

mon livre de recettes

A BASE DE MANIOC



Sommaire

4 EDITO

7 LEXIQUE ET INFORMATIONS PRATIQUES



ENTRÉES
ET SNACKS

- 10 Attiéké en salade
- 12 Tabbouleh à base de gari
- 14 Avocat au tapioca ou au gari
- 16 Frites de manioc
- 18 Chips de manioc



PLATS
PRINCIPAUX

- 22 Fougou de gari
- 24 Boeuf à la sauce de courge
- 26 Poisson frit accompagné de gari
- 28 Poisson pané au gari
- 30 Omelette au gari
- 32 Gari aux légumes sautés
- 34 Gari à la sauce tomate
- 36 Haricots rouges au gari
- 38 Gari aux bananes plantains



DESSERTS
ET RECETTES
SUCRÉES

- 42 Gari au lait
- 44 Flan au manioc
- 46 Crêpes à la farine de manioc
- 48 Tapioca au lait et à la banane
- 50 Beignets de manioc sucrés





Edito

PROMANIOC, un programme ambitieux pour renforcer la résilience alimentaire en République du Congo. Comment ? En diversifiant les aliments dérivés du manioc, cet incontournable de la cuisine congolaise. Vous connaissez la chikwangue et le fufou, découvrez le gari, l'attiéké, le tapioca et bien d'autres déclinaisons du manioc !

Financé par l'Union européenne dans le cadre de la coopération UE-Congo
Mis en œuvre par le Programme Alimentaire Mondial (PAM)

Doux ou amer, on l'appelle *yuca* en Amérique latine, *kassav* aux Antilles ou *cassava* en Afrique anglophone... Le manioc a été introduit en Afrique au début du XVII^e siècle par des marins portugais en provenance d'Amérique du Sud et depuis, il est devenu un incontournable des habitudes culinaires des populations africaines.

Consommé en Afrique, en Amérique du Sud et en Asie, le manioc présente des avantages évidents en termes de techniques culturelles et de sécurité alimentaire.

Ici, nous connaissons bien ses feuilles, transformées en *saka-saka* ou *ntoba bori*, et ses tubercules principalement consommés cuits tels quels ou sous différentes formes de *chikwangue* et en farine, dite *fufou*. Mais la gamme de produits qui résultent du manioc est encore plus diversifiée : le manioc n'a de limites que la créativité de ses consommateurs et l'opportunité qu'offre le marché.

C'est justement cette opportunité que le PROMANIOC a pour ambition de favoriser. C'est à cette créativité que ce livre de recettes rend hommage.

Nous sommes ainsi particulièrement heureux de vous le présenter à travers cet édito. Ce livre est le fruit d'un dialogue entre traditions et modernité. En le parcourant vous y (re)découvrirez les plats traditionnels mais vous apprendrez également comment la farine de manioc peut remplacer celle de blé dans nos desserts et autres gourmandises. Qu'il nous soit ici donné de remercier toutes les mamans et tous les papas qui ont inspiré ces recettes et Chef Honor pour les avoir testées !

Puisque ce sont les femmes qui sont en première ligne dans la transformation et la préparation du manioc, PROMANIOC investit dans leur autonomisation pour leur donner les moyens de transformer la chaîne de valeur du manioc au service de la résilience alimentaire du pays.

PROMANIOC, c'est également des milliers d'enfants scolarisés qui reçoivent, dans le cadre des cantines scolaires appuyées par le Programme Alimentaire Mondial, des produits dérivés du manioc.

Et pour assurer une chaîne de valeur intégrée, saine et durable du manioc, le projet intègre, forme et accompagne également des artisans qui fabriquent les équipements nécessaires à la transformation de cet aliment de base.

Vous, consommateurs, êtes le dernier maillon de la chaîne pour que le manioc, dans toutes ses variations, trouve acheteurs aux quatre coins du pays et qu'ainsi, des opportunités continuent à se présenter à ces femmes et à ces hommes qui travaillent sans relâche pour nourrir toute une nation.

Nous espérons que ce recueil saura inspirer vos pratiques culinaires en valorisant le manioc sous toutes ses formes et dans tous ses états !

Anne-Claire MOUILLIEZ

Représentante et Directrice du Programme
Alimentaire Mondial en République du Congo

Giacomo DURAZZO

Ambassadeur de l'Union européenne en
République du Congo

Lexique et informations pratiques



Attiéké

L'attiéké est une semoule de manioc au goût très légèrement acide. Spécialité de Côte d'Ivoire, c'est un plat d'accompagnement préparé avec de la pulpe fermentée de manioc. Il existe différentes variétés d'attiéké : l'attiéké petit grain, l'*abgodjama* dont les grains, de grosse taille, sont fabriqués à base d'une variété de manioc de qualité supérieure et l'attiéké du *garba* composé de très petits grains entremêlés.

Gari

Le gari est une semoule de manioc fine et croustillante qui entre dans la composition de nombreux mets en Afrique de l'Ouest. Elle est consommée directement dans l'eau ou sous forme bouillie, accompagnée de sucre, lait ou arachide... Le gari est également préparé sous forme de pâte - appelée *èba* ou *piron* en Afrique occidentale et ici fougou de gari - qui accompagne tout type de plat en sauce.

Tapioca

Le tapioca est la fécule extraite de la racine de manioc, riche en amidon. Originaire du Brésil, cette fécule au goût neutre est utilisée de diverses manières et notamment pour épaissir les soupes et les desserts. Elle peut être utilisée à la place du riz et est consommée aussi bien dans des plats salés que sucrés.

Ordre de prix



= recette très abordable



= recette abordable



= recette plus coûteuse

Dosage des ingrédients

Un pot de yaourt (format de 125 g) est équivalent à :

- 70 g de farine de manioc
- 100 g de graines de courge (ntete)
- 120 g de gari
- 120 g d'attiéké
- 125 g de sucre
- 125 ml d'eau, de lait ou d'huile

Un quaker est équivalent à :

- 300 g de farine de manioc
- 500 g de gari
- 500 g d'attiéké

- Un grand tubercule de manioc pèse environ 2 kg
- Un tubercule de manioc de taille moyenne pèse environ 500 g





Entrées et snacks

Attiéké EN SALADE

4 personnes



Préparation : 15 MIN



Difficulté : moyenne

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



Attiéké
500 g



Tomates
4



Sardines à l'huile
1 boîte

Et aussi

- 240 ml d'eau tiède (environ ¼ L)
- ½ cuillère à soupe de vinaigre
- Sel, poivre à votre convenance
- Thym, à votre convenance



Poivrons verts ou rouges
2



Concombres
2



Citron
1

PRÉPARATION

- 1 Mélanger l'attiéké et l'eau tiède. Laisser reposer 10 minutes.
- 2 Eplucher et couper les concombres et les tomates en dés.
- 3 Retirer finement le zeste du citron et le hacher.
- 4 Emietter les sardines en gardant l'huile de côté pour la sauce.
- 5 Une fois l'eau absorbée, égrener à feu doux l'attiéké pendant 5 minutes et réserver.
- 6 Mélanger les légumes, le zeste de citron haché, les sardines et l'attiéké dans le récipient principal.
- 7 Dans un autre bol, pour la sauce : mélanger l'huile des sardines et la demi-cuillère à soupe de vinaigre.
- 8 Ajouter dans ce bol le jus du citron, le poivre, le sel et le thym.
- 9 Verser et mélanger la sauce obtenue dans le plat principal avant de servir.



Tabbouleh À BASE DE GARI

4 personnes



Préparation : 10 MIN



Difficulté : facile

Ordre de prix :

INGRÉDIENTS



Gari
500 g



Concombres
2



Tomates
4

Et aussi

- 2 oignons rouges
- Sel, poivre, à votre convenance
- 10 cl d'eau (ou 6 cuillères à soupe)
- 4 à 5 cuillères à soupe d'huile (d'olive de préférence)



Ciboules entières
2



Citrons
2



Botte de persil
1

PRÉPARATION

- 1 Hacher finement le persil. Couper les tomates, les concombres, la ciboule et les oignons en dés.
- 2 Verser les 10 cl d'eau dans le gari et bien mélanger. Veiller ensuite à bien l'émietter afin qu'il n'y ait pas de boules.
- 3 Mélanger tous les légumes avec le gari.
- 4 Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Agrémenter du jus des citrons et d'huile d'olive.
- 6 Mélanger encore une fois pour une bonne répartition de tous les ingrédients et servir.



Avocat AU TAPIOCA OU AU GARI

4 personnes



Préparation : 20 MIN



Cuisson : 5 MIN



Difficulté : facile

Ordre de prix :

INGRÉDIENTS



Gari ou tapioca
500 g



Avocat (un gros avocat
ou 2 moyens)
500 g



Poisson salé
500 g

Et aussi

- Poivre, à votre convenance
- 5 cuillères à soupe d'huile végétale (olive, tournesol...)
- 3 gousses d'ail



Piment vert
1



Quelques branches de
persil



Citron vert
1 (ou 2 petits)

PRÉPARATION

- 1 Couper le poisson salé en morceaux et les laisser immerger dans de l'eau toute une nuit.
- 2 Cuire le poisson salé dans un peu d'huile, enlever les arêtes, écraser et mettre de côté.
- 3 Broyer finement les 3 gousses d'ail et mélanger avec le piment coupé en petits morceaux.
- 4 Mettre dans un bol et mélanger le tapioca fin (ou le gari fin), le persil finement haché, le poivre, le poisson, et le mélange piment-ail.
- 5 Ajouter ensuite l'avocat coupé en morceaux, le jus du citron vert et l'huile végétale (olive, tournesol...).
- 6 Mélanger le tout en écrasant bien la chair de l'avocat.
- 7 Servir dans une assiette à dessert ou verrine.



Frites DE MANIOC

4 personnes



Préparation : 10 MIN



Cuisson : 20 MIN



Difficulté : facile

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



PRÉPARATION

- 1 Eplucher et laver les tubercules de manioc.
- 2 Découper les tubercules en retirant la fibre centrale, les blanchir* pendant 5 minutes et égoutter.
- 3 Après égouttage, redécouper en morceaux de la taille d'un doigt.
- 4 Faire frire dans l'huile végétale à chaleur forte jusqu'à ce que les frites soient bien dorées.
- 5 Saler légèrement et déguster bien chaud.

**Plonger pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante afin de rendre les aliments plus digestes, les ramollir, les débarrasser d'un excès de sel ou enfin de faciliter l'épluchage.*



Chips DE MANIOOC

4 personnes



Préparation : 10 MIN



Cuisson : 20 MIN



Difficulté : facile

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



Tubercules de manioc doux bien frais et sans tâche
500 g



Huile végétale en grande
quantité (friture)



Sel

PRÉPARATION

- 1 Eplucher le manioc et le couper en rondelles de ½ cm ou 1 cm d'épaisseur.
- 2 Les laver, sécher légèrement au torchon, saler selon votre goût.
- 3 Faire frire dans l'huile végétale très chaude.
- 4 Déguster.





Plats Principaux



PLATS
PRINCIPAUX

Foufou DE GARI

4 personnes



Préparation : 10 MIN



Difficulté : facile

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



Gari
500 g



Eau
1 L



Huile végétale
1 cuillère à soupe

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir l'eau dans une casserole avec une cuillère à soupe d'huile végétale.
- 2 Verser petit à petit le gari, en remuant constamment pour ne pas faire de grumeaux, pendant quelques minutes, jusqu'à obtenir une pâte un peu molle mais solide.
- 3 Pour servir, mettre la boule de pâte entière dans un plat et la trancher, ou bien encore, confectionner des boules individuelles selon l'appétit des convives.
- 4 Le gari d'accompagnement peut être consommé avec tous les plats en sauce mais également avec le poulet grillé et sa sauce.





PLATS
PRINCIPAUX

Boeuf A LA SAUCE DE COURGE

4 personnes



Préparation : 30 MIN



Cuisson : 30 MIN



Difficulté : élevée

Ordre de prix :

INGRÉDIENTS



Viande de boeuf
500 g



Graines de courges
écrasées
(ntete) 200 g



Tomates
2

Et aussi

- 1 litre d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'huile
- Oignon, ail, poivre et sel



Huile de palme
2 cuillères à soupe



Piments verts
3

PRÉPARATION

- 1 Délayer le ntete dans 1L d'eau
- 2 Couper la viande en petits cubes et la faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile. Réserver.
- 3 Couper l'ail, l'oignon et la tomate, les faire revenir ensemble à feu doux pendant 10 minutes dans l'huile et laisser réduire le mélange.
- 4 Ajouter le ntete.
- 5 Laisser mijoter 15 minutes.
- 6 Ajouter la viande et laisser mijoter encore 5 minutes.
- 7 Assaisonner avec le piment et un peu d'oignon émincé.

Servir avec du fufou de gari et des safous.





PLATS
PRINCIPAUX

Poisson frit ACCOMPAGNÉ DE GARI

4 personnes



Préparation : 20 MIN



Cuisson : 10 MIN



Difficulté : moyenne

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



Gari
200 g



Oignon
1



Poissons frais de taille
moyenne
3

Et aussi

- Eau
- Huile végétale en grande quantité (friture)
- Sel, poivre, à votre convenance



Gousses d'ail
3



Piments verts
4



Gingembre écrasé
3 cuillères à café



PRÉPARATION

- 1 Mettre le gari dans un bol et le recouvrir d'eau (environ ½ cm au-dessus du gari) et mettre de côté (le gari doit absorber l'eau).
- 2 Couper l'oignon, l'ail et les piments en morceaux.
- 3 Ecailler et vider le poisson, l'assaisonner à votre convenance, le rouler légèrement dans la farine et le faire frire dans l'huile. Réserver l'huile de friture du poisson.
- 4 Une fois l'eau absorbée, ajouter une pincée de sel dans le gari et y incorporer les piments, l'oignon, l'ail et le gingembre. Mélanger le tout.
- 5 Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile de friture du poisson dans le gari et mélanger.
- 6 Servir le poisson frit accompagné du gari.





PLATS
PRINCIPAUX

Poisson pané AU GARI

4 personnes



Préparation : 20 MIN



Cuisson : 10 MIN



Difficulté : moyenne

Ordre de prix : 

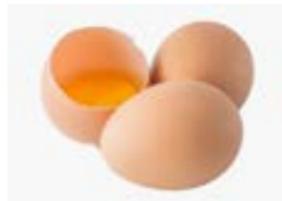
INGRÉDIENTS



Poissons
5 filets



Gari
300 g



Oeuf entier
1

Et aussi

- Sel, poivre, à votre convenance
- Huile végétale



PRÉPARATION

- 1 Dans une assiette creuse, casser un œuf entier.
- 2 Ajouter une pincée de poivre et de sel et bien battre le mélange.
- 3 Verser le gari dans une autre assiette.
- 4 Plonger les filets de poisson dans l'œuf battu, puis dans le gari.
- 5 Les faire frire dans une poêle.
- 6 Servir chaud. Peut être consommé avec diverses sauces notamment la sauce à l'oseille.

Vous pouvez faire la même chose avec du poulet.





PLATS
PRINCIPAUX

Omelette AU GARI

4 personnes



Préparation : 10 MIN



Cuisson : 5 MIN



Difficulté : facile

Ordre de prix :

INGRÉDIENTS



Gari
200 g environ



Œufs
8



Oignons
2



Tomates
2

Et aussi

- Poivre, ail, à votre convenance
- Huile végétale (arachide, tournesol, palme incolore...)

PRÉPARATION

- 1 Couper les oignons et la tomate en petits morceaux.
- 2 Casser les œufs dans un récipient. Battre les œufs.
- 3 Ajouter le gari petit à petit tout en continuant à battre les œufs.
- 4 Ajuster la quantité de gari selon la consistance de l'omelette voulue.
- 5 Faire chauffer une poêle avec l'huile.
- 6 Ajouter les oignons et la tomate coupés. Attendre une minute et verser les œufs battus avec le gari dans la poêle.
- 7 Faire cuire quelques minutes et arrêter la cuisson quand la texture vous convient.





Gari aux LÉGUMES SAUTÉS

4 personnes Préparation : 20 MIN Cuisson : 10 MIN Difficulté : moyenne

Ordre de prix :

INGRÉDIENTS

 Gari 400 g	 Carottes 4	 Haricots verts 400 g	<p>Et aussi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eau • Sel, poivre, ail, gingembre, à votre convenance • Huile végétale (arachide, tournesol, palme incolore...) • Sardines (optionnel) • ½ d'oignon
 Petit pois (nkassa) 100 g	 Persil 2 branches	 Poivrons verts 2	

PRÉPARATION

- 1 Couper en morceaux les carottes, le poivron et l'oignon.
- 2 Assaisonner le gari avec le sel et le poivre et ajouter de l'huile puis mélanger le tout en évitant de faire des boules.
- 3 Mettre le gari dans un bol et le recouvrir d'eau (environ ½ cm au-dessus du gari).
- 4 Dans une poêle, faire revenir les oignons dans de l'huile, ajouter les carottes (attendre 3 minutes), les petits pois et les haricots verts puis le poivron et le persil.
- 5 Remuer en évitant d'écraser les légumes pendant 7 minutes.
- 6 Optionnel : ajouter les sardines émiettées.
- 7 Servir les légumes avec le gari dans une assiette.





PLATS
PRINCIPAUX

Gari à la sauce TOMATE

4 personnes



Préparation : 20 MIN



Cuisson : 45 MIN



Difficulté : moyenne

Ordre de prix :

INGRÉDIENTS



Gari
350 g



Concentré de tomate
2 cuillères à soupe



Coriandre
3 tiges



Tomates
2



Poivron (vert, rouge ou
jaune)
1



Persil
3 branches

Et aussi

- 1 échalote, ail, 3 ciboules entières
- Sel et poivre à votre convenance
- 10 cuillères à soupe d'huile végétale (olive, tournesol...)
- Curry (facultatif) 1 cuillère à soupe
- Eau 250 ml



PRÉPARATION

- 1 Emincer l'échalote, l'ail, le persil plat, le poivron et la ciboule.
- 2 Plonger les tomates dans l'eau bouillante 1 minute afin de pouvoir retirer la peau facilement puis les écraser.
- 3 Faire revenir l'échalote et l'ail dans l'huile.
- 4 Ajouter le curry (facultatif) puis le concentré de tomate et remuer pendant 5 minutes.
- 5 Ajouter les tomates écrasées et l'eau.
- 6 Laisser cuire pendant 20 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement en rajoutant de l'eau si nécessaire.
- 7 Assaisonner (sel et/ou poivre), remuer et laisser cuire encore 10 minutes.
- 8 Ajouter le persil haché, attendre 3 minutes avant d'ajouter le poivron émincé et laisser cuire encore 5 minutes. Ajouter l'oignon finement coupé, la coriandre et la ciboule ciselées et mélanger.
- 9 Verser le gari petit à petit dans la sauce tomate encore sur le feu tout en remuant délicatement, jusqu'à l'obtention d'une pâte solide.
- 10 Ajouter la préparation à la tomate sur le gari et mélanger le tout.



Haricots rouges AU GARI

4 personnes



Préparation : 20 MIN



Cuisson : 50 MIN



Difficulté : moyenne

Ordre de prix :

INGRÉDIENTS



Haricots de la Bouenza
(ou haricots rouges)
400 g



Gari
200 g



Huile végétale
125 ml

Et aussi

- Sel, à votre convenance
- ½ cuillère à soupe de gingembre broyé
- ½ cuillère à soupe d'ail
- ½ oignon
- 1 piment (selon les goûts)



PRÉPARATION

- 1 Trier puis rincer les haricots.
- 2 Remplir une casserole d'eau, ajouter les haricots, porter à ébullition sur feu doux, égoutter et rincer.
- 3 Remettre les haricots dans une casserole, couvrir d'eau et cuire à feu vif pendant 45 minutes jusqu'à ce que les haricots soient fondants.
- 4 Pendant ce temps, préparer les condiments, faire revenir l'oignon, le gingembre, l'ail et le piment dans l'huile. Saler à votre convenance.
- 5 Ajouter de l'eau si nécessaire et laisser mijoter 5 minutes sur feu doux. Ensuite mettre de côté et laisser reposer.
- 6 Lorsque les haricots sont cuits, les mélanger avec les condiments préparés.
- 7 Dans une assiette, mettre les haricots rouges cuits et saupoudrer de gari tel quel, nature.
- 8 Mélanger et déguster.





PLATS
PRINCIPAUX

Gari

AUX BANANES PLANTAINS

4 personnes



Préparation : 20 MIN



Cuisson : 10 MIN



Difficulté : moyenne

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



Bananes plantains mûres et fermes
3



Gari
160 g



Poulet fumé
200 g

Et aussi

- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de beurre (origine animale ou végétale non salé)
- 2 branches de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre à votre convenance



PRÉPARATION

- 1 Détailler le poulet fumé ainsi que l'oignon.
- 2 Couper les bananes plantains en tranche.
- 3 Faire griller le poulet fumé dans une poêle.
- 4 Ajouter la première cuillère à soupe de beurre et les bananes plantains. Les faire dorer sur les deux faces.
- 5 Ajouter la deuxième cuillère à soupe de beurre et le gari. Remuer de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le gari ait absorbé l'excédent de gras.
- 6 Retirer du feu, ajouter du sel, du poivre et la coriandre, remuer et servir.





Desserts et recettes sucrées

Gari AU LAIT

4 personnes



Préparation : 10 MIN



Difficulté : facile

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



Gari
100 g



Lait
250 ml



Sucre en poudre
300 g

PRÉPARATION

- 1 Verser le gari dans un grand bol.
- 2 Verser le lait en immergeant tout le gari, puis remuer 1 à 2 minutes jusqu'à absorption d'une partie du lait.
- 3 Ajouter le sucre.
- 4 Remuer délicatement.
- 5 Peut également s'accompagner d'arachides grillées ou d'éclats de noix de coco grillés.



Flan AU MANIOC

4 personnes



Préparation : 30 MIN



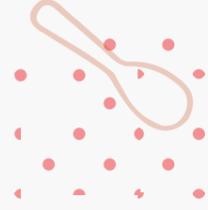
Cuisson : 12 MIN



Difficulté : élevée

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS

			<p>Et aussi</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 sachet de levure chimique • Huile végétale (arachide, tournesol, palme...) ou beurre fondu • Une pincée de sel 
Farine de manioc doux 500 g	Oeufs 6	Sucre en poudre 200 g	
			
Beurre fondu 200 g	Citron 1	Lait en poudre 300 g	

PRÉPARATION

- 1 Presser un demi-citron et verser le jus obtenu dans un grand bol avec le sel, les œufs, le sucre et le lait en poudre.
- 2 Fouetter l'ensemble jusqu'à ce que le sucre et le lait en poudre soient complètement dissouts.
- 3 Ajouter la farine de manioc tamisée avec la levure chimique.
- 4 Mélanger jusqu'à obtenir un mélange lisse et incorporer le beurre fondu.
- 5 Laisser reposer au moins 20 minutes au réfrigérateur.
- 6 Préchauffer le four à 200°C (thermostat 7).
- 7 Badigeonner de beurre (ou d'huile végétale) les moules à l'aide d'un pinceau, puis saupoudrer de farine le fond et les bords des moules.
- 8 Remplir chaque moule aux trois quarts.
- 9 Enfourner et cuire pendant 12 minutes en surveillant la coloration.



Crêpes

À LA FARINE DE MANIOC

4 personnes

Préparation : 20 MIN

Cuisson : 20 MIN

Difficulté : moyenne

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



Farine de manioc
500 g



Citron
1



Lait
1/2 litre

Et aussi

- 1 sachet de sucre vanillé



Œufs
4



Sucre
3 cuillères à soupe



Huile



PRÉPARATION

- 1 Retirer finement le zeste du citron et le hacher menu.
- 2 Mettre les œufs, le sucre en poudre, le sucre vanillé et les zestes du citron dans un bol.
- 3 Mélanger le tout puis incorporer la farine de manioc en évitant les grumeaux.
- 4 Ajouter progressivement le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène très légère.
- 5 Ajouter une cuillère à soupe d'huile (facultatif).
- 6 Mettre la poêle badigeonnée d'huile à chauffer.
- 7 Verser une louche de pâte à crêpe. Retourner la crêpe dès que les extrémités sont plus ou moins dorées. Puis retirer la crêpe pour la déposer dans une assiette.
- 8 Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.

Servir avec de la confiture de fruits locaux (mangue, malombo, etc...)



Tapioca

AU LAIT ET À LA BANANE (MBOUATA)

4 personnes



Préparation : 20 MIN



Cuisson : 25 MIN



Difficulté : facile

Ordre de prix :

INGRÉDIENTS



Bananes « dessert » bien mûres
7



Tapioca
200 g



Sucre en poudre
70 g



Lait en poudre
6 cuillères

Et aussi

- 200 ml d'eau
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Faire tremper le tapioca dans l'eau tiède pendant 10 min. Egoutter, réserver.
- 2 Délayer le lait en poudre dans 200 ml d'eau.
- 3 Eplucher les bananes et les couper en rondelles.
- 4 Dans une casserole, faire bouillir le lait et le sucre. Quand le mélange commence à bouillir, ajouter le tapioca.
- 5 Laisser cuire pendant 15 minutes à feu très doux en remuant régulièrement.
- 6 Ajouter les bananes dans la casserole, mélanger délicatement et poursuivre la cuisson pendant 10 min.
- 7 Servir chaud ou froid, dans des bols ou des verrines, saupoudrer d'un peu de cannelle.



Beignets DE MANIOC SUCRÉS

4 personnes



Préparation : 30 MIN



Cuisson : 20 MIN



Difficulté : moyenne

Ordre de prix : 

INGRÉDIENTS



Farine de manioc
1 kg



Sucre en poudre
250 g



Huile
1 litre

Et aussi

- 500 ml d'eau
- 20 g de levure chimique
- Sel
- Oeuf (facultatif)



PRÉPARATION

- 1 Mélanger la farine de manioc, le sel, le sucre et la levure dans un saladier.
- 2 Ajouter l'eau.
- 3 Mélanger la pâte jusqu'à obtention d'une pâte légèrement élastique.
- 4 Couvrir le saladier d'un linge propre et laisser reposer la pâte à température ambiante environ 30 minutes.
- 5 Faire chauffer l'huile dans votre friteuse ou dans une grande poêle.
- 6 Prélever un peu de pâte, former des petites boules et les plonger dans l'huile chaude avec précaution. Les faire cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 7 Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.





Chef HONOR TOUDISSA

Originaire de Brazzaville, le Chef Honor Toudissa s'investit dans de nombreuses associations pour promouvoir la cuisine africaine et ses talents.

Il a obtenu plusieurs prix en Afrique du Sud et au Maroc. Son restaurant Liboke est situé à Poto-Poto, quartier animé de la capitale congolaise. Il anime également des ateliers de cuisine pour des enfants en situation de handicap.

Pour le projet PROMANIOC, le Chef Honor révèle les secrets de recettes traditionnelles à base de manioc, tout en les adaptant aux saveurs du pays et en y ajoutant une touche de modernité.



© Programme Alimentaire Mondial " 2022 Tous droits réservés".

Conception graphique et mise en page : Graphik'noir
Photos et retouches : Graphik'noir - Franck N'zila Malembé
Crédit photo - page 4 : Lebon Ziaoula

Préparation et food design : Chef Honor TOUDISSA - Village LIBOKE



Programme
Alimentaire
Mondial

