIENTS :

1 tasse de niébé, 200 g de sel, 4 piments, 2/3 litre d'huile rouge.

### TEMPS REQUIS :

Trempage (1 heure) ; cuisson (2 heures).

### PRÉPARATION :

- 1 Bien nettoyer les grains de niébé, les concasser et les tremper pendant environ une heure ;
- 2 Laver à l'eau propre puis rincer plusieurs fois ;
- 3 Mélanger les grains humidifiés et les laver avec du piment (facultatif), puis broyer pour obtenir une pâte légèrement fine ;
- 4 Transvaser la pâte dans un mortier et bien tourner dans un même sens pendant 30 minutes pour la rendre légère ;
- 5 Ajouter l'huile de palme légèrement chauffée, bien mélanger et ajouter le reste d'huile, puis saler ;
- 6 Ajouter l'eau en mélangeant de manière à obtenir une pâte avec une phase ;
- 7 Disposer les feuilles de bananiers flambées dans un récipient, puis verser de petites quantités de pâte et attacher ces feuilles avec des ficelles pour obtenir des boules ;
- 8 Cuire à la vapeur pendant 2 heures ;
- 9 Servir chaud accompagné de plantain, de manioc, de patates ou de macabo bouillie.



Lavage des grains de niébé concassés



Grains de niébé concassés et lavés



Déchets après lavage



Pâte obtenue



Koki cuit et prêt à la dégustation



Patates bouillie



## LE KOKI AU SOJA (GÂTEAU DE NIÉBÉ AU SOJA)

### DESCRIPTION :

Il s'agit d'un gâteau préparé à partir de niébé et de soja assaisonné au piment et au sel, cuit à la vapeur, accompagné de tubercule et ou de banane plantain.

### INGRÉDIENTS :

½ tasse de niébé, ½ tasse de soja, 200 g de sel, 4 gros piments, ⅔ l d'huile rouge.

### TEMPS REQUIS :

Trempage (1 heure) ; cuisson (2 heures)

### PRÉPARATION :

- 1 Bien nettoyer les grains de niébé et de soja, les concasser et les faire tremper pendant environ une heure ;
- 2 Laver à l'eau propre puis rincer plusieurs fois ;
- 3 Mélanger les grains humidifiés et les laver au piment (facultatif), puis les broyer pour obtenir une pâte légèrement fine ;
- 4 Transvaser la pâte dans un mortier et bien tourner dans un même sens pendant 30 minutes pour la rendre légère ;
- 5 Ajouter l'huile de palme légèrement chauffée en plusieurs fois, bien mélanger et ajouter le reste d'huile, puis saler ;
- 6 Ajouter de l'eau en mélangeant de manière à obtenir une pâte avec une phase ;
- 7 Disposer les feuilles de bananiers flambées dans un récipient, y verser de petites quantités de pâte et attacher ces feuilles avec des ficelles ou dans des plastiques pour obtenir des boules ;
- 8 Cuire à la vapeur pendant 2 heures ;
- 9 Servir chaud accompagné de plantain, manioc, patate ou macabo bouillis.



Emballage de koki au soja pour la cuisson

**HARICOT**





## HARICOT SAUTÉ

### INGRÉDIENTS :

400 g de haricots blancs ou rouges, 4 tomates, 2 oignons, 1 gousse d'ail, condiment vert, épice, gingembre, une poignée de crevettes séchées (facultatif), 1 petit morceau de kanwa (sel gemme)

### TEMPS REQUIS :

Trempage 8 heures, cuisson : 2 heures

### PRÉPARATION :

- 1 Nettoyer les grains de haricot, les tremper pendant environ 8 heures ;
- 2 Faire cuire les haricots pendant environ 2 heures avec le kanwa (sel germe ou bicarbonate) et du sel. Les laver et égoutter après cuisson ;
- 3 Hacher les oignons et écraser le reste des ingrédients ;
- 4 Frire les oignons et ajouter les condiments écrasés, puis laisser mijoter pendant 5 minutes ;
- 5 Ajouter les grains de haricot cuits, saler et bien mélanger, ensuite ajouter un peu d'eau et remuer, puis laisser mijoter 15 minutes à feu doux ;
- 6 Servir chaud avec les accompagnements de votre choix (plantain, manioc, patates ou macabo bouillis, beignets).



Haricot sauté



Haricot sauté  
accompagné de  
beignets

# ARACHIDE





## ARACHIDES OU CACAHUÈTES ENROBÉES

### DESCRIPTION :

Également appelées **peanuts**, ce sont des croquettes aux arachides.

### INGRÉDIENTS :

400 g de farine de blé, 200 g d'arachides crues, 50 g de sucre, 4 œufs, 100 ml de lait, 1 l d'huile végétale, zeste de citron ou arôme et 10 g de sel.

### PRÉPARATION :

- 1 Dans un saladier, mettre les œufs, le sucre et bien mélanger le tout. Ajouter le lait, le sel, le zeste de citron ou arôme, 20 ml d'huile végétale et bien mélanger pour avoir un rendu homogène (jus) ;
- 2 Dans une assiette creuse, mettre les arachides et verser au-dessus une demi-cuillère de jus préparé plus haut, mélanger puis ajouter une louche de farine tamisée ; mélanger encore. Répéter cette opération jus-farine 9 à 10 fois ;
- 3 Chauffer de l'huile dans une casserole et verser les croquettes par portion ;
- 4 Faire cuire à feu doux en les retournant régulièrement ;
- 5 Retirer du feu une fois cuites (lorsque les croquettes prennent une coloration dorée).



Arachide



Œufs



Préparation de la pâte



Arachides en cours d'enrobage



Arachides enrobés non frits



Arachides enrobés prêts à la dégustation



## ARACHIDE SALÉE

### DESCRIPTION :

Également appelé **mandawa** en fulfulde, cet apéritif est simple et facile à préparer à partir de grains d'arachide et de sel.

### INGRÉDIENTS :

Pour une bouteille environ il faut 500 g d'arachide, 100 g de sel, 2 pots de sable ou de tapioca, 2 l d'eau.

### PRÉPARATION :

- 1 Faire bouillir de l'eau avec du sel, ajouter les arachides et laisser immerger pendant 30 minutes, le temps nécessaire pour faire pénétrer le sel à l'intérieur des grains ;
- 2 Égoutter les arachides à l'aide d'une passoire et les laisser sécher pendant 3 heures environ au soleil ;
- 3 Dans une autre casserole, faire chauffer le sable ou le tapioca ;
- 4 Verser les arachides salées et tourner progressivement à feu doux jusqu'à l'obtention d'une coloration jaune dorée.
- 5 Retirer les grains d'arachide du feu et les transvaser dans une passoire afin de les débarrasser des grains de sable ;
- 6 Dépelliculer délicatement les grains afin d'éviter toutes cassures et les mettre dans une bouteille transparente ou dans un emballage en plastique.

**NB** : Les grains de sable ont pour rôle de donner une bonne coloration aux arachides en les empêchant de brûler.



Arachides salées et séchées



Arachides salées, grillées et dépelliculées



## CAMEL D'ARACHIDE OU ARACHIDE CAMELISÉE

### DESCRIPTION :

Le caramel d'arachide est un apéritif délicieux, croustillant et apprécié par les grands et les tout-petits. C'est une confiserie simple et facile à faire. Les quantités sont proportionnelles pour tous les ingrédients.

### INGRÉDIENTS :

1 verre d'arachide non dépelliculée, 1 verre de sucre, 1/2 verre d'eau.

### PRÉPARATION :

- 1 Mettre de l'eau dans une casserole et ajouter le sucre pour le dissoudre sur feu doux ;
- 2 Une fois le sucre dissous, rajouter les arachides. Laisser cuire sur feu moyen en remuant de temps à autre ;
- 3 Lorsque le mélange devient épais et visqueux, mélanger continuellement jusqu'à ce que le tout sèche, la coloration du sucre proviendra de la peau des arachides qui seront enrobées d'une légère couche de caramel rose ;
- 4 Verser dans un plat et laisser refroidir ;
- 5 Servir en apéritif ou en goûter.

**NB :** Si l'on veut que les grains d'arachide s'agglutinent entre eux, augmenter la quantité de sucre et laisser fondre après caramélisation.



Arachide en cour de  
caramélisation



Caramel d'arachide

**SÉSAME**





## SÉSAME GRILLÉ, SALÉ ET PIMENTÉ

### DESCRIPTION :

Il s'agit d'un apéritif simple et facile à faire avec des grains de sésame et du sel souvent légèrement pimenté.

### INGRÉDIENTS :

Pour une bouteille d'un litre et demi environ il faut 500 g de sésame, 100 g de sel et 25 g de piment en poudre.

### PRÉPARATION :

- 1 Trier les grains de sésame et les tremper pendant environ 20 minutes, ensuite les laver à l'aide d'un tamis afin de les débarrasser des grains de sable éventuels ;
- 2 Les égoutter à l'aide d'une passoire et les sécher pendant 3 heures environ au soleil ;
- 3 Dans une casserole, verser le sésame séché, y ajouter un peu d'eau salée et du piment et tourner progressivement à feu doux jusqu'à obtention d'une coloration dorée ;
- 4 Retirer les grains de sésame du feu et les transvaser dans une passoire afin d'avoir une bonne aération ;
- 5 Après refroidissement, mettre dans une bouteille transparente ou dans un emballage inerte pour une bonne conservation.



Grains de sésame



## CARAMEL DE SÉSAME OU SÉSAMES CARAMELISÉS

### DESCRIPTION :

Le caramel de sésame est un apéritif délicieux, croustillant et apprécié par les grands et les tout-petits. Il est aussi très riche en vitamines et en sels minéraux. C'est une confiserie simple et facile à réaliser. Les quantités sont proportionnelles pour tous les ingrédients.

### INGRÉDIENTS :

1 kg de sésame non dépelliculé, 1 kg de sucre, 1/2 verre d'eau.

### PRÉPARATION :

- 1 Mettre de l'eau dans une casserole et ajouter le sucre pour le faire dissoudre sur feu doux ;
- 2 Une fois le sucre dissous, ajouter le sésame. Laisser cuire sur feu moyen en tournant de temps à autre ;
- 3 Lorsque le mélange devient épais et visqueux, mélanger continuellement jusqu'à ce que le tout soit sec ;
- 4 Verser dans un plat et laisser refroidir ;
- 5 Servir en apéritif ou en goûter.

**NB :** Si l'on veut que les grains de sésame s'agglutinent entre eux, augmenter la quantité de sucre.



Caramel de sésame



# LES BEIGNETS





## BEIGNETS À BASE DE FARINE DE BLÉ

### DESCRIPTION :

C'est le plat numéro un de l'alimentation pour la population camerounaise. Généralement consommés au petit-déjeuner, ces petits beignets plus ou moins sucrés sont appréciés de tous, petits, grands, riches ou pauvres. Ils sont consommés chauds et accompagnés de haricot sauté et/ou de bouillie.

### INGRÉDIENTS :

500 g de farine de blé, 100 g de sucre, 8 g de levure boulangère, 250 ml d'eau tiède, 1 pincée de sel, huile végétale (pour friture).

### PRÉPARATION :

- 1 Dans un bol, mettre la levure et la diluer dans une partie de l'eau tiède avec le sel. Diluer le sucre dans l'eau tiède restante ;
- 2 Dans une cuvette, mettre la farine tamisée. Faire un puits au centre de la farine et verser la levure préalablement diluée, puis l'eau sucrée, et bien mélanger le tout à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
- 3 Couvrir et laisser reposer la pâte pendant 2 à 3 heures. Après le temps de repos, la pâte aura doublé, voire triplé, de volume.
- 4 Faire chauffer l'huile et verser la pâte à l'aide de votre main en la coupant avec vos doigts (technique facile).
- 5 Faire frire les beignets 5 à 10 minutes en les retournant constamment. Retirer et égoutter une fois cuits.

Ils peuvent se consommer seuls ou accompagné.



Mélange de farine, sel, levure et eau



Friture des beignets



Beignets prêts à la dégustation



## BEIGNETS KOKI (NIÉBÉ)

### INGRÉDIENTS :

250 g de haricot, 50 ml d'eau, 10 g de sel, 1 piment, 1 oignon moyen, huile de friture.

### PRÉPARATION :

- 1 Recouvrir les grains de haricot blanc (niébé) d'eau et laisser tremper durant 6 heures ;
- 2 Presser les grains entre vos mains de façon à ôter la fine pellicule qui les recouvre, rincer ;
- 3 Écraser finement le niébé, le piment et l'oignon en ajoutant un peu d'eau ;
- 4 Bien remuer la pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte légère et fine, ajouter du sel et bien mélanger ;
- 5 Former des boules à l'aide d'une louche ou d'une cuillère et passer à la friture.



Koki écrasé



Beignets koki en friture



Beignets koki prêts à la consommation



# LES SAUCES AUX PLANTES LOCALES





## SAUCE DE FOLÉRÉ AU POISSON FUMÉ

### INGRÉDIENTS :

Feuilles fraîches de foléré, poisson fumé, pâte d'arachide grillée, eau, huile, oignon, ail, tomates, poivron, poireau, persil, céleri, poivre blanc, gingembre, sel, piment, sel gemme (natron/kanwan).

### PRÉPARATION :

- 1 Parer les feuilles de foléré, les découper puis les laver. Parer le poisson et le laver ;
- 2 Découper séparément les oignons, les tomates, les condiments verts et broyer les épices et l'ail ;
- 3 Faire bouillir les feuilles de foléré et les égoutter ensuite. Faire revenir l'oignon dans l'huile, puis y ajouter respectivement le poisson, les tomates, l'ail, les condiments verts et les épices. Laisser mijoter ;
- 4 Ajouter les feuilles de foléré dans la marmite et laisser mijoter ;
- 5 Ajouter l'eau, la pâte d'arachide, du sel, le piment et le natron, laisser cuire la sauce pendant 15 à 20 minutes.

**NB:** Le natron permet de réduire l'acidité du foléré.



Feuilles de foléré sec



Marmite de foléré cuit



## SAUCE DE LALO AU POISSON FUMÉ

### INGRÉDIENTS :

Feuilles fraîches de lalo, poisson fumé, eau, huile, oignon, ail, tomate, poivron, poireau, persil, céleri, poivre blanc, gingembre, sel, piment, sel gemme (natron/kanwa)

### PRÉPARATION :

- 1 Parer et laver les feuilles de lalo avant de les découper puis, parer le poisson et le laver ;
- 2 Découper séparément les oignons, les tomates et condiments verts, broyer les épices et l'ail ;
- 3 Faire revenir l'oignon dans l'huile, puis y ajouter respectivement le poisson, les tomates, l'ail, les condiments verts et les épices, laissez mijoter ;
- 4 Ajouter le poisson et laisser mijoter, ensuite ajouter de l'eau, du piment puis faire bouillir ;
- 5 Ajoutez les feuilles de lalo, le sel et le natron, puis laissez mijoter la sauce pendant 5 à 10 minutes.

**NB** : Le natron permet de conserver la couleur verte de la sauce et de la maintenir gluante. Le poisson peut être substitué à la viande.



Sauce lalo



Couscous accompagné  
de sauce lalo



## SAUCE DE WOULAHADA (ZOM) AU POISSON FUMÉ



### INGRÉDIENTS :

Feuilles fraîches de *Woulahada*, poisson fumé, pâte d'arachide, eau, oignon, ail, tomates, poivron, poireaux, persil, céleri, poivre blanc, gingembre, sel, piment, sel gemme (natron/kanwa).

### PRÉPARATION :

- 1 Parer les feuilles de *Woulahada*, les découper, les laver et les faire bouillir pendant 10 minutes dans de l'eau contenant du natron ;
- 2 Parer le poisson et le laver ;
- 3 Découper séparément les oignons, les tomates et les condiments verts puis broyer les épices et l'ail ;
- 4 Faire blanchir les feuilles de *Woulahada* dans de l'eau bouillante additionnée de natron et les égoutter ;
- 5 Faire revenir l'oignon dans l'huile, puis ajouter respectivement le poisson, les tomates, l'ail, les condiments verts et les épices. Laisser mijoter ;
- 6 Ajouter les feuilles de *Woulahada* blanchies et laisser mijoter ;
- 7 Ajouter de l'eau, la pâte d'arachide, le sel et le piment. Laisser mijoter la sauce pendant 15 à 20 minutes.

**NB :** Le natron permet de conserver la couleur verte de la sauce.



Zom sauté à la pâte  
d'arachide



## WOULAHADA (ZOM) SAUTÉ AU POISSON FUMÉ



### INGRÉDIENTS :

Feuilles fraîches de *Woulahada*, poisson fumé, huile, oignon, ail, tomates, poivron, poireaux, persil, céleri, poivre blanc, gingembre, sel, piment, sel gemme (natron/kanwa).

### PRÉPARATION :

- 1 Parer les feuilles de *Woulahada*, les découper puis les laver et parer également le poisson et le laver ;
- 2 Découper séparément les oignons, les tomates et les condiments verts et broyer les épices et l'ail ;
- 3 Faire blanchir les feuilles de *Woulahada* dans de l'eau additionnée de natron et les égoutter ;
- 4 Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter respectivement le poisson, les tomates, l'ail, le sel, les condiments verts, le piment et les épices. Laisser mijoter ;
- 5 Ajouter les feuilles de *Woulahada* et poursuivre la cuisson pendant encore 10 à 15 minutes.



Feuilles fraîches de zom



Zom sauté au poisson fumé



Zom sauté à la viande



## FOLONG (HAKO DIAM) SAUTÉ



### INGRÉDIENTS :

Feuilles fraîches de folong, poisson fumé, huile, oignon, ail, tomate, poivron, poireaux, persil, céleri, poivre blanc, gingembre, sel, piment, sel gemme (natron/kanwa). Il peut être sauté à la viande, au poisson fumé, au poisson frais et même rester tout simple.

### PRÉPARATION :

- 1 Parer les feuilles de folong, les découper puis les laver et parer également le poisson et le laver ;
- 2 Découper séparément les oignons, les tomates et les condiments verts, broyer les épices et l'ail ;
- 3 Faire blanchir les feuilles de folong dans de l'eau additionnée de natron, et les égoutter ;
- 4 Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter respectivement le poisson, les tomates, l'ail, le sel, les condiments verts, le piment et les épices puis laisser mijoter ;
- 5 Ajouter les feuilles de folong et laisser cuire pendant encore 10 à 15 minutes.



Feuilles fraîches de folong



Hako diam au poisson fumé



## FOLONG (HAKO DIAM) SAUTÉ SIMPLE

### INGRÉDIENTS :

Feuilles fraîches de folong, pâte d'arachide, huile, oignon, ail, tomate, gingembre, sel, piment, sel gemme (natron/*kanwa*).

### PRÉPARATION

- 1 Parer les feuilles de folong, les découper et les laver ;
- 2 Découper séparément les oignons, les tomates et les condiments verts. Broyer les épices et l'ail, puis faire blanchir les feuilles de folong dans de l'eau additionnée de natron, et les égoutter ;
- 3 Faire revenir l'oignon dans l'huile, puis y ajouter respectivement les tomates, l'ail, les condiments verts, le piment, le sel et les épices. Laissez mijoter ;
- 4 Ajouter les feuilles de folong et laisser mijoter encore quelques minutes.

**Nb** : Le natron permet de conserver la couleur verte des légumes.



Hako diam à la pâte  
d'arachide



## SAUCE TOMATE À LA VIANDE



### INGRÉDIENTS :

Viande de bœuf, huile, oignon, ail, tomate, poivron, poireaux, persil, céleri, poivre blanc, 4 côtés, rondelle, pébè, gingembre, sel, piment.

### PRÉPARATION :

- 1 Parer et découper la viande en morceaux, découper ensuite séparément les oignons, les tomates et les condiments verts. Écraser les tomates, le gingembre et le piment ; broyer les épices et l'ail ;
- 2 Laver la viande et la faire cuire avec du sel et de l'oignon ;
- 3 Faire ensuite frire la viande, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter respectivement les tomates, l'ail, le sel, les condiments verts, le piment et les épices. Laisser mijoter ;
- 4 Ajouter la viande frite et laisser cuire pendant 20 minutes.



Sauce tomate en cours de cuisson



Sauce tomate prête à la dégustation



## SAUCE TOMATE AU POISSON FRAIS

### INGRÉDIENTS :

Poisson frais, huile, oignon, ail, tomates, poivron, poireaux, persil, céleri, poivre blanc, pèbè, 4 côtés, rondelle, gingembre, sel, piment.

### PRÉPARATION :

- 1 Nettoyer le poisson et le découper en morceaux, découper ensuite séparément les oignons, les tomates et les condiments verts ;
- 2 Écraser les tomates, le gingembre et le piment et broyer les épices et l'ail ;
- 3 Saler et frire les tranches de poisson ;
- 4 Faire revenir l'oignon dans l'huile, puis ajouter les tomates, l'ail, les condiments verts, le piment, le sel et les épices. Laissez mijoter ;
- 5 Ajouter les morceaux de poisson frit et laisser mijoter pendant encore 20 à 30 minutes.

**NB :** Enrober le poisson avec un peu de farine de blé ou de maïs avant la friture.



Sauce tomate au poisson frais



## POULET AU DALANG

### INGRÉDIENTS :

Poule, huile, oignon, ail, gingembre, sel, dalang, piment et eau.

### PRÉPARATION :

- 1 Nettoyer une poule et la découper en morceaux ;
- 2 Découper les oignons ;
- 3 Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter les morceaux de poule ;
- 4 Ajouter le dalang, un peu d'eau et le gingembre, puis l'ail écrasé et le sel. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les morceaux deviennent tendres tout en ajoutant de l'eau jusqu'à la fin de cuisson.

**NB :** Il faut laisser mariner les morceaux de poule découpés pendant 15 à 20 minutes et laisser l'eau initiale s'évaporer avant de rajouter de l'eau jusqu'à la cuisson finale.

Dans la recette moderne du poulet au dalang, on peut ajouter de la tomate en fruit, des condiments verts et d'autres épices de votre choix.



Poulet au dalang



## SAUCE DE TASBA À LA VIANDE

### INGRÉDIENTS :

Feuilles de tasba séchées, viande, pâte d'arachide grillée, eau, huile, oignon, ail, gingembre, sel, piment, dalang.

### PRÉPARATION :

- 1 Trier les feuilles de tasba avant de les laver ;
- 2 Parer et découper la viande en morceaux ;
- 3 Découper séparément les oignons, puis écraser les épices ;
- 4 Faire frire la viande ;
- 5 Ajouter les feuilles de tasba à la viande et laisser bouillir pendant 15 minutes ;
- 5 Ajouter la pâte d'arachide, le sel, le dalang et laissez cuire pendant 20 à 30 minutes ;

**Astuces :** Le natron permet de ramollir les feuilles et de conserver leur couleur verte. L'assaisonnement est rectifié en fin de la cuisson. La viande peut être remplacée par du poisson.

**NB :** La pâte d'arachide peut être remplacée jusqu'à 50 % par de la pâte de soja trempé.



Tasba en cours de cuisson



Sauce de tasba prête à la dégustation



## SAUCE DE BOCKO (FEUILLE DE BAOBAB) À LA VIANDE



### INGRÉDIENTS :

Poudre de feuille de baobab séchée, viande, eau, huile, oignon, ail, gingembre, sel, piment, dalang

### PRÉPARATION :

- 1 Parer et découper la viande en morceaux ;
- 2 Découper séparément les oignons, puis écraser les épices ;
- 3 Faire cuire la viande, puis la frire ;
- 4 Ajouter les oignons, quelques tomates fraîches coupées, l'ail, le piment et le sel. Laisser mijoter pendant 10 minutes ;
- 5 Ajouter l'eau de cuisson et le dalang ;
- 6 Ajouter enfin la poudre de baobab et poursuivre la cuisson encore 10 à 15 minutes.



Sauce de bocko prête à la dégustation



## SAUCE GOMBO À LA VIANDE



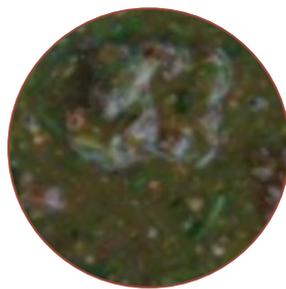
### INGRÉDIENTS :

Gombo frais, viande, huile, tomate, oignon, ail, gingembre, sel, piment, dalang.

### PRÉPARATION :

- 1 Trier et bien laver le gombo ;
- 2 Parer et découper la viande en morceaux ;
- 3 Découper séparément les oignons et le gombo en petits morceaux, puis écraser l'ail, la tomate et le gingembre ;
- 4 Assaisonner la viande avec du sel et laisser bouillir pendant 30 minutes ;
- 5 Faire revenir la viande bouillie dans de l'huile chaude. Ajouter les oignons découpés et laisser mijoter pendant 5 minutes, ajouter ensuite le reste de condiments écrasés et laisser cuire ;
- 6 Ajouter le gombo avec de l'eau et laisser bouillir, ajouter le sel et le dalang afin de rendre la sauce gluante, puis laisser cuire pendant 10 minutes ;
- 7 Assaisonner avec du cube (facultatif) et ajuster le sel, laisser cuire encore pendant 15 à 20 minutes.

**Astuces :** le natron permet de rendre la sauce gluante et de conserver la couleur verte de certains ingrédients (gombo et dalang). L'assaisonnement est rectifié en fin de cuisson. La viande peut être remplacée par le poisson.



Sauce gombo prête à la dégustation



**TRANSFORMATION  
TRADITIONNELLE DES JUS  
À BASE DE FRUITS LOCAUX**





## NECTAR D'OSEILLE OU NECTAR DE FOLÉRE

### DESCRIPTION :

Également appelé simi ou oworo, cette boisson est très appréciée par les petits et les grands du pays, et est généralement composée de jus d'oseille, de sucre et de l'eau.

### INGRÉDIENTS :

1 kg de calices d'oseille, 4 litres d'eau potable et 2 kg de sucre.

### PRÉPARATION :

- 1 Bien sélectionner les calices et les trier pour éliminer toutes les impuretés (morceaux de tige et autres matières étrangères) ;
- 2 Tremper ces calices dans 5 l d'eau potable pendant 10 minutes afin de les faire ramollir ;
- 3 Dans une casserole, transvaser les calices trempés et les faire bouillir pendant 20 minutes, puis retirer du feu et laisser le jus refroidir ;
- 4 Filtrer le mélange à l'aide d'un tissu blanc fin ou un tamis afin d'obtenir du jus d'oseille. Ajouter le sucre selon le goût recherché et mélanger ;
- 5 Mettre le jus dans des contenants et conserver au frais.
- 6 La figure 112 ci-dessous présente le procédé de fabrication du sirop d'oseille.

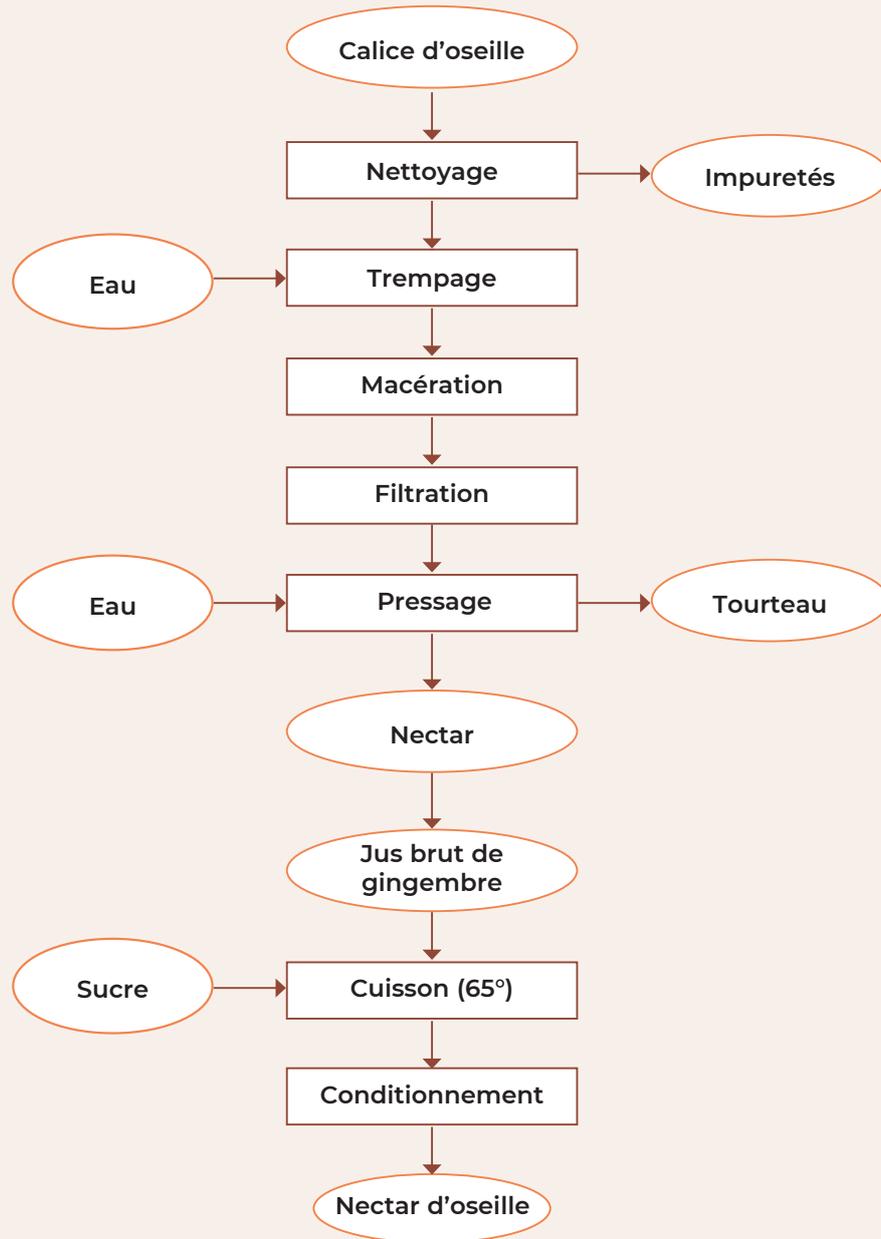


Diagramme de fabrication du sirop d'oseille



## NECTAR DE TAMARIN

### DESCRIPTION :

Il s'agit d'une boisson très appréciée dans cette zone du pays, généralement composée de jus de tamarin, de sucre et d'eau. Très riche en vitamines A et C, c'est un excellent laxatif.

### INGRÉDIENTS :

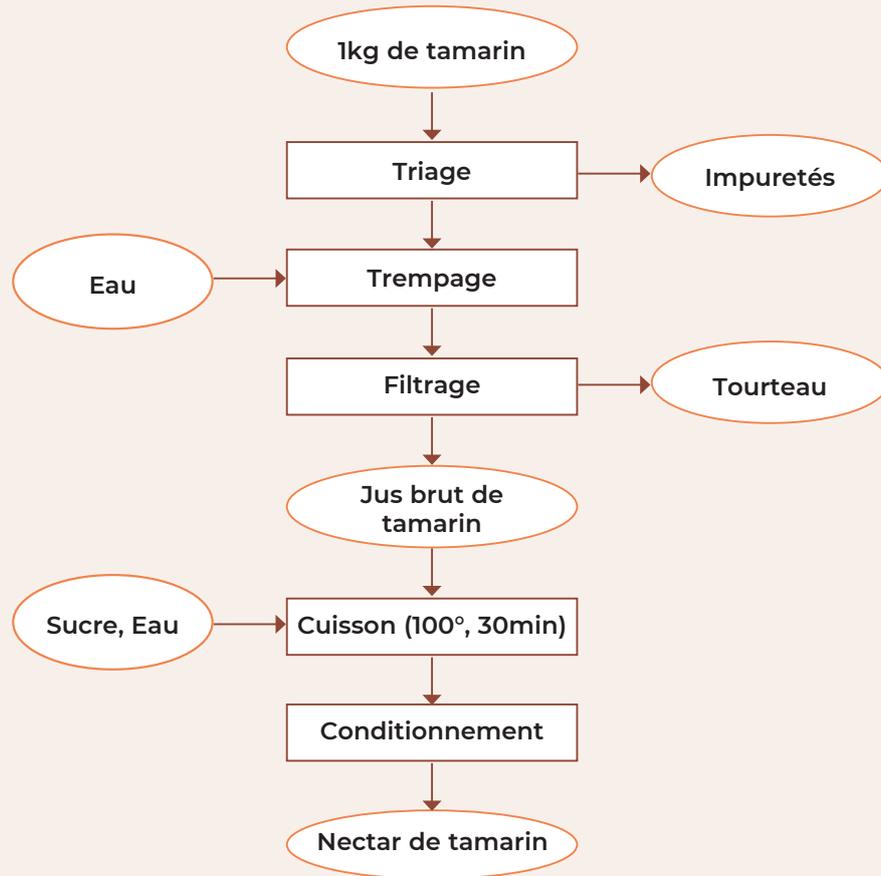
1 kg de fruits de tamarin, 3 kg de sucre et 5 l d'eau.

### PRÉPARATION :

- 1 Bien sélectionner les fruits de tamarin et les trier pour éliminer toutes les impuretés (morceaux de tige et autres matières étrangères) ;
- 2 Tremper les fruits dans de l'eau potable pendant 10 minutes afin de ramollir la pulpe ;
- 3 Macérer les fruits trempés afin de séparer la pulpe des fibres et des grains ;
- 4 Filtrer le mélange à l'aide d'un tissu blanc fin ou d'un tamis afin d'obtenir du jus de tamarin non pasteurisé ;
- 5 Dans une casserole, verser le jus filtré et le faire bouillir pendant 20 min. Retirer du feu et laisser refroidir ;
- 6 Mélanger le sucre au jus jusqu'au goût souhaité ;
- 7 Mettre le jus dans des contenants et le conserver au frais.

**NB :** L'extraction de la pulpe est une opération délicate car, de par sa faible teneur en eau, la pulpe est de nature collante. Une extraction mécanique seule du jus n'est donc pas possible : il est nécessaire de l'associer à une mise en solution (à chaud ou à froid) du fruit écosé pour permettre la séparation de la pulpe des fibres et des graines.

Le diagramme ci-dessous présente de procédé de fabrication du nectar de tamarin.



Procédure de fabrication du nectar de tamarin



## SIROP DE TAMARIN

### DESCRIPTION :

Cette boisson très appréciée se compose généralement de jus de tamarin et de sucre. Très riche en vitamines A et C, c'est un laxatif par excellence. La dilution se fait de la façon suivante : prendre un volume de sirop pour 5 volumes d'eau.

### INGRÉDIENTS :

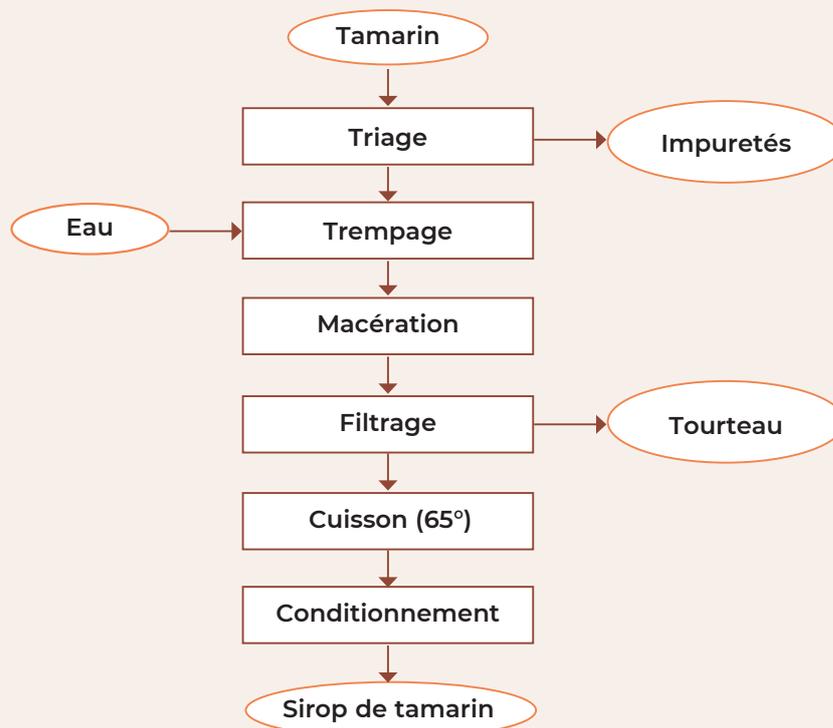
1 kg de fruit de tamarin,  
1 kg de sucre et 1,5 l d'eau

### PRÉPARATION :

- 1 Bien sélectionner les fruits de tamarin et les trier pour éliminer toutes les impuretés (morceaux de tige et autres matières étrangères) ;
- 2 Tremper les fruits dans un litre et demi d'eau potable pendant 10 minutes afin de ramollir la pulpe ;
- 3 Faire ensuite macérer les fruits afin de séparer la pulpe des fibres et des grains ;
- 4 Filtrer le mélange à l'aide d'un tissu blanc fin ou d'un tamis afin d'obtenir du jus de tamarin non pasteurisé ;
- 5 Verser le jus filtré dans une casserole, ajouter le sucre et faire bouillir pendant 20 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir ;
- 6 Mettre le jus dans des contenants et le conserver au frais.

**NB :** L'extraction de la pulpe est une opération délicate car, de par sa faible teneur en eau, la pulpe est de nature collante. Une extraction mécanique seule du jus n'est donc pas possible : il est nécessaire de l'associer à une mise en solution (à chaud ou à froid) du fruit écosé pour permettre la séparation de la pulpe des fibres et des graines.

Le diagramme ci-dessous présente de procédé de fabrication du sirop de tamarin.



Procédé de fabrication du sirop de tamarin



## NECTAR DE BAOBAB

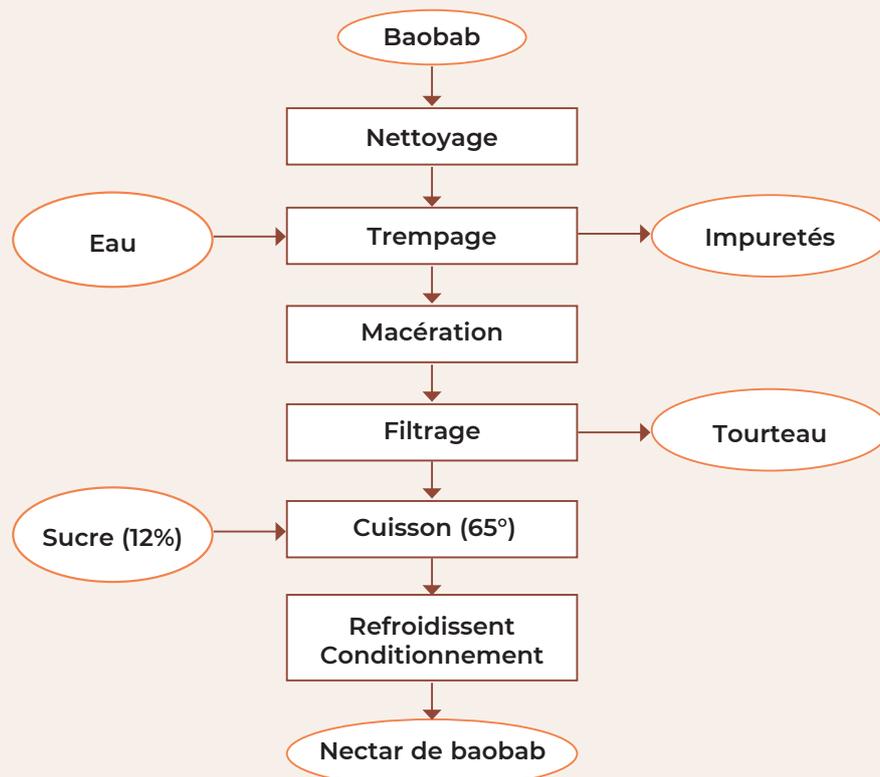
### INGRÉDIENTS :

1 kg de pulpe de baobab, 120 g de sucre, arôme ou lait (au choix) et 5 l d'eau, conservateur (facultatif).

### PRÉPARATION :

- 1 Bien sélectionner les fruits de baobab et les trier pour éliminer toutes les impuretés (morceaux de tige et autres matières étrangères) ;
- 2 Tremper les fruits dans de l'eau potable pendant 10 minutes afin de ramollir la pulpe ;
- 3 Macérer les fruits trempés afin de séparer la pulpe des fibres et des grains ;
- 4 Filtrer le mélange à l'aide d'un tissu blanc fin, d'une toile ou d'un tamis afin d'obtenir du jus brut de baobab ;
- 5 Verser le jus filtré dans une casserole et le faire bouillir pendant 20 minutes dans le but de le débarrasser de tous les micro-organismes, puis retirer du feu et laisser refroidir ;
- 6 Mélanger le sucre, le lait (ou l'arôme) et le conservateur au jus ;
- 7 Mettre le jus dans des contenants et conserver au frais.

**NB :** La séparation de la pulpe, des grains et des fibres peut être aisément obtenue en associant un trempage à froid ou à chaud. Le schéma ci-dessous présente le procédé de fabrication du nectar de baobab.



Procédé de fabrication du nectar

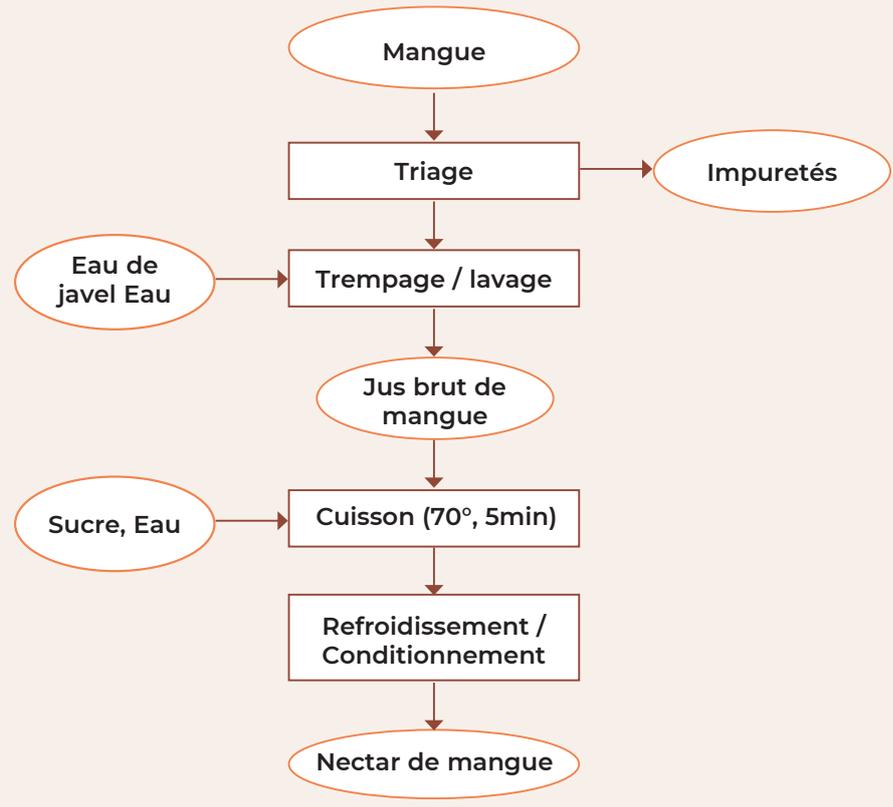


## NECTAR DE MANGUE

**DESCRIPTION :**  
 Cette boisson est généralement composée de jus de mangue, de sucre et d'eau.

**INGRÉDIENTS :**  
 2 kg de mangues bien mûres, 1 kg de sucre et 5 l d'eau, conservateur (facultatif).

- PRÉPARATION :**
- 1 Sélectionner les mangues et les trier pour éliminer toutes les impuretés (pourriture, morceaux de tige et autres matières étrangères) ;
  - 2 Tremper les fruits dans de l'eau potable contenant un peu de javel pendant 5 minutes afin de les débarrasser des microbes, bien les laver et les rincer ;
  - 3 Éplucher les fruits et les découper en morceaux à l'aide d'un couteau de cuisine ;
  - 4 Les broyer à l'aide d'un presse-fruits et filtrer le jus à l'aide d'un tamis ou d'une toile ;
  - 5 Transvaser le jus filtré non pasteurisé dans une casserole, ajouter de l'eau et du sucre et faire bouillir ce dernier pendant 10 minutes, dans le but de détruire tous les microbes contenus dans cette boisson ;
  - 6 Laisser refroidir le jus, ajouter le conservateur, puis le conditionner dans des bouteilles en plastique ou en verre préalablement nettoyées et stérilisées. Conserver au frais.
  - 7 Le diagramme ci-dessous présente le procédé de production du nectar de mangue.



Procédé de fabrication du nectar de mangue



## NECTAR DE PASTÈQUE

### DESCRIPTION :

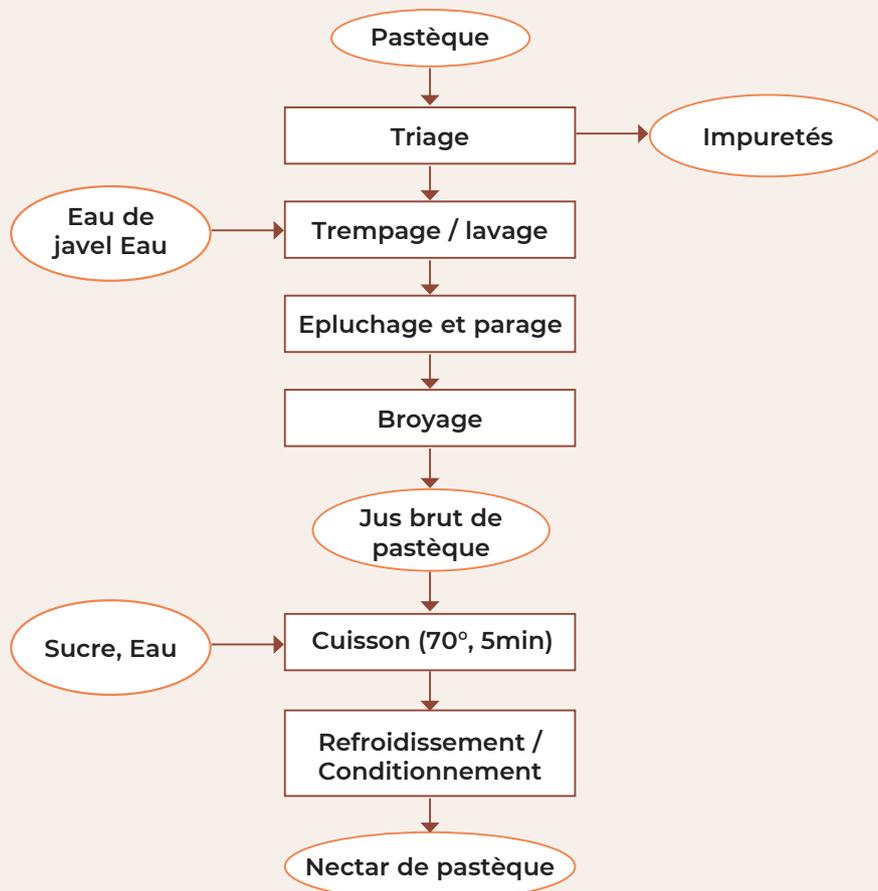
Il s'agit d'une boisson généralement composée de jus de pastèque, de sucre et d'eau.

### INGRÉDIENTS :

2 grosses pastèques, 500 g de sucre et 3 l d'eau, conservateur (facultatif).

### PRÉPARATION :

- 1 Sélectionner les pastèques et les tremper dans de l'eau potable contenant un peu de javel pendant 5 minutes afin de les débarrasser des microbes, bien les laver et les rincer à l'eau courante ;
- 2 Éplucher les fruits et les découper en morceaux à l'aide d'un couteau de cuisine ;
- 3 Les broyer et les presser à l'aide d'un presse-fruits, puis filtrer le jus à l'aide d'un tamis ou d'une toile ;
- 4 Verser le jus filtré non pasteurisé dans une casserole, ajouter l'eau et le sucre et faire bouillir pendant 10 minutes, dans le but de détruire tous les microbes contenus dans cette boisson ;
- 5 Laisser refroidir le jus, mettre le conservateur, puis le conditionner dans des bouteilles en plastique ou en verre préalablement nettoyées et stérilisées et conserver au frais.
- 6 Le diagramme ci-dessous montre le procédé de production du nectar de pastèque.



Procédé de fabrication du nectar de pastèque



## NECTAR DE CITRON

### DESCRIPTION :

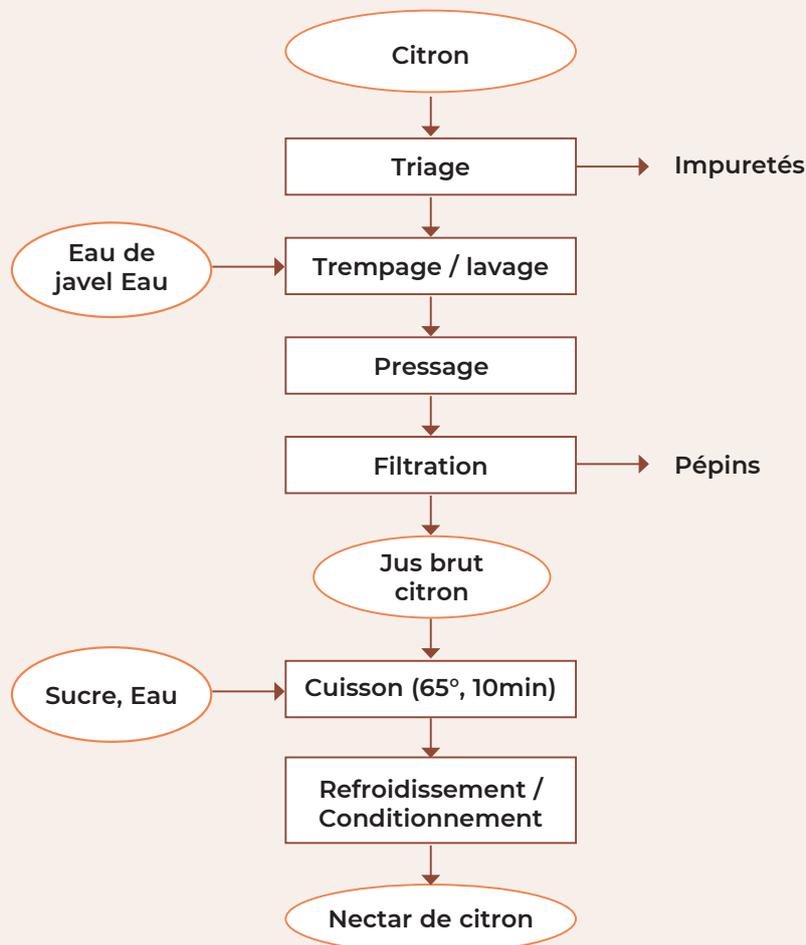
Cette boisson se compose généralement de jus de citron, de sucre et d'eau.

### INGRÉDIENTS :

2 kg de citron, 2 kg de sucre et 5 l d'eau.

### PRÉPARATION :

- 1 Sélectionner les citrons et les tremper dans de l'eau potable contenant un peu de javel pendant 5 minutes afin de les débarrasser des microbes, bien les laver et les rincer ;
- 2 Les presser à la main ou à l'aide d'un presse-fruits et filtrer à l'aide d'un tamis ou d'une toile ;
- 3 Ajouter de l'eau et du sucre et faire bouillir pendant 10 minutes dans le but de détruire tous les microbes contenus dans cette boisson ;
- 4 Laisser refroidir le jus, ajouter le conservateur si possible, puis le conditionner dans des bouteilles en plastique ou en verre préalablement nettoyées et stérilisées et enfin, conserver le jus au frais.
- 5 Le diagramme ci-dessous présente le procédé de production du nectar de citron.



Procédé de fabrication du nectar de citron



## NECTAR DE GINGEMBRE

### DESCRIPTION :

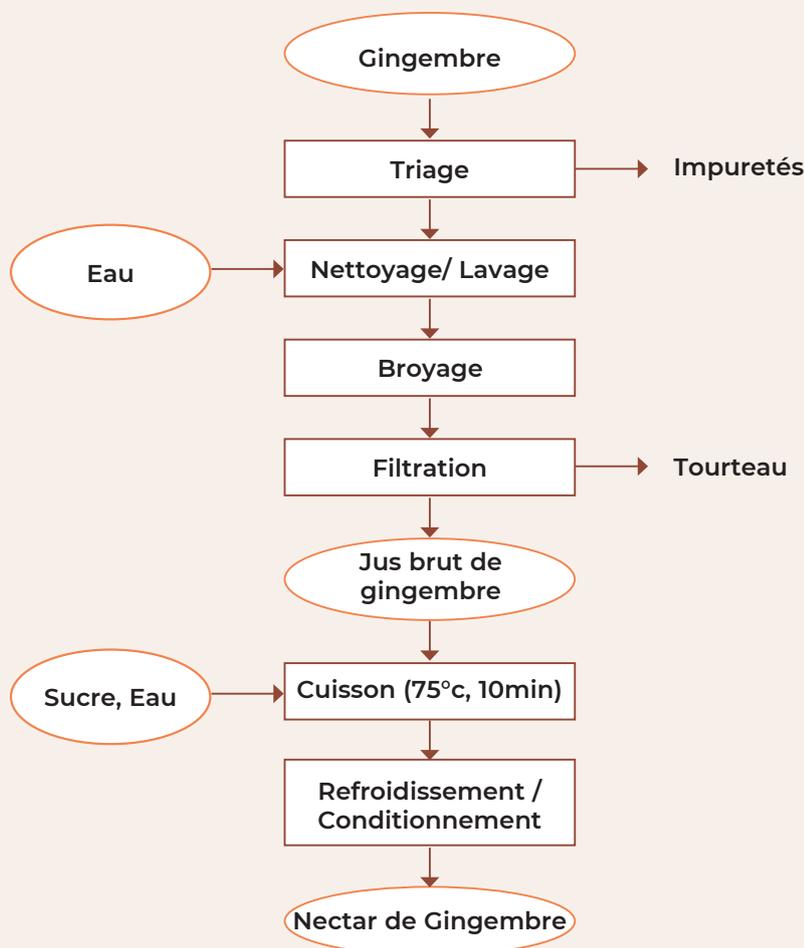
Cette boisson très appréciée par les plus grands est généralement composée de jus de gingembre, de sucre et d'eau.

### INGRÉDIENTS :

2 kg de gingembre, 2 kg de sucre et 6 l d'eau.

### PRÉPARATION :

- 1 Bien nettoyer et laver le fruit dans de l'eau potable et bien rincer ;
- 2 Le découper en petits morceaux à l'aide d'un couteau de cuisine ;
- 3 Le broyer et le presser à l'aide d'un presse-fruits et filtrer à l'aide d'un tamis ou d'une toile ;
- 4 Verser le jus filtré non pasteurisé dans une casserole, ajouter l'eau et le sucre et faire bouillir ce dernier pendant 10 minutes dans le but de détruire tous les microbes contenus dans cette boisson ;
- 5 Laisser refroidir le jus, puis le conditionner dans des bouteilles en plastique ou en verre préalablement nettoyées et stérilisées et le conserver au frais.
- 6 Le schéma ci-dessous présente le diagramme de fabrication.



Procédé de fabrication du nectar de gingembre





**Équipe de réalisation :** TATA NGOME Precillia Ijang,<sup>1</sup> BASGA Simon Djakba,<sup>1</sup> DJOUKA NEMBOT Pélagie Marcel,<sup>1</sup> ALIOUM Paul Sounou,<sup>1</sup> WANG-BA TEMOA Christophe,<sup>1</sup> WANGBARA Bertrand,<sup>1</sup> LOABE Alain,<sup>1</sup> ZIRTED Michael,<sup>1</sup> BARBI Mathieu,<sup>1</sup> GNAMTAM Zénabou,<sup>1</sup> ZOUA Williams,<sup>1</sup> SALI Bourou,<sup>1</sup> BOUKOUA Herve<sup>2</sup>, SIEWE Blaise,<sup>2</sup> DEGRANDE Ann,<sup>2</sup> SAIBA Yonga Mikael,<sup>3</sup> WOIN Noe<sup>1</sup>. Collaboration : MANGUELE FATOU Gaëlle,<sup>1</sup> MABOUNE TETMOUN S. Abeline<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Institut de Recherche Agricole pour le Développement (IRAD)

<sup>2</sup> CIFOR-ICRAF

<sup>3</sup> Université de Ngaoundéré

## CIFOR-ICRAF

Le Centre de Recherche Forestière Internationale et le Centre International de recherche en Agroforesterie (CIFOR-ICRAF) exploite le pouvoir des arbres, des forêts et des paysages agroforestiers pour relever les défis mondiaux les plus urgents de notre époque – la perte de la biodiversité, le changement climatique, la sécurité alimentaire, les moyens de subsistance et les inégalités. CIFOR et ICRAF sont des centres de recherche du Groupe Consultatif pour la Recherche Agricole Internationale (CGIAR).

