

Livret de recettes

Rédigé par les enfants du

Conseil Municipal des Enfants de Yaoundé VI



Dans le cadre d'un partenariat entre



Ville
d'Erstein

Préface



Ce petit livre a été rédigé avec soin par les enfants du Conseil Municipal des Enfants de la commune d'arrondissement de Yaoundé VI.

Les recettes que vous allez découvrir peuvent parfois sembler impressionnantes en quantité, mais c'est parce qu'au Cameroun, on cuisine pour la communauté : la famille proche, les voisins, les amis... tout le monde est invité, comme autour d'une grande table de fête.

Vous remarquerez également que les quantités sont aussi indiquées en francs CFA, la monnaie du Cameroun. En effet, au marché, on ne parle pas toujours en grammes ou en litres, mais en francs pour demander la quantité souhaitée. Par exemple, on peut dire "donne-moi 200 francs de carottes", et la vendeuse donnera la quantité correspondant à ce montant.

Que ce livre vous donne envie de cuisiner, de partager... et de voyager !
À très bientôt pour la prochaine rencontre !



M. Jacques YOKI ONANA
Maire de la Commune d'Arrondissement de Yaoundé VI



Sommaire

Poulet DG **p. 4**

Jus de Foléré **p. 6**

B.H.B **p. 8**

Poulet sauce arachide avec riz **p. 12**

Mbongo Tchobi au plantain mûr **p. 14**

Met de pistache **p. 16**

Pommes pilées **p. 18**

Couscous de riz avec sauce gombo **p. 20**





POULET D.G



1 heure



6 personnes



National

Ingrédients

- Une main* de plantain semi-mûr - 1000f
- 1 poulet entier - 4000f
- 3 carottes - 200f
- 2 poivrons - 200f
- 100g haricots verts - 200f
- 2 gousses d'ail - 50f
- 4 tomates moyennes - 100f

- 1 sachet épices poulet - 100f
- Condiment verts (persil, céleri, poireau) - 50f
- 1 gros oignons - 50f
- Sel
- Poivre blanc - 100f
- Piment (au choix)
- 1l d'huile - 1500f

* Une main de plantains représente un petit bouquet de 5 à 7 bananes plantains attachées ensemble.



Le poulet DG, plat national du Cameroun, né dans les années 1980 et réservé autrefois aux personnalités importantes, est désormais une recette emblématique, accessible à tous.



Préparation

1. Couper le poulet en petits morceaux
2. Nettoyer les morceaux avec du citron
3. Dans une casserole, dorer les morceaux de poulet
4. Puis, ajouter un demi-verre d'eau, les branches de céleri et l'oignon
5. Une fois le poulet cuit, réserver l'eau de cuisson (s'il en y a)
6. Dans une marmite, faire chauffer de l'huile
7. Couper les plantains en rondelles de 3cm et les faire frire dans la marmite
8. Émincer l'oignon, le poivron, l'ail et les tomates
9. Dans une autre marmite, faire revenir les condiments (oignons, poivrons, ail, tomates) quelques minutes puis ajouter l'eau de cuisson du poulet
10. **Laisser mijoter à petit feu pendant 15 minutes**
11. Dans une autre casserole, précuire les haricots verts et les carottes en rondelles, il faut qu'ils soient "Al dente"
12. Dans la marmite des condiments, incorporer le poulet et les bananes plantain
13. Ajouter les haricots verts et les carottes coupées en rondelles
14. Saler, poivrer et ajouter le sachet d'épices poulet
15. Mélanger et **laisser mijoter à petit feu environ 10 minutes**



C'est prêt ! ☀️



JUS DE FOLÉRÉ



2 heures



6 personnes



National

Ingrédients

- 60 g de fleurs d'hibiscus
- 3 louches de cassonade (sucre roux) ou sucre en poudre
- La peau d'un ananas moyen
- 5 feuilles de menthe
- 3l d'eau



Le jus de Foléré ou Bissap est une boisson très appréciée en Afrique. Au Cameroun, on l'appelle foléré. Préparé à partir de fleurs d'hibiscus, le foléré est une boisson légèrement acidulée et parfumée, à déguster bien frais !

Petit + :

- Il existe une variante où on peut rajouter du jus d'ananas ou de la pulpe d'ananas. Ça rend le jus plus doux et moins acide.



Préparation

1. Faire tremper l'ananas dans un mélange d'eau, de vinaigre ou de bicarbonate pour bien le nettoyer
2. Rincer délicatement les fleurs d'hibiscus pour enlever la poussière.
3. Éplucher l'ananas en laissant un peu de chair sur la peau.
4. Dans une marmite, mettre l'eau, les fleurs d'hibiscus et les pelures d'ananas.
5. Porter le mélange à ébullition, puis retirer du feu.
6. Ajouter les feuilles de menthe
7. Laisser refroidir complètement
8. Filtrer la préparation à l'aide d'une passoire fine
9. Presser les fleurs et les pelures à la main pour en extraire un maximum de jus.
10. Ajouter le sucre selon votre goût.
11. Bien mélanger et placer au frais avant de déguster.



C'est prêt ! 



B.H.B

BEIGNETS-HARICOTS-BOUILLIE



3 heures



5 personnes



National

Ingrédients

• Pour les beignets :

500g farine de blé - 600f
1 sachet de levure boulangère
- 100f
30cl d'eau
175g de sucre - 200f
Sel

• Pour la bouillie :

250g de poudre instantanée
pour bouillie de maïs (ou
farine de maïs)
1 boîte de lait concentré sucré
(facultatif) - 1500f
100g de sucre ou miel - 200f
Citronnelle (facultatif)
De l'eau

• Pour les haricots rouges :

2 boîtes de 125cl d'haricots
rouges (préalablement
précuits) - 500f
1 oignon - 150f
Céleri - 50f
Gingembre - 50f
Basilic - 50f
1 petit poireau - 50f
1 poivron vert - 50f
Ail - 100f
3 tomates - 100f
50g écrevisses séchées / «
mandjanga » - 200f
Piment (au choix)
Sel et poivre

• 2l d'huile - 3000f



Le BHB est un plat très apprécié au Cameroun. Il est consistant, riche en nutriments et irrésistiblement savoureux. A consommer le matin ou le soir.



Préparation pt. 1 sur 3

Etape 1 : les beignets

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre et le sel

2. Dans un autre récipient, diluer la levure boulangère dans 30 cl d'eau tiède et bien mélanger

3. Verser cette préparation dans le mélange de farine, sucre et sel

4. À l'aide des mains, pétrir la pâte en versant petit à petit le reste d'eau jusqu'à obtenir une belle pâte homogène

5. Couvrir à l'aide d'un torchon propre et **laisser reposer à température ambiante pendant 1 à 2 heures.**

6. La pâte doit avoir bien gonflé

Etape 2 : les haricots

7. Mixer la tomate, le basilic, le piment et le poireau

8. **Faire frire l'oignon et le céleri coupés pendant 3 minutes**

9. Ajouter le mélange de tomate et les écrevisses

10. **Laisser cuire environ 10 minutes**

11. Une fois la sauce bien cuite, ajouter les haricots rouges et bien mélanger (ajouter le cube)

12. Ecraser le blanc du poireau, le gingembre, un peu d'oignon et les poivrons verts



Préparation pt. 2 sur 3

Etape 2 : les haricots

13. Ajouter le mélange à la préparation au feu

14. Laisser mijoter à petit feu 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps

15. Ajouter l'ail écrasé deux minutes avant d'enlever la préparation du feu, pour donner une bonne saveur aux haricots



Etape 3: la bouillie

16. Dans une marmite, mettre 1l d'eau au feu

17. Prendre $\frac{1}{4}$ de cette eau et la diluer avec la poudre de maïs dans un récipient

18. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène

19. Ajouter le mélange à la marmite d'eau en ébullition

20. Remuer constamment pour éviter les boules

21. Ajouter de l'eau en fonction du rendu que l'on veut (épais ou liquide)

22. Mettre du sucre, ou du miel et remuer

23. Ajouter le lait concentré, si besoin



Préparation pt. 3 sur 3

Etape 4 : frire les beignets

24. Après 1 heure, la pâte à beignets a bien gonflé

25. Préparer un bain d'huile de friture dans une marmite

26. Faire chauffer l'huile : pour vérifier si elle est prête, plonger un peu de pâte => si elle remonte immédiatement à la surface, l'huile est assez chaude

27. Prendre une petite quantité de pâte avec les mains et la laisser couler délicatement dans le bain d'huile de friture

28. Il faut penser à tremper les mains dans l'eau après chaque série de friture pour éviter que la pâte ne colle

29. Remuer les beignets dans l'huile afin que ça cuise des deux côtés

30. Une fois que les beignets sont bien dorés, les retirer et les égoutter



Présentation

- Disposer quelques beignets et une portion d'haricots rouges dans une assiette
- Verser la bouillie dans un bol à part





POULET SAUCE ARACHIDES AVEC RIZ



1 heure



6 personnes



National

Ingrédients

- 1 poulet fumé - 4500f
- 3 boîtes de 125cl d'arachides - 450f
- 2 tomates moyennes - 100f
- 1 gros oignon - 100f
- Ciboulette
- Piment (*facultatif*) - 50f

- 3 gousses d'ail - 50f
- 1 petite racine de Gingembre - 50f
- Sel et poivre
- De l'eau
- ¼l huile de palme - 300f
- 1 kg Riz - 600f



Faite à partir d'arachide grillée puis écrasée, la sauce d'arachides est appréciée dans l'ensemble du territoire camerounais. Elle accompagne à merveille la viandes de bœuf, le poulet fermier, le poisson fumé.



Préparation

1. Dans une marmite, faire griller les arachides, à feu doux, en remuant continuellement
2. Puis les écraser jusqu'à l'obtention d'une pâte fine
3. Découper la tomate, les oignons et écraser l'ail et le gingembre
4. Faire tremper le poulet fumé dans de l'eau
5. Dans une marmite, chauffer un peu d'huile
6. **Faire revenir la tomate et les oignons coupés pendant 5 minutes**
7. Ajouter l'ail et le gingembre
8. Verser de l'eau à convenance et porter à ébullition
9. Puis, incorporer les arachides grillées et écrasées
10. **Laisser cuire pendant 15 minutes**
11. Pendant ce temps, faire cuire le riz à part
12. Ajouter le poulet avec son eau et laisser mijoter à petit feu en remuant de temps en temps
13. **Après 15 minutes**, si la sauce devient trop épaisse, rajouter de l'eau
14. **Après environ 5 minutes**, la sauce est prête lorsque l'huile remonte à la surface
15. Ajuster l'assaisonnement avec du sel et du poivre



C'est prêt ! ☀️



MBONGO TCHOBI AU PLANTAIN MÛR



2 heures



6 personnes



Littoral

Ingrédients

- 4 grosses tomates dures - 200f
- Assaisonnements de base : rondelles, pèbè, njansang, mbongo - 500f
- Sel et/ou cube maggi
- 15cl d'huile raffinée - 500f
- 1 Oignon - 100f

- Ail - 100f
- 2kg de Machoiron - 2600f le kg
- 10 doigts de plantain mûr - 1500f
- Odjom - 100f
- Poivre blanc - 50f
- Piment (facultatif) - 50f



Le Mbongo Tchobi désigne une sauce traditionnelle du Cameroun, originaire du peuple Bassa. De couleur noire, cette soupe épaisse, à base de poisson ou de viande, est, aujourd'hui, dégustée dans tout le Cameroun !



Préparation

1. Laver le machoiron avec du sel et/ou du citron **pendant une quinzaine de minute**
2. Egoutter le poisson et le couvrir dans un récipient propre
3. Griller les assaisonnements de base.
4. Mixer ou écraser avec la pierre les assaisonnements de base avec la tomate, l'oignon, l'ail, l'odjom
5. Ajouter ce mélange au poisson
6. Dans une casserole, chauffer l'huile puis incorporer le mélange
7. **Laisser cuire pendant 30 minutes** en remuant de temps en temps
8. Dans une autre casserole propre, disposer les plantains mûrs préalablement lavés et épluchés
9. **Faire bouillir à bain-marie pendant 15 minutes**
10. Puis, découper les plantains selon la forme souhaitée



C'est prêt ! ☀️



MET DE PISTACHE



3 heures



10 personnes



Centre/Est

Ingrédients

- 5 verres de 125cl de Pistache - 3250f
- 6 feuilles de bananier ou 1 paquet de feuilles de bâton de manioc - 1000f
- Petites cordes pour nouer

- 1kg Viande de bœuf (sans os) - 3500f
- 1 œuf - 100f
- Sel
- Poivre noir
- Piment (au choix)
- Cube maggi (au choix)



Le met de pistache est un plat prestigieux de la gastronomie camerounaise fait avec les graines de courge localement appelées « pistaches ». Chez les Bassas, on l'appelle Nkôno Ngond, mais il porte d'autres noms selon les régions, comme Nnam Ngon chez les Beti.



Préparation

1. Assaisonner la viande de bœuf avec du sel
2. Dans une marmite, faire bouillir jusqu'à ce que la viande soit bien ramollie
3. S'il est mouillé, sécher le pistache sur le couvercle de la marmite de la viande
4. Écraser les pistaches et les mettre dans un récipient
5. Passer les feuilles de bananier sur la flamme afin de les rendre malléables
6. Bien mélanger le pistache avec la viande et son bouillon pour obtenir une pâte homogène
7. Bien assaisonner avec le sel, l'œuf, le poivre (et le piment)
8. Prendre les feuilles de bananier apprêtées et les mettre dans un vase creux
9. S'assurer qu'elles ne laisseront pas couler le liquide
10. Verser la pâte dans les feuilles de bananier
11. Bien emballer le tout et nouer avec une petite corde
12. Dans une grande marmite, mettre de l'eau au feu
13. Dès qu'elle est tiède, ajouter les paquets de pistache
14. **Faire cuire pendant 2 heures**



C'est prêt ! 

(à servir avec le bâton de manioc ou plantain vert)



POMMES* PILÉES

* = Pommes de terre.



2 heures



5 personnes



Ouest

Ingrédients

- 1/2 seau de 5L de pommes de terre - 1000f
- 2 boîtes de 125cl de haricots noir (préalablement précuits) - 500f
- 1/2l d'Huile de palme - 500f
- De l'eau
- Sel, piment
- 1 gros oignon
- Ecrevisses - 300f



Les pommes pilées sont un met traditionnel du peuple Bamiléké.

Petit + :

- Il existe une variante avec du plantain mûr à la place de la pomme de terre



Préparation

1. Si les haricots noirs ne sont pas précuits : la veille, faire tremper les haricots noirs dans de l'eau pour faciliter la cuisson

2. Le jour dit, dans une casserole remplie d'eau, mettre les haricots feu et ajouter du sel

3. **Laisser cuire pendant 45 minutes environ**

4. Remplacer l'eau de cuisson par une nouvelle eau

5. Peler les pommes de terre, les laver, les saler puis les placer dans une passoire

6. Une fois que les haricots sont presque cuits, rajouter les pommes de terre

7. **Faire cuire pendant environ 30 minutes**

8. Si les pommes s'écrasent facilement, c'est qu'elles sont cuites

9. Retirer l'excédent d'eau

10. Dans une autre marmite, chauffer l'huile rouge avec l'oignon découpé en fines lamelles

11. Verser progressivement l'huile chaude et les écrevisses dans le mélange de pomme de terre et haricots noirs

12. **Laisser mijoter à petit feu pendant 10 minutes** et retirer la marmite du feu

13. Piler les ingrédients délicatement jusqu'à obtenir un ensemble homogène où les graines de haricot se distinguent, l'huile rouge est équitablement répartie dans le mélange avec le moins de grumeaux possible



C'est prêt !  (Servir chaud sous forme de boule)



COUSCOUS DE RIZ SAUCE KELENG-KELENG



2 heures 30



5 personnes



Septentrion

Ingrédients

- **Pour la sauce keleng-keleng:**

1 paquet de feuilles de
keleng-keleng - 400f
1/2 kg de viande de bœuf
(avec ou sans os) - 1750f
Ecrevisses séchées / «
mandjanga » - 300f
1 poireau - 50f
1 oignon - 100f
2 tomates - 100f
Ail - 100f

Gingembre - 50f
1l d'eau
1 sachet épice de viande -
100f
1 cube crevette - 50f
10cl d'huile - 600f
Sel et poivre
Piment (facultatif)

- **Pour le couscous de riz**

500g farine de riz
1l d'eau



La sauce Keleng-keleng est très prisée dans la cuisine d'Afrique de l'Ouest et Centrale. Elle peut être préparée en y ajoutant de la viande ou du poisson frais ou fumé.



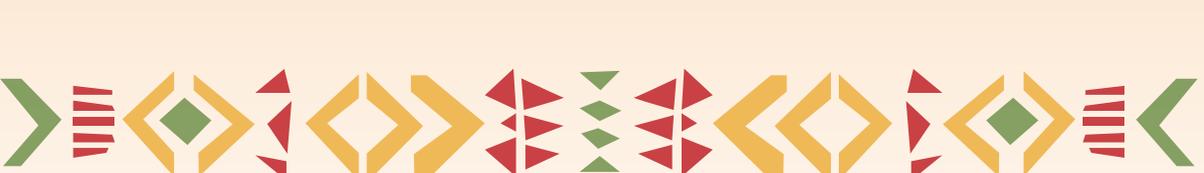
Préparation pt. 1 sur 2

Etape 1 : La sauce Keleng-keleng

1. Dorer la viande à feu vif
2. Assaisonner avec du sel et du poivre
3. Ajouter l'oignon, le poireau et les crevettes, puis bien mélanger
4. Laisser suer pendant 3 à 4 minutes
5. Ajouter les tomates et mélanger à nouveau
6. Laisser mijoter à petit feu 2 autres minutes
7. Verser de l'eau puis mélanger
8. Couvrir la marmite et laisser cuire 30 à 40 minutes
9. Pendant ce temps, hacher les feuilles de Keleng-keleng
10. Une fois la viande bien tendre dans son jus, ajouter les feuilles puis bien mélanger avec une spatule
12. Laisser mijoter à petit feu pendant 10 minutes
13. Si la sauce est trop épaisse, rajouter un peu d'eau
14. Ajouter le sachet d'épices de viande, ajuster l'assaisonnement et laisser mijoter encore 5 à 10 minutes



La sauce est prête !



Préparation_{pt. 2 sur 2}

Etape 2 : le couscous de riz

15. Diluer environ 1/5 de la farine dans un peu d'eau pour obtenir une pâte assez liquide
16. Faire bouillir un litre d'eau dans une marmite
17. Retirer un tiers de l'eau bouillante et réserver
18. Ajouter la farine diluée dans le reste de l'eau bouillante et bien mélanger pour obtenir une préparation homogène
19. **Laisser bouillir pendant 8 minutes**
20. Remuer de temps en temps en raclant le fond pour éviter que ça n'attache
21. Ajouter progressivement le reste de la farine et mélanger délicatement avec un bâton de couscous ou une spatule pour éviter les grumeaux
22. Une fois bien mélangé, ajouter le reste de l'eau chaude
23. Recouvrir la marmite et **laisser cuire à feu moyen pendant 8 minutes supplémentaires**
24. **Mélanger à nouveau pendant 5 minutes sur le feu**
25. Puis, continuer à mélanger hors du feu jusqu'à ce que le couscous soit lisse et forme pratiquement un bloc.
26. Prélever des portions avec une soucoupe ou une louche et former des boules

C'est prêt ! 





Année de réalisation : 2025

Liste des participants

Mbono Béti (Ecole publique de Mendong SIC), Ngono Odile (EP Biyem-Assi G1A), Ndoh Ita (GBPS Biyemassi G1A), Alicia Berinyuy (GP Biyemassi G1B), Donna Tefempa Daoline (EP Biyem-Assi GP1), Bilai Nguoug Ange (Ecole catholique de Melen), Medjane Same Asael (Linda et les Chatous), Faïsal Sidik (Seeds of grace), Nguena Zeugue Caleb (Franky), Mboe Casimir Junior (Fouda Mekinda), Ossakam Ossok Eden Zoe (Fouda Mekinda), Tantoh Mervel (EP Etoug-Ebe GP2), Msbom Abigael (EP Etoug-Ebe GP1), Thierry Nashma (EP Mvog beti 2B), Mass'oud Amadou Petel (Lapereaux), Karel Essomba (Nkolbikok), Awona Ntone (St Paul de Nzong Melen), Se Novellie (EP de Mendong SIC 1B), Dsonwa (EP de Mendong SIC 2A2), Patricia Moubitang (EP de Simbock chefferie GP1), Messolo Mezung (EP de Simbock chefferie GP2), Belle Kylie Joy (Hadassah), Motue Tella Emma (Ecole Inclusive du Centre de Handicapés), Noah Victor Kylian (Ecole Inclusive du Centre de Handicapés), Movuem Michelle (Ecole Inclusive du Centre de Handicapés), Ngo Nemga Jenye Ange (Lumière), Iokeu Proksou (Markesso), Nnanga Meka (B-olive), Eret Orusilla (Holy Infant), Bodo Nguimbous (C.S.B Toche), Adane Rosaline, Mouansie (EP Mvog beti 2A), Eless'o Hope (EP de Mendong SIC 2A1), Hawa Doudou Muriilb (EP Gendarmerie nationale GP2A), Ngolla Lema Didier (EP Gendarmerie nationale GP2B), Ngotcho (Petits Génies), Mfout (EP Gendarmerie nationale GP1A), Assola Alice (EPA Camp Boyetta).

Encadrement technique

Mairie de Yaoundé VI : Marie Belle MBANG, Aline Yollande FIKAK A BIYECK, Louis Marie BEYALA MVONDO

Gescod Cameroun : Germaine MEPOUBA MOTEYO, Aurélie NGOUNG BAROUNG, Emeline CHAMGOUE, Philippe NAEGEL

Attentions particulières

à Monsieur le Maire de la commune d'arrondissement de Yaoundé VI, Jacques YOKI ONANA, pour sa présence et ses conseils tout au long du projet.





Les conseillers municipaux enfants de la commune d'arrondissements de Yaoundé VI lors du défilé de la fête de la jeunesse 2025





Ce livret de recettes a été rédigé par les enfants du
Conseil Municipal des Enfants de
la Commune d'Arrondissement de Yaoundé VI

dans le cadre du partenariat de coopération décentralisée
établi entre Yaoundé VI et Erstein



Ville
d'Erstein

Financement du MEAE / DCTCIV



MINISTÈRE
DE L'EUROPE
ET DES AFFAIRES
ÉTRANGÈRES

Liberté
Égalité
Fraternité

Le projet a été suivi et coordonné par

