



Afrique Nourricière

*Réseau des Organisations Paysannes et des Producteurs Agricoles de l'Afrique de l'Ouest
Network of Farmers Organizations and Agricultural Producers of West Africa*

De la terre à la table : L'Afrique de l'Ouest et ses trésors culinaires



**From the land to the table: West Africa
and its culinary treasures.**



Préface

Chères lectrices, chers lecteurs,

Au sein de la riche mosaïque culturelle de l’Afrique de l’Ouest, chaque plat raconte une histoire, chaque grain de terre recèle un récit, fruit des efforts acharnés d’une chaîne de personne. . «De la terre à la table : L’Afrique de l’Ouest et ses trésors culinaires» est une célébration de cette richesse, un hommage à nos traditions agricoles et culinaires qui ont nourri des générations.



En tant que présidente du Collège Régional des Femmes du ROPPA, je me tiens au carrefour entre tradition et innovation, témoignant de la force indomptable des femmes productrices, transformatrices, commerçantes, déterminées qui sont le pilier de nos communautés. Ce livre est le reflet de notre engagement envers la souveraineté alimentaire et le développement durable. À travers ces pages, nous partageons non seulement des recettes, mais aussi des histoires de résilience, de passion et d’amour pour notre terre.

Chaque recette est un voyage : du traditionnel Djongonli béninois, riche en saveurs, au délicat Domoda Gambien, en passant par l’emblématique Djôdjô du Burkina Faso et les mets savoureux de la Côte d’Ivoire, du Ghana, de la Guinée, de la Guinée-Bissau, du Liberia, du Mali, du Niger, de la Sierra Leone, du Sénégal, et du Togo. Ce livre est un pont entre le passé et le présent, un appel à préserver notre héritage tout en embrassant l’avenir.

Notre mission au ROPPA est de soutenir les femmes productrices dans leur lutte pour leurs droits, la reconnaissance et la prospérité. En valorisant nos traditions culinaires, nous célébrons non seulement notre culture, mais aussi notre rôle crucial dans l’économie agricole. Ce livre est une invitation à découvrir la diversité et la richesse de l’Afrique de l’Ouest, à travers les yeux, les mains et les cœurs des femmes qui en sont le cœur battant.

Je vous invite à vous joindre à nous dans ce voyage gustatif, à explorer les saveurs, les textures et les arômes qui font la fierté de notre région. Ensemble, redécouvrons les trésors culinaires de l’Afrique de l’Ouest et célébrons le rôle vital des femmes dans la préservation de notre patrimoine agricole et alimentaire.

Madame Halima TIOUSSO,

Présidente du Collège Régional des femmes du Réseau des Organisations Paysannes et de Producteurs Agricoles de l’Afrique de l’Ouest (ROPPA)

Résumé

«De la terre à la table : L’Afrique de l’Ouest et ses trésors culinaires» dévoile un panorama des saveurs de treize nations africaines - le Bénin, le Burkina Faso, la Côte d’Ivoire, la Gambie, le Ghana, la Guinée, la Guinée-Bissau, le Liberia, le Mali, le Niger, la Sierra Leone, le Sénégal, et le Togo - à travers vingt-quatre recettes authentiques. Ce recueil illustre la diversité et la richesse des pratiques culinaires ouest-africaines, reflétant un héritage agricole profondément enraciné.

Les ingrédients mis en avant - du maïs au riz, des haricots aux arachides, de l’igname à la patate douce, et une gamme variée de viandes, poissons, crevettes, et crabes - soulignent la générosité des ressources locales. L’huile de palme et l’huile d’arachide enrichissent chaque plat, tandis que les légumes, feuilles vertes, et un assortiment d’épices apportent des touches de saveur uniques et complexes.

Au-delà de simples instructions culinaires, ce livre est un voyage à travers les traditions gastronomiques de la région, mettant en évidence des recettes transmises de génération en génération comme le MPAMPA Ghanéen, le Caldo Branco de Guinée-Bissau, et le Jollof Rice, un classique régional. Il expose l’importance vitale de l’agriculture et de la pêche, célébrant la culture, la terre et les communautés qui composent le tissu de l’Afrique de l’Ouest.

Ce recueil va au-delà de la gastronomie pour rendre hommage à la résilience et l’innovation des communautés ouest africaines. Il met en lumière les contributions des hommes et des femmes qui nourrissent leur communauté, préservant et partageant un riche patrimoine culinaire.



« DE LA TERRE À LA TABLE : L'AFRIQUE DE L'OUEST ET SES TRÉSORS CULINAIRES »



«FROM
THE LAND
TO THE TABLE:
WEST AFRICA AND ITS
CULINARY TREASURES.»



BENIN



I. LE DJONGONLI

Zone de consommation : Bénin, Sud-Bénin

Ingrédients pour 6 personnes

- Haricot rouge ou blanc : 500 g (environ 2 tasses)
- Sel : au goût (environ 1 à 2 cuillères à café)
- Farine de maïs grillé : 300 g (environ 1½ tasses)
- Fretin (petits poissons) : 200 g
- Huile rouge : 100 ml (environ ½ tasse)
- Piment : 1 à 2 piments frais ou au goût
- Oignon : 1 gros oignon
- Ail : 4 à 5 gousses
- Gingembre : un morceau de 2 cm



Étapes de préparation

1. Cuisson des haricots : Faites cuire les haricots dans une grande marmite d'eau bouillante pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Étapes de préparation des épices : Pendant ce temps, écrasez ensemble le piment, l'oignon, l'ail et le gingembre pour former une pâte.
3. Ajout des épices et de l'huile : Une fois les haricots cuits, ajoutez le mélange d'épices et le sel, et laissez mijoter pendant environ 5 minutes. Ajoutez ensuite l'huile rouge et remuez.
4. Incorporation de la farine de maïs : Baissez le feu et incorporez progressivement la farine de maïs grillée en remuant constamment pour éviter les grumeaux.
5. Cuisson finale : Laissez le tout cuire à feu doux pendant 5 minutes supplémentaires pour que le mélange épaississe et que les saveurs se fondent.

Servez chaud, idéalement au déjeuner, pour profiter de tous les bienfaits nutritionnels de ce plat riche en protéines, vitamines et minéraux.

I. DJONGONLI

Consumption area : Benin, Southern Benin

Ingredients for 6 people :

- Red or white beans: 500 g (about 2 cups)
- Salt: to taste (about 1 to 2 teaspoons)
- Roasted corn flour: 300 g (about 1½ cups)
- Fretin (small fish): 200 g
- Red palm oil: 100 ml (about ½ cup)
- Chili pepper: 1 to 2 fresh chilies or to taste
- Onion: 1 large onion
- Garlic: 4 to 5 cloves
- Ginger: a 2 cm piece

Preparation Steps :

1. **Cooking the beans:** Cook the beans in a large pot of boiling water for about 45 minutes, or until tender.
2. **Preparing the spices:** Meanwhile, crush the chili, onion, garlic, and ginger together to form a paste.
3. **Adding spices and oil:** Once the beans are cooked, add the spice mixture and salt, and simmer for about 5 minutes. Then add the red palm oil and stir.
4. **Incorporating the corn flour:** Lower the heat and gradually incorporate the roasted corn flour, stirring constantly to prevent lumps.
5. **Final cooking:** Let everything cook on low heat for an additional 5 minutes so that the mixture thickens and the flavors blend.



Serve hot, ideally for lunch, to enjoy all the nutritional benefits of this dish, rich in proteins, vitamins, and minerals.

II. DÉKOUN SOUNNOU KODJO WÔ KPO (SAUCE GRAINE AVEC PÂTE DE MAÏS)

Zone de consommation : Bénin, Sud-Bénin

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la sauce graine (dékoun sounnou)

- Feuilles de manioc : 600 g (précuites)
- Noix de palme : 500 g
- Piment : 2 à 3 (ajuster selon le goût)
- Oignons : 2 moyens
- Poivre noir : 1 cuillère à café (écrasé)
- Gingembre : un morceau de 3 cm
- Sel : au goût
- Moutarde : 2 cuillères à soupe

Pour la pâte de maïs (Wô)

- Farine de maïs : 600 g
- Eau : quantité suffisante

Étapes de préparation

Dékoun Sounnou (sauce graine)

1. Cuisson des noix de palme : Lavez les noix de palme et faites-les cuire pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Extraction de l'huile : Pilez ou écrasez les noix cuites. Ajoutez de l'eau tiède et mélangez bien. Séparez les graines et les résidus du liquide huileux.
3. Filtration : Filtrez le liquide à l'aide d'une passoire à mailles fines.
4. Cuisson de la sauce : Faites bouillir le liquide pendant environ 60 minutes. Ajoutez les épices (piment, oignon, poivre noir, gingembre écrasés), le sel et la moutarde. Laissez cuire un moment.
5. Ajout des feuilles de manioc : Ajoutez les feuilles de manioc précuites. Remuez et laissez cuire parfaitement pendant 2 minutes.

Wô (Pâte de maïs)

1. Étapes de préparation de la bouillie : Faites bouillir une petite quantité d'eau.

Mélangez un peu de farine de maïs avec de l'eau non bouillie pour obtenir un liquide pâteux. Versez dans l'eau chaude et remuez pour épaissir.

2. Cuisson de la bouillie : Laissez bouillir pendant environ 15 minutes.
3. Incorporation de la farine de maïs : Réduisez d'1/3 la bouillie cuite. Ajoutez petit à petit la farine de maïs dans les 2/3 restants jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
4. Cuisson finale de la pâte : Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Servez la sauce graine chaude avec la pâte de maïs. Ce plat est riche en protéines, vitamines et minéraux, idéal pour le déjeuner ou le dîner.



II. DÉKOUN SOUNNOU KODJO WÔ KPO (PALM NUT SAUCE WITH CORN DOUGH)

Consumption area : Benin, Southern Benin

Ingredients for 6 people :

For the palm nut sauce (dékoun sounnou)

- Cassava leaves: 600 g (precooked)
- Palm nuts: 500 g
- Chili pepper: 2 to 3 (adjust to taste)
- Onions: 2 medium-sized
- Black pepper: 1 teaspoon (crushed)
- Ginger: a 3 cm piece
- Salt: to taste
- Mustard: 2 tablespoons

For the corn dough (Wô)

- Corn flour: 600 g
- Water: as needed

Preparation Steps

Dékoun Sounnou (palm nut sauce)

1. Cooking the palm nuts: Wash the palm nuts and cook them for about 20 minutes until tender.
2. Oil extraction: Crush or grind the cooked nuts. Add warm water and mix well. Separate the seeds and the oily liquid residues.
3. Filtration: Filter the liquid using a fine-mesh strainer.
4. Cooking the sauce: Boil the liquid for about 60 minutes. Add the spices (chili pepper, onion, black pepper, crushed ginger), salt, and mustard. Cook for a while.
5. Adding the cassava leaves: Add the precooked cassava leaves. Stir and cook perfectly for 2 minutes.

Wô (Corn Dough)

1. Preparing the porridge: Boil a small amount of water. Mix a bit of corn flour with

some non-boiled water to get a pasty liquid. Pour into the hot water and stir to thicken.

2. Cooking the porridge: Let it boil for about 15 minutes.
3. Incorporating the corn flour: Reduce the cooked porridge by a third. Gradually add the corn flour to the remaining two-thirds until the desired consistency is achieved.
4. Final cooking of the dough: Cook on low heat for 5 minutes.

Serve the hot palm nut sauce with the corn dough. This dish is rich in proteins, vitamins, and minerals, ideal for lunch or dinner.



III. GOUSSI SOUNNOU + LAFOUN (SAUCE DE SÉSAME AVEC PÂTE DE COSSETTE DE MANIOC)

Zone de consommation : Bénin, régions du Plateau, Centre, Nord

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la Lafoun (Pâte de cossette de manioc)

- Farine de lafoun (cossette de manioc) : 1 kg
- Eau : quantité suffisante pour obtenir la consistance désirée

Pour le Goussi Sounnou (Sauce de sésame)

- Tomates : 6 moyennes
- Piment : 2 à 3 (ajuster selon le goût)
- Oignon : 2 gros
- Sésame en poudre : 300 g
- Huile d'arachide : 150 ml
- Ail : 6 gousses
- Sel : au goût
- Poisson fumé : 300 g

Étapes de préparation

Lafoun

Cuisson de la Pâte : Portez à ébullition une quantité suffisante d'eau dans une grande marmite. Versez délicatement la farine de lafoun, en remuant constamment jusqu'à obtenir une consistance épaisse et homogène. Laissez cuire pendant quelques minutes, puis servez dans un plat.

Goussi Sounnou

1. Étapes de préparation de la sauce : Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'arachide. Ajoutez les épices écrasées (oignons, ail, piment) et faites-les revenir légèrement. Ajoutez les tomates écrasées et remuez.
2. Ajout des autres ingrédients : Après la cuisson des tomates, versez un peu d'eau et laissez bouillir. Formez des boules avec la poudre de sésame, en utilisant de l'eau, et ajoutez-les à la sauce. Mettez également le poisson fumé.
3. Cuisson finale : Assaisonnez avec du sel et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce

épaississe.

Servez la sauce de sésame chaude accompagnée de la pâte de cossette de manioc. Ce plat traditionnel du Bénin est non seulement savoureux mais aussi riche en nutriments essentiels, parfait pour un repas complet au déjeuner ou au dîner.



III. GOUSSI SOUNNOU + LAFOUN (SESAME SAUCE WITH CASSAVA FLAKE DOUGH)

Consumption area : Benin, regions of Plateau, Center, North

Ingredients for 6 people:

For the Lafoun (Cassava Flake Dough)

- Lafoun flour (cassava flakes): 1 kg
- Water: sufficient quantity to achieve the desired consistency

For the Goussi Sounnou (sesame sauce)

- Tomatoes: 6 medium-sized
- Chili pepper: 2 to 3 (adjust to taste)
- Onion: 2 large
- Ground sesame: 300 g
- Peanut oil: 150 ml
- Garlic: 6 cloves
- Salt: to taste
- Smoked fish: 300 g

Preparation Steps

Lafoun

Dough Cooking: Bring a sufficient amount of water to a boil in a large pot. Gently pour in the lafoun flour, stirring constantly until a thick and even consistency is obtained. Cook for a few minutes, then serve on a dish.

Goussi Sounnou

1. **Sauce Preparation Steps:** In a large saucepan, heat the peanut oil. Add the crushed spices (onions, garlic, chili) and lightly sauté them. Then add the crushed tomatoes and stir.
2. **Adding other ingredients:** After cooking the tomatoes, pour in a little water and bring to a boil. Form balls with the sesame powder, using water, and add them to the sauce. Also, add the smoked fish.
3. **Final cooking:** Season with salt and simmer until the sauce thickens.
4. **Serve the warm sesame sauce accompanied by the cassava flake dough.** This

traditional dish from Benin is not only tasty but also rich in essential nutrients, perfect for a complete meal at lunch or dinner.





BURKINA FASO



I. LE DJÖDJÖ

Zone de consommation : Burkina Faso, région du Sud-Ouest

Ingrédients pour 6 personnes :

- Feuilles de courges : 600 grammes
- Courges : 1 grande ou 2 moyennes, coupées en dés
- Feuilles d'oseilles : 300 grammes
- Poudre d'arachide : 200 grammes
- Aubergines sauvages : 3 à 4, coupées en petits morceaux
- Sel : au goût
- Eau : quantité suffisante pour la cuisson



Étapes de préparation :

1. Cuisson des feuilles : Mettez de l'eau dans une grande marmite et portez à ébullition. Ajoutez les feuilles de courges et laissez cuire pendant environ 15 minutes.
2. Ajout des feuilles d'oseille : Ajoutez les feuilles d'oseille à la marmite et continuez la cuisson.
3. Incorporation de la poudre d'arachide : Ajoutez la poudre d'arachide dans la marmite. Laissez mijoter pour que les saveurs se mélangent bien.
4. Ajout des aubergines et courges : Mettez ensuite les aubergines sauvages et les dés de courge dans la marmite. Remuez le tout.
5. Cuisson finale : Laissez le plat sur le feu en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce épaississe légèrement.

Le Djödjö est un plat polyvalent, consommé au déjeuner, au dîner, au petit déjeuner et lors des cérémonies. Riche en nutriments grâce aux feuilles de courges et d'oseille, ainsi qu'aux courges et à la poudre d'arachide, ce plat est à la fois nourrissant et savoureux, typique de la cuisine traditionnelle burkinabè.

I. DJÖDJÖ

Consumption area: Burkina Faso, South-West region

Ingredients for 6 people :

- Squash leaves: 600 grams
- Squash: 1 large or 2 medium, diced
- Sorrel leaves: 300 grams
- Peanut powder: 200 grams
- Wild eggplants: 3 to 4, cut into small pieces
- Salt: to taste
- Water: sufficient quantity for cooking



Preparation Steps :

1. **Cooking the leaves:** Put water in a large pot and bring it to a boil. Add the squash leaves and cook for about 15 minutes.
2. **Adding sorrel leaves:** Add the sorrel leaves to the pot and continue cooking.
3. **Incorporating peanut powder:** Add the peanut powder to the pot. Let it simmer so the flavors blend well.
4. **Adding eggplants and squash:** Then add the wild eggplants and diced squash to the pot. Stir everything together.
5. **Final cooking:** Keep the dish on the heat, stirring occasionally until the vegetables are tender and the sauce slightly thickens.

Djödjö is a versatile dish, eaten for lunch, dinner, breakfast, and during ceremonies. Rich in nutrients from the squash and sorrel leaves, as well as the squash and peanut powder, this dish is both nourishing and flavorful, typical of traditional Burkinabe cuisine.

II.SAUCE GRAINE DE COTON (GORBISS ZINDO)

Zone de consommation : Burkina Faso, région du Nord

Ingrédients pour 6 personnes :

- Poudre de graines de coton : 300 grammes
- Bikalga (graines d'oseille fermentées) : 100 grammes
- Petites boules de soubala : 3 à 4
- Viande de mouton : 1 kg, coupée en morceaux
- Huile : 150 ml
- Tomates fraîches : 4 à 5 moyennes
- Oignons frais : 3 moyens
- Poivron frais : 2
- Gousses d'ail : 4 à 5
- Persil frais : une touffe
- Potasse : une petite quantité
- Sel iodé : au goût



Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation des Légumes et du Bikalga : Lavez et coupez les tomates, oignons et poivron. Écrasez l'ail et hachez le persil. Pilez le soubala. Faites bouillir le bikalga et recueillez le jus.
2. Cuisson de la viande et des légumes : Faites revenir la viande et les légumes coupés (oignons, tomates, poivron) dans l'huile. Ajoutez le jus de bikalga et complétez à 2 litres avec de l'eau.
3. Ajout de la poudre de graines de coton : Après 20 minutes d'ébullition, incorporez la poudre de graines de coton et un peu de potasse. Mélangez et laissez cuire 15 minutes.
4. Incorporation des derniers ingrédients : Ajoutez le soubala, l'ail, le persil, les épices et salez.
5. Cuisson finale : Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes et servez.

La sauce graine de coton (Gorbiss Zindo) est typiquement consommée avec du tô, un plat de farine de maïs ou de mil, au déjeuner, au dîner, au petit déjeuner et lors des cérémonies. Ce plat est apprécié pour ses saveurs riches et sa valeur nutritionnelle, représentatif de la cuisine traditionnelle burkinabè.

II. COTTON SEED SAUCE (GORBISS ZINDO)

Consumption area: Burkina Faso, Northern region

Ingredients for 6 people :

- Cotton seed powder: 300 grams
- Bikalga (fermented sorrel seeds): 100 grams
- Small balls of soumbala: 3 to 4
- lamb meat: 1 kg, cut into pieces
- Oil: 150 ml
- Fresh tomatoes: 4 to 5 medium-sized
- Fresh onions: 3 medium
- Fresh bell pepper: 2
- Garlic cloves: 4 to 5
- Fresh parsley: a bunch
- Potash: a small amount
- Iodized salt: to taste



Preparation Steps :

1. Preparing vegetables and bikalga: Wash and cut the tomatoes, onions, and bell pepper. Crush the garlic and chop the parsley. Grind the soumbala. Boil the bikalga and collect the juice.
2. Cooking the meat and vegetables: Sauté the meat and the cut vegetables (onions, tomatoes, bell pepper) in oil. Add the bikalga juice and fill up to 2 liters with water.
3. Adding cotton seed powder: After 20 minutes of boiling, incorporate the cotton seed powder and a little bit of potash. Mix and cook for 15 minutes.
4. Incorporating last ingredients: Add the soumbala, garlic, parsley, spices, and salt.
5. Final cooking: Let it simmer on low heat for 10 minutes and serve.

Cotton Seed Sauce (Gorbiss Zindo) is typically consumed with tô, a dish made of corn or millet flour, for lunch, dinner, breakfast, and during ceremonies. This dish is appreciated for its rich flavors and nutritional value, representative of traditional Burkinabe cuisine.

III. ZAMNÉ (LENTILLES LOCALES)

Zone de consommation : Burkina Faso, région du centre

Ingrédients pour 6 personnes :

- Zamné précuit : 500 g
- Viande hachée : 500 g
- Oignons frais : 3 bulbes
- Huile : 25 cl
- Gousses d'ail frais : quantité selon le goût
- Épices (poivre) : une pincée
- Sel iodé : au goût

Étapes de préparation :

1. Cuisson du Zamné : Faites bouillir le Zamné pendant 30 minutes, égouttez-le puis réservez.
2. Étapes de préparation de la viande : Dans une casserole sur le feu, chauffez l'huile et faites revenir la viande hachée et les oignons finement coupés.
3. Mijotage : Laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes.
4. Ajout du Zamné : Ajoutez le Zamné cuit à la viande et aux oignons. Laissez mijoter ensemble pendant 5 minutes supplémentaires.
5. Service : Servez le plat chaud.



Le Zamné est un plat qui se mange généralement au déjeuner, au dîner et lors des cérémonies. Cette recette traditionnelle offre un mélange savoureux de lentilles locales et de viande, rehaussée par des oignons et des épices, représentant une partie importante de la cuisine burkinabè.

III. ZAMNÉ (LOCAL LENTILS)

Consumption area : Burkina Faso, Central region

Ingredients for 6 people :

- Precooked Zamné: 500 g
- Minced meat: 500 g
- Fresh onions: 3 bulbs
- Oil: 25 cl
- Fresh garlic cloves: quantity as per taste
- Spices (pepper): a pinch
- Iodized salt: to taste

Preparation Steps :

1. **Cooking Zamné:** Boil the Zamné for 30 minutes, drain it and then set it aside.
2. **Meat Preparation Steps:** In a saucepan on the heat, warm up the oil and sauté the minced meat and finely chopped onions.
3. **Simmering:** Let it simmer for 5 to 10 minutes.
4. **Adding Zamné:** Add the cooked Zamné to the meat and onions. Let them simmer together for an additional 5 minutes.
5. **Serving:** Serve the dish hot.



Zamné is typically eaten for lunch, dinner, and during ceremonies. This traditional recipe offers a tasty mix of local lentils and meat, enhanced with onions and spices, representing an important part of Burkinabe cuisine.



CÔTE D'IVOIRE



I. WÈLÈ-WÈLÈ TRO ACCOMPAGNÉE DE SAKA (SAUCE PISTACHE AVEC LE RIZ LOCAL VIOLACÉE)

Zone de consommation : Côte d'Ivoire, Nord, Centre, Centre-Ouest, Est

Ingrédients pour 6 personnes :

- Pâte de Wèlè-Wèlè (pâte de pistache) : 500 g
- Poisson fumé : 500 g
- Pâte de tomate : 100 g
- Piment frais : 2 à 3 (selon le goût)
- Oignon : 2 moyens
- Cube d'assaisonnement : 1 à 2 (selon le goût)
- Sel : au goût
- Eau : quantité suffisante
- Saka (riz local violacé) : 1kg



Étapes de préparation :

1. Etapes de préparation de la sauce : Nettoyez le poisson avec de l'eau et placez-le dans une casserole. Ajoutez de l'eau, la pâte de tomate, les oignons coupés, le piment et le sel. Laissez cuire pendant environ 20 minutes. Ajoutez ensuite la pâte de Wèlè-Wèlè, retirez le piment et les oignons, et réduisez-les en pâte. Laissez la sauce cuire pendant 45 minutes.
2. Cuisson du Saka : Pendant ce temps, faites bouillir de l'eau dans une autre casserole. Lavez le riz local violacé et ajoutez-le à l'eau bouillante. Laissez cuire à feu doux.
3. Finalisation de la sauce : Revenez à la sauce, ajoutez la pâte de piment et oignon et le cube d'assaisonnement. Laissez mijoter encore 10 minutes.
4. Service : Une fois le riz cuit, servez-le avec la sauce.

Le Wèlè-Wèlè Tro au Saka est un plat festif, souvent consommé lors des fêtes du nouvel an, des mariages, des baptêmes, et pendant la fête des ignames chez les Agni, un peuple de l'Est du pays. Ce plat riche en saveurs est un élément important de la gastronomie ivoirienne et est apprécié pour son mélange unique de saveurs.

I. WÈLÈ-WÈLÈ TRO ACCOMPANIED BY SAKA (PISTACHIO SAUCE WITH LOCAL PURPLE RICE)

Consumption area : Côte d'Ivoire, North, Central, Central-West, East

Ingredients for 6 people :

- Wèlè-Wèlè paste (pistachio paste): 500 g
- Smoked fish: 500 g
- Tomato paste: 100 g
- Fresh chili pepper: 2 to 3 (according to taste)
- Onion: 2 medium-sized
- Seasoning cube: 1 to 2 (according to taste)
- Salt: to taste
- Water: sufficient quantity
- Saka (local purple rice): 1kg



Preparation Steps:

1. Sauce Preparation Steps: Clean the fish with water and place it in a pot. Add water, tomato paste, chopped onions, chili pepper, and salt. Cook for about 20 minutes. Then add the Wèlè-Wèlè paste, remove the chili pepper and onions, and grind them into a paste. Let the sauce cook for 45 minutes.
2. Cooking the Saka: Meanwhile, boil water in another pot. Wash the local purple rice and add it to the boiling water. Cook on low heat.
3. Finalizing the sauce: Return to the sauce, add the chili pepper and onion paste, and the seasoning cube. Let it simmer for another 10 minutes.
4. Serving: Once the rice is cooked, serve it with the sauce.

Wèlè-Wèlè Tro accompanied by Saka is a festive dish, often consumed during New Year celebrations, weddings, baptisms, and the yam festival among the Agni people in the East of the country. This flavor-rich dish is an important element of Ivorian cuisine and is appreciated for its unique blend of tastes.

II. AYÉ TRO AU FOUTOU BANANE (SAUCE GRAINE AU FOUTOU BANANE)

Zone de consommation : Côte d'Ivoire, Ouest, Centre-Ouest, Sud

Ingrédients pour 6 personnes :

- Ayé (graine de palme) : 500 g
- Viande de bœuf fumée : 500 g
- Poisson fumé : 300 g
- Tomates fraîches : 4 moyennes
- Piment frais : 2 à 3 (selon le goût)
- Oignon : 2 moyens
- Cube d'assaisonnement : 2
- Sel : au goût
- Bananes plantains mûres : 6
- Manioc : 1 kg

Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation du Ayé : Précuisez le ayé (graine de palme), pilez-le dans un mortier et extrayez le jus dans une casserole.
2. Cuisson de la sauce : Ajoutez à la casserole la viande coupée en morceaux, le poisson fumé, les tomates fraîches, le piment, le sel et les oignons. Faites cuire le tout.
3. Étapes de préparation du foutou : Épluchez les bananes plantains mûres et le manioc. Faites-les cuire ensemble. Ensuite, pilez la banane et le manioc cuits au mortier pour obtenir le foutou banane.
4. Finalisation de la sauce : Retirez le piment, la tomate et les oignons, réduisez-les en pâte, puis remettez cette pâte dans la sauce. Ajoutez les cubes d'assaisonnement. La cuisson de la sauce dure environ 1 heure 45 minutes.
5. Service : Servez le foutou banane chaud avec la sauce ayé tro.



Ce repas est typiquement consommé au déjeuner. Il est particulièrement apprécié les dimanches chez les peuples Ebrîé, Abidji et Aladjan, situés au sud de la Côte d'Ivoire. L'Ayé Tro est également servi au dîner avec de l'attiéké ou du riz. Ce plat est reconnu pour ses saveurs riches et est un élément important de la cuisine traditionnelle ivoirienne.

II. AYÉ TRO WITH FOUTOU BANANA (PALM SEED SAUCE WITH BANANA FUFU)

Consumption area : Côte d'Ivoire, West, Central-West, South

Ingredients for 6 people :

- Ayé (palm seed): 500 g
- Smoked beef: 500 g
- Smoked fish: 300 g
- Fresh tomatoes: 4 medium-sized
- Fresh chili pepper: 2 to 3 (according to taste)
- Onion: 2 medium-sized
- Seasoning cubes: 2
- Salt: to taste
- Ripe plantain bananas: 6
- Cassava: 1 kg



Preparation Steps:

1. Preparing the Ayé: Precook the ayé (palm seed), pound it in a mortar and extract the juice into a pot.
2. Cooking the sauce: Add the cut-up meat, smoked fish, fresh tomatoes, chili pepper, salt, and onions to the pot. Cook everything together.
3. Preparing the Foutou: Peel the ripe plantain bananas and cassava. Cook them together. Then, pound the cooked banana and cassava in a mortar to obtain the foutou banana.
4. Finalizing the sauce: Remove the chili pepper, tomato, and onions, grind them into a paste, and then put this paste back into the sauce. Add the seasoning cubes. The sauce cooking takes about 1 hour and 45 minutes.
5. Serving: Serve the hot foutou banana with the ayé tro sauce.

This meal is typically consumed for lunch. It is particularly enjoyed on Sundays among the Ebrié, Abidji, and Aladjan peoples in the south of Côte d'Ivoire. Ayé Tro is also served for dinner with attiéké or rice. This dish is renowned for its rich flavors and is an important element of traditional Ivorian cuisine.

III. LE FOUFOU

Zone de consommation : Côte d'Ivoire, Sud, Sud-Est, Est

Ingrédients pour 6 personnes :

- Poisson frais : 1 kg
- Piment frais : 2 à 3 (selon le goût)
- Tomate : 4 moyennes
- Oignon : 2 moyens
- Aubergine : 10 à 15
- Cube d'assaisonnement : 2
- Sel : au goût
- Eau : quantité suffisante
- Piment sec : quelques-uns
- Apki : une petite quantité
- Adjouévan (Kablet) : une petite quantité
- Huile de palme : 100 ml
- Bananes en phase de murir : 6 à 8



Étapes de préparation :

1. Cuisson du poisson et des légumes : Nettoyez le poisson et mettez-le dans une casserole avec les aubergines, le piment frais, la tomate, les oignons, le Kablet, l'Adjouévan, le sel et l'huile de palme. Ajoutez de l'eau et mettez le tout à cuire.
2. Étapes de préparation de la poudre épicée : Grillez l'Apki, le Kablet et le piment sec, puis pilez-les dans un mortier. Mettez une partie de cette poudre dans la sauce, et badigeonnez l'autre partie mélangée avec de l'huile de palme sur les boules de fofou.
3. Finalisation de la sauce : Retirez de la sauce le piment frais, la tomate et les oignons, réduisez-les en pâte. Laissez les aubergines dans la sauce et remettez la pâte obtenue. Ajoutez les cubes d'assaisonnement.
4. Étapes de préparation du Fofou : Pendant ce temps, épluchez les bananes et faites-les cuire. À la cuisson, écrasez les bananes en ajoutant le sel et l'huile de palme, puis formez des boules avec la purée obtenue.

Le Fofou peut être consommé à tout moment. Il est généralement pris au petit déjeuner et lors des fêtes. Chez les Abourés, les Attiés et les Abbés, peuples du sud et du sud-est du pays, ce plat est le petit déjeuner traditionnel des femmes nouvellement accouchées, car sa composition avec l'huile de palme aide à la montée du lait.

III. FOUFOU

Consumption area : Côte d'Ivoire, South, South-East, East

Ingredients for 6 people :

- Fresh fish: 1 kg
- Fresh chili pepper: 2 to 3 (according to taste)
- Tomato: 4 medium-sized
- Onion: 2 medium-sized
- Eggplant: 10 to 15
- Seasoning cube: 2
- Salt: to taste
- Water: sufficient quantity
- Dry chili pepper: a few
- Apki: a small amount
- Adjouévan (Kablet) : a small amount
- Palm oil: 100 ml
- Ripening plantain bananas: 6 to 8



Preparation Steps:

1. **Cooking the fish and vegetables:** Clean the fish and put it in a pot with the eggplants, fresh chili pepper, tomato, onions, Kablet, Adjouévan, salt, and palm oil. Add water and cook everything.
2. **Preparing the spiced powder:** Grill the Apki, Kablet, and dry chili pepper, then crush them in a mortar. Put some of this powder into the sauce, and brush the other part mixed with palm oil onto the fufou balls.
3. **Finalizing the sauce:** Remove the fresh chili pepper, tomato, and onions from the sauce, reduce them to a paste. Keep the eggplants in the sauce and put back the obtained paste. Add the seasoning cubes.
4. **Preparing the Fufou:** Meanwhile, peel the bananas and cook them. Once cooked, crush the bananas adding salt and palm oil, then form balls with the obtained mash.

Fufou can be consumed at any time. It is usually eaten for breakfast and during celebrations. Among the Abouré, Attié, and Abbé peoples of the south and southeast of the country, this dish is the traditional breakfast for newly delivered mothers, as its composition with palm oil helps with milk production.



GAMBIE/GAMBIA



I. DOMODA (SAUCE ARACHIDE)

Zone de consommation : Dans tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Pâte de cacahuète : 300 g
- Tomates fraîches : 4 à 5 moyennes
- Pâte de tomate : 100 g
- Viande (au choix) : 1 kg
- Oignon : 2 grands
- Huile : pour la friture
- Poivre noir / poivre : selon le goût
- Tomates : 2-3 moyennes
- Cube d'assaisonnement : 2 à 3
- Poivron vert : 2 moyens



Étapes de préparation :

1. Cuisson de la viande : Commencez par faire frir la viande. Ajoutez de l'eau pour faire bouillir la viande et la pâte de cacahuète jusqu'à satisfaction.
2. Étapes de préparation des légumes : Broyez les tomates, l'oignon, le poivre noir/ le poivre, et le poivron vert.
3. Ajout des légumes broyés : Ajoutez les légumes broyés et les better tomatoes à la viande et à la pâte de cacahuète bouillantes. Laissez bouillir pendant 15 à 20 minutes pour obtenir le goût souhaité.
4. Ajout des derniers ingrédients : Après 20 minutes, ajoutez la pâte de tomate et les cubes Maggi dans le mélange bouillant.
5. Réduction du liquide : Laissez bouillir jusqu'à ce que la quantité d'eau soit réduite à votre satisfaction.

Le Domoda est traditionnellement servi et consommé comme plat de midi. Ce plat riche en saveurs est un élément important de la cuisine gambienne et est apprécié pour son mélange unique de cacahuètes et d'épices.

I. DOMODA (PEANUT SOUP)

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Peanut paste: 300 g
- Fresh tomatoes: 4 to 5 medium-sized
- Tomato paste: 100 g
- Meat (of choice): 1 kg
- Onion: 2 large
- Oil: for frying
- Black pepper / pepper: to taste
- Tomatoes: 2-3 medium-sized
- Seasoning cube: 2 to 3
- Green bell pepper: 2 medium-sized



Preparation Steps:

1. Meat cooking: Start by frying the meat. Then add water to boil both the meat and the peanut paste to your satisfaction.
2. Vegetable Preparation Steps: Grind the tomatoes, onion, black pepper/pepper, and green bell pepper.
3. Adding ground vegetables: Add the ground vegetables and the tomatoes to the boiling meat and peanut paste. Let it boil for 15 to 20 minutes to achieve the desired taste.
4. Adding final ingredients: After 20 minutes, add the tomato paste and Maggi cubes to the boiling mixture.
5. Reducing the liquid: Let it boil until the water is reduced to your satisfaction.

Domoda is traditionally served and consumed as a lunch dish. This flavorful dish is an important part of Gambian cuisine and is appreciated for its unique blend of peanuts and spices.

II. MBAHAAL (MÉLANGE DE POUDRE D'ARACHIDE ET DE RIZ)

Zone de consommation : Régions de Foni et Fulladou

Ingrédients pour 6 personnes :

- Poisson fumé : 500 g
- Poudre d'arachide : 300 g
- Graines de néré : 100 g
- Poivre : selon le goût
- Oignon vert (ciboulette) : un bouquet
- Riz : 1kg
- Poisson sec : 200 g
- Tomates : 4 moyennes
- Cube d'assaisonnement : 2



Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation des ingrédients : Broyez le poivre, les graines de néré, le poisson sec et l'oignon vert.
2. Mélange des ingrédients broyés : Mélangez les ingrédients broyés avec le poisson fumé et la poudre d'arachide.
3. Cuisson : Commencez par faire bouillir de l'eau, puis cuisez à la vapeur le mélange pendant au moins 5 minutes.
4. Cuisson du riz et des tomates : Faites bouillir les tomates et le riz jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
5. Ajout des ingrédients cuits au riz : Ajoutez les ingrédients cuits à la vapeur et le cube d'assaisonnement au riz cuit.
6. Finalisation : Laissez mijoter le tout ensemble pour que les saveurs se mélangent.

Le Mbahaal est consommé au petit-déjeuner, au déjeuner et surtout au dîner. Ce plat est un élément important de la cuisine gambienne et est apprécié pour son mélange unique de saveurs, alliant la richesse de l'arachide au riz.

II. MBAHAAL (PEANUT POWDER AND RICE MIXTURE)

Consumption area : Foni and Fulladou Regions

Ingredients for 6 people :

- Smoked fish: 500 g
- Peanut powder: 300 g
- Néré seeds (locust beans): 100 g
- Pepper: to taste
- Spring onion (green onion): one bunch
- Rice: 1 kg
- Dry fish: 200 g
- Tomatoes: 4 medium-sized
- Seasoning cube : 2



Preparation Steps:

1. Ingredient Preparation Steps: Grind the pepper, néré seeds, dry fish, and spring onion.
2. Mixing ground ingredients: Mix the ground ingredients with the smoked fish and peanut powder.
3. Cooking: Start by boiling water, then steam the mixture for at least 5 minutes.
4. Cooking rice and tomatoes: Boil the tomatoes and rice until they are cooked.
5. Adding cooked ingredients to rice: Add the steamed ingredients and seasoning cube to the cooked rice.
6. Finalization: Let everything simmer together so the flavors blend.

Mbahaal is consumed for breakfast, lunch, and mostly for dinner. This dish is an important part of Gambian cuisine and is appreciated for its unique blend of flavors, combining the richness of peanuts with rice.

III. SAUCE DE GOMBO

Zone de consommation : Dans tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Huile de palme : 100 ml
- Gombo (Okra) : 500 g
- Feuilles (au choix) : 200 g
- Poisson fumé : 300 g
- Viande (au choix) : 500 g
- Poisson sec : 200 g
- Graines de néré (locust beans) : 100 g
- Riz : 1 kg
- Cube d'assaisonnement : 2
- Poivre : selon le goût
- Piment frais : 2 à 3
- Ciboulette : un bouquet
- Poisson chat fumé : 200 g



Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation des ingrédients : Broyez le poivre, les graines de néré et l'oignon vert.
2. Cuisson de la viande, des feuilles et de l'okra : Faites bouillir la viande, les feuilles et le gombo pendant 10 minutes.
3. Ajout des ingrédients broyés : Ajoutez les ingrédients broyés à la mixture bouillante d'okra et de feuilles. Laissez bouillir pendant 15 minutes.
4. Ajout des poissons : Ajoutez le poisson fumé et le poisson chat fumé ainsi que le cube Maggi.
5. Finalisation : Ajoutez l'huile de palme pour terminer le processus.
6. Service : Servez la soupe accompagnée de riz.

La Soupe d'Okra est servie et consommée uniquement pendant la période de déjeuner. Ce plat est apprécié pour sa richesse en saveurs et est un élément important de la cuisine gambienne.

III. OKRA SOUP

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Palm oil: 100 ml
- Okra : 500 g
- Leaves (of choice): 200 g
- Smoked fish: 300 g
- Meat (of choice): 500 g
- Dry fish: 200 g
- Néré seeds (locust beans) : 100 g
- Rice: 1 kg
- Seasoning cube: 2
- Pepper: to taste
- Fresh chili pepper: 2 to 3
- Spring onion (chives) : one bunch
- Smoked catfish: 200 g



Preparation Steps:

1. Ingredient Preparation Steps: Grind the pepper, néré seeds, and spring onion.
2. Cooking meat, leaves, and okra : Boil the meat, leaves, and okra for 10 minutes.
3. Adding Ground Ingredients: Add the ground ingredients to the boiling mixture of okra and leaves. Let it boil for another 15 minutes.
4. Adding fish: Add the smoked fish and smoked catfish, along with the seasoning cube.
5. Finalization: Add the palm oil to finish the process.
6. Serving: Serve the soup accompanied by rice.

Okra Soup is served and consumed only during the lunch period. This dish is appreciated for its richness in flavors and is an important element of Gambian cuisine.



GHANA



I. MPAMPA (PORRIDGE DE PÂTE DE MAÏS)

Zone de consommation : Sud et centre du Ghana

Ingrédients pour 6 personnes :

- Plantains mûrs non épluchés : 6
- Eau pour tremper les plantains coupés : 2 L
- Eau fermentée utilisée : 900 ml
- Pâte de maïs : 200 g
- Sel : 1/4 de cuillère à café
- Cacahuètes grillées moulues (facultatif)



Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation du maïs : Lavez et trempez le maïs dans l'eau pendant 3 jours. Moudre le maïs et mélangez avec de l'eau pour former une pâte.
2. Étapes de préparation des plantains : Lavez bien les plantains mûrs et coupez-les en petits morceaux. Mettez les morceaux de plantain dans une petite casserole, ajoutez 2 litres d'eau et couvrez hermétiquement avec un chiffon propre. Laissez reposer pendant deux jours et retirez ensuite le chiffon.
3. Étapes de préparation du porridge : Préparez le koko ou le porridge avec la pâte de maïs en utilisant l'eau du pot de plantain mûr. Laissez bouillir pendant 20 minutes.
4. Assaisonnement : Ajoutez une cuillère à soupe de sel pour assaisonner.
5. Service : Servez le porridge très épais avec du pain pour le petit-déjeuner de 6 personnes.

Le Mpampa est généralement consommé au petit-déjeuner ou comme repas avant le coucher. Ce plat est apprécié pour sa simplicité et son goût unique, alliant la douceur des plantains mûrs à la texture consistante du porridge de maïs.

I. MPAMPA (CORN DOUGH PORRIDGE)

Consumption area: South and Central Ghana

Ingredients for 6 people :

- Unpeeled ripe plantains: 6
- Water for soaking cut plantains: 2 L
- Fermented water used: 900 ml
- Corn dough: 200 g
- Salt: 1/4 teaspoon
- Ground roasted peanuts (optional)



Preparation Steps:

1. Corn Preparation Steps: Wash and soak the corn in water for 3 days. Grind the corn and mix with water to form a dough.
2. Plantain Preparation Steps: Wash the ripe plantains thoroughly and cut them into small pieces. Place the plantain pieces in a small pot, add 2 liters of water, and tightly cover with a clean cloth. Leave for two days and then remove the cloth.
3. Porridge Preparation Steps: Prepare the koko or porridge with the corn dough using the water from the ripe plantain pot. Let it boil for 20 minutes.
4. Seasoning: Add a tablespoon of salt to taste.
5. Serving: Serve the very thick porridge with bread for breakfast for 6 people.

Mpampa is generally consumed for breakfast or as a meal before bedtime. This dish is appreciated for its simplicity and unique taste, combining the sweetness of ripe plantains with the consistent texture of corn porridge.

II. BAYERE NTOTOE (IGNAME RÔTIE AVEC CACAHUÈTES OU TILAPIA SÉCHÉ SALÉ)

Zone de consommation : Dans tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Igname (Pona) : 1 kg (un gros tubercule)
- Cacahuètes : 240 g
- Tilapia séché salé (Koobi) : 500 g (6 petits)

Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation de l'igname : Coupez l'igname en morceaux plus petits sans l'éplucher.
2. Cuisson : Faites rôtir l'igname, les cacahuètes et/ou le koobi jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
3. Nettoyage : Grattez l'écorce de l'igname (et du koobi).
4. Service : Servez chaud avec soit les cacahuètes soit le koobi.



Le Bayere Ntotoe est généralement consommé comme snack. Ce plat est apprécié pour sa simplicité et son goût unique, combinant la douceur de l'igname avec la richesse des cacahuètes ou la saveur salée du tilapia séché. C'est une collation populaire au Ghana, parfaite pour toutes les occasions.

II. BAYERE NTOTOE (ROASTED YAM WITH PEANUTS OR SALTED DRIED TILAPIA)

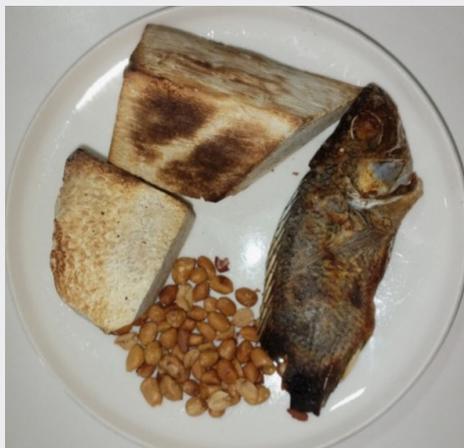
Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Yam (Pona) : 1 kg (one large tuber)
- Peanuts: 240 g
- Salted dried tilapia (Koobi) : 500 g (6 small)

Preparation Steps:

1. Yam Preparation Steps: Cut the yam into smaller pieces without peeling.
2. Cooking: Roast the yam, peanuts, and/or koobi until they are well cooked.
3. Cleaning: Scrape off the skin of the yam (and koobi).
4. Serving: Serve hot with either the peanuts or koobi.



Bayere Ntotoe is generally consumed as a snack. This dish is appreciated for its simplicity and unique taste, combining the sweetness of the yam with the richness of the peanuts or the salty flavor of the dried tilapia. It's a popular snack in Ghana, perfect for any occasion.

III. SAABO (GA ADANGBE), NKYEKWEREWA (TWI)

Zone de consommation : Dans tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Maïs : 500 g
- Arachide rouge : 750 g
- Sel : au goût
- Enveloppes de maïs (pour l'emballage) : selon besoin
- Ficelle : pour attacher les enveloppes
- Eau : pour la cuisson

Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation du maïs : Débarrassez le maïs de sa coque.
2. Trempage du maïs : Faites tremper le maïs décortiqué pendant 6 heures.
3. Égouttage : Égouttez l'eau du maïs.
4. Mélange maïs et arachides : Mélangez le maïs et l'arachide rouge dans une proportion de 1 partie de maïs pour 1,5 partie d'arachide rouge.
5. Emballage : Emballez une poignée du mélange maïs et arachide dans les enveloppes de maïs et attachez fermement avec de la ficelle.
6. Cuisson : Faites cuire toute la nuit.



Le Saabo est généralement consommé comme snack. Ce plat est apprécié pour sa simplicité et sa saveur unique, combinant la douceur du maïs avec le croquant des arachides rouges. C'est une collation populaire au Ghana, parfaite pour toute occasion.

III. SAABO (GA ADANGBE), NKYEKWEREWA (TWI)

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Corn: 500 g
- Red peanuts: 750 g
- Salt: to taste
- Corn husks (for wrapping): as needed
- Twine: for tying the husks
- Water: for cooking

Preparation Steps:

1. Corn Preparation Steps: Remove the husks from the corn.
2. Soaking the corn: Soak the dehusked corn for 6 hours.
3. Draining: Drain the water from the corn.
4. Mixing corn and peanuts: Mix the corn and red peanuts in a ratio of 1 part corn to 1.5 parts red peanuts.
5. Wrapping: Wrap a handful of the corn and peanut mixture in corn husks and tie firmly with twine.
6. Cooking: Cook overnight.



Saabo is generally consumed as a snack. This dish is appreciated for its simplicity and unique flavor, combining the sweetness of corn with the crunchiness of red peanuts. It's a popular snack in Ghana, perfect for any occasion.



GUINEE BISSAU



I. CALDO BRANCO

Zone de consommation : Dans toutes les régions

Ingrédients pour 6 personnes :

- Riz local : 1 kg
- Poissons frais : 1 kg
- Tomate : 2 à 3 moyennes
- Gombo : 200 g
- Oseille : 100 g
- Jus de citron : de 2 citrons
- Sel : au goût
- Cube d'assaisonnement : 2 cubes
- Carotte : 2 à 3
- Poivre : selon le goût
- Poivron : 1 grand



Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation du riz : Nettoyez soigneusement le riz et faites-le cuire à l'eau bouillante.
2. Étapes de préparation de la soupe :
 - a) Mettez une marmite sur le feu.
 - b) Versez de l'huile dans la marmite et laissez chauffer pendant 1 minute.
 - c) Ajoutez les morceaux de poisson dans la marmite.
 - d) Versez de l'eau selon le besoin.
 - e) Ajoutez la tomate, le gombo, le sel, les carottes, le jumbo, le poivre, et le poivron.
3. Cuisson de la soupe : Laissez mijoter la soupe jusqu'à ce que les légumes et le poisson soient bien cuits.
4. Finalisation : Ajoutez le jus de citron et l'oseille, puis laissez cuire quelques minutes de plus.

Le Caldo Branco est un plat polyvalent, consommé au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner. Ce plat est apprécié pour sa saveur riche et sa variété d'ingrédients, offrant un repas complet et nutritif.

I. CALDO BRANCO

Consumption area : Throughout all regions

Ingredients for 6 people :

- Local rice: 1 kg
- Fresh fish: 1 kg
- Tomato: 2 to 3 medium-sized
- Okra: 200 g
- Sorrel: 100 g
- Lemon juice: from 2 lemons
- Salt: to taste
- Seasoning cube: 2 cubes
- Carrot: 2 to 3
- Pepper: to taste
- Bell pepper: 1 large



Preparation Steps:

1. Rice Preparation Steps: Clean the rice thoroughly and cook it in boiling water.
2. Soup Preparation Steps:
 - a) Place a pot on the fire.
 - b) Pour oil into the pot and heat it for 1 minute.
 - c) Add the pieces of fish to the pot.
 - d) Pour in water as needed.
 - e) Add the tomato, okra, salt, carrots, seasoning cube, pepper, and bell pepper.
3. Cooking the soup: Let the soup simmer until the vegetables and fish are well cooked.
4. Finalization: Add lemon juice and sorrel, then cook for a few more minutes.

Caldo Branco is a versatile dish, consumed for breakfast, lunch, or dinner. This dish is appreciated for its rich flavor and variety of ingredients, offering a complete and nutritious meal.

II. CALO DE TCHEIBEM

**Zone de consommation : Sud vers la Guinée Conakry, Îles, et grandes villes
(Bissau, Canchungo, Cacheu, São Domingos)**

Ingrédients pour 6 personnes :

- Riz local : 1 kg
- Poissons de qualité : 1 kg
- Noix de palme bien cuites : 500 g
- Jus de citron : de 2 citrons
- Cube d'assaisonnement : 2 cubes
- Gombo : 200 g
- Sel : au goût
- Piment : selon le goût
- Carotte : 2 à 3



Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation du riz : Nettoyez soigneusement le riz et faites-le cuire dans une grande marmite d'eau bouillante.
2. Étapes de préparation de la soupe :
 - a. Mettez une marmite sur le feu.
 - b. Filtrez les fibres des noix de palme et versez l'eau obtenue dans la marmite, laissez bouillir largement.
 - c. Ajoutez les morceaux de poisson, la tomate, le gombo, le jus de citron, le sel, les carottes, le jumbo et le piment.
3. Cuisson de la soupe : Laissez mijoter la soupe jusqu'à ce que les légumes et le poisson soient bien cuits.
4. Finalisation : Servez le riz accompagné de cette soupe épicée.

Le Calo de Tchibem est un plat polyvalent, consommé au petit-déjeuner, au déjeuner, au dîner ou lors des cérémonies. Ce plat est apprécié pour sa richesse en saveurs et en nutriments, offrant un repas complet et satisfaisant.

II. CALO DE TCHEIBEM

Consumption area : Southern regions towards Guinea Conakry, Islands, and major cities (Bissau, Canchungo, Cacheu, São Domingos)

Ingredients for 6 people :

- Local rice: 1 kg
- Quality fish: 1 kg
- Well-cooked palm nuts: 500 g
- Lemon juice: from 2 lemons
- Seasoning cube: 2 cubes
- Okra: 200 g
- Salt: to taste
- Chili pepper: to taste
- Carrot: 2 to 3



Preparation Steps:

1. Rice Preparation Steps: Clean the rice thoroughly and cook it in a large pot of boiling water.
2. Soup Preparation Steps:
 - a. Place a pot on the fire.
 - b. Filter the fibers from the palm nuts and pour the resulting water into the pot, let it boil thoroughly.
 - c. Add the pieces of fish, tomato, okra, lemon juice, salt, carrots, seasoning cube, and chili pepper.
3. Cooking the soup: Let the soup simmer until the vegetables and fish are well cooked.
4. Finalization: Serve the rice accompanied by this spicy soup.

Calo de Tcheibem is a versatile dish, consumed for breakfast, lunch, dinner, or during ceremonies. This dish is appreciated for its richness in flavors and nutrients, offering a complete and satisfying meal.

III. CALO DE MANCARA (SAUCE ARACHIDE)

Zone de consommation : Au Nord vers le Sénégal, dans les villes et grandes villes (Bissau, Bafata, Farim, Bissorang, Gabu, São Domingos)

Ingrédients pour 6 personnes :

- Pâte d'arachide : 500 g
- Poissons ou viande : 1 kg
- Tomates : 3 à 4 moyennes
- Jus de citron : de 2 citrons
- Gombo : 200 g
- Sel : au goût
- Carottes : 2 à 3
- Cube d'assaisonnement : 2 cubes
- Piment : selon le goût



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation de la sauce :** Mettez une marmite sur le feu et filtrez la pâte d'arachide et versez l'eau obtenue dans la marmite, laissez bouillir largement.
2. **Cuisson :** Laissez évaporer pendant 5 minutes.
3. **Ajout des ingrédients :** Ajoutez les morceaux de poisson ou de viande, la tomate, le jus de citron, le gombo, le sel, les carottes, le jumbo et le piment.
4. **Cuisson de la sauce :** Laissez mijoter la sauce jusqu'à ce que les ingrédients soient bien cuits.
5. **Service :** Servez chaud avec du riz

Le Calo de Mancara est un plat généralement consommé au déjeuner ou au dîner. Ce plat est apprécié pour sa richesse en saveurs et en nutriments, offrant un repas complet et satisfaisant. C'est un plat traditionnel important dans la cuisine de la Guinée-Bissau, particulièrement apprécié pour son onctuosité et sa saveur unique.

III. CALO DE MANCARA (PEANUT SAUCE)

Consumption area : Northern regions towards Senegal, in cities and major towns (Bissau, Bafata, Farim, Bissorang, Gabu, São Domingos)

Ingredients for 6 people :

- Peanut paste: 500 g
- Fish or meat: 1 kg
- Tomatoes: 3 to 4 medium-sized
- Lemon juice: from 2 lemons
- Okra: 200 g
- Salt: to taste
- Carrots: 2 to 3
- Seasoning cube: 2 cubes
- Chili pepper: to taste



Preparation Steps:

1. **Sauce Preparation Steps:** Place a pot on the fire. Filter the peanut paste and pour the resulting water into the pot, let it boil thoroughly.
2. **Cooking:** Let it evaporate for 5 minutes.
3. **Adding ingredients:** Add the pieces of fish or meat, tomato, lemon juice, okra, salt, carrots, seasoning cube, and chili pepper.
4. **Cooking the sauce:** Let the sauce simmer until all the ingredients are well cooked.
5. **Serving:** Serve hot with rice.

Calo de Mancara is a dish usually consumed for lunch or dinner. This dish is appreciated for its richness in flavors and nutrients, offering a complete and satisfying meal. It's an important traditional dish in the cuisine of Guinea-Bissau, especially appreciated for its creaminess and unique flavor.



GUINEE



I. KASANYARA (RIZ AU GRAS À BASE DE SAUCE DE PALMISTE)

Zone de consommation : Basse Guinée, Bagata

Ingrédients pour 6 personnes :

- Palmistes : 1kg
- Riz : 1 kg
- Piment : selon le goût
- Tomates fraîches : 4 à 5 moyennes
- Poissons fumés : 3 à 4
- Oignons : 2 à 3
- Sel : au goût
- Eau : ½ à 2 litres pour la sauce



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation des palmistes:** Lavez les palmistes, mettez-les dans une marmite, ajoutez de l'eau pour les couvrir, et faites-les cuire jusqu'à cuisson complète. Retirez-les, pilez-les dans un mortier, ajoutez de l'eau, remuez bien et filtrez. Mettez le jus dans une marmite.
2. **Cuisson de la sauce :** Une fois le jus dans la marmite, ajoutez les poissons fumés préalablement désarêtés et lavés, ainsi que les oignons et les piments lavés.
3. **Ajout du riz :** Lorsque la solution commence à bouillir, ajoutez les ingrédients et un peu de sel. Laissez bouillir pendant 10 minutes, puis ajoutez le riz. Réduisez la quantité de liquide si nécessaire et laissez cuire sous surveillance jusqu'à cuisson complète du riz.
4. **Service :** Votre plat est prêt à être servi.

Le Kasanyara, riche en acides gras, vitamine A et un peu de vitamine B, est bénéfique pour les sportifs, la mémoire, et possède des propriétés pour traiter les affections rénales, les maladies cardiovasculaires et anticancéreuses. Ce plat est généralement consommé au déjeuner ou au dîner et était traditionnellement utilisé dans les cérémonies Baga.

I. KASANYARA (RICE WITH PALM NUT SAUCE)

Consumption area : Lower Guinea, Bagata

Ingredients for 6 people :

- Palm nuts: 1 kg
- Rice: 1 kg
- Chili pepper: to taste
- Fresh tomatoes: 4 to 5 medium-sized
- Smoked fish: 3 to 4
- Onions: 2 to 3
- Salt: to taste
- Water: ½ to 2 liters for the sauce



Preparation Steps:

1. **Preparing the palm nuts:** Wash the palm nuts, place them in a pot, add water to cover them, and cook until fully done. Remove them, pound in a mortar, add water, stir well and strain. Pour the juice into a pot.
2. **Cooking the sauce:** Once the juice is in the pot, add the pre-cleaned and deboned smoked fish, as well as the washed onions and chili peppers.
3. **Adding rice:** When the liquid starts boiling, add the ingredients and a bit of salt. Let it boil for 10 minutes, then add the rice. Reduce the liquid quantity if necessary and cook under supervision until the rice is fully cooked.
4. **Serving:** Your dish is ready to be served.

Kasanyara, rich in fatty acids, vitamin A, and a bit of vitamin B, is beneficial for athletes, memory, and has properties to treat renal diseases, cardiovascular illnesses, and cancer. This dish is typically consumed for lunch or dinner and was traditionally used in Baga ceremonies.

II. MADOUKOUKI

Zone de consommation : Basse Guinée

Ingrédients pour 6 personnes :

- Feuilles de manioc : 500 g
- Riz : 1 kg
- Piment : selon le goût
- Soumbara : 100 g
- Crevettes : 200 g
- Poissons fumés : 300 g
- Oignons : 2 à 3
- Sel : au goût
- Huile rouge : 100 ml
- Pâte d'arachide : 200 g
- Gombo : 100 g (facultatif)



Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation des feuilles de manioc : Lavez les feuilles de manioc, mettez-les dans un mortier, ajoutez la pâte d'arachide et pilez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Cuisson du riz : Ajoutez de l'eau dans une marmite et faites cuire le riz. Lavez les poissons fumés, retirez la peau et les arêtes. Pilez les oignons, les piments et les crevettes.
3. Ajout des ingrédients : Quand le riz est cuit à 80%, ajoutez tous les ingrédients, y compris le gombo si utilisé. Laissez cuire jusqu'à ce que les feuilles de manioc et la pâte d'arachide changent de couleur et deviennent plus foncées.
4. Finalisation : Une fois la cuisson complète, retirez les ingrédients, pilez-les ensemble (sauf le gombo), ajoutez un peu de sel, puis mélangez avec le riz. Ajoutez le soumbara et l'huile rouge ou de coco.

Le Madoukouki, riche en vitamines A et C, favorise la croissance, améliore la vue, protège le foie et a une activité antioxydante. Ce plat est généralement consommé au déjeuner ou au dîner et est connu pour ses bienfaits nutritionnels et sa saveur unique.

II. MADOUKOUKI

Consumption area : Lower Guinea

Ingredients for 6 people :

- Cassava leaves: 500 g
- Rice: 1 kg
- Chili pepper: to taste
- Soumbara: 100 g
- Shrimps: 200 g
- Smoked fish: 300 g
- Onions: 2 to 3
- Salt: to taste
- Red oil: 100 ml
- Peanut paste: 200 g
- Okra: 100 g (optional)



Preparation Steps:

1. **Preparing the cassava leaves:** Wash the cassava leaves, put them in a mortar, add the peanut paste, and pound until you get a homogeneous mixture.
2. **Cooking the rice:** Add water to a pot and cook the rice. Wash the smoked fish, remove the skin and bones. Pound the onions, chili peppers, and shrimps.
3. **Adding ingredients:** When the rice is 80% cooked, add all the ingredients, including okra if used. Let it cook until the cassava leaves and peanut paste change color and become darker.
4. **Finalization:** Once the cooking is complete, remove the ingredients, pound them together (except for the okra), add a little salt, then mix with the rice. Add the soumbara and red or coconut oil.

Madoukouki, rich in vitamins A and C, promotes growth, improves vision, protects the liver, and has antioxidant activity. This dish is typically consumed for lunch or dinner and is known for its nutritional benefits and unique flavor.



LIBERIA



I. PALM BUTTER SOUP (SAUCE DE GRAINE DE PALM)

Zone de consommation : tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Noix de palme : 3 kg
- Poisson séché : 300 g
- Bonney (poisson fumé) : 500g
- Piment : 250 g
- Épices locales : selon le goût
- Crabes : 300 g
- Viande (au choix) : 1 kg
- Cube d'assaisonnement : 2 ou selon le goût



Étapes de préparation :

1. Étapes de préparation des noix de palme : Faites bouillir les noix de palme jusqu'à cuisson complète, égouttez et filtrez pour enlever toutes les petites particules. Versez le liquide filtré dans une marmite de cuisson.
2. Cuisson des noix de palme : Laissez bouillir à feu doux pendant environ 5 minutes, puis ajoutez l'assaisonnement. Continuez la cuisson pendant 30 à 40 minutes, ajoutez les épices et assaisonnements supplémentaires.
3. Étapes de préparation des viandes : Faites bouillir séparément tous les types de viande (poisson séché, bonney, crabe, et viande choisie) dans une autre marmite.
4. Finalisation : Ajoutez la viande bouillie au Palm Butter et laissez mijoter jusqu'à ce que les saveurs se mélangent bien.

Le Palm Butter se déguste avec du riz cuit. Ce plat convient pour 6 à 8 personnes et est apprécié pour sa richesse en saveurs et sa texture onctueuse. C'est un plat emblématique de la cuisine libérienne, souvent servi lors de repas familiaux et de célébrations.

I. PALM BUTTER SOUP

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Palm nuts: 3 kg
- Dried fish: 300 g
- Bonney (smoked fish): 500 g
- Chili pepper: 250 g
- Local spices: to taste
- Crabs: 300 g
- Meat (of choice): 1 kg
- Seasoning cube: 2 or to taste



Preparation Steps:

1. **Preparing the palm nuts:** Boil the palm nuts until fully cooked, drain and filter to remove all small particles. Pour the filtered liquid into a cooking pot.
2. **Cooking the palm butter:** Let it boil on low heat for about 5 minutes, then add seasoning. Continue cooking for 30 to 40 minutes, adding extra spices and seasonings as needed.
3. **Preparing the meats:** Boil all types of meat (dried fish, bonney, crab, and chosen meat) separately in another pot.
4. **Finalization:** Add the boiled meats to the Palm Butter and let it simmer until the flavors blend well.

Palm Butter is enjoyed with cooked rice. This dish is suitable for 6 to 8 people and is appreciated for its rich flavors and creamy texture. It's an emblematic dish of Liberian cuisine, often served at family meals and celebrations.

II. POTATO GREENS SOUP (SAUCE DE FEUILLES DE PATATE)

Zone de consommation : tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Feuilles de patate douce : 1 kg
- Poisson séché : 300 g
- Crevettes séchées : 5 pièces
- Bonney (poisson fumé) : 4 pièces
- Piment frais écrasé : 2 ou 3
- Épices : selon le goût
- Oignons : 2
- Ail : 4 gousses
- Cube d'assaisonnement : 1 à 2 cubes
- Huile de palme fraîche : 500 ml



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation de la viande :** Assaisonnez et faites bouillir la viande séparément, ajoutez du piment et des épices. Cuisez jusqu'à ce que la viande soit tendre, retirez-la de la marmite et réservez.
2. **Cuisson des feuilles de patate douce :** Ajoutez les feuilles de patate douce dans la marmite de bouillon assaisonné et faites-les bouillir. Assaisonnez et cuisez pendant 10 minutes, puis ajoutez l'huile de palme et laissez l'eau s'évaporer pendant environ 8 minutes.
3. **Finalisation :** Ajoutez la viande aux feuilles de patate douce et servez après 2 minutes.

Le Potato Greens se déguste avec du riz cuit. Ce plat convient pour 6 à 8 personnes et est apprécié pour sa richesse en saveurs et sa texture onctueuse. C'est un plat emblématique de la cuisine libérienne, souvent servi lors de repas familiaux et de célébrations.

II.POTATO GREENS SOUP

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Sweet potato leaves: 2 kg
- Dried fish: 300 g
- Dried shrimps: 200 g
- Bonney (smoked fish): 500 g
- Fresh crushed chili pepper: 2 or 3
- Spices: to taste
- Onions: 2
- Garlic: 4 cloves
- Seasoning cube: 1 to 2 cubes
- Fresh palm oil: 500 ml



Preparation Steps:

- 1. *Preparing the meat:*** Season and boil the meat separately, add chili pepper and spices. Cook until the meat is tender, then remove it from the pot and set aside.
- 2. *Cooking the sweet potato leaves:*** Add the sweet potato leaves to the seasoned broth and boil. Season and cook for 10 minutes, then add the palm oil and allow the water to evaporate for about 8 minutes.
- 3. *Finalization:*** Add the meat to the sweet potato leaves and serve after 2 minutes.

Potato Greens is enjoyed with cooked rice. This dish is suitable for 6 to 8 people and is appreciated for its rich flavors and creamy texture. It's an emblematic dish of Liberian cuisine, often served at family meals and celebrations.

III. CASSAVA LEAVES SOUP (SAUCE DE FEUILLES DE MANIOC)

Zone de consommation : tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Feuilles de manioc broyées : 2 kg
- Feuilles de fièvre (Fever leaves) : 20 g
- Poisson séché : 300 g
- Écrevisses : 300 g
- Peau de vache : 500 g
- Bonney (poisson fumé) : 500 g
- Escargots : 500 g
- Piment frais écrasé : 2 ou 3
- Épices : selon le goût
- Oignons : 2
- Ail : 4 gousses
- Cube d'assaisonnement : 2 cubes
- Huile de palme fraîche : 1 litre (ou huile de togbogee)



Étapes de préparation :

- 1. Étapes de préparation de la viande :** Assaisonnez et faites bouillir séparément la viande, le poisson, les écrevisses, la peau de vache, et les escargots avec du piment et des épices. Cuisez jusqu'à ce que la viande soit tendre, puis retirez-la de la marmite et réservez.
- 2. Cuisson des feuilles de manioc :** Ajoutez les feuilles de manioc et les feuilles de fièvre dans la marmite de bouillon assaisonné et faites-les bouillir. Assaisonnez et cuisez pendant environ 30 minutes, puis ajoutez l'huile et laissez l'eau s'évaporer pendant environ 8 minutes.
- 3. Finalisation :** Ajoutez les viandes à la sauce et servez après 2 minutes.

Les Feuilles de Manioc se dégustent avec du riz cuit. Ce plat convient pour 6 à 8 personnes et est apprécié pour sa richesse en saveurs et sa texture onctueuse. C'est un plat emblématique de la cuisine libérienne, souvent servi lors de repas familiaux et de célébrations.

III. CASSAVA LEAVES SOUP

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Ground cassava leaves: 2 kg
- Fever leaves: 20 g
- Dried fish: 300 g
- Crayfish: 300 g
- Cow skin: 500 g
- Bonney (smoked fish): 500 g
- Large snails: 6
- Fresh crushed chili pepper: 2 or 3
- Spices: to taste
- Onions: 2
- Garlic: 4 cloves
- Seasoning cube: 2 cubes
- Fresh palm oil: 1 liter (or togbogee oil)



Preparation Steps:

- 1. Meat Preparation Steps:** Season and boil separately the meat, fish, crayfish, cow skin, and snails with chili pepper and spices. Cook until the meat is tender, then remove it from the pot and set aside.
- 2. Cooking the cassava leaves:** Add the cassava leaves and fever leaves to the seasoned broth and boil. Season and cook for about 30 minutes, then add the oil and allow the water to evaporate for about 8 minutes.
- 3. Finalization:** Add the meats to the sauce and serve after 2 minutes.

Cassava Leaves are enjoyed with cooked rice. This dish is suitable for 6 to 8 people and is appreciated for its rich flavors and creamy texture. It's an emblematic dish of Liberian cuisine, often served at family meals and celebrations.



MALI



I. DJOUKA

Zone : Région de Bamako, Kayes chez les Khassonkés

Ingrédients pour 6 personnes :

- Fonio : 1 kg
- Arachide : 1.5 kg
- Potasse de cuisine : 100 g
- Poisson frais, viande hachée, viande ou poulet : selon le choix
- Oignons : 500 g
- Huile : ¼ litre
- Aubergines sauvages : 4
- Piments : 4
- Sel : au goût
- Gombo frais : coupé selon la convenance



Étapes de préparation :

- 1. 1. Étapes de préparation du fonio :** Lavez le fonio, égouttez et faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes, répétez l'opération une deuxième fois en ajoutant ¼ de verre d'eau.
- 2. 2. Étapes de préparation de l'arachide :** Nettoyez l'arachide, moulez pour obtenir une poudre, écrasez et ajoutez la potasse. Faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes, répétez l'opération une deuxième fois.
- 3. 3. Mélange et cuisson :** Mélangez les solutions de potasse et de poudre d'arachide, ajoutez le gombo frais coupé et faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Assaisonnez avec du sel.
- 4. 4. Cuisson des viandes et poissons :** Faites cuire la viande hachée en boulettes ou en sandwich, ainsi que la viande, le poisson frais ou le poulet, en ajoutant les aubergines, l'oignon coupé, le piment, et bien assaisonner.

Le Djouka est un plat nutritif consommé au petit déjeuner, déjeuner, dîner et lors des cérémonies comme les mariages et les baptêmes. Il est riche en calories, vitamines B1, glucides, vitamine B3, protéines, calcium, lipides, fer, fibres et sodium.

I. DJOUKA

Region: Bamako, Kayes among the Khassonké people

Ingredients for 6 people :

- Fonio: 1 kg
- Peanut: 1.5 kg
- Cooking potash: 100 g
- Fresh fish, minced meat, meat or chicken: as preferred
- Onions: 500 g
- Oil: ¼ liter
- Wild eggplants: 4
- Chili peppers: 4
- Salt: to taste
- Fresh okra: cut as desired



Preparation Steps:

- 1. *Preparing the fonio:*** Wash the fonio, drain and steam for 15 minutes, repeat the process a second time adding ¼ glass of water.
- 2. *Preparing the peanuts:*** Clean the peanuts, grind to obtain a powder, crush and add the potash. Steam for 15 minutes, repeat the process a second time.
- 3. *Mixing and cooking:*** Mix the potash and peanut powder solutions, add the fresh cut okra and steam for 15 minutes. Season with salt.
- 4. *Cooking the meats and fish:*** Cook the minced meat as meatballs or sandwiches, as well as the meat, fresh fish or chicken, adding the eggplants, chopped onion, chili pepper, and season well.

Djouka is a nutritious dish consumed for breakfast, lunch, dinner, and during ceremonies such as weddings and baptisms. It is rich in calories, vitamin B1, carbohydrates, vitamin B3, proteins, calcium, fats, iron, fibers, and sodium.

II. LARO (À BASE DE BRISURE DE SORGHO)

Zone : Bamako, Kayes, et Ségou

Ingrédients pour 6 personnes :

- Brisure de sorgho : 250 g
- Poudre d'arachide : 250 g
- Poisson fumé ou frais : 500 g
- Soumbala : 30 g
- Feuille de bissap ou oseille blanche : 1 gousse ou 100 g
- Moutarde de néré : 1 morceau
- Tomates : 4
- Sel : selon le goût



Étapes de préparation :

- 1. Étapes de préparation de la soupe :** Mettez 2 litres d'eau dans une marmite, puis ajoutez les tomates, l'oignon coupé, les feuilles d'oseille ou d'oseille blanche, la moutarde de néré, le soumbala et le sel.
- 2. Ajout des ingrédients :** Après ébullition, ajoutez la brisure de sorgho et la poudre d'arachide. Faites cuire pendant 20 minutes.
- 3. Incorporation du poisson :** Ajoutez ensuite le poisson fumé ou frais bien lavé, du sel et du piment. Laissez cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes.
- 4. Finalisation :** Votre Larô est prêt à être servi.

Le Larô est riche en minéraux, fer, calcium et phosphore. Avec 100 g de sorgho apportant 4,4 mg de fer et 287 mg de phosphore, c'est un aliment dynamisant et excellent pour l'organisme. Il est idéal pour les personnes en convalescence et les nouvelles mamans pour ses vertus nutritives et son apport en énergie. Le Larô est généralement consommé au déjeuner ou au dîner.

II.LARO (BASED ON SORGHUM BREAKAGE)

Zone : Bamako, Kayes, et Ségou

Ingredients for 6 people :

- Sorghum breakage: 250 g
- Peanut powder: 250 g
- Smoked or fresh fish: 500 g
- Soubala: 30 g
- Bissap leaf or white sorrel: 1 pod or 100 g
- Néré mustard: 1 piece
- Tomatoes: 4
- Salt: to taste



Preparation Steps:

1. ***Soup Preparation Steps:*** Put 2 liters of water in a pot, then add the tomatoes, chopped onion, bissap leaves or white sorrel, néré mustard, soubala, and salt.
2. ***Adding ingredients:*** After boiling, add the sorghum breakage and peanut powder. Cook for 20 minutes.
3. ***Incorporating the fish:*** Then add the smoked or fresh fish, well washed, along with salt and chili pepper. Let cook on low heat for 10 to 15 minutes.
4. ***Finalization:*** Your Larô is ready to be served.

Larô is rich in minerals, iron, calcium, and phosphorus. With 100 g of sorghum providing 4.4 mg of iron and 287 mg of phosphorus, it's an energizing food and excellent for the body. It is ideal for people in convalescence and new mothers for its nutritional virtues and energy contribution. Larô is generally consumed for lunch or dinner.

III. GNOUGOUBALAYÈLIN (COUSCOUS AUX FEUILLES D'ÉPINARD SAUVAGE)

Zone : Ségou, Sikasso, Koulikoro

Ingrédients pour 6 personnes :

- Farine de mil, de maïs ou de sorgho : 1 kg
- Feuilles d'épinards sauvages ou gombo frais : 500 g
- Beurre de karité ou huile d'arachide : 100 ml
- Piment : selon le goût
- Oignon : 2 à 3
- Sel : au goût



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation du couscous :** Lavez les céréales pour enlever les cailloux. Moudre les céréales tamisées avec un tamis à maille 2, humidifiez avec un peu d'eau, et tamisez à nouveau avec un tamis à maille 3. Mettez à la vapeur deux fois successivement en humidifiant à chaque étape.
2. **Étapes de préparation des feuilles :** Coupez les feuilles d'épinards sauvages et/ou le gombo frais et malaxez-les avec un peu de potasse de cuisine. Mettez au fond du couscous à la troisième cuisson.
3. **Assaisonnement du couscous :** Faites sauter les oignons coupés dans l'huile et versez sur le couscous.
4. **Finalisation :** Votre plat est prêt à être servi.

Le Gnougoubalayèlin est riche en énergie, vitamines B1, glucides, vitamine B3, protéines, calcium, lipides, fer, fibres et sodium. C'est un plat nutritif idéal pour le déjeuner et le dîner, souvent consommé dans les régions de Ségou, Sikasso et Koulikoro au Mali.

III. GNOUGOUBALAYÈLIN (COUSCOUS WITH WILD SPINACH LEAVES)

Region: Ségou, Sikasso, Koulikoro

Ingredients for 6 people :

- Millet, corn, or sorghum flour: 1 kg
- Wild spinach leaves or fresh okra: 500 g
- Shea butter or peanut oil: 100 ml
- Chili pepper: to taste
- Onions: 2 to 3
- Salt: to taste



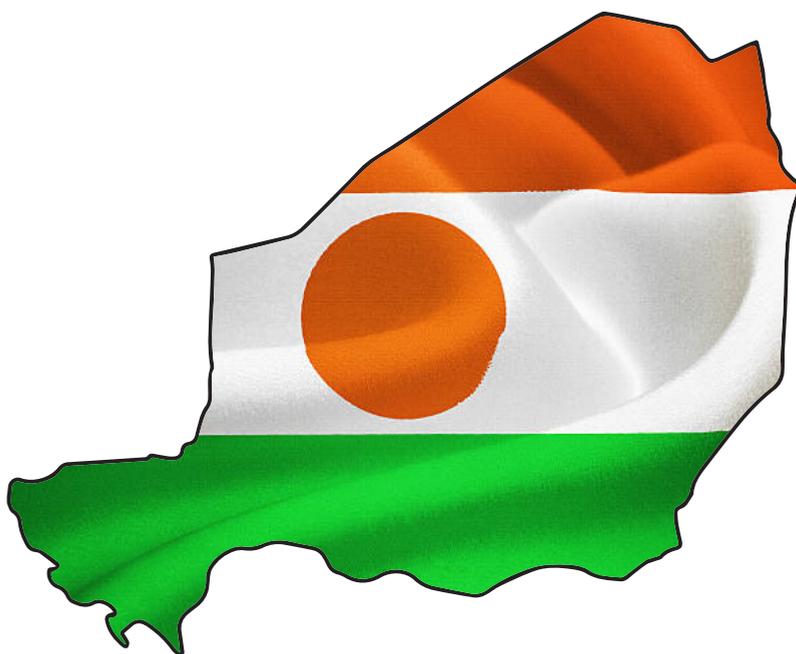
Preparation Steps:

1. **Preparing the couscous:** Wash the grains to remove any stones. Grind the sieved cereals with a mesh 2 sieve, moisten with a little water, and sieve again with a mesh 3 sieve. Steam twice successively, moistening at each stage.
2. **Preparing the leaves:** Chop the wild spinach leaves and/or the fresh okra and knead them with a little cooking potash. Place at the bottom of the couscous for the third cooking.
3. **Seasoning the couscous:** Sauté the chopped onions in oil and pour over the couscous.
4. **Finalization:** Your dish is ready to be served.

Gnougoubalayèlin is rich in energy, vitamins B1, carbohydrates, vitamin B3, proteins, calcium, fats, iron, fibers, and sodium. It's a nutritious dish ideal for lunch and dinner, often consumed in the regions of Ségou, Sikasso, and Koulikoro in Mali.



NIGER



I. SALADE DE HARICOTS SECS

Zone de consommation : tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Haricots rouges secs : 750 g
- Natron : une pincée
- Carottes : 4 à 5
- Betterave : 1 grande ou 2 petites
- Tomate : 1 grande ou 2 petites
- Oignon rouge : 1 ou 2 selon la taille
- Sel : au goût
- Huile (de votre choix) : selon le besoin
- Citron : $\frac{3}{4}$ d'un citron



Étapes de préparation :

- 1. Étapes de préparation des haricots :** Triez et lavez les haricots. Faites-les cuire dans 1,5 litre d'eau, ajoutez une pincée de natron à l'ébullition et laissez cuire pendant environ 15 minutes. Égouttez et laissez refroidir.
- 2. Étapes de préparation des légumes :**
 - o Lavez et coupez les carottes en dés.
 - o Lavez, épluchez et coupez la betterave en dés.
 - o Faites bouillir les carottes pendant environ 10 minutes.
 - o Faites bouillir la betterave pendant environ 10 minutes.
- 3. Dressage du plat :** Dans un plat de service, disposez les haricots, les dés de carottes et de betterave, les rondelles d'oignon et de tomate.
- 4. Étapes de préparation de la vinaigrette :** Préparez une vinaigrette avec de l'huile, du sel et le jus de $\frac{3}{4}$ de citron. Assaisonnez la salade avec la vinaigrette.

Cette salade de haricots est idéale pour un repas sain et équilibré, parfaite pour un déjeuner ou un dîner léger. Elle allie les saveurs et les bienfaits nutritionnels des haricots, des légumes frais et de la vinaigrette citronnée.

I. DRY BEAN SALAD

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Dry red beans: 750 g
- Natron: a pinch
- Carrots: 4 to 5
- Beetroot: 1 large or 2 small
- Tomato: 1 large or 2 small
- Red onion: 1 or 2 depending on size
- Salt: to taste
- Oil (of your choice): as needed
- Lemon: $\frac{3}{4}$ of a lemon



Preparation Steps:

- 1. *Preparing the beans:*** Sort and wash the beans. Cook them in 1.5 liters of water, adding a pinch of natron when it boils, and let cook for about 15 minutes. Drain and let cool.
- 2. *Preparing the vegetables:***
 - o Wash and dice the carrots.
 - o Wash, peel, and dice the beetroot.
 - o Boil the carrots for about 10 minutes.
 - o Boil the beetroot for about 10 minutes.
- 3. *Arranging the dish:*** In a serving dish, arrange the beans, diced carrots and beetroot, slices of onion and tomato.
- 4. *Preparing the vinaigrette:*** Make a vinaigrette with oil, salt, and the juice of $\frac{3}{4}$ of a lemon. Season the salad with the vinaigrette.

This bean salad is ideal for a healthy and balanced meal, perfect for a light lunch or dinner. It combines the flavors and nutritional benefits of beans, fresh vegetables, and lemon vinaigrette.

II. SALADE DE FEUILLES DE MORINGA OU KOPTO

Zone de consommation : tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Feuilles de moringa : 6 kg
- Grosses tomates fraîches : 3
- Oignon rouge : 1 ou 2 selon la taille
- Piments verts : 4 à 5
- Pâte d'arachide : 4 à 5 cuillerées à soupe
- Sel : au goût
- Poivron : 1 ou 2 selon la taille
- Grosse carotte : 1 ou 2



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation des feuilles de moringa :** Lavez abondamment les feuilles de moringa, essorez-les.
2. **Cuisson des feuilles :** Mettez 6 litres d'eau dans une marmite, ajoutez les feuilles de moringa et faites bouillir pendant 1 heure. Ajoutez de l'eau si nécessaire.
3. **Égouttage des feuilles :** Mettez les feuilles cuites dans une passoire, laissez-les refroidir.
4. **Étapes de préparation de la sauce :** Diluez la pâte d'arachide avec un peu d'eau pour obtenir un mélange onctueux, ajoutez le sel et le piment vert écrasé.
5. **Mélange :** Ajoutez les feuilles de moringa dans la pâte d'arachide mélangée, vérifiez l'assaisonnement.
6. **Dressage du plat :** Dans un plat de service, disposez les feuilles de moringa préparées, les tomates coupées en dés, l'oignon coupé en rondelles, puis le poivron coupé en dés. Saupoudrez le tout de la carotte râpée.

Cette salade de moringa est idéale pour un repas sain et nutritif, parfaite pour un déjeuner ou un dîner léger. Elle allie les bienfaits nutritionnels des feuilles de moringa, des légumes frais et de la sauce à l'arachide.

II. MORINGA LEAF SALAD OR KOPTO

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Moringa leaves: 6 kg
- Large fresh tomatoes: 3
- Red onion: 1 or 2 depending on size
- Green chilies: 4 to 5
- Peanut paste: 4 to 5 tablespoons
- Salt: to taste
- Bell pepper: 1 or 2 depending on size
- Large carrot: 1 or 2



Preparation Steps:

1. **Preparing the moringa leaves:** Thoroughly wash the moringa leaves and drain them.
2. **Cooking the leaves:** Put 6 liters of water in a pot, add the moringa leaves and boil for 1 hour. Add water if necessary.
3. **Draining the leaves:** Place the cooked leaves in a strainer and let them cool.
4. **Preparing the sauce:** Dilute the peanut paste with a little water to obtain a creamy mixture, add salt and crushed green chili.
5. **Mixing:** Add the moringa leaves to the mixed peanut paste, check the seasoning.
6. **Plating the dish:** In a serving dish, arrange the prepared moringa leaves, diced tomatoes, sliced onions, and diced bell peppers. Sprinkle the grated carrot over everything.

This moringa salad is ideal for a healthy and nutritious meal, perfect for a light lunch or dinner. It combines the nutritional benefits of moringa leaves, fresh vegetables, and peanut sauce.

III. WAGASSI (BROCHETTES DE FROMAGE)

Zone de consommation : tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Lait de vache : 6 litres
- Citrons : 1 et ½
- Huile : ¾ litre
- Sel : au goût
- Piment vert : selon le goût
- Tomates : 2 à 3 pour les brochettes
- Poivrons : 2 à 3 pour les brochettes
- Oignon : 1 pour le mélange piment



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation du fromage :** Versez les 6 litres de lait dans une marmite. Ajoutez le jus de 1 et ½ citrons en prenant soin d'éliminer les pépins. Remuez avec une spatule.
2. **Cuisson du lait :** Mettez la marmite sur le feu et faites frémir le lait pendant 15 minutes.
3. **Formation du fromage :** Ouvrez la marmite ; le fromage est prêt. Mettez le fromage dans des moules et laissez égoutter pendant 2 heures.
4. **Affinage du fromage :** Mettez une marmite sur le feu avec 3 litres d'eau et une pincée de sel. Ajoutez les boules de fromage dans l'eau bouillante. Le fromage est prêt lorsqu'il remonte à la surface de l'eau. Laissez refroidir, puis coupez en dés.
5. **Friture du fromage :** Faites frire les morceaux de fromage dans l'huile.
6. **Étapes de préparation des brochettes :** Prenez des brochettes et intercalez un morceau de fromage avec un morceau de tomate, puis un morceau de poivron. Faites griller les brochettes.
7. **Accompagnement :** Les brochettes se mangent avec du piment vert écrasé avec du sel et de l'oignon.

Cette recette de brochettes de fromage wagassi est parfaite pour un apéritif ou un plat principal lors d'un repas convivial. Le fromage wagassi offre une texture unique et une saveur enrichie lorsqu'il est grillé, accompagné de légumes frais et d'une sauce piquante.

III. WAGASSI (CHEESE SKEWERS)

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Cow's milk: 6 liters
- Lemons: 1 and ½
- Oil: ¾ liter
- Salt: to taste
- Green chili: according to taste
- Tomatoes: 2 to 3 for skewers
- Bell peppers: 2 to 3 for skewers
- Onion: 1 for chili mix



Preparation Steps:

1. **Cheese Preparation Steps:** Pour the 6 liters of milk into a pot. Add the juice of 1 and ½ lemons, making sure to remove the seeds. Stir with a spatula.
2. **Cooking the milk:** Place the pot on the stove and simmer the milk for 15 minutes.
3. **Formation of the cheese:** Open the pot; the cheese is ready. Place the cheese in molds and let it drain for 2 hours.
4. **Refining the cheese:** Place a pot on the stove with 3 liters of water and a pinch of salt. Add the cheese balls to the boiling water. The cheese is ready when it floats to the surface of the water. Let it cool, then cut into cubes.
5. **Frying the cheese:** Fry the cheese pieces in oil.
6. **Skewer Preparation Steps:** Take skewers and alternate a piece of cheese with a piece of tomato, then a piece of bell pepper. Grill the skewers.
7. **Serving:** The skewers are served with green chili crushed with salt and onion.

This Wagassi cheese skewers recipe is perfect for an appetizer or a main dish during a convivial meal. Wagassi cheese offers a unique texture and enriched flavor when grilled, accompanied by fresh vegetables and a spicy sauce.



SENEGAL



I. THIÉBOU DIEUNE (RIZ AU POISSON)

Zone de consommation : Plat national, tout le pays



Ingrédients pour 6 personnes :

- Riz local (brisé ou entier) : 3 kg
- Poisson frais : 1,5 kg
- Poisson séché (guedj) : 250 g
- Cymbium (yet) : 50 g
- Huile : 1 l
- Persil: 1 botte
- Choux : 250 g
- Carottes : 250 g
- Aubergine doux : 125 g
- Aubergine amer : 125 g
- Navet : 125 g
- Manioc : 200 g
- Gombo : 100 g
- Poivron : 2
- Oignon : 250 g
- Oignon vert : 1 botte

- Ail : 1 gousse
- Laurier : 3 feuilles
- Piment frais : 3
- Piment sec : selon le goût
- Tomate concentrée : 400 g
- Sel : au goût
- Bissap blanc : au goût

Étapes de préparation :

1. **Nettoyage : Écailler et laver les poissons.** Éplucher et rincer les légumes.
2. **Farce du poisson :** Piler du piment sec, de l'ail, du sel, du poivre et le persil pour faire une farce. Farcir les poissons avec cette Étapes de préparation.
3. **Cuisson de la base :** Chauffer de l'huile dans une grande marmite et y frire les oignons et le yet. Ajouter le concentré de tomate mélangé avec des tomates écrasées. Laisser réduire puis ajouter environ 5 litres d'eau et porter à ébullition.
4. **Ajout des ingrédients :** Mettre le poisson frais farci, le poisson séché et les légumes. Laisser cuire.
5. **Étapes de préparation de la sauce :** Piler du piment, du poivron, de l'ail, de l'oignon vert, du bouillon naturel et de l'oignon. Ajouter cette farce dans la sauce et laisser mijoter.
6. **Étapes de préparation du riz :** Égoutter et cuire à la vapeur le riz pendant 15 minutes.
7. **Finalisation :** Retirer les morceaux de poissons et les légumes cuits. Incorporer le riz dans la sauce en remuant pour éviter les grumeaux. La sauce ne doit pas surnager. Laisser cuire de 20 à 30 minutes.
8. **Service :** Servir chaud avec le poisson et les légumes en garniture.

Le Thiébou Dieune est le plat national sénégalais, principalement consommé au déjeuner et au dîner. C'est un plat riche et savoureux, combinant riz, poisson, et variété de légumes, typique de la cuisine sénégalaise.

I. THIÉBOU DIEUNE (RICE WITH FISH)

Consumption area : National dish, Throughout the country



Ingredients for 6 people :

- Local rice (broken or whole): 3 kg
- Fresh fish: 1.5 kg
- Dried fish (guedj) : 250 g
- Cymbium (yet): 50 g
- Oil: 1 liter
- Parsley: 1 bunch
- Cabbage: 250 g
- Carrots: 250 g
- Sweet Eggplant: 125 g
- Bitter Eggplant: 125 g
- Turnip: 125 g
- Cassava: 200 g
- Okra: 100 g
- Peppers: 2

- Onion: 250 g
- Green Onion: 1 bunch
- Garlic: 1 clove
- Bay leaves: 3
- Fresh chili: 3
- Dried chili: to taste
- Tomato paste: 400 g
- Salt: to taste
- White bissap: to taste

Preparation Steps:

1. **Cleaning: Scale and wash the fish.** Peel and rinse the vegetables.
2. **Fish stuffing:** Crush dried chili, garlic, salt, pepper, and parsley to make a stuffing. Stuff the fish with this Preparation Steps.
3. **Base cooking:** Heat oil in a large pot and fry the onions and yet. Add the tomato paste mixed with crushed tomatoes. Reduce, then add about 5 liters of water and bring to a boil.
4. **Adding ingredients:** Add the stuffed fresh fish, dried fish, and vegetables. Let it cook.
5. **Sauce Preparation Steps:** Crush chili, pepper, garlic, green onion, natural stock, and onion. Add this stuffing to the sauce and let it simmer.
6. **Rice Preparation Steps:** Drain and steam the rice for 15 minutes.
7. **Finalization:** Remove the cooked fish pieces and vegetables. Pour the rice into the sauce, stirring to avoid lumps. The sauce should not be too watery. Cook for 20 to 30 minutes.
8. **Serving:** Serve hot with the fish and vegetables as garnish.

Thiébou Dieune, the national dish of Senegal, is primarily consumed for lunch and dinner. It's a rich and flavorful dish, combining rice, fish, and a variety of vegetables, typical of Senegalese cuisine.

II. NGURBAAN, MBAKHALOU SALOUM OU LAKHOU BISSAP

Zone de consommation : Bassin arachidier



Ingrédients pour 6 personnes :

- Sankhal de mil : 2 kg
- Poisson fumé (Kéthiakh) : 250 g
- Viande de bœuf ou de mouton : 1 kg
- Oignon : 125 g
- Tomate concentrée : 250 g
- Tomates cerise : 125 g
- Nététou : 50 g
- Tamarin : au goût
- Poivron : 2
- Ail : 2 gousses
- Oignon vert : 1 botte
- Piment frais : 3
- Piment sec : au goût
- Citron : 2
- Sel : au goût

Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation du sankhal** : Lavez le sankhal et trempez-le dans de l'eau, puis égouttez.
2. **Nettoyage des ingrédients** : Lavez la viande et le poisson fumé (kétiakh).
3. **Cuisson de base** : Mettez une marmite sur le feu avec environ 4 litres d'eau. Ajoutez le poisson fumé (kétiakh), la viande, les tomates cerises et le concentré de tomate. Continuez à chauffer jusqu'à ébullition.
4. **Ajout de la farine d'arachide** : Saupoudrez de farine d'arachide.
5. **Ajout des autres ingrédients** : Ajoutez le poisson séché, les calices de bissap blanc, la farce (mélange pilé de piment, ail, oignon vert, poivron, poivre, oignon), du sel, le bouillon naturel et le piment frais.
6. **Cuisson finale** : Laissez cuire environ 1 heure, vérifiez l'assaisonnement et ajoutez le sankhal. Laissez mijoter jusqu'à ce que le sankhal soit cuit. Ajoutez le tamarin en fin de cuisson.
7. **Service** : Servez chaud avec du citron.

Le Ngurbaan est un plat sénégalais à base de brisure de mil ou sankhal, de viande, de poisson séché, de poudre d'arachide, de poisson fumé (kéthiakh) et de divers condiments. Riche en protéines, vitamines et sels minéraux, ce plat combine les bienfaits nutritionnels du mil, de l'arachide et du niébé. Il est généralement consommé au déjeuner ou au dîner.

II. NGURBAAN, MBAKHALOU SALOUM OR LAKHOU BISSAP

Consumption area : Peanut Basin



Ingredients for 6 people :

- Millet sankhal: 2 kg
- Smoked fish (Kéthiakh): 250 g
- Beef or mutton: 1 kg
- Onion: 125 g
- Tomato paste: 250 g
- Cherry tomatoes: 125 g
- Nététou: 50 g
- Tamarind: to taste
- Bell pepper: 2
- Garlic: 2 cloves
- Green onion: 1 bunch
- Fresh chili pepper: 3
- Dry chili pepper: to taste
- Lemon: 2
- Salt: to taste

Preparation Steps:

1. **Preparation Steps of sankhal:** Wash the sankhal and soak it in water, then drain.
2. **Cleaning ingredients:** Wash the meat and smoked fish (kétiakh).
3. **Basic cooking:** Put a pot on the stove with about 4 liters of water. Add smoked fish (kétiakh), meat, cherry tomatoes, and tomato paste. Continue heating until boiling.
4. **Adding peanut flour:** Sprinkle with peanut flour.
5. **Adding other ingredients:** Add the dried fish, bissap white calyxes, spice mix (ground chili pepper, garlic, green onion, bell pepper, pepper, onion), salt, natural stock, and fresh chili pepper.
6. **Final cooking:** Cook for about 1 hour, check the seasoning and add the sankhal. Simmer until the sankhal is cooked. Add tamarind at the end of cooking.
7. **Serving:** Serve hot with lemon.

Ngurbaan is a Senegalese dish made with millet sankhal, meat, dried fish, peanut powder, smoked fish (kétiakh), and various condiments. Rich in proteins, vitamins, and minerals, this dish combines the nutritional benefits of millet, peanuts, and cowpeas. It is usually consumed for lunch or dinner.

III. SALADE DE NIÉBÉ

Zone de consommation : tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Niébé : 1 kg
- Oignons : 1,5 kg
- Persil : 1 botte
- Coco râpé : une poignée (facultatif)
- Huile : 250 ml
- Vinaigre ou jus de citron : au goût
- Poivron : 1
- Oignon vert : 1 botte
- Salade : 1 botte
- Concombre : 100 g
- Piment sec : au goût
- Sel : au goût
- Tomate fraîche : selon besoin pour la salade
- Ail : 2 à 3 gousses
- Poivre : selon le goût



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation du niébé :** Lavez le niébé à l'eau froide, puis laissez-le tremper pendant 30 minutes. Cuisez le niébé dans de l'eau bouillante. Salez en fin de cuisson et égouttez.
2. **Sauce d'oignon :** Pour la farce, pilez l'ail, le piment, le poivre, le poivron, l'oignon vert, le bouillon naturel et le sel. Mélangez la farce avec l'oignon émietté et cuisez à feu moyen dans une marmite contenant l'huile.
3. **Mélange niébé et sauce :** Mélangez la sauce d'oignon avec le niébé cuit.
4. **Étapes de préparation de la salade :** Préparez une salade avec de la tomate fraîche et du concombre pour accompagner le mélange.
5. **Service :** Servez la salade de niébé dans un plat.

La salade de niébé est un plat nutritif, riche en protéines et en vitamines, incluant l'acide folique, le fer, le calcium et le zinc. Idéale pour le dîner ou comme hors d'œuvre, elle combine les saveurs des niébés avec une sauce d'oignon épicée et des crudités rafraîchissantes.

III. BLACK-EYED PEA SALAD (SALADE DE NIÉBÉ)

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Black-eyed peas (Niébé): 1 kg
- Onions: 1.5 kg
- Parsley: 1 bunch
- Grated coconut: a handful (optional)
- Oil: 250 ml
- Vinegar or lemon juice: to taste
- Bell pepper: 1
- Green onion: 1 bunch
- Salad leaves: 1 bunch
- Cucumber: 100 g
- Dry chili pepper: to taste
- Salt: to taste
- Fresh tomato: as needed for the salad
- Garlic : 2 to 3 cloves
- Pepper: to taste



Preparation Steps:

1. **Black-eyed peas Preparation Steps:** Wash the black-eyed peas in cold water and soak them for 30 minutes. Cook them in boiling water. Add salt at the end of the cooking, then drain.
2. **Onion sauce Preparation Steps:** For the stuffing, crush garlic, chili pepper, pepper, bell pepper, green onion, natural broth, and salt. Mix the stuffing with crumbled onion and cook over medium heat in a pot with oil.
3. **Combining black-eyed peas and sauce:** Mix the onion sauce with the cooked black-eyed peas.
4. **Salad Preparation Steps:** Prepare a salad with fresh tomato and cucumber to accompany the mixture.
5. **Serving:** Serve the black-eyed pea salad in a dish.

The black-eyed pea salad is a nutritious dish, rich in proteins and vitamins, including folic acid, iron, calcium, and zinc. Perfect for dinner or as an appetizer, it combines the flavors of black-eyed peas with a spicy onion sauce and refreshing raw vegetables.



SIERRA LEONNE



I. SAKI GBOTE TEI GBE (SAUCE FEUILLE DE MANIOC ET RIZ)

Zone de consommation : tout le pays

Ingrédients pour 6 personnes :

- Riz : 1 kg
- Feuilles de manioc : 1,5 kg
- Oignons verts : 2 à 3 (ou 2 poireaux)
- Piments : 2 à 3
- Poisson fumé : 400 g
- Pâte d'arachide : 3 cuillères à soupe
- Huile de palme : 100 ml
- Sel : au goût
- Poivre : au goût



Étapes de préparation :

1. Lavage et égouttage : *Bien laver le riz et l'égoutter.*

2. Cuisson :

- Mettre au feu 1,5 litre d'eau et laisser bouillir.
- Ajouter une cuillère à café de sel.
- Verser le riz et laisser cuire pendant 15 minutes.
- Diminuer le feu et cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Étapes de préparation de la Sauce

1. Feuilles de manioc :

- Détacher les feuilles de manioc de leurs queues et les laver à grande eau trois fois.
- Les écraser à l'aide d'un mortier.

2. Cuisson du poisson :

- Bien laver le poisson fumé et le faire bouillir avec du sel dans de l'eau.
- Rajouter le manioc écrasé au poisson et laisser bouillir pendant 5 minutes.
- Rajouter la pâte d'arachide et remuer.
- Ajouter l'huile de palme, le poivre et l'oignon écrasé.
- Remuer et laisser le mélange cuire pendant 20 minutes.

Servez le riz accompagné de la sauce de feuilles de manioc. Ce plat est un classique de la cuisine africaine, offrant une combinaison riche de saveurs et de nutriments.

I. SAKI GBOTE TEI GBE (CASSAVA LEAF SAUCE AND RICE)

Consumption area : Throughout the country

Ingredients for 6 people :

- Rice: 1 kg
- Cassava leaves: 1.5 kg
- Green onions: 2 to 3 (or 2 leeks)
- Chilies: 2 to 3
- Smoked fish: 400 g
- Peanut paste: 3 tablespoons
- Palm oil: 100 ml
- Salt: to taste
- Pepper: to taste



Preparation Steps of rice :

1. Washing and draining: Thoroughly wash the rice and drain.

2. Cooking:

- Put 1.5 liters of water on the stove and bring to a boil.
- Add a teaspoon of salt.
- Add the rice and cook for 15 minutes.
- Reduce the heat and cook on low heat for another 10 minutes.

Preparation Steps of the Sauce

1. Cassava leaves:

- Detach the cassava leaves from their stalks and wash them thoroughly three times.
- Crush them using a mortar.

2. Cooking the fish:

- Thoroughly wash the smoked fish and boil it with salt in water.
- Add the crushed cassava leaves to the fish and let it boil for 5 minutes.
- Add the peanut paste and stir.
- Add the palm oil, pepper, and crushed onion.
- Stir and let the mixture cook for 20 minutes.

Serve the rice accompanied by the cassava leaf sauce. This dish is a classic in African cuisine, offering a rich combination of flavors and nutrients. Enjoy your meal!



TOGO



I. WAHÈ (FONIO AU GRAS)

Zone de consommation : Région des Plateaux et région de la Kara

Ingrédients pour 6 personnes :

- Fonio : 1,5 kg
- Tomates fraîches : 4 à 5
- Sel : au goût
- Oignon : 2 à 3
- Ail : 4 à 5 gousses
- Viande (au choix) : 750 g
- Piment vert : 3 à 4
- Huile (de préférence végétale) : 250 ml
- Eau : selon besoin



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation de la sauce tomate :** Préparez une sauce tomate selon votre goût en utilisant les tomates fraîches, l'ail et l'oignon hachés.
2. **Ajout d'eau :** Ajoutez de l'eau à convenance dans la sauce tomate.
3. **Incorporation du fonio :** Ajoutez le fonio torréfié préalablement à la sauce. Mélangez bien avec une spatule.
4. **Cuisson :** Laissez mijoter le mélange à feu doux jusqu'à ce que le fonio soit bien cuit et que la sauce soit absorbée.
5. **Service :** Servez le Wahè accompagné de piment vert écrasé, de sauce tomate supplémentaire ou de pili-pili.

Le Wahè est un plat riche en nutriments et reconnu pour ses vertus santé : il est bénéfique pour les personnes souhaitant réduire leur risque de diabète et peut aider dans la perte de poids. Ce plat peut être consommé à tout moment de la journée.

I. WAHÈ (FONIO WITH FAT)

Consumption area : Plateaux Region and Kara Region, Togo

Ingredients for 6 people :

- Fonio: 1.5 kg
- Fresh Tomatoes: 4 to 5
- Salt: to taste
- Onion: 2 to 3
- Garlic: 4 to 5 cloves
- Meat (of choice): 750 g
- Green Chili: 3 to 4
- Oil (preferably vegetable): 250 ml
- Water: as needed



Preparation Steps:

1. **Tomato Sauce Preparation Steps:** Prepare a tomato sauce to your liking using fresh tomatoes, chopped garlic, and onion.
2. **Adding Water:** Add water as needed to the tomato sauce.
3. **Incorporating Fonio:** Add the pre-roasted fonio to the sauce. Mix well with a spatula.
4. **Cooking:** Simmer the mixture on low heat until the fonio is well cooked and the sauce is absorbed.
5. **Serving:** Serve the Wahè accompanied by crushed green chili, extra tomato sauce, or pili-pili.

Wahè is a nutrient-rich dish recognized for its health benefits: it is beneficial for those looking to reduce their risk of diabetes and can aid in weight loss. This dish can be consumed at any time of the day.

II. KPÉDJIGAOU, BÈBÈRÈGOU, KANTAROÛKOU (GALETTE À BASE DE FARINE DE NIÉBÉ)

Zone de consommation : Région de la Kara

Ingrédients pour 6 personnes :

- Farine de niébé : 1 kg
- Potasse : une petite quantité
- Eau : selon besoin pour la pâte
- Sel : au goût



Étapes de préparation :

1. **Étapes de préparation de la pâte :** Disposez la farine de niébé dans un grand bol.
2. **Dilution du sel et de la potasse :** Diluez le sel dans un bol avec un peu d'eau, et faites de même pour la potasse dans un autre bol.
3. **Pétrissage :** Pétrissez la farine de niébé avec de l'eau, en ajoutant progressivement le sel dilué et la potasse, jusqu'à obtenir un mélange visqueux.
4. **Cuisson :** Chauffez une plaque ou une poêle. Étalez le mélange visqueux sur la plaque chauffante.
5. **Retournement :** Utilisez une spatule ou une écumoire pour retourner la galette dès que le côté en contact avec la plaque est cuit.
6. **Fin de la cuisson :** Une fois que les deux côtés sont cuits, retirez la galette de la plaque.

Le Kpédjigaou, Bèbèrègou, ou Kantaroukou est une galette nutritive, riche en vitamines (A, B1, B2, B3, B5, B6, C) et minéraux (fer, potassium, magnésium, calcium, sélénium, sodium, zinc, cuivre, phosphore). Il contient également de l'acide folique, important pour les femmes enceintes. Ce plat est idéal pour le petit-déjeuner ou le déjeuner.

II. KPÉDJIGAOU, BÈBÈRÈGOU, KANTAROUKOU (BLACK-EYED PEA FLOUR PANCAKE)

Consumption area : Kara Region

Ingredients for 6 people :

- Black-eyed pea flour (Niébé): 1 kg
- Potash: A small amount
- Water: As needed for the dough
- Salt: To taste



Preparation Steps:

1. **Dough Preparation Steps:** Place the black-eyed pea flour in a large bowl.
2. **Diluting Salt and Potash:** Dissolve the salt in a bowl with some water, and do the same for the potash in another bowl.
3. **Kneading:** Knead the black-eyed pea flour with water, gradually adding the diluted salt and potash until a viscous mixture is obtained.
4. **Cooking:** Heat a griddle or skillet. Spread the viscous mixture onto the heated surface.
5. **Flipping:** Use a spatula or skimmer to flip the pancake as soon as the side in contact with the griddle is cooked.
6. **Final Cooking:** Once both sides are cooked, remove the pancake from the griddle.

Kpédjigaou, Bèbèrègou, or Kantaroukou is a nutritious pancake, rich in vitamins (A, B1, B2, B3, B5, B6, C) and minerals (iron, potassium, magnesium, calcium, selenium, sodium, zinc, copper, phosphorus). It also contains folic acid, which is important for pregnant women. This dish is ideal for breakfast or lunch.

III. YAKA YÈKÈ (GALETTE DE MANIOC)

Zone de consommation : Région Maritime

Ingrédients pour 6 personnes :

- Manioc : 1,5 kg
- Sel : au goût



Étapes de préparation :

1. **Nettoyage et Râpage du Manioc :** Nettoyez soigneusement le manioc et râpez-le. Ajoutez ensuite du sel selon votre convenance.
2. **Pressage du Manioc :** Placez le manioc râpé dans un torchon propre et pressez-le pour en extraire l'eau. Entassez le manioc sous un dispositif qui permette à l'eau de continuer à s'égoutter, et laissez reposer jusqu'au lendemain pour permettre une légère fermentation.
3. **Cuisson à la Vapeur :** Cuisez le manioc à la vapeur dans un chinois. Utilisez un autre chinois pour tamiser le pâton de manioc pendant la cuisson.

Le Yaka Yèkè est un plat traditionnellement consommé au déjeuner dans la région maritime du Togo. Cette galette de manioc est appréciée pour sa texture unique et son goût légèrement fermenté. Elle peut être servie seule ou accompagnée d'autres plats comme un complément nutritif et savoureux.

III. YAKA YÈKÈ (CASSAVA PANCAKE)

Consumption area : Maritime Region, Togo

Ingredients for 6 people :

- Cassava: 1.5 kg
- Salt: to taste



Preparation Steps:

1. **Cleaning and grating the cassava:** Thoroughly clean the cassava and grate it. Then add salt to your liking.
2. **Pressing the cassava:** Place the grated cassava in a clean cloth and press it to extract the water. Pile up the cassava under a setup that allows the water to continue draining until the next day, allowing for slight fermentation.
3. **Steam cooking:** Cook the cassava in a steamer using a sieve to sift the cassava dough.

Yaka Yèkè is a traditional dish typically consumed for lunch in the Maritime region of Togo. This cassava pancake is cherished for its unique texture and slightly fermented taste. It can be served alone or as a nutritious and flavorful accompaniment to other dishes.

Copyright ©

ROPPA

www.roppa-afrique.org

« De la terre (cultivable) à la table : L'Afrique de l'Ouest et ses trésors culinaires »

«From the land to the table: West Africa and its culinary treasures.»



©ROPPA

www.roppa-afrique.org

« De la terre à la table : L'Afrique de l'Ouest et ses trésors culinaires »
"From the land to the table: West Africa and its culinary treasures."