



Institut National pour l'Etude et la Recherche Agronomiques

*Recherche Agronomique pour le Développement
Durable de la RD Congo*

STATION DE KIPOPO

E-mail : inerakipopo21@gmail.com, inerakipopo2009@yahoo.fr,

inerakipopo2006@yahoo.fr

FICHE DES RECETTES A BASE DE HARICOT BIOFORTIFIE

PROGRAMME NATIONAL HARICOT

LUBUMBASHI

RD Congo



Juin 2016

Southern Africa Bean Research Network
CIAT Regional bean Program
CIAT MALAWI P.O. Box 158, LILONGWE

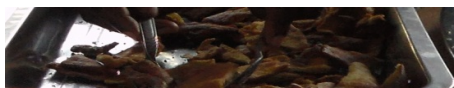
Introduction

La malnutrition est une importante problématique et constitue un défi à relever dans la plupart des provinces de la RDC : 24% de taux d'insuffisance pondérale, 11% de taux de malnutrition aiguë globale et 43% de taux de malnutrition chronique.

Les recettes à base des cultures biofortifiées (Haricot :fer et zinc, Mais orange :Beta carotène, Mais QPM : Lysine et Tryptophane) peuvent fournir une partie des apports journalière des cultures biofortifiées recommandé en vitamines et en minéraux pour la contribution à la prévention et réduction des carences en micronutriments. La dissémination de la transformation biofortifiées riches en micronutriments auprès des ménages ruraux permet de renforcer leur autonomisation et ainsi d'améliorer leur nutrition d'une manière durable.

La biofortification est une approche d'amélioration qui consiste à augmenter les teneurs en micronutriments sur des variétés des cultures vivrières par les méthodes conventionnelles d'amélioration des plantes.

Recette n°01 : LES CROQUANTS



Produit à utiliser :

- 4 verres de farine d'haricot 400g
- 2 verres de farine de blé 200g
- 1 oignon moyenne
- 1 gousse d'ail
- 2 grosses feuilles de céleri
- ½ cuillère à café de muscade en poudre
- ½ cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de sel
- -1 litre d'huile de tournesol.

Préparation :

- Faites un mélange homogène de 2 farines ;
- Ajouter à votre mélange l'ail, l'oignon, le céleri, le curry, le sel que vous avez bien râpé et broyer ;
- Faire un mélange en y ajoutant de l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte qui ne vous colle pas le doigt ;

- Faire ensuite aplatir votre pâte sur une planche bien propre avec un rouleau ;
- Découper votre pâte bien aplatie toujours sur la planche et veillez à ce qu'elle ne soit pas épaisse ;
- Faites frire vos petits morceaux dans l'huile bien chaude.

Recette n°02 : BEIGNET



10% de farine de blé et 90% de farine de Haricot

Produit à utiliser :

- 9 verres de farine d'haricot 900g
- 1 verre de farine de blé (comme liant) 100g
- 2 verres de sucres 200g
- 1 cuillère à soupe de royal
- 1 cuillère à café de levure
- 2 litre d'huile
- 2 sachets de sucre vanille
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de zeste de citron

Préparation

- Préparer la bouillie avec 2 verres de farine d'haricot et verres d'eau ;
- Attendre que la bouillie devienne tiède ;
- Mélanger le sucre, le sel, le zeste de citron, le sucre vanille, le royal, la levure dans le reste de la farine ;
- Ajouter progressivement ce mélange dans la bouillie, remuant avec une palette en bois ou en plastique jusqu'à obtenir une bonne pâte pour les beignets ;
- Chauffer l'huile ;
- Frire le beignet en utilisant une cuillère à soupe ou à café selon votre volonté sur la forme et la grandeur.

Recette n°03 : MERVEILLE



Produits à utiliser :

- 10 verres de farine d'haricot 1kg
- 5 verres de farine de blé (comme liant pour la pâte)
- ½ verre de sucre 250g
- 2 verres d'eau
- 6 cuillères à soupe de margarine 250g
- 2 cuillères à café de royal
- 5 œufs
- ½ cuillère à café de noix de muscade en poudre
- ½ cuillère à café de sel
- 2 bouteilles d'huile

Préparation :

- Faites la bouillie avec 2 verres de farine ;
- Dans les 8 verres restants, mélanger la farine de blé et tous les ingrédients sec restant ;
- Séparer les jaunes d'œuf du blanc ;
- Prendre ce mélange de farine y mettre la margarine ;
- Battre le blanc d'œuf en neige et y ajouter ce mélange de farine jusqu'à obtenir une pâte non collante ;
- Aplatir la pâte sur une planche bien propre et la découper en petit morceau ;
- Frire ces petits morceaux dans l'huile chaude.

Recette n°4 : CHIKWANGE

A utiliser :

- 2 Grosses tubercules de manioc ou 2kg de cossettes de manioc ;
- 3 verres de farine d'haricot ;
- 2 litres d'eau ;
- Feuilles de banane ou sachet en plastique ;
- Fil de Raphia

Préparation

- Eplucher les tubercules, le rapper en petite lamelle et le tremper dans un bassin en plastic pendant 3jours, si ces sont des cossettes le faire de même) ;
- Les sortir de l'eau et le placer dans un mortier, le piler un peu pour le rendre une pate l'enlever et la mettre dans une marmite ensuite le mélanger avec la farine d'haricot ;
- La remettre dans le bassin avec une eau propre pendant 24heures, prendre un gobelet propre qui t'aidera à prélever le contenu dans le mortier et le placer sur une serviette propre ;
- Mettre 2 gobelets du contenu sur la serviette et fermer la serviette en tournant doucement, essayez d'essorer progressivement l'eau coulera dans un récipient que vous mettez pour recueillir cette eau ;
- Vous vous rendrez compte que l'eau a diminuée et que vous avez devant vous une pate homogène et dur dont vous renverserez dans la bassine continuez le processus jusqu'à la fin ;
- Vous prendrez toute cette pate dans la bassine, que vous mélangerez et couper en morceaux que vous placerez dans les feuilles ou sachets que vous doublerez pour éviter l'infiltration de l'eau et là ils seront fermé avec le fil de raphia ;
- Vous prendrez la marmite dans laquelle vous placerez des morceaux de bois morts, mettez de l'eau et ces chikwanges emballées, la couvrir avec un couvercle et la placer au feu pendant environ 12 heures pour que cela puisse bien cuire.
- Enfin de compte vous obtiendrez une bonne chikwange.

Recette n°5 : PATE DE BASE (BOUILLIE AU HARICOT BIOFORTIFIE)

Nombre de personne : 6

Produit à utiliser :

- 4 verres de farine d'Haricot 400g
- 8 verres d'eau 800ml
- ½ cuillère à café du sel 3g

Préparation :

- Chauffer l'eau dans une marmite.
- Ajouter la farine en remuant avec un fouet pour n'est pas laisser les grumeaux.
- Laisser cuire la bouillie en remuant pendant 45 min.

N.B : Cette bouillie peut servir à faire plusieurs recettes.

Recette n° 6 : GATEAU

Produit à utiliser :

- 4 verres de farine de haricot 400g
- 1 verre de lait
- ½ verre de sucre 250g
- 2 verres d'eau
- 1 ½ boîte de margarine 300g
- 1 cuillère à café de royal
- 4 œufs

Préparation :

- Diluer la margarine au feu ;
- La mélanger avec du sucre, les jaunes d'œuf, le sel, le royal, la vanille, le lait, la neige du blanc d'œuf le battre sérieusement ;
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte glissante ;
- Enduire l'huile dans votre moule à gâteau, y verser la pâte qu'elle soit rempli au ¾ de la moule et le mettre dans un four chauffé à 175° ;
- Attendre 20 à 30 min, il est refroidi placer sur un plateau.

Contact :

Bâtiment cadastre, au croisement des avenues KAMBOVE et KAPENDA ; PO Box : 224

Tél : +243 81 362 95 34 et + 243 85 004 16 92

Mail : inerakipopo21@gmail.com, inerakipopo2006@yahoo.fr,
inerakipopo2009@yahoo.fr

Pour toute information utile, contacter : +243 856 436 420, +243 856 400384, +243 850 041692