

OSCAgri-Pool

Structuration des Organisations
de la Société Civile Agricole du Pool
pour la diversification économique et le développement rural inclusif

Les recettes de

TRANSFORMATION DU MANIOC



Nom du projet : OSCAgri Pool : structuration des Organisations de la Société Civile agricoles du Pool, République du Congo
Durée : 4 ans de 2018 à 2022
Exécution : Gescod et Groupement Agropastoral de Mindouli
Portage politique : Commune de Ribeauvillé et Conseil Départemental du Pool
Portage financier : Union Européenne, Commune de Ribeauvillé, AFDI Alsace, Gescod
Partenaires techniques : AFDI Alsace, Union Départementale des Organisations Paysannes du Pool, Association des Fermes Pilotes du Pool
Axes du projet :

- Renforcer les capacités de commercialisation des agriculteurs / éleveurs
- Renforcer le dialogue du Conseil Départemental du Pool avec ces OSC
- Réaliser des diagnostics agraires pour préciser les besoins des groupes cibles
- Professionnaliser les groupements féminins
- Structurer les Organisations de la Société Civile (OSC) agricoles du Pool

La chaîne de valeurs du manioc

En le transformant, ce tubercule prend de la valeur, de jours en jours.

Les femmes du Pool ont appris aux côtés de celles de la Bouenza, lors d'une semaine de formation de multiples recettes innovantes, transformant ce tubercule, base de l'alimentation congolaise, mais jusqu'à aujourd'hui souvent cuisiné de deux manières uniquement. La cuisine traditionnelle est encore bien ancrée, elle se base sur la farine de manioc à travers le foufou et le pain de manioc, cuisinés à base de manioc amer de 18 mois.

Maintenant, certaines femmes créent de nouvelles recettes à base de manioc doux, dès 6 mois de plantation, ce qui permet une production plus régulière et donc plus rentable. Chaque femme apprend et transmet ensuite dans son district, pour vulgariser au maximum ces nouvelles pratiques innovantes. Pouvoir se baser sur un produit local permet de réduire les coûts de productions, comme avec la farine de manioc, qui évite d'utiliser trop de farines importées d'Europe et principalement d'Ukraine. Au gain économique s'ajoute celui de la santé puisque la farine de manioc est sans gluten, contrairement à la farine de blé importée fortement utilisée qui peut provoquer souvent des gonflements de la goitre ou des hernies, dû à la consommation de pain à base de farine de blé. Leurs recettes sont présentées dans ce document, réalisé dans le cadre des activités de professionnalisation des groupements féminins du Pool.

SOMMAIRE

La base pour la cuisine du manioc	Page 3
Chips de manioc	Page 4
Feuilles de manioc à la béninoise	Page 5
Beignets à la bananes / Moukatu	Page 6
Beignets aux œufs	Page 7
Mbalapinda	Page 9
Beignets à l'étouffée au poisson	Page 10
Les Omelettes et les Crêpes	Page 11
Beignets à la béninoise	Page 12
Gari	Page 13

LA BASE POUR LA CUISINE DU MANIOC

La base de beaucoup de recettes est le tubercule de manioc râpé. La première étape est l'épluchage, puis le rinçage et nettoyage plusieurs fois. Ensuite il est important de le laisser tremper pour le râper manuellement ou avec des machines selon les possibilités. A partir de là, les recettes diffèrent.



CHIPS DE MANIOC



1. Capturement du manioc.
2. Bien le laver, trois fois afin de supprimer toutes les saletés et le trier après épluchage.
3. La coupe : ce qui n'est pas râpé du tubercule, est gardé pour les chips. Il suffit de le peler en long, en fines lamelles rondes ou pour faire des petites « fritures » de manioc.
4. Dans une cuvette d'eau, le laver à nouveau pour éviter la coagulation de l'amidon. Une fois bien rincé, le tubercule coupé en fines lamelles doit être pressé dans un tissu pour en extraire le maximum d'eau.
5. Pour finir, dans une marmite faire chauffer de l'huile et y insérer les chips et râpures.
6. Une fois cuites, il peut y être ajouté du sucre ou du sel, selon les goûts de chacun.

*Le conseil des Mamans :
Choisir plutôt un tubercule doux car il est naturellement plus sucré au goût, ce qui convient parfaitement pour les chips.*

FEUILLES DE MANIOC À LA BÉNINOISE

1. Ramasser les feuilles de saka dans les champs puis les laisser sécher 2 jours à l'intérieur.
 2. Couper les grandes feuilles en petits morceaux et les laisser sécher encore 1 jour.
 3. Dans une marmite d'eau bouillante, ajouter du bicarbonate pour la douceur ou bien des écorces de bananes plantains séchées au soleil au préalable. Plonger les feuilles coupées, pas très longtemps, jusqu'à ce qu'elles se transforment en cendre. Si le choix se porte sur le bicarbonate, il est important de laver ensuite les feuilles à l'eau propre et froide.
 4. Dans une autre marmite d'eau chaude, y ajouter le saka, l'huile de palme chaude, des oignons, poivrons, ciboules et piment. Il peut aussi être choisi d'intégrer de la pâte d'arachide ou de soja.
- Voilà un parfait accompagnement pour un plat.

*Le conseil des Mamans :
Bien laisser les feuilles à l'air libre
dans la maison afin de les cuisiner
le lendemain.*





FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



FILM NE

FILM NEGATIVE

BEIGNETS À LA BANANE / MOUKATU

1. Avec la pâte de tubercule, confectionnée avant par les étapes de base, y ajouter des bananes douces et du sucre blanc selon les goûts plus ou moins sucrés.
2. Bien mélanger et malaxer le tout.
3. Ajouter des zestes de citrons verts, du lait sucré et un arôme au choix (coco, amande, etc). Attention, il faut que la pâte soit un peu molle, si elle est trop dure, on peut y ajouter de l'eau, et bien mélanger à nouveau.
4. Faire des petites boules avec des cuillères ou ses mains.
5. Dans une marmite d'huile bien chaude, y plonger les beignets, en les remuant. Les laisser quelques minutes puis les sortir et les laisser refroidir afin que la graisse en surplus s'enlève.

Le conseil des Mamans :

Il est possible d'ajouter du lait ou du lait concentré aux bananes afin de donner un goût plus sucré et doux.

BEIGNETS

AUX ŒUFS

1. Avec la pâte de tubercule obtenue avec les premières étapes, y ajouter des œufs (à adapter en fonction de la quantité de pâte: 8 œufs pour 2 à 3 kilos de pâte).
2. Ajouter 2 sachets de levure chimique et des arômes au choix, des zestes de citrons.
3. Bien mélanger et malaxer avec ses mains.
4. Ajouter du lait concentré ou du lait non sucré selon les envies, du sucre, un peu de sel.
5. Faire des petites boules avec des cuillères ou ses mains.
6. Dans une marmite d'huile bien chaude, y plonger les beignets, en les remuant. Les laisser quelques minutes puis les sortir et les laisser refroidir afin que la graisse en surplus s'enlève.

*La remarque:
cette recette est aussi la base
pour les madeleines, et permet
d'en cuisiner des à de manioc.*



☞ Aujourd'hui c'est la nourriture qui paye, plus que l'habillement par exemple. Tu peux porter ce que tu as déjà, mais manger c'est tous les jours. Avec les réseaux sociaux, ces innovations alimentaires ça fonctionnerait bien. ☞



☞ Même si les techniques manuelles pèsent, c'est en forgeant que l'on devient forgeron. ☞

MBALAPINDA



1. Capturement du manioc. L'éplucher et le laisser dans l'eau 3 à 5 jours pour le rendre un maximum mou.
2. Le nettoyer puis le râper. Le passer au tamis ensuite.
3. Le passer à la presse manuelle ou mécanique pour retirer l'amidon du tubercule. L'opération de trempage favorise l'élimination.
4. Le pétrir à la main ou grâce à une pétrisseuse pour faire des grains.
5. A partir de là, mélanger les grains avec de la pâte d'arachide, du poisson fumé cuit au préalable, du sel, du basilic, des oignons, du céleri ou de la ciboule. Former des boulettes.
6. Emballer les boulettes dans des feuilles (Ngididi, Mvuyi, Matete, Mazanza-Ngongolo, Dinkondo) bien enroulées et ficelées.
7. Dans une marmite, faire cuire les boulettes dans les feuilles, avec un couvercle, à la vapeur.

Remarque :

Cette recette reprend le principe de cuisine des courges, aliment courant au Congo.

BEIGNETS À L'ÉTOUFFÉE AU POISSON

1. Avec la base de pâte de tubercule, y ajouter des morceaux de poisson frais, préalablement vidé, écaillé et cuit.
2. Mélanger le tout. Ajouter les ingrédients classiques : oignons, sel, piment, ciboule, tomates.
3. Une fois la pâte bien homogène, former des petites boules et les enrouler dans des feuilles cueillies avant, ficelées.
4. Dans une marmite avec de l'eau chaude, y plonger les beignets et laisser cuire sur le feu, avec le couvercle, à la vapeur.
5. Dans une marmite d'huile chaude, y plonger les beignets sortis des feuilles, quelques minutes.

Le conseil des Mamans :

La dernière étape est celle qui permet de les rendre croustillants et moelleux, ce qui est essentiel pour ces beignets salés.



LES OMELETTES

1. Avec la pâte de tubercule, ajouter des oignons, des haricots verts en morceau, des poivrons et petits pois. (Les légumes sont aux choix de chacun).
2. Ajouter des œufs. 15 œufs pour une bassine de 3 kilos de pâte de tubercule en moyenne.
3. Bien mélanger et malaxer.
4. Dans une poêle bien chaude, verser une louche de pâte d'omelette et laisser cuire, retourner afin que la cuisson se fasse progressivement.



LES CRÊPES

- 500g de farine de manioc en poudre ou de pâte de tubercule avec de l'eau
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 pots à yaourts de lait concentré ou non sucré, selon les goûts
- De l'eau

Mélanger le tout et cuire une louche de pâte dans une poêle bien chaude.



BEIGNETS À LA BÉNINOISE

1. Avec la base de pâte de tubercule, y ajouter du poisson d'eau douce cuit.
2. Ajouter les ingrédients classiques : oignons, ciboule, piment, tomates, etc et des œufs (9 œufs pour 3 kilos).
3. Mélanger afin de faire une pâte homogène puis former des boules avec ses mains ou des cuillères.
4. Plonger dans une marmite d'huile bien chaude et laisser les beignets griller.
5. Les sortir de l'huile, les écraser afin de les rendre plats et les remettre à cuisson dans l'huile.



*Le conseil des Mamans:
En les écrasants, les beignets sont mieux cuits
partout à l'intérieur et plus croustillants.*



GARI

1. Base de tubercule : éplucher, laver, couper et rincer plusieurs fois.
2. Écraser les morceaux de tubercules humides et les essorer.
3. Le presser, manuellement ou à l'aide d'une presse mécanique durant 48 heures. Le but étant d'enlever au maximum l'eau amidonnée.
4. Une fois pressé et essoré, passer la pâte au tamis afin d'obtenir de petits grains.
5. Laisser les grains sécher au soleil.
6. Torréfier les grains sur une plaque de torréfaction jusqu'à obtenir une sorte de semoule.

Le conseil des Mamans :

Pour des grains plus fins, il est important de le tamiser plusieurs fois. Le premier choix signifie un passage au tamis, le second choix, deux passages au tamis, etc.





C'est beaucoup plus rapide ces recettes. Ça nous prend un jour à cuisiner, alors que pour le fofou ça demande une semaine environ. ”



” C'est un émerveillement de découvrir que les femmes et le Congo avaient cette richesse près de nous, ces délicieux plats au manioc. ”





BONNE CUISINE !

A vous de transformer le manioc
sous toutes les formes innovantes
que vous souhaitez !

