ABANI

SONIPRIM

SOCIETE NIGERIENNE DE PRIMEURS

Votre SONIPRIM s'oriente vers la satisfaction de vos besoins au Niger et en toutes saisons

En haricots verts fins et extra fins, haricots Bobby mangetout, melons charentais sucrés, poivrons verts et rouges, tomates, choux verts, pomme de terre, oignons, etc...

La SONIPRIM EXPORTE vers les autres pays d'Afrique et vers l'Europe

des oignons, des haricots verts de la tomate fraîche et séchée, etc...

B.P. 503 — Niamey (Niger)

SPECIALITES GASTRONOMIQUES NIGERIENNES

ET CUISINE D'AILLEURS

Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Culture
Direction de la Promotion de la Femme

PREFACE

Les problèmes alimentaires se posent de manière cruciale aux pays du Tiers monde en général et aux pays africains en particulier malgré quelques améliorations récentes. Cette situation alarmante est le fait d'un accroissement faible de la production dû à des contraintes diverses : physique (contraintes liées au climat, au sol et à l'exploitation) et socio-économique. Parallèlement, le taux de croissance de la population est très galopant ce qui se traduit par une baisse du niveau moyen nutritionnel malgré les importations des denrées alimentaires.

C'est donc conscients de tous ces problèmes et de leur conséquence sur les populations que les pays membres de la F.A.O. ont adopté au cours de la 20e session de la résolution n° 179 faisant du 16 octobre date anniversaire de la création de la F.A.O. journée mondiale de l'alimentation. L'objectif visé à travers cette résolution est de faire prendre conscience au monde entier que ce problème de faim et de malnutrition est réel et universel et que chaque pays doit l'avoir au premier plan de ses préoccupations pour qu'il puisse fournir les efforts nécessaires aptes à enrayer de manière définitive ce fléau et par là même remédier à la pauvreté qui sévit dans les zones rurales.

Au Niger, comme partout ailleurs cette journée a été observée et les manifestations qui l'ont marquée (discours, conférences, débat, tables-rondes, expositions, films etc...) ont montré l'effort louable fait par le Niger pour atteindre l'auto-suffisance alimentaire et améliorer le niveau de vie des masses laborieuses.

Cet effort, est-il besoin de le rappeler s'est traduit par le financement des programmes orientés en direction des campagnes. C'est pour le Ministre du Développement Rural, essentiellement l'intensification des cultures sèches pour la mise en place de projets productivités dans tous les départements, de même que de projets à couverture nationale, et l'accélération du processus de mise en valeur des terres irriguables (1000 ha/an), ceci, en ce qui concerne la production végétale. Dans le domaine de l'élevage, les objectifs principaux sont la production de viande et celle du lait en vue de couvrir les besoins nationaux et dégager un excédent exportable. La mise en valeur des terres doit passer par le biais de la protection et de la conservation de l'écosystème, pour avoir un niveau de production appréciable et soutenu. La foresterie de masse et les actions entreprises dans ce domaine sont fort concluantes.

Toutes ces actions au niveau du monde rural doivent être sous-entendues par une organisation des paysans en coopératives afin que ceux-ci prennent en main progressivement la gestion de leurs propres affaires. A cet effet, la Société de Développement vient à point nommé car elle permet leur intégration dans le processus de développement économique et social de notre pays.

C'est ainsi qu'au Niger lors de la 1ere Journée Mondiale de l'Alimentation célébrée sous la présidence du Ministre du Développement Rural avec le concours de la F.A.O., de plusieurs représentations de Corps diplomatique et consulaire accréditées dans notre pays, des Sociétés d'Etat, d'Economie Mixte, et Privées et des départements ministériels, plusieurs manifestations furent organisées du 10 au 16 octobre 1981. Ces dernières furent clôturées par une soirée de gala exceptionnelle et originale, dénommée «Buffet 5 continents».

A cette occasion, toute une multitude de plats et mets reflétant la diversité et la richesse des 5 continents en la matière furent présentés. Mais l'intérêt résidait dans la composition et le dosage des ingrédients qui ne sont autres que des denrées locales, qui ont permis de préparer des plats riches sur le plan nutritif à la portée de tout un chacun.

Afin de perpétuer la portée de ce «Buffet 5 continents» et de l'ouvrir à tout un chacun, il a été envisagé de rassembler les principales recettes culinaires en un fascicule, qui sera mis à la disposition de nos ménagères et nos jeunes sœurs des établissements scolaires et dans tous les départements.

Cette première brochure (car nous espérons qu'il y en aura d'autres) ne prétend pas être exhaustive, loin s'en faut, mais ce sera un prélude à la limitation du gaspillage lors de la préparation culinaire et certes un instrument de lutte contre la malnutrition. Elle est le fruit de la coopération internationale et de l'effort déployé par la Direction de la Promotion de la Femme .

Dr ARI TOUBO IBRAHIM

Qu'il nous soit permis de remercier ici toutes les personnes dont la collaboration a été précieuse dans l'élaboration du présent document.

Nous citons nos sœurs du Sénégal, du Togo, du Bénin, de la Guinée, le Club International des Femmes, l'Association des Femmes du Niger ainsi que les foyers féminins (de Banizoumbou-Clair-Logis et de la Mission Catholique) pour avoir bien voulu tester certaines recettes.

Nos remerciements vont également à l'ambassade de la République Fédérale d'Allemagne qui a gracieusement pris en charge le financement de la brochure, et à tous les annonceurs de pages publicitaires pour leur contribution.

La santé commence à la maison a-t-on coutume de dire. Or une meilleure alimentation de la famille concoure efficacement à entretenir et promouvoir la santé ! Cette modeste brochure vous aidera. à diversifier et améliorer vos repas. C'est l'objectif qu'elle vise.

Mme AMSOU MAÏGA

Avec la collaboration de :

Mme Monique Boulama, Ministère de la Santé Publique et des Affaires Sociales, Direction de l'Enseignement de l'Education sanitaire et nutritionnelle.

Mme Hadiza Yacouba, Ministère des Finances.

Mme Chaveas Lucille, Ambassade des Etats-Unis (USA).

Mme Ganns, Ambassade d'Allemagne (RFA)

Mme Amsatou Kansaye, Direction de la Promotion de la Femme.

SOMMAIRE

1 SPECIALITES NIGERIENNES

Plats complets à base de céréales
(sorgho, maïs, mil, riz, fonio)

Fubey - dambu 11
Bassi - couscous 13
Brabusko 15
Couscous de fonio ou de semoule de riz 17
Tuo ou hauru 18
Donu ou boule 19
Fankassu 21
Riz au poisson sec et au niébé 23
Semoule de blé ou de maïs au lait 24

Plats à base de niébé

Motalbali ou purée de niébé 25
Dambu - Sagey 26
Niébé enrichi au poulet 27
Doungouri saku ou niébé simple 29
Dan kéda ou Taguilguila ou pâte de niébé 30
Dounguri da moo ou riz au niébé 31
Brabusko waaké 32
Niébé à la sauce aux légumes 33
Alélé ou mony-mony ou pâte de niébé cuite à la vapeur 34
Kekena ou kossey ou beignets de niébé 35
Salade de niébé 37
Omelette enrichie à la farine de niébé 39

Sauces et légumes

Viande en général 40
Friture de viande 41
Sauce tomate au poisson frais 42
Tabbanaise ou mia waake ou sauce de niébé 43
Sauce d'arachides 44
Malofia ou sauce de faku séché 45
Laa foye ou sauce au gombo frais 46
Sauce de gombo frais sans viande 47
Sauce de feuilles de baobab fraîches 48
Tripes à la mode nigérienne 50
Ragoût de manioc 51
Malku ou tête de mouton 52
Ragoût de haricots verts 54

2 CUISINE AFRICAINE

Yassa au poulet 55
Yassa au poisson 57
Tiepp-gen ou riz sénégalais au poisson 58
Thiou à la viande 59
Thiou au poisson 61
Riz à la sauce «sous-verre» 62
Poule aux arachides 64
Tuo ou pâte à l'huile 65
Bœuf aux poivrons 66
Ragoût de gombos 68
Sauce de poisson aux arachides 69
Sauce de feuilles de manioc 70
Sauce de boulettes de poisson 71
Soupikandia ou sauce gombo à la sénégalaise 72
Borokhé 73

3 CUISINE ETRANGERE

Paëla 75
Haricot blanc à la castille 76

Pilaf d'agneau 78
Sauté d'agneau printanière 79
Pot au feu ou soupe 80
Poulet à la vinaigrette 81
Poulet aux poivrons 82
Poulet aux 5 épices 83
Poulet au gingembre 85
Poulet aux amandes 87
Poisson mandarin avec le capitaine 88
Mulet farci 89
Oignons farcis 90
Farce maigre 91
Chou farci cocotte 92
Haricot de mouton 93
Courgettes farcies 94
Soupe au chou 95
Soupe aux concombres 96
Soupe dans la citrouille 98
Tchoutchouka 99
Nouilles sautées 100
Vermicelle à la tomate 102
Riz cantonnais ou riz sauté 103
Chili con carne , Pain de maïs 104
Sauce de chapata 105
Gâteaux secs à la pâte d'arachide 106

4 SALADES ET HORS - D'ŒUVRES

Préparation de la vinaigrette 107
Salade de choux ou «kopto» et gari 107
Salade au citron aux œufs durs 108
Salade de légumes crus 109
Salade de pommes de terre 110
Salade de tomates 111
Salade de haricots verts 112
Salade de riz 114
Gorgnon labduru 116
Patates douces au poisson fumé 117
Omelette aux tomates 118

5 DESSERTS

Compote de mangues 120
Beignets de bananes 121
Coupe de papaye et d'ananas 122
Crêpes 123
Crêpes à l'africaine 124
Crême patissière 125
Flan au citron 126
Sorbet au citron 127

6 BOISSONS

Jus de gingembre 128
Jus de carotte 129
Jus de fleurs d'oseille de Guinée 130
Sirop de citron 130
Sirop d'orange 131

1

SPECIALITES NIGERIENNES
PLATS COMPLETS A BASE DE CEREALES

FUBEY - DAMBU

Pour 10 personnes

Nécessaire :

1 kg 1/2 de farine de mil ou sorgho
Une bassine moyenne ou 2 calebasses de feuilles de fubey ou wundi-bundu
Sel
Oignon
Poudre de feuille de boabab
4 c. à soupe d'huile d'arachide
Beurre de vache si possible
Piment sec
Couscoussier.

Préparation :

Mettre dans une marmite 1 litre 1/2 d'eau. Poser sur le feu. Prendre les feuilles débarassées des mauvaises herbes, les laver. Jeter ensuite dans l'eau bouillante et laisser cuire. Pendant ce temps, préparer la farine tamisée en y ajoutant un peu d'eau et piler pour la rendre homogène. Tamiser de nouveau. Mettre dans le couscoussier préparé à cet effet. Enlever dans une calebasse au bout de 20 à 30 minutes des que la vapeur commence a se degager. Malaxer le couscous, ajouter un peu d'eau, remettre à cuire. Répéter l'opération 2 à 3 fois pour obtenir un couscous bien cuit. Avant de porter pour la dernière cuisson, ajouter l'huile d'arachide, le sel, un peu de poudre de feuilles de baobab, bien mélanger l'ensemble et porter une dernière fois à la cuisson. Lorsque le couscous est bien cuit (apprécier en écrasant sur les doigts ou en goûtant) verser dans une calebasse et bien malaxer. Couvrir. Verser les feuilles cuites dans un récipient. Presser pour en extraire toute l'eau et ensuite les mélanger au couscous.

Hôtel Ténéré

SOGETEL AFRIQUE

GROUPE HOTELIER PLM

55 chambres climatisées - 1 Restaurant gastronomique, le «DAMBOU» - Apéritif du soir accompagné de brochettes
1 Bar climatisé le «RIGIA» - 1 Salle de banquet 80 places
Piscine - boutiques

B.P. 10734 - TEL. 73.20.20 TELEX 5330
Boulevard de la Liberté - NIAMEY

Enfin dans une marmite chauffer le beurre de vache, couper les oignons, les laver et jeter dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Verser ce beurre dans le couscous, ajouter le piment et goûter pour apprécier. Si nécessaire ajouter sel et piment. Ce couscous se mange tel que bien chaud.

N.B. : A défaut de beurre de vache, remplacer par la même quantité d'huile d'arachide ou de beurre de karité.
Le restaurant «Dambou» de l'hôtel Ténéré se fera un plaisir de vous servir un bon plat de Fubey dambu !

BASSI - COUSCOUS

Pour 10 personnes

Nécessaire :

2 kg de farine de mil, sorgho ou maïs
1 cuillère à soupe de farine de feuilles de baobab.

Préparation :

Piler la farine dans un mortier en y ajoutant un peu d'eau. Verser dans une calebasse. Malaxer et tamiser. Faire cuire à la vapeur dans un couscoussier pendant 20 à 30 minutes, c'est-à-dire dès que la vapeur commence à se dégager par le couvercle. Verser dans une calebasse tout en écrasant au fur et à mesure avec une louche. Ajouter un peu d'eau. Remettre à cuire dans le couscoussier. Répéter l'opération 2 à 3 fois, selon le degré de cuisson. A la deuxième opération mélanger au couscous la farine de feuilles de baobab bien tamisées. Ceci pour rendre le couscous doux. Lorsqu'on utilise du maïs ou du riz à la place de farine de feuilles de baobab, mettre 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide et une pincée de sel.

Le bassi se mange avec la sauce de légumes, de viande de mouton.

OLANI
OFFICE DU LAIT DU NIGER

Consommez des produits nigériens
Buvez du bon lait du Niger
Par sa gamme variée de production

L'OLANI VOUS PROPOSE :

LAIT CAILLE SUCRE
LAIT FRAIS PASTEURISE
CREME FRAICHE
YAOURT NATURE
FROMAGE FRAIS

OLANI B.P. 404 NIAMEY

BRABUSKO

SEMOULE DE CEREALE

Pour 10 personnes

Nécessaire :

4 kg de mil ou sorgho
1 l 1/2 d'eau
5 c. à soupe d'huile d'arachide.

Préparation :

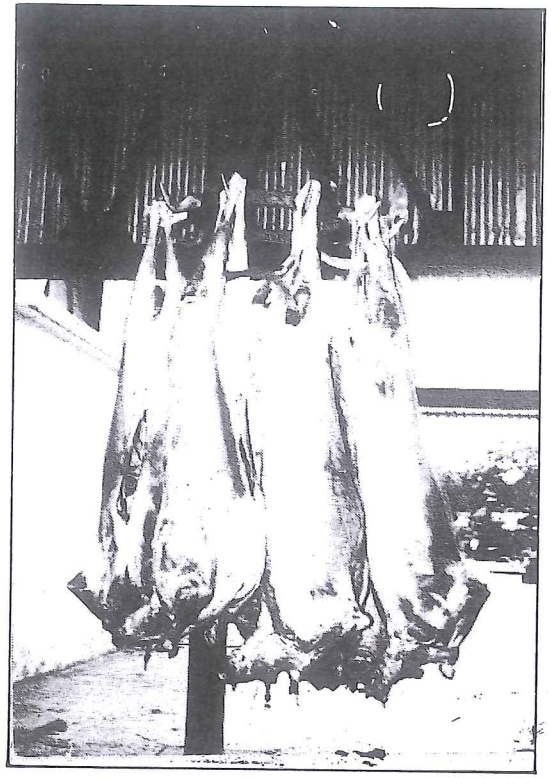
Moudre ou piler le mil pour en extraire le son. Laver le mil tout en prenant soin d'extraire sable et cailloux. Laisser sécher au soleil. Moudre les graines pour obtenir la semoule. Tamiser ensuite pour en extraire la farine. Sur une marmite mettre l'eau à bouillir. Ajouter l'huile 5 minutes après ébullition, verser par petites quantités la semoule tout en remuant avec le «kourboundu» ou «moutchia». Retirer les tisons de bois au bout de 15 minutes, et laisser cuire à la braise encore pendant 20 mn. Pour une meilleure cuisson mettre aussi quelques braises sur le couvercle.

Lorsque la semoule est bien cuite (vérifier en écrasant entre les doigts ou en goûtant) verser dans une calebasse tout en malaxant avec une louche en calebasse. Servir dans un plat.

Brabusko se mange surtout avec la sauce d'oseille mais à défaut sauce legumes. Brabusko peut être consommé également avec du lait caillé ou frais sucré.

soneran

SOCIETE NIGERIENNE D'EXPLOITATION
DES RESSOURCES ANIMALES



CARCASSES DE BŒUFS ET DE MOUTONS
EXPORTATION DE :
VIANDES BOVINES, OVINES ET EQUINES
SIEGE SOCIAL A NIAMEY — BP. 652 TEL. : 73.23.75 — TELEX 5308 NI

COUSCOUS DE FONIO OU DE SEMOULE DE RIZ

Pour 10 personnes

Nécessaire :

2 kg de fonio ou de semoule de riz
3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide
1 gros oignon coupé en fines lamelles
Sel fin ou de table
1 litre d'eau.

Préparation :

Dans un couscoussier propre, mettre à ébullition 4 litres d'eau. En attendant, laver la semoule de riz ou le fonio à l'aide de 2 calebasses en prenant soin d'en extraire les cailloux et sable. Une fois lavée, mettre dans une passoire ou un linge propre. Une fois toute l'eau évacuée, mettre dans le couscoussier. Lorsque la vapeur commence à se dégager par le couvercle, enlever dans une calebasse et battre, à l'aide d'une louche de préférence, pour éviter les grumeaux. Remettre à cuire dans le couscoussier en y ajoutant un peu d'eau préparée à cet effet. Répéter l'opération 2 fois toujours en y ajoutant un peu d'eau.

Avant la 3e cuisson, mélanger les oignons au couscous, ainsi que l'huile et une pincée de sel. Bien malaxer le tout en y ajoutant encore un peu d'eau. Remettre à cuire.

Le couscous de fonio ou de semoule de riz se mange avec la sauce de mouton, bœuf, de tripes ou de légumes.

TUO OU HAURU

PATE DE CEREALE

Pour 10 personnes

Nécessaire :

3 kg de farine : mil ou maïs ou sorgho
2 l 1/2 d'eau.

Préparation :

Dans une marmite porter 2 l d'eau à ébullition. Garder 1/2 l pour délayer la moitié de la farine tamisée. Verser dans l'eau bouillante tout en remuant pour éviter les grumeaux. Laisser cuire 20 mn environ. Diminuer la quantité de la bouillie ainsi obtenue. Verser le reste de la farine par petites quantités tout en remuant pour éviter les grumeaux. Ajouter la bouillie au fur et à mesure jusqu'à obtenir la consistance voulue. Retirer le feu et laisser cuire à la braise pendant 30 mn environ. Servir dans les plats.

Le tuo se mange avec toutes les sauces à base de :
gombo sec ou frais ;
feuilles de baobab ;
yodo ;

DONU OU BOULE : FOURKOUSSU

DONOU (DJERMA) - FOURA (HAOUSSA)

Nécessaire :

2 kg de mil ou sorgho
1 litre de lait caillé
2 kimba ou kamsi (graine de néré grillé et pillé)
1 à 2 piment.

Préparation :

Piler le mil ou le sorgho pour en ôter le son. Laver avec 2 calebasses en prenant soin d'éliminer sable et petits cailloux. Laisser le mil ou le sorgho reposer 20 à 30 mn. Piler pour obtenir une farine assez fine. Y ajouter un peu d'eau. Piler de nouveau, vérifier si la quantité d'eau est suffisante pour permettre de confectionner des boules en pétrissant la farine entre les 2 paumes. Dans une marmite, porter environ 1 litre d'eau à ébullution. Mettre les boules à cuire pendant 30 à 40 mn. Piler le «kimba» ou «kamsi» avec le piment. Lorsque les boules sont cuites à point, bien les piler en ajoutant au fur et à mesure un peu d'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène et assez ferme. En faire 1 ou 2 grosses boules qu'on met dans une calebasse. Laisser refroidir un peu. Délayer avec le lait caillé. Ajouter la poudre de kamsi ou kimba pour aromatiser. Selon le désir on peut aussi mettre du sucre.

Le donu se prend comme déjeuner à midi ou comme dessert après le repas.

FANKASSU

Pour 15 personnes

Nécessaire :

1 kg 1/2 de farine de blé
Levure
Sucre
Sel
2 l d'huile d'arachide.

Préparation :

Tamiser la farine. Délayer dans un peu d'eau tiède 3 c. à café de levure de boulangerie. Verser dans la farine tout en pétrissant. Délayer une dizaine de morceaux de sucre et une pincée de sel. Verser dans la farine tout en continuant de pétrir pendant 30 minutes environ jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte soit levée.

Pour éviter que la pâte ne sed essèche ; verser sur la surface une cuillère à soupe environ d'huile d'arachide. Dans un pœle, chauffer l'huile. Ensuite prendre la pâte par petite quantité en étirant dans tous les sens pour obtenir une sorte de galette assez fine qu'on jette dans l'huile chauffée. Laisser dor er sur les 2 faces. Puis retirer. Ainsi de suite...

Le fankassu se mange accompagné d'une sauce de légumes, de viande ou de tripes.

RIZ AU POISSON SEC ET AU NIEBE

Pour 10 personnes

Nécessaire :

3 kilos de riz brisé
500 grammes de poisson sec
250 grammes de niébés frais ou secs
300 grammes de concentré de tomates
1 gros oignon
2 gros piments du pays
Une bonne poignée de feuilles d'oseille
Trois quarts de litre d'huile d'arachide
1 tranche de citrouille
Du manioc
2 aubergines
5 ou 6 gombos frais.

Préparation :

Dans une marmite, versez l'huile. Lorsqu'elle est chaude, mettez l'oignon coupé en morceaux. Laissez dorer et versez-y le concentré de tomates délayé dans un peu d'eau. Mettez le poisson sec que vous avez coupé en petites portions. Salez. Mettez-y les niébés. S'ils sont secs, prenez la précaution de les faire tremper bien à l'avance. Ajouter trois litres d'eau. Mettez vos légumes épluches et lavés. Couvrez votre marmite et laissez bouillir pendant une bonne demi-heure. Pendant ce temps, triez le riz, lavez-le et passez-le à la vapeur. Retirez les légumes de la sauce, voyez si le sel est à point et versez le riz dans la sauce. Tournez et couvrez la marmite. Lorsque le riz aura absorbé toute l'eau, tournez encore une fois et mettez la marmite sur feu doux.

Tournez encore une ou deux fois et dès que le riz est cuit, servez-le arrosé d'un bon beurre indigène.

Bon appetit !

SEMOULE DE BLE OU DE MAIS AU LAIT

Pour 4 à 5 enfants

Nécessaire :
75 g de semoule de blé ou de maïs (une louche)
1/2 litre de lait
2 œufs frais
Une pincée de sel
Un peu de sucre.

Préparation :
Bouillir le lait. Ajouter la semoule mouillée avec un peu d'eau, tout en remuant. Laisser cuire 5 minutes environ. Dès que la bouillie s'épaissie retirer du feu. Ajouter le sucre à volonté. Dans une tasse battre avec une fourchette les œufs entiers et le sel. Ajouter peu à peu dans la bouillie. On peut remettre un instant sur le feu. Verser dans une assiette. Servir.

Bon petit déjeuner pour les enfants. Peut être servie aussi comme dîner.

La même préparation peut être faite avec du sel. Laisser refroidir, découper en carrés et faire sauter dans le beurre ou de l'huile. Servir avec de la viande et de la sauce.

Variante : au lieu de mélanger les œufs dans la pâte, tremper les carrés dans de l'œuf battu et faire sauter ensuite.

Pour le maïs : cuire un peu plus longtemps, saler et sucrer un peu plus que le blé.

MOTALBALI
(DJERMA)

LOUBLAYE
(HAOUSSA)

PUREE DE NIEBE

Pour 10 personnes

Nécessaire :
3 kg de niébé
Sel
1 oignon
Piment
1/4 de litre d'huile d'arachide ou beurre de vache
Un peu de natron.

Préparation :
Trempez le niébé dans l'eau et laisser reposer. Au bout d'un moment, brasser pour enlever les téguments - laver le niébé.

Porter de l'eau à ébullition - verser le niébé dans l'eau bouillante. Ajouter du sel, le natron et laisser cuire. Ajouter de l'eau si nécessaire. Si cuisson complète, bien remuer avec un fouet ou une louche jusqu'à obtenir la purée. Frire des oignons, du piment et du sel pilés dans l'huile. Verser le tout dans la purée et servir.

DAMBOU - SAGEY OU MAKA

Nécessaire :
Jeunes feuilles tendres de niébé
Natron, sel
Piment
Oignon
3 kg farine de mil ou semoule de mil non fermentées.

Préparation :

Choisir de très jeunes feuilles de niébé, retirer les tiges centrales après les avoir lavées.

Hacher ou découper les feuilles en petits morceaux.

Après avoir dilué le natron dans un peu d'eau, le verser par petite quantité sur les feuilles en les malaxant régulièrement.

Préparer la farine de mil non fermentée ou la semoule de mil et verser par petites poignées sur les feuilles tout en continuant de malaxer. Continuer l'opération jusqu'à ce que le mélange feuilles, semoule devienne compact et prenne une couleur jaunâtre. Goûter alors pour ajuster le sel et le natron.

Porter de l'eau à ébullition dans une petite marmite et placer cette préparation à cuire à la vapeur dans un couscoussier.

A mi-cuisson, vous ajouterez les oignons finement émincés, mélanger et laisser la cuisson continuer.

Servir arrosé de beurre de vache fondu avec piment et sel (assaisonnement de son choix).

Les feuilles de haricots peuvent être pilées et le mélange feuilles semoule de mil se fait dans le mortier. Se prépare et se sert de la même manière

MOTTI KEINA TOBEY

NIEBES ENRICHIS AU POULET

Traditionnellement ce plat se fait avec du gibier, en l'occurrence du lièvre. Cet animal étant rare actuellement, il a été expérimenté avec du poulet plus accessible en tout lieu.

Nécessaire :
1/2 kg niébé
1 poulet
5 tourteaux d'arachide ou arachides grillées : (2 poignées) .
Graines de sésame «lampti» : (2 poignées)
2 à 3 piments frais selon le goût
Sel, natron, 1 oignon
Matériel spécial : mortier et pilon.

Préparation :

Bien trier les niébés et les vaner. Préparer le poulet comme pour une grillade et le mettre à griller sur un feu de braises doux jusqu'à cuisson complète.

Cuire les niébés avec du natron ajouter un peu de sel en fin de cuisson. Ne pas les laisser cuire à point : les enlever à temps de la marmite. Les égoutter et les étaler sur une natte propre pour les faire sécher.

Quand le poulet est bien cuit sur les deux faces, le désosser et recupérer la chair et la peau.

Piler les grains de sésame, le tourteau d'arachide, le sel, le piment frais et les oignons.

Ajouter progressivement les morceaux de poulet continuer à piler. Enlever les derniers petits os qui auraient pu échapper au désossement.

De la même manière, mettre les niébés et continuer à piler le tout jusqu'à ce qu'on obtienne une poudre.

Rajuster l'assaissonnement avant de servir.

MESDAMES,
Le Church World Service et l'Association des Femmes du Niger vous présentent
LE FOYER AMELIORE

Une cuisinière qui économise de l'énergie
qui économise du bois,
qui est efficace, sûre, propre et économique ! ! !

B.P. 11.624 Niamey - Tél. 73.21.49

DOUNGOURI SAKU
(DJERMA)

SHAKU
(HAOUSSA)

NIEBE SIMPLE

Pour 10 personnes

Nécessaire :
3 kg de niébé
1 oignon
Sel
2 à 3 piments
Natron
1/4 litre d'huile d'arachide ou beurre de vache.

Préparation :
Prendre la quantité de niébé nécessaire et la cuire à l'eau et ajouter du natron. Laisser cuire pendant longtemps et ajouter du sel. Si cuisson complète, frire oignon, huile, sel et piment pilés, et verser dans le niébé. Remuer et servir.

DAN KEDA OU TUO WAAKE

(HAOUSSA)

TAGUILGUILA

(DJERMA)

Pour 10 personnes

Nécessaire :

3 kg de niébé
2 litres d'eau
Natron.

Préparation :

Tremper le niébé et brasser pour enlever les téguments. Laisser sécher. Porter le niébé au mortier et le piler pour obtenir de la farine. Tamiser et recueillir d'un côté la farine et de l'autre les grumaux. Porter de l'eau à ébullition et verser les grumaux à cuire avec du natron dans l'eau bouillante. Si cuisson complète ajouter la farine de niébé et pétrir jusqu'à avoir une pâte homogène, fermer la marmite et laisser cuire.

Remarque :

Cette pâte se mange avec de la sauce de gombo, ou de feuilles de baobab.

DOUNGURI DA MOO

(DJERMA)

WAAKE DA CHINKAFA

(HAOUSSA)

RIZ AU NIEBE

Pour 10 personnes

Nécessaire :

1 kg et demi de niébé
1 kg de riz
Natron
2 cuillères à soupe sel
3 oignons
Une pincée de piment
1/2 de litre d'huile ou beurre de vache.

Préparation :

Porter de l'eau à l'ébullition et verser le niébé dans l'eau bouillante, laisser cuire à moitié en y ajoutant un petit morceau de natron. Laver le riz et le verser dans la marmite. Remuer et fermer. Ajouter de l'eau si nécessaire puis du sel et le piment pilé.

Faire sauter les oignons dans l'huile et verser dans la marmite. Remuer et vérifier si c'est à point. Descendre la marmite et servir.

BRABUSKO WAAKE

(HAOUSSA)

DOUNGURI WASSALE

(DJERMA)

Pour 10 personnes

Nécessaire :

3 kg de niébé
3 cuillières à soupe d'huile d'arachide
1 litre et demi d'eau

Préparation :

(même recette que le brabusko du mil)

Tremper le niébé pendant un bout de temps. Brasser pour enlever les téguments. Laisser bien sécher et moudre pour obtenir la semoule.

Faire bouillir de l'eau et porter la semoule par poignée dans l'eau bouillante tout en remuant avec un fouet - et ainsi de suite jusqu'à obtenir une pâte assez compacte - Fermer la marmite et porter des braises sur le couvercle. Laisser cuire.

Le brabusko waaké se mange avec une sauce de feuilles d'oseille (de préférence).

NIEBE A LA SAUCE AUX LEGUMES

10 à 12 personnes

Nécessaire :

2 calebasses moyennes de niébé soit 2 kg de niébé
Carottes : 1 ou 2 bottes
3 aubergines
1 chou
2 courgettes
1 oignon
2 à 3 tomates
1/2 verre d'huile d'arachide ou un morceau de beurre de karité
Sel, natron, piment à volonté.

Préparation :

Dans une marmite, mettre la quantité d'eau suffisante pour cuire le niébé. Poser la marmite sur le feu. Ajouter au niébé une quantité de natron suffisante pour la cuisson. Mettre le niébé et natron dans la marmite. Dès que l'eau commence à bouillir ajouter du sel. Laisser le niébé sur le feu jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Ensuite descendre la marmite du feu. Pendant ce temps bien laver et nettoyer à l'eau propre tous les légumes. Dans une 2e marmite mettre l'huile et poser-la sur le feu. Laisser l'huile chauffer pendant quelques minutes. Couper l'oignon et la tomate en petits morceaux. Quand l'oignon devient doré, ajouter la tomate puis mettre du sel. Remuer de temps en temps jusqu'à obtention d'un jus de tomate bien cuit. Ajouter de l'eau en quantité suffisante, environ 1 litre, pour cuire les légumes. Mettre tous les légumes et laisser cuire. Vérifier l'assaisonnement. La sauce est à point lorsque l'huile surnage à la surface. Descendre la marmite.

Servir le niébé et mettre ensuite la sauce de légumes dessus. Le niébé ayant la même valeur nutritive que la viande, on peut ne pas en mettre dans la sauce.

ALELE OU MONY-MONY

Pour 10 à 15 personnes

Nécessaire :
2 calebasses ou cuvettes moyennes de niébé (2 kg de niébé)
Quelques petites boîtes vides (de tomate par exemple)
1/2 verre d'huile
Plusieurs tiges de mil ou de morceaux de branchettes
Natron
Piment, sel, natron à volonté.

Préparation
Piler le niébé qu'on a pris le soin de préparer dès la veille en enlevant peau et en laissant bien séché. Tamiser au fur et à mesure pour obtenir une farine très fine... Avec cette farine faire une pâte tout en ajoutant le sel, du piment et du natron selon le goût. Ne pas mettre trop d'eau. Bien laver à l'eau propre et au savon les boîtes. Mettre au fond de chaque petite boîte un tout petit peu d'huile. Remplir chaque boîte avec la pâte obtenue. Poser une marmite sur le feu. Ajouter de l'eau à moitié. Faire des bâtonnets avec les tiges de mil. Aligner les bâtonnets dans la marmite au dessus de l'eau. Sur ces bâtonnets, poser un morceau de natte de façon à bien placer les petites boîtes. Sur cette natte poser les boîtes une à une avec précaution. Ensuite fermer la marmite. La vapeur d'eau va faire cuire la pâte contenue dans les boîtes. On peut aussi procéder de la même façon que pour la préparation du dambu: Poser une calebasse ou une marmite trouée sur la premiere marmite. Fermer les trous avec un morceau de natte. Placer au-dessus de la natte les boîtes et fermer la marmite ou la calebasse. Quand la pâte est bien cuite enlever les boîtes.

Servir les petites boules. C'est du «Alélé». Le Alélé se mange avec une sauce, du piment et du sel mélangés a un peu d'huile.

KEKENA
(DJERMA)
KOSSEY
BEIGNETS DE NIEBE

Pour 10 personnes

Nécessaire :
1 kg de niébé
1 litre d'huile d'arachide
1 oignon
Piment, sel, poivre rouge ou «tatassèye»
Ail, poivre.

Préparation :
Tremper le niébé dans l'eau. Au bout d'un moment brasser pour enlever les téguments. Laver le niébé. Ajouter tous les condiments et bien mélanger au niébé. Faire moudre au moulin ou piler pour obtenir une pâte. Faire chauffer l'huile. Battre la pâte à l'aide d'une spatule en bois en y ajoutant un peu d'eau.

Quand l'huile est bien chaude, prélever à l'aide d'une cuillère à soupe de petites quantités de pâte qu'on fait frire. Ne pas arrêter de battre la pâte au fur et à mesure qu'on fait frire.

Le Kékéna se mange chaud de préférence avec un mélange d'oignon, piment, sel pilés et un peu d'huile.

un ensemble de bungalows
au confort raffiné
dans
un cadre de verdure
et de fraîcheur incomparable

HOTEL

terminus

NIAMEY

RESTAURANT BAR ET CHAMBRES
CLIMATISES COMPLEXE SPORTIF
DU CLUB HIPPOCAMPE PISCINE
VOLLEY-BALL TENNIS JEUX
D'ENFANTS.

B.P. 882

SALADE DE NIEBE

Nécessaire :
1/2 kg de niébé
1 gros oignon
Sel
Poivre
Huile
Vinaigre ou citron.

Préparation :

Faire cuire à l'eau vos niébés. Ajouter un peu de sel en fin de cuisson.

Une fois cuits, égouttez-les et laisser refroidir.

Préparer une vinaigrette avec l'huile et le vinaigre, comme pour la salade. Ajouter le sel, poivre.

Emincer finement votre oignon et ajoutez-le à la vinaigrette. Laisser reposer quelques moments.

Mélanger la vinaigrette et les niébés et servir.

Si vous aimez l'arôme maggi vous pouvez en ajouter à votre vinaigrette, une demie cuillerée à café.

CFAO niger

AVENUE OUSMANE DAN FODIO — B.P. 204 — NIAMEY —
REPUBLIQUE DU NIGER
TEL. 73.45.53 — TELEX 2560 NIAMEY — C.C.P. 1741 NIAMEY

Agence centrale

Toyota - Hino - Talbot
I-H-C P.P.M. Bp. 675 Tél. 73.21.61 et 62

Electro Hall

Général électric-Zanussi-Thomson
Olivetti-Rex Rotary Bp. 11.285 Tél. 73.53.47

General import

Vente toutes marchandises générales
Tél. 73.51.15

Structor

Vente tous matériaux de construction
Tél. 73.21.52

Qualitex

Vente tous tissus Tél. 73.31.05

Agences à : Maradi Zinder Tahoua

OMELETTE ENRICHIE A LA FARINE DE NIEBE

Ingrédients

3 œufs
Farine de niébé (1 louche)
Oignons
Sel
Huile
Eau.

Préparation :

Délayer la farine de niébé avec un peu d'eau pour obtenir une pâte pas trop liquide ni trop compacte.

Battre les œufs en omelette en y ajoutant les oignons coupés et le sel.

Mélanger les œufs battus à la pâte de niébé et remuer le tout. Vous devez obtenir un mélange pas trop compact, ajouter un peu d'eau pour réajuster.

Chauffer l'huile, faire frire en omelette par petites quantités.

Servir chaud.

N.B. : Très bonne recette pour les enfants car riches en éléments nutritifs qui construisent le corps. (Proteïnes animales et végétales).

LA VIANDE EN GENERAL

1) On fait ordinairement une distinction entre les viandes blanches (ex. veau, poulet), et les viandes rouges (ex. bœuf, mouton).

2) Seul le mode de cuisson est important.

3) Une viande grillée ou rôtie est facile à digérer et convient aux estomacs délicats.

4) Une viande en sauce, ayant cuit longtemps dans un corps gras, est indisgeste, elle est réserver aux adultes bien portants.

5) Pour plusieurs recettes de sauce, faire bouillir la viande à l'eau. Après cuisson la faire frire dans l'huile avec des tomates fraîches, de l'oignon, de l'ail, du piment etc...

6) Il faut compter une moyenne de 100 grammes de viande sans os par personne.

Il faut compter 160 grammes de viande avec os par personne.

FRITURE DE VIANDE

Nécessaire :

1 kg de viande bouillie + le bouillon
2 à 3 cuillères de concentré de tomate
Poivre, ail ; piment et oignon écrasé
Sel.

Préparation :

Frire la viande dans l'huile d'arachide chaude. Retirer la viande quand elle est assez dorée. Mélanger concentré de tomate et condiments écrasés et verser le tout dans l'huile. Remuer de temps en temps pour ne pas laisser brûler. Remettre la viande petit à petit. On peut ajouter quelques crevettes pilées et un cube d'arôme. Vérifier l'assaisonnement. La friture est prête et peut accompagner de l'igname, patate ou manioc bouillie, du niébé ou du pain.

SAUCE TOMATE AU POISSON FRAIS

Nécessaire :
1 kg de poisson
Un peu d'huile d'arachide
Poivre, ail, piment, tomates écrasées
2 à 3 cuillères de concentré de tomates
1 ou 2 gros oignons écrasés
Sel
1/2 litre d'eau.

Préparation :

Ecailler, découper bien nettoyer le poisson et égoutter. Le saler légèrement. Dans une marmite chauffer l'huile. Mettre les condiments et le concentré de tomate. Remuer pendant quelques minutes et ajouter l'eau. Eplucher, laver et piler les oignons. Ajouter dans l'eau et laisser bouillir 20 mn. Vérifier l'assaissement. Mettre le poisson dans le bouillon et laisser cuire sans remuer. Au bout de 20 mn, réduire le feu et laisser revenir jusqu'à ce que l'huile nage sur la surface, toujours sans remuer.

Servir avec du riz.

TABBANAISE
(DJERMA)
OU MIA WAAKE
(HAOUSSA)

SAUCE DE NIEBE

Nécessaire :
Un bol de niébé ou 2 louches moyennes
Même quantité de yodo ou ganda-foy
1/2 oignon
maribi et soumbala
Un peu de natron
Condiments : sel, piment ; et gabou pilé.

Préparation :

Mettre de l'eau dans une marmite environ 1/4 de litre, y faire cuire le niébé avec un peu de natron. Laisser cuire environ 30 minutes. Retirer du feu.

D'autre part, faire revenir de l'oignon. Délayer le maribi dans un 1/2 litre d'eau et verser dans la marmite. Ajouter sel et condiments. Verser en dernier et par petites quantités tout en remuant avec une louche, le yodo débarassé des grosses brindilles et grossièrement écrasé. Vérifier l'assaisonnement. Laisser frémir quelques instants jusqu'à obtention d'une sauce suffisamment épaisse et gluante. Lorsque la sauce est jugée trop épaisse, ajouter un peu d'eau et en dernier le niébé cuit.

Cette sauce accompagne la pâte de mil, de sorgho ou de maïs.

SAUCE D'ARACHIDES

Nécessaire :

500 grammes de viande de bœuf (entrecôte)
50 grammes de concentré de tomates
50 grammes de niébé
250 grammes de manioc
1 gousse d'ail
1 gros oignon
1 gros piment
500 grammes d'arachides grillées et réduites en purée
1/4 de litre d'huile d'arachide.

Préparation :

Dans une marmite, versez votre huile et laissez chauffer. Jettez-y la moitié de votre oignon coupé en morceaux. Laissez dorer et ajoutez-y votre purée de tomates délayée dans un peu d'eau. Mettez-y votre viande coupée en morceaux, salez et ajoutez vos niébés. Laissez bouillir une ou deux minutes et versez-y deux litres d'eau. Ajoutez dans la sauce votre manioc épluché et lavé. Laissez bouillir à feu moyen jusqu'à ce qu'il reste à peu près un demi-litre de sauce. Délayez votre purée d'arachides dans de l'eau et versez dans la sauce. Pilez votre piment, votre gousse d'ail et votre moitié d'oignon. Mettez dans la sauce et faites bouillir à feu doux jusqu'à ce que votre sauce soit assez consistante. Retirez du feu et versez dans une soupière.

Cette sauce se mange avec du couscous rendu légèrement gluant avec de la poudre de feuilles de baobab.

MALOFIA

(HAOUSSA)

SAUCE DE FAKOU SECHE

Nécessaire :

1 kg 1/2 de viande de mouton acheté la veille de préférence
1 petit morceau de poisson sec
1 bâton de cube «maggi»
1/2 verre d'huile d'arachide
1 à 2 tomates fraîches
Fakou sec pour une valeur de 100 F
Beurre de karité pour une valeur de 100 F
1 oignon
Divers yazi : féfé, wakondo, kabé, poivre vert et tawata albassé
Sel
Piment.

Préparation :

Mettre la marmite sur le feu. Verser l'huile d'arachide. Couper la viande et l'oignon et les mettre dans l'huile chauffée. Laisser cuire pendant 10 mn environ. Puis ajouter le sel, les tomates fraîches. Laisser mijoter 5 mn. Ajouter ensuite les autres condiments en remuant de temps en temps. Laisser cuire 15 mn environ. Pendant ce temps écraser le fakou sur un van bien propre. Tamiser le fakou écrasé dans une assiette ou calebasse.

Ajouter le beurre de karité au fakou et bien malaxer. Mettre dans la marmite 2 litres 1/2 d'eau. Lorsqu'elle commence à bouillir, ajouter le fakou et le poisson sec. Fermer la marmite et laisser bouillir pendant 1 heure de temps. La sauce est cuite à point lorsque l'huile surnage.

Servir avec un peu de beurre de vache, la sauce n'en sera que meilleure. Elle se mange avec du riz ou de la pâte.

LÂA FOYE
(DJERMA)

MIA KUBBEWA
(HAOUSSA)

SAUCE AU GOMBO FRAIS

Nécessaire :

1 kg de viande ou poisson fumé
1 kg de gombo frais
1 tomate fraîche
1 oignon
2 à 4 cubes «maggi»
1 petit tas de crevettes séchées
Sel, piment, natron, ail.

Préparation :

Porter à cuisson la viande avec du sel de l'ail, de l'oignon et piment pilés. Ajouter un litre d'eau. Mettre les cubes «maggi». Laver le gombo, le couper en rondelles. Lorsque l'eau commence à bouillir mettre le gombo coupé et le natron. Ajouter 10 à 15 mn après la tomate fraîche. Laisser cuire à feu doux. On obtient une sauce gluante qui peut accompagner le riz, ou la pâte.

Variante : sauce de gombo frais sans viande.

SAUCE DE GOMBO FRAIS SANS VIANDE

Nécessaire :

1 kg de gombo frais
1 litre d'eau
Natron, cubes «maggi».

Préparation :

Mettre dans une marmite un litre d'eau. Lorsque l'eau commence à bouillir ajouter le gombo lavé et coupé en rondelles. Ajouter le natron. Au bout de 10 mn mettre l'oignon coupé, les cubes «maggi».

Cette sauce doit se mélanger à la sauce tomate au moment de servir.

SAUCE DE FEUILLES DE BAOBAB FRAICHES

Nécessaire :

1/2 kg de feuilles de baobab fraîches et tendres
250 g de feuilles de haricot frais
Natron, sel, piment.

Préparation :

Piler les feuilles de baobab et de haricot séparément. Faire bouillir 1/2 litre d'eau. Lorsque l'eau commence à bouillir, mettre les feuilles de baobab pilées et du natron. Ajouter ensuite les feuilles de haricot pilées. Laisser bouillir 10 mn. Ajouter sel, piment et autres condiments.

Cette sauce doit se mélanger à la sauce tomate rouge au moment de servir. Elle accompagne du riz ou de la pâte.

le restaurant

« CHEZ NOUS »

est ouvert tous les soirs

Cuisine traditionnelle
Etude des repas à votre convenance

Téléphone : 73.30.33

TRIPES A LA MODE NIGERIENNE

Nécessaire :

Des tripes
4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'arachides
1 à 2 piments
1 oignon
1 gousse d'ail
1 tomate fraîche bien mûre
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 feuille de laurier si possible
Yazi
Sel
1 litre d'eau.

Préparation :

Bien nettoyer les tripes pour en extraire tous les déchets. Les couper en petits morceaux. Laver plusieurs fois à grande eau. Dans une marmite faire bouillir pendant 30 mn environ avec un peu de sel et les oignons coupés. Verser dans un plat. Rincer la marmite. Mettre l'huile et porter sur le feu. Faire dorer les oignons. Ajouter la tomate fraîche, le concentré et les autres condiments à l'exception du «yazi». Laisser mijoter 10 mn environ. Ajouter les tripes. Quelques minutes après, mettre le «yazi» et la feuille de laurier. Laisser cuire pendant une heure environ en y ajoutant 1/2 l d'eau. Avant de servir vérifier la cuisson et la salaison. Si les tripes ne sont pas suffisamment cuites ajouter encore un peu d'eau et laisser mijoter.

2e version :

Les tripes peuvent se préparer avec des légumes : carottes, courges, navets etc...

Les tripes peuvent se manger seules ou accompagnent le fankassou, le pain, le brabusko. Bon appétit !

RAGOUT DE MANIOC

Pour 10 personnes

Nécessaire :

3 kilos de tubercules de manioc. Choisir des tubercules farineuses, c'est-à-dire celles qui n'ont pas de nervure centrale.
1 kg 1/2 de viande de mouton ou de bœuf
2 à 3 tomates bien mûres
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
1 oignon
2 à 3 gousses d'ail selon le gout
1/4 litre d'huile d'arachide
2 feuilles de lauriers
2 piments frais ou piment sec pilé
Sel + 4 cubes maggi
Divers yazi : poivre, gingembre, clou de girofle
2 litres d'eau.

Préparation :

Peler les tubercules de manioc. Les laisser quelques heures trempées dans de l'eau afin d'éviter la saveur amère. Ensuite couper en petits morceaux. Laver et rincer. Dans une marmite chauffer l'huile. Faire dorer les oignons coupés en morceaux. Faire de même pour la viande. Lorsqu'ils sont suffisamment dorés, ajouter la tomate fraîche. Laisser mijoter 5 à 10 mn en prenant soin de remuer de temps en temps. Ensuite mettre le concentré de tomate, le piment et l'ail écrasés.

Remuer l'ensemble. Puis ajouter l'eau. Laisser cuire 30 à 45 mn environ. Ajouter les autres condiments, puis le manioc. Vérifier l'assaisonnement. Laisser cuire à feu vif d'abord, puis à feu doux en fonction de la quantité d'eau. Le ragoût est cuit à point lorsque les morceaux de manioc se fendillent et que l'huile surnage.

N.B. : Utiliser le même procédé pour la préparation du ragoût d'ignames ou de patates douces ou de pommes de terre.

MALKU

(DJERMA)

LANGABU

(HAOUSSA)

TETE DE MOUTON OU DE CHEVRE A LA MODE NIGERIENNE

Nécessaire :

1 tête de mouton
1 tomate fraîche bien mûre
1 oignon
2 à 3 poivrons rouges
1 gousse d'ail
1 ou 2 piments
«Yazi» : divers poivre.

Préparation :

Bien griller la tête en veillant à ce que tous les poils soient bien brûlés. Ensuite frotter à l'aide d'un couteau ou d'une éponge métallique. Rincer à grande eau plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau devienne claire et la tête de mouton bien propre. Dans une marmite mettre de l'eau en quantité suffisante de façon à recouvrir la tête. Laisser cuire pendant 2 h environ. Ajouter ensuite tous les condiments nettoyés et écrasés. Saler. Laisser mijoter jusqu'à cuisson complète. Avant de servir, vérifier la salaison.

La tête de mouton se prépare souvent avec les pattes. Si c'est le cas ; ces dernières doivent subir les mêmes opérations que pour la tête.

Le malku se mange seul ou accompagne le «bassi» - couscous. Pour bien digérer le malku, buvez une à 2 bouteilles de Fanta ou Coca-cola.

société des brasseries
et boissons gazeuses du niger

Buvez
Coca-Cola
MARQUE DEPOSEE

BUVEZ
FANTA
MARQUE DÉPOSÉE

NIAMEY — République du Niger
Route de Dosso
Boîte Postale 11245 — Tél. 73.24.81
Adresse téléphonique :
BRANIGER - NIAMEY Télex : 5280 NI

Usine à Maradi
B.P.
Tél. 41.03.13
Centres de distribution : MARADI
AGADEZ — ZINDER

RAGOUT DE HARICOTS VERTS

Pour 10 personnes

Nécessaire :

3 kg de haricots verts
1 kg 1/2 de viande (mouton ou bœuf ou volaille)
2 litres d'eau
1/4 litre d'huile
2 à 3 cuillerées à soupe de concentré de tomates
2 tomates fraîches bien mûres
1 oignon
2 à 3 gousses d'ail selon le goût
2 feuilles de lauriers
Piment, sel, divers yazi.

Préparation :

Utiliser le même procédé que pour la préparation du ragoût de manioc. Mais auparavant prendre soin de bien trier les haricots verts et de couper les deux extrémités. Rincer dans une eau propre avant de les jeter dans le bouillon en ébullition. Surveiller la cuisson afin de juger de la quantité de jus souhaité.

Le ragoût de haricots verts peut être servi comme déjeuner ou dîner accompagné de pain. Pour trouver du bon pain chaud et croustillant une seule adresse : Boulangerie Nigérienne.

CUISINE AFRICAINE

YASSA AU POULET

Pour 4 personnes

Nécessaire :

1 poulet
4 citrons
Du vinaigre
3 gros oignons
Sel
Poivre
Un gros piment du pays
4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide.

Préparation :

Déplumez votre poulet, videz-le, coupez-le en morceaux et lavez proprement. Posez les morceaux sur une planchette bien propre et avec une bouteille assez solide, battez-les, ceci, pour ramollir la chair.

Dans une cuvette émaillée mettez le sel, du poivre, le piment que vous aurez coupé en petits morceaux ; versez dessus le jus des citrons débarassé des pépins et ajoutez une quantité égale de vinaigre et un peu d'huile (deux cuillerées). Dans cette marinade, faites tremper vos morceaux de poulet et vos oignons coupés en tranches.

Sur un feu vif, posez votre gril que vous aurez soigneusement huilé. Quand votre gril est assez chaud, posez-y vos morceaux de poulet et faites-leur prendre une belle couleur dorée.

Dans une casserole, mettez quatre ou cinq cuillerées d'huile d'arachide. Quand d'huile est chaude, jetez-y vos tranches d'oignons ; laissez un moment et ajoutez la marinade et vos morceaux de poulet grillés.

MESDAMES,
Le Church World Service et l'Association des Femmes du Niger vous présentent
LE FOYER AMELIORE

Une cuisinière qui économise de l'énergie
qui économise du bois,
qui est efficace, sûre, propre et économique ! ! !

B.P. 11.624 Niamey - Tél. 73.21.49

Ajoutez une très petite quantité d'eau. Mettez un couvercle dessus et laissez cuire dix minutes.

Cette sauce peut se faire aussi avec du poisson (des petits poissons) ou avec de la viande de mouton (des côtelettes). La préparation est la même.

La sauce «yassa» se mange avec du riz cuit à l'eau.

YASSA AU POISSON

Pour dix 10 personnes

Nécessaire :

6 petites daurades ou mulets
250 grammes d'oignons
1 gros piment du pays
Sel et poivre
4 citrons
Vinaigre
4 à 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide

Préparation :

Nettoyez vos poissons et préparez-les comme pour la friture. Dans un plat creux, mettez une cuillerée à café de sel fin, une demi-cuillerée à café de poivre, votre piment coupé en lamelles, ajoutez le jus des citrons et quatre cuillerées à soupe de vinaigre et un filet d'huile. Trempez vos poissons dans cette marinade, ainsi que vos oignons coupés en lamelles.

Sur un feu vif, placez un gril que vous aurez huilé. Lorsqu'il est chaud, faites prendre à vos poissons une belle couleur dorée. Dans un faitout, mettez un huitième de litre d'huile. Laissez chauffer et jetez-y vos oignons marinés. Laissez dorer légèrement, puis versez-y votre marinade. Mettez vos poissons grillés et ajoutez 2 louches d'eau. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant dix minutes. Retirez et servez avec du riz blanc.

Le succès de cette recette dépend du respect du temps de cuisson. Vous y parviendrez en utilisant le foyer amélioré.

TIEPP-GEN

RIZ SENEGALAIS AU POISSON

Plat de 3 kg (Pour un grand groupe lors des cérémonies)

Composition :

1 litre d'huile
1 boîte de tomate 0,500 kg
2 kg de poisson (capitaine)
1 ou 2 oignons
5 ou 10 piments frais
1/2 ou 1 kg de choux vert
1/2 kg kabéwa ou citrouille
1/2 kg manioc
1 ou 2 morceaux poisson sec
5 à 6 litres d'eau
3 kg de riz
Sel, poivre, 1 à 2 feuilles de lauriers
1 petit morceau de poisson sec.

Préparation :

Allumer le feu. Posez la marmite bien lavée et nettoyée à sec.

Verser l'huile. Après cuisson de l'huile, découper les oignons en petites tranches et les verser dans la marmite. Attendre que les oignons soient bien dorés. Puis verser la tomate qui a été déjà déluée dans de l'eau. Quand la tomate est cuite, mettre le poisson. Saler. Tourner avec une écumoire le poisson et verser la quantité d'eau à utiliser. Ajouter tous les légumes (choux, citrouille, manioc) et le poisson sec et le piment.

Après ébullition, apprécier la saveur du sel. Attendre la cuisson de tous les éléments dans la marmite. Puis égouter le tout dans une soupière.

Laver bien le riz. Poser le couscoussier et verser le riz dans le couscoussier. Attendre l'évaporation du couscoussier et renverser le riz dans la marmite. Remuer de temps à autre avec l'écumoire jusqu'à cuisson complète. Après servir avec les légumes et le poisson.

THIOU A LA VIANDE

Pour 10 personnes

Nécessaire :

1 kilo d'aloyau de bœuf
250 grammes d'oignons
2 gousse d'ail
500 grammes de pommes de terre
500 grammes de patates
Une bonne tranche de citrouille
2 ou 3 carottes
2 ou 3 navets
250 grammes de choux
1 litre d'huile d'arachide
300 grammes de purée de tomates
50 grammes de poivre
2 feuilles de laurier
1/2 litre d'eau.

Préparation :

Coupez la viande en morceaux et piquez-les d'ail. Dans une marmite, versez votre huile. Lorsqu'elle est chaude, faites prendre couleur à vos pommes de terre et patates, puis à votre viande. Dans l'huile, jetez vos oignons coupés en tranches et le reste de l'ail haché menu. Laissez dorer et verser dessus votre purée de tomate délayée dans un peu d'eau. Remettez-y la viande, salez et poivrez. Ajouter un litre d'eau : mettez-y alors vos carottes, navets, choux, citrouille et deux feuilles de laurier. Laissez bouillir à feu doux. Lorsque vos légumes sont à moitié cuits, mettez vos pommes de terre et patates. Faites mijoter à feu doux et lorsque la sauce est assez épaisse, onctueuse, retirez feu. Servez avec du riz blanc.

S.P.C.N.

S.A. au capital de 225.000.000 de francs C.F.A.

USINES : ROUTE DE L'AVIATION
B.P. 10.272 Tél. : 73.20.40
73.26.37

SAVONNERIE : Savons de ménage
Savons de toilette
Savonnettes de luxe
Détergents

PARFUMERIE : Parfums
Eaux de toilette atomiseurs
Talcs - Cosmétiques

CARTONNERIE : Caisses américaines
Boîtes tous formats

CAPACITE DE PRODUCTION 12.000 T

THIOU AU POISSON

Nécessaire :

Une queue de poisson (diarogne, thiof ou brochet)
500 g de pommes de terre moyennes
Deux ou trois patates
Une tranche de citrouille
Une moitié d'un chou moyen
200 grammes de purée de tomates
250 grammes d'oignons
1 demi-litre d'huile d'arachide
1 litre 1/2 d'eau.

Préparation :

Dans une marmite, versez l'huile. Quand elle est bien chaude, faites prendre une belle couleur à vos pommes de terre et à vos patates, puis à la queue de poisson coupée en tranches.

Dans l'huile restante, jetez vos oignons coupés en lamelles : quand ils ont pris une belle couleur, ajoutez votre purée de tomates délayée dans un peu d'eau. Remettez vos tranches de poisson, salez, poivrez et ajoutez une feuille de laurier. Laissez bouillir une minute et ajoutez un litre d'eau. Mettez-y votre citrouille et votre chou coupé en morceaux. Laissez bouillir à feu moyen et, quand votre eau a bien baissé, mettez-y vos pommes de terre, vos patates frites.

Laissez mijoter, quand votre sauce commence à avoir de la consistance, retirez du feu. Cette sauce se mange avec du riz cuit à l'eau.

S.P.C.N.

S.A. au capital de 225.000.000 de francs C.F.A.

USINES : ROUTE DE L'AVIATION
B.P. 10.272 Tél. : 73.20.40
73.26.37

SAVONNERIE : Savons de ménage
Savons de toilette
Savonnettes de luxe
Détergents

PARFUMERIE : Parfums
Eaux de toilette atomiseurs
Talcs - Cosmétiques

CARTONNERIE : Caisses américaines
Boîtes tous formats

CAPACITE DE PRODUCTION 12.000 T

THIOU AU POISSON

Nécessaire :

Une queue de poisson (diarogne, thiof ou brochet)
500 g de pommes de terre moyennes
Deux ou trois patates
Une tranche de citrouille
Une moitié d'un chou moyen
200 grammes de purée de tomates
250 grammes d'oignons
1 demi-litre d'huile d'arachide
1 litre 1/2 d'eau.

Préparation :

Dans une marmite, versez l'huile. Quand elle est bien chaude, faites prendre une belle couleur à vos pommes de terre et à vos patates, puis à la queue de poisson coupée en tranches.

Dans l'huile restante, jetez vos oignons coupés en lamelles : quand ils ont pris une belle couleur, ajoutez votre purée de tomates délayée dans un peu d'eau. Remettez vos tranches de poisson, salez, poivrez et ajoutez une feuille de laurier. Laissez bouillir une minute et ajoutez un litre d'eau. Mettez-y votre citrouille et votre chou coupé en morceaux. Laissez bouillir à feu moyen et, quand votre eau a bien baissé, mettez-y vos pommes de terre, vos patates frites.

Laissez mijoter, quand votre sauce commence à avoir de la consistance, retirez du feu. Cette sauce se mange avec du riz cuit à l'eau.

RIZ A LA SAUCE «SOUS-VERRE»

Pour 15 personnes

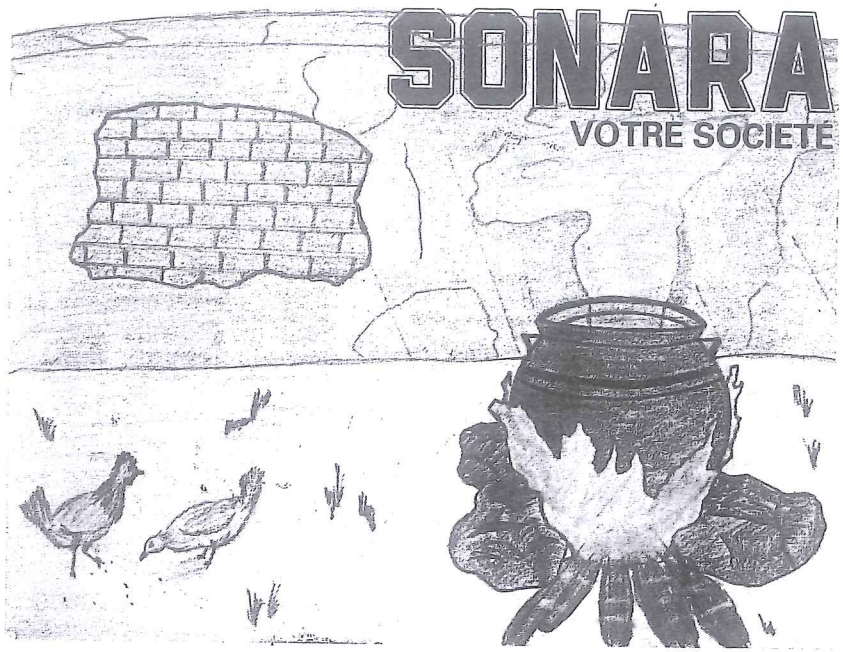
Nécessaire :

Une ou deux bonnes tranches de poisson «capitaine» ou 1 kg de viande sans os
1 kg 1/2 ou 5 bols «duralex» de riz
Une botte de persil
1 kilo de carottes ou 4 bottes
500 grammes ou 6 oignons moyens
Un gros piment du pays
2 gousses d'ail selon le goût
2 cuillères à soupe concentré de tomates
2 verres de vinaigre
1 baguette de pain
3 grosses tomates bien mûres
3 gros poivrons
2/3 de litre d'huile d'arachide
Du poivre
6 navets moyens
2 feuilles de laurier
1 chou moyen
6 cubes «maggi»
Gingembre, sel
2 l d'eau.

Préparation :

Dans un mortier, mettez votre botte de persil, une cuillerée à café de sel, le piment, une gousse d'ail épluchée, un gros oignon, une demi-cuillerée à café de poivre, pilez. Lorsque tout est bien écrasé, ajoutez la chair du poisson soigneusement débarrassée de la peau et des arêtes, pilez encore un moment et ajoutez le pain que vous aurez fait tremper et égoutter ainsi que vos tomates débarrassées de leurs pépins.

Pilez jusqu'à ce que votre farce soit bien unie. Dans une marmite, versez deux litres d'eau, posez sur le feu, quand l'eau est chaude, jetez-y du sel puis vos carottes et vos navets épluchés et coupés en rondelles peu épaisses, votre chou coupé en tranches. Couvrez la marmite et laissez-la bouillir. Pendant que vos légumes cuisent, façonnez des boulettes avec votre farce de tout à l'heure. Surveillez vos légumes et quand il ne reste plus qu'un peu d'eau, versez dessus une bonne dose de vinaigre. Descendez votre faitout et gardez-le dans un coin.



Pour une raison de commodité met en vente des briquettes de coques d'arachides

ATTENTION MESDAMES

— Pas de fumée

— Deux fois moins cher que le bois et le gas oil.

En plus de ces qualités, sachez que vous contriburez à la protection de la nature et de l'environnement, en achetant des ***Briquettes SONARA,*** en vente et constamment disponibles au : **SERVICE COMMERCIAL**

Tél. 73.29.47 et 48

Sur le feu, posez une marmite propre, versez-y l'huile d'arachide, lorsque l'huile est bien chaude, faites prendre une belle couleur à vos boulettes et retirez-les. Coupez vos oignons et vos aulx restants en lamelles, jetez-les dans l'huile et ajoutez la purée de tomates. Remettez vos boulettes, salez, poivrez, mettez vos feuilles de laurier. Ajoutez une petite quantité d'eau. Dès que votre sauce bout, videz dedans vos légumes bouillis ainsi que l'eau de cuisson.

Laissez mijoter pendant dix minutes et servez-vous de cette sauce pour arroser du riz au poisson.

Cette sauce se prépare surtout pour les repas de fête. Les doses données ci-dessus sont prévus pour un repas de 15 personnes environ.

Il est évident que le succès de cette recette est basé sur le respect des temps de cuisson.

POULE AUX ARACHIDES

Nécessaire :

1 poule
5 à 6 tomates
Pâte d'arachides
Sel
Piment.

Préparation :

Découper une poule nettoyée et préparée. La faire cuire à feu léger en y ajoutant 5 à 6 tomates écrasées, sel et piment mais pas d'eau.

Lorsque les morceaux sont rôtis, mettre un peu d'eau et de la pâte d'arachides délayée à l'eau froide. Laissez cuire sans couvrir (très important).

TUO OU PATE A L'HUILE

Pour 4 personnes

Nécessaire :

1 poulet
2 tomates fraîches bien mûres à défaut 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
1 oignon
2 à 3 gousses d'ail selon le goût
Du sel
250 g d'huile d'arachide
Du poivre, gingembre frais râpé ou sec réduit en poudre
1 kg de farine de maïs
4 ou 5 crevettes sechées et pilées de préférence, à défaut 1 morceau de poisson fumé ou séché
1 cube «maggi»
1 litre d'eau
1 à 3 piments selon le goût
Anis écrasé.

Préparation :

Déplumer et bien nettoyer le poulet. Le couper en morceaux. Assaisonner avec sel, poivre, et ail râpé ou écrasé. Dans 1 marmite mettre l'huile sur le feu. Quand elle est chauffée y ajouter les morceaux de poulet. Laisser cuire environ 15 mn. Puis mettre la tomate écrasée, et les autres condiments. Laisser mijoter 5 mn. Mettre l'eau ensuite. Vérifier la salaison. Laisser cuire. Au bout de 30 mn vérifier la cuisson du poulet et de la sauce. Lorsque la viande est bien cuite, mettre dans une assiète. Prélever et mettre de côté une louche de la sauce. Dans le reste de la sauce, mettre la farine au fur et à mesure en mélangeant comme pour le tuo classique, jusqu'à obtention de la consistance voulue.

La pâte ainsi obtenue peut se consommer telle qu'elle est avec le poulet. Ou bien avec la sauce mise de côté, faire un mélange de piment écrasé et du citron selon le goût.

BŒUF AUX POIVRONS

Pour 4 personnes

Cuisson : 15 minutes

Nécessaire :

400 g de rumsteck tendre
3 gros poivrons
1 pincée de gros sel
1 cuil. à soupe d'huile
2 petites échalottes (jeunes pousses d'oignons)
2 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à café de farine de maïs.

Préparation :

Préparer et découper la viande et les poivrons en lamelles très fines et de la même dimension. Sections de 1 cm2 sur 3 cm de long.

Faire frire le sel, l'huile, les échalottes. Faire sauter la viande 3 minutes. Ajouter les poivrons. Sauter 10 minutes. Ajouter la sauce de soja mélangée à la farine de maïs. Cuire en remuant pendant 3 mn.

LE BŒUF SOURIANT

BOUCHERIE
CHARCUTERIE

B.P. 194 — TEL. : 73.39.51
NIAMEY

RAGOUT DE GOMBOS

Nécessaire :

1 kg de gombos
500 gr. de viande de mouton
1/2 kg de tomates ou 4 grosses tomates
2 oignons
3 gousses d'ail
Piment, sel, poivre
Huile d'arachide.

Préparation :

Faire revenir dans un peu d'huile la viande coupée en morceaux, les oignons hachés, un peu de piment doux, saler et poivrer. Ajouter l'ail coupé finement, les tomates épluchées et coupées. Laisser mijoter. Ajouter un peu d'eau. Nettoyer et équeuter les gombos, les mettre dans la sauce et laisser cuire à petit feu, pendant 30 à 45 mn.

SAUCE DE POISSON AUX ARACHIDES

Pour 6 personnes

Nécessaire :

1 ou 2 poignées d'arachides grillées
2 poissons secs ou 1 kg de viande
Piment, sel, poivre
3 à 4 gobelets d'eau.

Préparation :

Enlever les peaux des arachides grillées. Les écraser finement ainsi que le piment. Enlever la peau des poissons et les faire tremper, changer l'eau. Ajouter le poisson trempé lorsque l'eau bout, puis les arachides écrasées, le piment, le poivre et le sel. Vérifier l'assaisonnement. Avoir soin de ne pas couvrir. Remuer de temps en temps, enlever du feu lorsque la sauce est épaisse et servir chaud avec couscous, riz, ignames.

A défaut de poissons, opérer de la même façon avec de la viande qu'on doit faire dorer dans un verre d'huile d'arachide avec des oignons écrasés.

SAUCE DE FEUILLES DE MANIOC

Pour 8 personnes

Nécessaire :

3 à 4 bottes de feuilles de manioc tendres
1 morceau de poisson fumé
Des crevettes séchées
Pâte d'arachide
Huile de palme
Sel, oignons, piment
3 litres d'eau.

Préparation :

Piler les feuilles de manioc jusqu'à l'obtention d'une pâte moulue. Presser la pâte pour en éliminer l'eau verdâtre et conserver la pâte. Emietter le poisson fumé en prenant bien soin d'enveler toutes les arêtes. Dans un mortier, piler les crevettes séchées, ensuite le piment et les oignons ensemble. Dans une marmite verser les 3 litres d'eau et porter à ébullition les miettes de poissons, les crevettes, les oignons et le piment pilés. Ajouter du sel. Ajouter à ce bouillon la pâte d'arachide et laisser cuire pendant 1/4 d'heure environ. Puis ajouter la pâte de feuilles de manioc pilées et avec une cuillère en bois, remuer la sauce toutes les 5 mn afin que la pâte n'adhère pas au fond de la marmite. On obtient assez rapidement une sauce épaisse qu'on laisse revenir pendant 20 mn à feu doux.

Ensuite verser dans la sauce l'huile de palme et continuer à remuer pendant 10 mn. Vérifier la saveur du sel, du piment. La sauce est prête. Servir avec du riz cuit à l'eau, ou en accompagnant la pâte de mil au maïs, de sorgho ou de manioc.

SAUCE DE BOULETTES DE POISSON

Pour 8 personnes

Nécessaire :

1 capitaine frais de 2 kg
1/4 de litre d'huile d'arachide
1 morceau de pain
Tomates fraîches, piments, oignons, sel, ail
1 à 2 feuilles de laurier (facultatif)
Aubergine, courge, manioc
Purée de tomate (2 cuillères à soupe)
1, 5 l d'eau.

Préparation :

Ecailler le poisson, le vider. Enlever la tête que l'on conserve. Couper bien ras la nageoire dorsale. A l'aide d'un couteau bien pointu et tranchant, couper le poisson en deux dans le sens de la longueur et séparer la chair de la peau et de l'arête centrale. Dans un mortier bien lavé, écraser la chair du poisson en y ajoutant selon le goût piment, sel, oignons, ail. Bien pilé l'ensemble, ensuite y ajouter le morceau de pain préalablement trempé dans l'eau et pressé. Bien mélanger le tout. Avec les doigts bien rouler le poisson en petites boules rondes. Si la pâte colle aux doigts, trempez-les de temps à autre dans un peu d'huile d'arachide. Lorsqu'on aura fini de faire les boulettes : une trentaine ou plus selon la grosseur du poisson mettre de l'huile d'arachide dans une marmite. Une fois qu'elle est chaude, mettre dans la friture les boulettes assez délicatement pour ne pas les écraser mais assez rapidement avant que les premières boulettes ne brûlent.

Dans un récipient à part, on aura pétrit les tomates fraîches dans un peu d'eau dans laquelle on ajoutera 2 cuillères à soupe de purée de tomate. Verser immédiatement ce mélange dans la marmite. Saler et couvrir. Après 10 mn, rajouter à la sauce 1,5 l d'eau. Y jeter les légumes, lavés et découpés : manioc, courge, aubergine ainsi que les feuilles de laurier. Laisser réduire l'eau pendant 25 mn jusqu'à ce que l'huile remonte à la surface. Vérifier la saveur en sel.

La sauce est prête. Servir avec du riz, couscous. A une autre occasion on peut ajouter de la pâte d'arachide à cette sauce. Elle n'en sera que plus délicieuse.

SOUPIKANDIA

(LA SAUCE GOMBO A LA SENEGALAISE)

Pour 8 ou 10 personnes

Nécessaire :

Une queue de «diarogne» (daurade)
Un demi-litre d'huile de palme, ou d'arachide
250 grammes d'oignons
500 grammes de gombos frais
100 grammes de gombos secs en poudre
50 grammes de «nététou»
2 gros piments
Un morceau de poisson sec
1 litre 1/2 d'eau

Préparation :

Dans un mortier, mettez votre «nététou» et les deux gros piments ; pilez et quand tout est écrasé, épluchez vos oignons, coupez-les en morceaux, et pilez avec le «nététou» et les piments jusqu'à écrasement complet. Dans une marmite, versez votre huile de palme et mettez-y la pâte obtenue tout à l'heure. Posez alors la marmite sur le feu, mettez-y votre poisson et salez.

Laissez mijoter une minute ou deux et ajouter un litre et demi d'eau. Lavez votre poisson sec et jetez dans la sauce. Ajouter vos gombos frais, lavés et coupés en rondelles minces. Laissez bouillir à feu moyen pendant trois quarts d'heure. Retirez votre poisson et avec un fouet écrasez vos gombos en poudre en petite quantité et battez avec votre fouet. Quand votre sauce est assez consistante, remettez votre poisson et vérifiez si elle est assez salée.

Laissez mijoter à feu très doux puis retirez du feu.

Cette sauce est délicieuse avec du riz cuit à l'eau ou pâte de mil de sorgho ou de maïs.

BOROKHE

Nécessaire :

Pour dix personnes

500 grammes de viande de bœuf (partie tendre),
1 kilo de poisson
2 kilos de feuilles tendres (feuilles de manioc, d'épinards, etc...),
1 kilo de pâte d'arachides, piments,
2 gros poignons
Sel
1 demi-litre d'huile de palme

Préparation :

Faites un court-bouillon avec la viande coupée en petits morceaux et le poisson. Pilez un des oignons et du piment et mettez dans le court-bouillon. Salez. Lorsque le poisson est cuit (il cuira avant la viande), retirez-le . Continuez à faire cuire la viande.

Pendant que la viande cuit, lavez proprement les feuilles, coupez-les, faites-les bouillir à l'eau sans sel. Egouttez-les et pilez-les.

Lorsque la viande est assez cuite, ajoutez les feuilles, le poisson, auquel vous aurez enlevé toutes les arêtes, et la pâte d'arachides. Laissez mijoter un bon moment afin que la pâte imprègne bien les feuilles. Et lorsque vous aurez obtenu une bouillie assez épaisse et bien cuite, versez-y alors la quantité voulue d'huile de palme. Mettez-y alors un peu d'oignon pilé pour couper l'odeur un peu forte de l'huile de palme.

Cette sauce se mange avec du riz blanc. Goûtez-la et vous m'en direz des nouvelles.

hotel Sahel
Chambres climatisées — Restaurant
Bar — Pizzeria
Night-Club «Le Fofo»
Tél. : 73.24.31 73.24.32 73.24.33
B.P. 627 Niamey

GRAND HOTEL
Chambres et Bungalows climatisés
Restaurant — Bar — Piscine
Tél. : 73.26.41 à 43 Télex : 5239 NI
B.P. 471 — Niamey

Pour un séjour à Agadez :
Une seule adresse
hotel de l'aïr
B.P. 109 Agadez — Tél. 44.01.47

SONHOTEL
Société Nigérienne d'Hôtellerie
B.P. 11040 — Niamey — Niger
Téléphone : 73.23.87 — Télex : 3239 NI

3

CUISINE ETRANGERE

LA PAELA

Pour 12 personnes

Nécessaire :

2 gros poulets
1 boîte de petits pois (facultatif)
1 boîte de haricot vert
1 oignon
Persil, ail, sel
2 à 3 tomates fraîches
Huile
2 kg de riz.

Préparation :

Découper les poulets en petits morceaux. Laissez revenir dans un peu d'huile avec l'oignon coupé pendant 2 à 3 mn.

Quand l'oignon et la viande sont un peu dorés, ajouter tous les autres légumes. Ecraser l'ail, le persil ou piment le poivre et le sel. Pilez-les bien. Ajouter dans la marmite tout en remuant, goûter pour apprécier la teneur en sel. Au bout de 5 mn quand les légumes sont revenus, mettre 6 tasses (2 kg environ) de riz et 12 tasses d'eau.

Laisser le tout cuire 15 mn sans remuer. Ajouter les petits pois (1 boîte) en dernier ressort.

HARICOT BLANC A LA CASTILLE

Pour 6 personnes

Nécessaire :

1/2 kg de haricot blanc ou de niébé
1 gros morceau de viande (mouton de préférence)
1 poireau
1 carotte
1 oignon
1 clou de girofle
1 à 2 feuilles de laurier
Sel, poivre, huile et un peu de farine
2 litres d'eau
2 à 3 cuillères à café de vinaigre.

Préparation :

Tremper les haricots pendant 12 heures dans l'eau. Faire bouillir les haricots avec la viande pendant 40 mn environ dans 2 litres d'eau. Ajouter les légumes découpés. Laisser cuire l'ensemble pendant 20 mn. Dans une pœle mettre l'huile. Pour épaissir les haricots, mettre dans l'huile 1 cuillère à soupe de farine. Lorsque l'huile est revenue, verser dans les haricots.

Laisser cuire encore 5 mn. Ajouter un peu de vinaigre, du sel, du poivre à volonté.

SAY INTERNATIONALE
NIAMEY NIGER

HOTEL RIVOLI

BAR - RESTAURANT CLIMATISES

Chambres tout confort climatisées
à prix modérés

cuisine française
menu et carte

B.P. 87 — TEL. 73.38.49 — TELEX 5205 NI NIAMEY

LE PILAF D'AGNEAU

Pour 4 personnes

Nécessaires :

1 livre ou 300 g d'épaule d'agneau coupée en morceaux
200 g carottes
250 g riz
80 g beurre ou margarine
2 louches 1/2 eau
1 œuf
3 oignons
1 cuil. à soupe de maïzéna
1 branchette thym
Sel - poivre
1 marmite

Préparations :

Faire fondre 30 g de beurre ou de margarine dans la marmite. Y faire dorer les morceaux d'épaule et les oignons coupés en quatre. Ajouter alors l'eau chaude, le sel, le poivre, les carottes coupées en rondelles et le thym. Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure. Retirer la viande. La garder au chaud ainsi que le bouillon. Faire fondre le reste du beurre ou la margarine dans la marmite, y verser le riz sec, le faire revenir pendant 3 min., puis ajouter le bouillon chaud, en en réservant une demi louche. Cuire le riz, casserole ouverte, 15 min.

Disposer le riz en couronne dans un plat, mettre au milieu les morceaux de viande recouverts d'une sauce faite avec le restant du bouillon épaissi d'un jaune d'œuf délayé avec un peu de maïzéna. Garnir avec les rondelles de carottes.

Cuisson : 1 h 15.

LE SAUTE D'AGNEAU PRINTANIERE

Accompagné de tous les légumes

Pour 4 personnes

Nécessaire :

100 g de beurre
2 kg d'agneau
500 g carottes
500 g navets
2 cuil. concentré de tomates
1 cuil. farine
1 poignée petits pois
1 poignée haricots verts
1 bouquet garni (persil, laurier, thym)
2 gousses d'ail
1 oignon, sel et poivre.

Préparation :

Faites couper dans le collet ou la poitrine des morceaux d'agneau assez petits. Dans une cocotte, faites chauffer 100 g de beurre, mettez les morceaux d'agneau que vous faites dorer avec un oignon haché grossièrement. Assaisonnez de sel et poivre. Ajouter 2 cuil. de concentré de tomates, saupoudrez d'une cuil. de farine et mouillez de l'eau juste pour couvrir. Parfumez d'un bouquet garni et de 2 gousses d'ail et laisser bouillir découvert pendant 30 min. Sortez les morceaux que vous remettez dans une casserole ou faitout, passez la sauce dessus et après avoir fait blanchir une livre de carottes et autant de navets ajoutez-les. Laissez cuire 15 mn, puis mettez une poignée de petits pois et autant de haricots verts coupés et cuits à l'eau bouillante salée.

POT AU FEU OU SOUPE

Pour 4 personnes

Nécessaire :

1 chou-fleur, ou chou blanc
1/2 céléri ou herbes de céléri
3 poireaux ou oignons
100 gr haricots verts
1/2 boite petits pois
3 carottes
2 ou 3 branches de persil
1/2 kg de pommes de terre ou de riz
Des herbes
2 oignons
750 g de viande de bœuf
1 os à moelle
Sel - poivre

Préparation :

Dans 1,5 l d'eau faire bouillir la viande coupée en dés et l'os pendant 35 ou 40 min.

Ensuite ajouter les légumes coupés en petits morceaux et laisser cuire le tout 20 mn.

POULET A-LA VINAIGRETTE

Pour 10 personnes

Nécessaire :

4 poulets locaux
2 poireaux
2 grosses carottes
2 oignons
1 clou de girofle
Sel - poivre
1 tasse de vinaigre

Préparation :

Bouillir les cous, pattes et têtes des poulets pour obtenir un bouillon.
Découper les poulets en morceaux.

Couper les oignons, les carottes et les poireaux en morceaux.

Laisser le poulet revenir tout seul dans une poêle pendant 20 min. Saler et poivrer à volonté. Ajouter poireaux, carottes et oignons. Laisser revenir le tout pendant 10 min. Ajouter la tasse de vinaigre et le bouillon de viande.

Laisser cuire à feu très doux pendant 1/2 heure.

Manger avec du riz.

POULET AUX POIVRONS

Pour 4 personnes

Cuisson 15 minutes

Nécessaire :

400 g de poulet en lamelles
3 beaux poivrons
2 cuil. à soupe d'huile
1 pincée de gros sel
2 gousses d'ail écrasées
1 pied de céléri
6 jeunes échalottes entières
1 cuil. à café de farine
1 cuil. à café de sucre
2 cuil. à soupe d'eau.

Préparation :

Nettoyer et couper en lamelles fines les tiges tendres d'un pied de céléri.

Faire sauter l'huile, le gros sel, l'ail. Ajouter poivron émincé et céléri et sauter 5 min. à feu vif. Dans une autre poêle et en même temps, faire sauter huile, échalottes.

Ajouter le poulet. Sauter 5 min.

Ajouter farine et sucre délayés dans l'eau.

Bien mélanger au poulet.

Ajouter les poivrons et le céléri. Mijoter 5 min. et servir.

Le plat terminé et servi sur du riz bien blanc sera un enchantement pour les yeux.

POULET 5 EPICES

Pour 4 personnes

A préparer la veille

Nécessaire :

1 poulet jeune et tendre
1 cuil. à café de sucre
1. cuil. à soupe bien pleine de 5 épices (ou à défaut, mettre en quantité égale persil, thym, poivre, laurier, gingembre)
1 oignon émincé très finement
5 cuil. à soupe de sauce de soja
1 pincée de sel
1 pincée de gingembre
1 pincée de glutamate

Préparation :

Fendre le poulet en deux, de la base du cou au croupion sans toucher le dos.

L'aplatir en écartant pattes et ailes vers l'extérieur.

Le déposer dans un grand plat à rôtir.

Le frotter en faisant bien pénétrer sur l'intérieur et l'extérieur avec un mélange de sucre, des 5 épices, d'oignon, de sauce de soja, de sel, de gingembre, de glumatate.

Le cas échéant, arroser avec le reste du mélange.

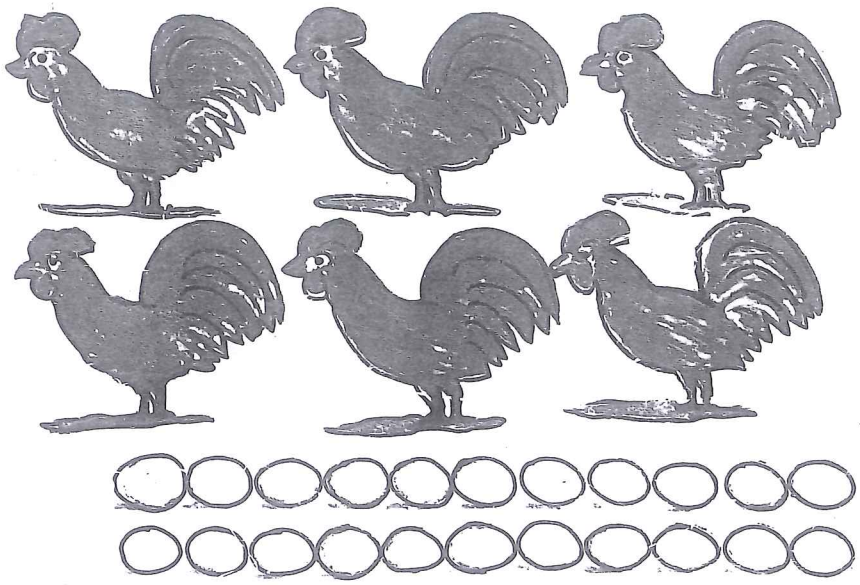
Laissez reposer et mariner toute la nuit.

Rôtir au four, d'abord à feu vif, puis à feu doux pendant 1 heure.

Dès que le poulet est doré, le couvrir d'une feuille d'aluminium pour qu'il ne se déssèche pas.

Découper au couperet et servir sur un plat très chaud.

Réservez ce plat pour ceux de vos amis déjà entraînés au maniement les baguettes car il n'est pas désossé, ou bien donnez-leur la permission de se servir de leurs doigts.



POUR VOTRE SANTE ET
VOTRE DEVELOPPEMENT
HARMONIEUX
CONSOMMEZ
LES PRODUITS DE LA

FERME NOUVELLE

FERME NOUVELLE
B.P. 10.140 - TEL. 73.40.77

POULET AU GINGEMBRE

Les quantités ci-dessous sont à multiplier par le nombre de personnes.

Pour 1 personne

Nécessaire :

150 g de «blanc de poulet» en petits morceaux
10 gr de gingembre frais hâché
1 cuillérée de nuoc-mane
1 pincée de glutamate ou sel
3 cuillères à soupe d'huile
Champignons

Préparation :

Bien mélanger tous les ingrédients puis faire sauter dans l'huile. Pendant la cuisson ajouter 10 grs de champignons parfumés. Poivrer et servir chaud.

Cette sauce peut accompagner du riz blanc, du niébé ou du tuo.

Pour vous procurer les meilleures poules, n'hésitez pas à vous adressez à la Ferme Nouvelle, B.P. 10.140.

RESTAURANT
LE LOTUS BLEU
Spécialités Vietnamiennes
Edouard KARAM
Fermeture Hebdomadaire : le mardi
NIAMEY - REP. DU NIGER — B.P. 10.000 — TEL. 73.21.05

POULET AUX AMANDES

Pour 4 personnes

Nécessaire :

400 gr de lamelles de poulet cru
150 gr d'amandes bouillies et épluchées ou
1 paquet d'amandes toutes prêtes
1 pincée de gros sel
2 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe de madère
3 blancs d'œufs non battus.

Préparation :

Faire sauter le gros sel et l'huile à feu vif.
Ajouter le poulet. Sauter 5 minutes.
Ajouter le madère, les blancs d'œufs. Remuer 3 min.
Ajouter les amandes. Cuire encore 3 min.
Délicieux aussi avec des arachides légèrement grillées.
Plus délectable encore avec de jeunes noisettes encore blanches.

2e version
Pour 4 personnes

400 gr de poulet cru en lamelles
1 cuil. à soupe de farine de maïs
3 cui. à soupe de sauce de soja
1 pincée de glutamate
1 cuil. à café de sucre
100 gr d'amandes blanchies et épluchées ou
1 paquet d'amandes déjà préparées
2 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à soupe d'eau

Préparation :

Mélanger le poulet avec la farine de maïs, la sauce de soja, le glutamate, le sucre.

Faire sauter le poulet avec l'huile pendant 10 minutes à feu vif.

Ajouter l'eau. Remuer et ajouter les amandes. Cuire encore 5 minutes à feu doux.

POISSON MANDARIN AVEC LE CAPITAINE

Nécessaire :

Tout poisson à chair ferme (genre carpe ou dorade) peut être cuisiné de la même façon.

Ou un beau poisson de 500 à 600 g ou un morceau de capitaine du même poids
2 poivrons
6 échalottes ou petits oignons verts (ou au vinaigre)
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de vinaigre
2 cuil. à soupe de farine de maïs
2 cuil. à soupe de sauce de soja.

Préparation :

Après avoir nettoyé le poisson, entailler la peau avec un couteau bien aiguisé, par coups de lame en biais qui formeront des losanges de 2 à 3 cm de côté. Saler légèrement l'intérieur, le frotter de farine. Frire à la poêle découverte jusqu'à ce qu'il soit bien brun à l'extérieur et juste cuit à l'intérieur.

Nettoyer et couper en lamelles les poivrons. Mélanger les ingrédients dans un bol en commençant par l'eau et la farine.

Quand le poisson est cuit, le retirer de la poêle, le disposer sur un plat chaud et le garder au chaud. Le cas échéant, enlever le surplus de corps gras de la poêle (2 cuil. à soupe suffisent). Faire sauter les poivrons et les oignons 5 minutes. Ajouter alors la mixture sucre-vinaigre, bien remuer avec la cuiller en bois et cuire de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que la farine soit devenue translucide. Napper le poisson et servir très chaud.

MULET FARCI

Pour 8 à 10 personnes

Nécessaire :

Un gros mulet (2 kilos)
500 grammes de tomates mûres
250 grammes de pain
2 gros oignons
1 gousse d'ail
1 gros piment du pays
1 bouquet de persil
100 grammes de purée de tomates
2 carottes
Quelques pommes de terre
1 navet
1/4 (quart) de litre d'huile d'arachide.

Préparation :

Epluchez les carottes et le navet, faites-les cuire à l'eau légèrement salée après les avoir coupés en rondelles. Egouttez-les. Nettoyez et videz le poisson sans couper la tête. A l'aide d'un couteau, dépecez-le sans abimer la peau. Retirez toute la chair. Dans un mortier, mettez le persil, l'ail, le gros piment, un oignon, sel et poivre. Ecrasez le tout et ajoutez la chair du poisson sans arête ainsi que le pain trempé et pressé et les grosses tomates débarrassées de leurs pépins. Pilez. Avec cette farce, remplissez le poisson et recousez la fente. Dans une marmite, mettez de l'huile et faites prendre couleur aux pommes de terre. Puis dans une autre marmite pouvant contenir le poisson, mettez l'huile restante ; jettez-y l'oignon restant coupé en lamelles puis la purée de tomates délayée dans un peu d'eau. Salez, poivrez et couchez-y le poisson. Lorsque le poisson est bien pris, ajoutez un quart de litre d'eau. Laissez cuire à feu doux. Mettez une feuille de laurier. Au bout d'un quart d'heure, ajoutez carottes, navet, pommes de terre. Dix minutes après, servez le poisson dans un plat long, les légumes tout autour.

LES OIGNONS FARCIS

Pour 4 personnes

Nécessaire :

6 oignons
Reste de viande
250 gr mie de pain
Sel et sucre
Beurre pour graisser le plat
Casserole, sautoir.

Préparation :

Epluchez les oignons, faites-les blanchir à l'eau bouillante, rafraîchissez-les, égouttez-les, creusez-les. Vous les remplissez une farce faite avec un reste de viande hachée, assaisonnez de sel, poivre, un peu de mie de pain trempée dans du lait. Mettez les oignons dans un sautoir beurré, saupoudrez-les de sel et de sucre en poudre, faites cuire à feu vif. Lorsqu'ils sont cuits, mettez-les sur le plat de service tenu au chaud, faites réduire la cuisson si c'est nécessaire avant de la verser sur les oignons. Cuisson 40 minutes.

LA FARCE MAIGRE

Pour 6 personnes

Nécessaire :

5 oignons
5 côtes de bettes (Epinards)
1 poignée de feuilles de laitue
1 poignée mie de pain
50 g de beurre
1 gousse d'ail
Persil
Sel et poivre

Préparation :

Faire revenir dans le beurre les oignons émincés. Ajoutez les côtes de bettes, les feuilles de laitue et de persil hachés. Laisser cuire 10 min. Ajouter la mie de pain émiettée, la gousse d'ail écrasée, le sel, poivre. Cuisson : 15 minutes.

LE CHOU FARCI COCOTTE

A cuire à feu très doux

Pour 6 personnes

Nécessaire :

1,5 kg de choux,
250 gr de haché de viande
50 g d'oignon
50 g de carottes
2 verres de bouillon
Sel et poivre

Préparation :

Faire d'abord blanchir le chou entier à l'eau bouillante salée pendant 10 min. L'égoutter et le faire rafraîchir à l'eau froide. Ecarter les feuilles et commencer par garnir le cœur d'un peu de farce et en mettre entre chaque feuille. Ficeler le chou. Le mettre dans la cocotte avec oignons et carottes coupés en rondelles, ajouter le bouillon. Saler, poivrer. Faites cuire à feu très doux pendant 3 h 30.

LE HARICOT AU MOUTON

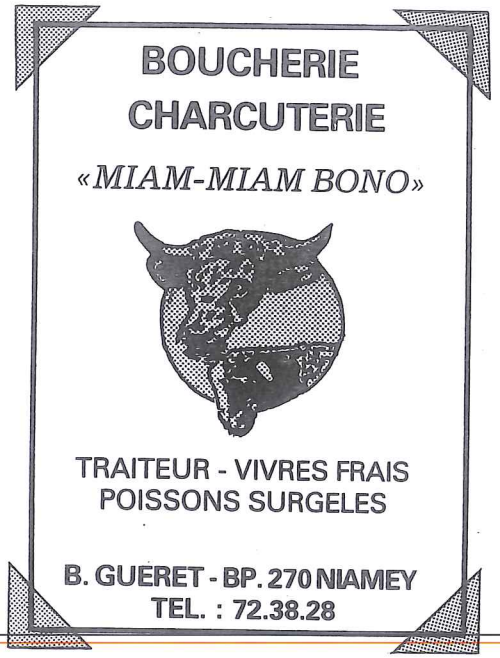
Pour 6 personnes

Nécessaire :

1 kg de mouton
1 boîte de haricots blancs
Sel, poivre, bouquet garni et ail.
Cocotte.

Préparation :

Faire tremper les haricots pendant 6 heures. Les mettre dans la cocotte avec la viande, le sel, le poivre, l'ail et le bouquet garni. Laisser cuire pendant 2 h 30.



COURGETTES FARCIES

Nécessaire :
1 kg de petites courgettes
250 gr de viande de mouton
250 gr de viande hachée
1 bouquet de persil
1/2 tasse d'huile
2 oignons
Sel, poivre
1 œuf.

Préparation :

Couper la viande en morceaux. Faire revenir dans un peu d'huile avec un oignon coupé fin, saler, poivrer. Laisser un peu mijoter. Ajouter de l'eau. Faire cuire à feu modéré.

Préparer une farce avec la viande hachée, l'oignon et le persil haché finement, l'œuf battu, saler et poivrer.

Vider le milieu des petites courgettes après avoir coupé leurs extémités de façon à avoir des cylindres. Les remplir de farce. Plonger ces courgettes dans la sauce.

Laisser cuire à petit feu.

SOUPE AU CHOU

Pour 4 personnes
Cuisson et préparation 30 minutes

Nécessaire :

1 cœur de chou
2 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à café de farine de maïs
1 cuil. à café de sucre
1 piment langue d'oiseau écrasé (attention aux mains)
1 pincée de glutamate
1 cuil. à soupe d'eau si nécessaire
2 lamelles de gingembre
1 pincée de gros sel
1 cuil. à soupe de saindoux
4 bols d'eau bouillante.

Préparation :

Couper les feuilles de chou en morceaux fins. Mélanger dans un bol, la sauce de soja, la farine de maïs, le sucre, le piment, le glutamate et l'eau.

Faire frire le gingembre, le gros sel et le saindoux.

Ajouter 4 bols d'eau bouillante, puis le chou. Bouillir 10 minutes. Ajouter les condiments. Bouillir encore 15 minutes, à feu doux, avec le couvercle.

SOUPE AUX CONCOMBRES

Pour 4 personnes

Préparation et cuisson 20 minutes

Nécessaire :

4 bols de consommé de poulet léger
120 g de viande de poulet
1 cuil. à soupe de farine de maïs
1 pincée de glutamate.
Sel, poivre ou piment
1 gros concombre
Sauce Nuoc - Mam ou
2 cuil. à soupe de sauce de soja
2 œufs battus.

Préparation :

Découper le poulet en fines lamelles et le rouler dans la farine de maïs délayée dans 1 cuil. à soupe de consommé.

Ajouter le glutamate, le sel, le poivre ou le piment. Porter le consommé à ébullition. Y ajouter la viande et le concombre épluché fendu d'abord dans le sens de la longueur puis épépiné et émincé en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Cuire à feu doux, avec couvercle, 10 minutes ou jusqu'à ce que le concombre soit bien tendre.

Servir avec sauce de soja ou sauce Nuoc - Mam ou mettre dans la soupière 2 cuil. à soupe de sauce de soja et 2 œufs battus et verser la soupe absolument bouillante.

Remuer et servir.

SAY INTERNATIONALE
NIAMEY NIGER

HOTEL RIVOLI

BAR - RESTAURANT CLIMATISES

Chambres tout confort climatisées
à prix modérés

cuisine française
menu et carte

B.P. 87 — TEL. 73.38.49 — TELEX 5205 NI NIAMEY

LA SOUPE DANS LA CITROUILLE

Nécessaire :

1 citrouille de forme régulière et allongée, pas trop mûre (vert pâle si possible, c'est la couleur traditionnelle) dimensions idéales, après section d'une extrémité, 30 cm de haut et 20 cm de large.
Consommé de poulet léger et filtré
1 pincée de gros sel
10 g de champignons parfumés trempés et émincés
30 g de graines de lotus (non confites)
3 lamelles de gingembre
1 pincée de sel
1 cuil. à soupe d'huile
200 g de blanc de poulet émincé cru
1/2 l d'eau bouillante
1 pincée de glutamate
150 g de pousse de bambou en lamelles - abalone.

Préparation :

Enlever les graines et la pulpe de la citrouille avec une cuillère de façon que la citrouille n'ait plus que 3 cm d'épaisseur. La ficeler en spirale avec un raphia large, ou mieux avec une bande de gaze et la déposer dans un pot de verre ou de terre supportant la chaleur.

Déposer ce pot dans un bain-marie en calculant la hauteur de l'eau, de façon que lors de l'ébullition, l'eau ne vienne pas inonder la citrouille. Remplir la citrouille aux 2/3 avec le consommé de poulet, le gros sel, les champignons parfumés, les graines de lotus. Couvrir le bain-marie d'un couvercle lourd. La vapeur ne doit pas s'échapper et cuire à feu très doux pendant 5 heures. En même temps faire un concentré bien mijoté avec le gingembre en lamelles frit dans le sel et l'huile. Ajouter le poulet émincé cru. Faire dorer et ajouter l'eau bouillante, le glutamate. 10 minutes avant de servir, déshabiller la citrouille. Pour ce faire, le plus commode est de verser le bouillon dans une jatte. Sortir la citrouille avec de grandes précautions, enlever le ficelage, et déposer à nouveau dans le pot de cuisson s'il est assez joli pour paraître sur la table ou un légumier profond et de mêmes dimensions. Mélanger le bouillon qui a cuit dans la citrouille avec le concentré de poulet et 150 g de pousses de bambou en lamelles, si possible quelques petits dés d'abalons. Verser le tout dans la citrouille. Rechauffer 10 minutes à la vapeur avant de servir.

TCHOUTCHOUKA

Nécessaire :

1 kg de poivrons verts
1 kg de tomates fraîches
2 beaux oignons
5 ou 6 gousses d'ail
1 verre d'huile d'olive ou d'arachide
Sel, poivre.

Préparation :

Mettre dans une grande marmite, l'huile, les oignons et l'ail hachés, les poivrons coupés en lamelles, les tomates épluchées et coupées en tranches.

Faire cuire à petit feu. Saler, poivrer. Servir avec du riz.

NOUILLES SAUTEES

Pour 4 personnes

Cuisson : 15 minutes

Nécessaire :

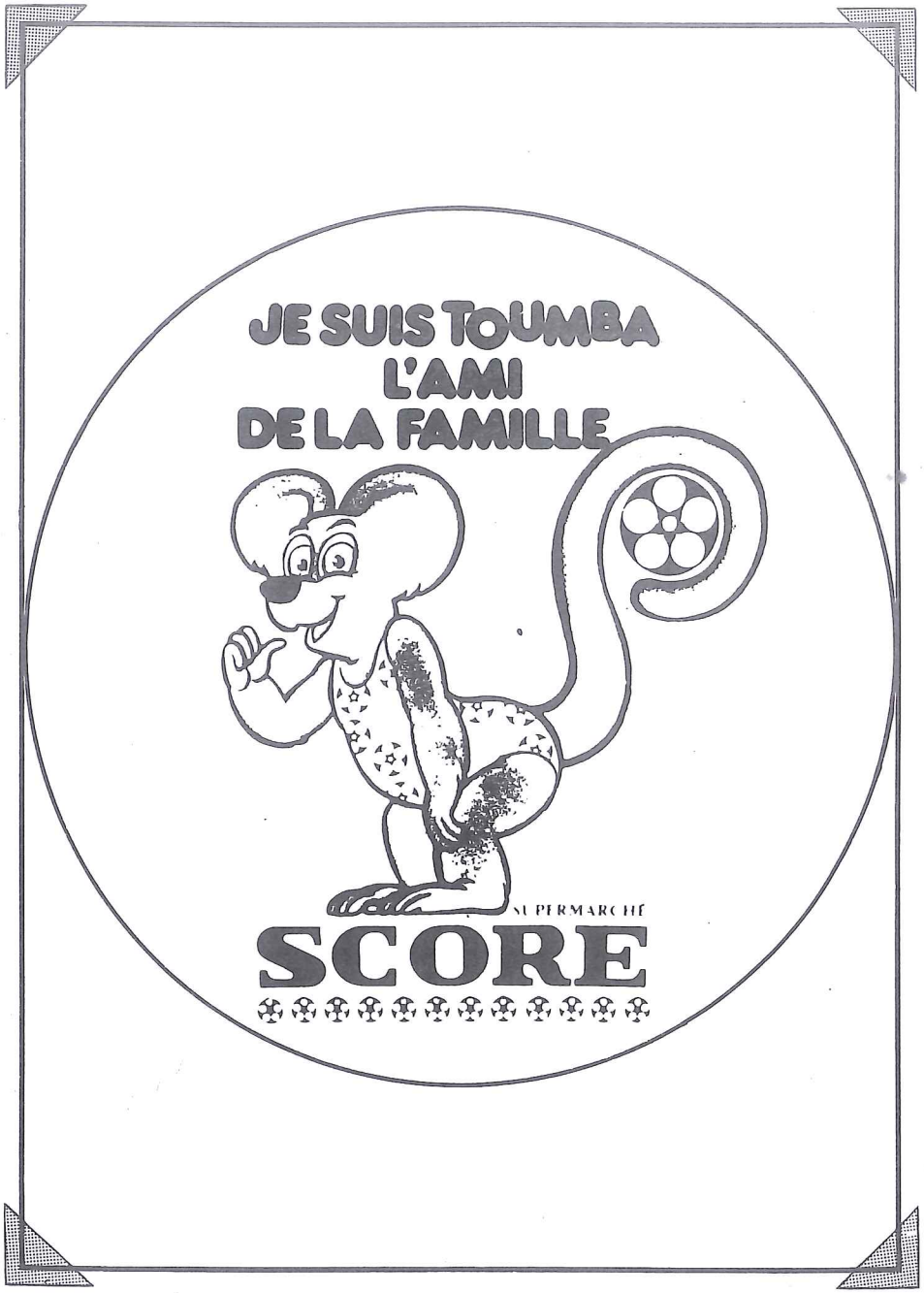
250 g de nouilles cuites et rincées à l'eau froide, bien égouttées
1 céléri
50 g de champignons noirs trempés
2 cuil. à soupe de saindoux
1 pincée de sel
1 pincée de gingembre
2 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe de madère (facultatif)
50 g de crevettes décortiquées
1 cuil. à café de farine de maïs dissoute dans 1 verre consommé
1 cuil. à café d'huile de sésame.

Préparation :

Découper les tiges tendres d'un céléri en rondelles minces. Faire sauter les champignons, le céléri, le saindoux, le sel, le gingembre, pendant 5 minutes.

Ajouter le mélange de sauce de soja, de madère, les crevettes décortiquées, de farine de maïs. Cuire 3 minutes. Dans une autre poêle, faire sauter les nouilles, le saindoux, l'huile de sésame à feu très vif pendant 5 minutes.

Verser sur les nouilles le mélange de l'autre poêle, couvrir et laisser mijoter à feu doux, 8 minutes.



VERMICELLE A LA TOMATE

Pour 4 personnes

Cuisson : 30 minutes

Nécessaire :

200 g vermicelle non coupé
à défaut : spaghettis très fins
2 grosses tomates épluchées
1 gousse d'ail
1 oignon
1 cuil. à café sucre
1 cuil. à soupe sauce de soja
1 cuil. à café farine de maïs
4 cuil. à soupe huile
1 pincée sel (et un piment écrasé)

Préparation :

Mélanger sucre, sel, piment, farine, sauce de soja, 1/2 de verre d'eau. Emincer les tomates et l'oignon. Blanchir le vermicelle 5 mn dans l'eau bouillante. Bien égoutter. Le faire sautèr 5 dans 4 cuillères à soupe d'huile bien chaude. Le réserver.

Ensuite, dans la poêle bien chaude, faire blondir l'oignon et l'ail. Ajouter la tomate cuire 10 mn. Ajouter les autres ingrédients, bien mélanger pendant 2 mn, puis ajouter les pâtes.

Couvrir et laisser mijoter 15.

RIZ CANTONNAIS OU RIZ SAUTE

Pour 4 personnes

Cuisson : 10 minutes

Nécessaire :

4 bols de riz cuit de la veille (Il se détache mieux)
1 pincée de gros sel
4 cuil. à soupe de saindoux (ou huile)
1 oignon émincé finement
3 tiges de céleri tendre
en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur
Crevettes fraîches ou séchées
Crabe, dés de viande cuite (si disponible)
2 œufs.

Préparation :

Faire sauter le sel, l'huile, l'oignon, le céleri, les crevettes. Ajouter le riz, la viande cuite éventuellement. Remuer et sitôt que le riz est bien chaud, casser 2 œufs sur le contenu de la poêle.

Remuer jusqu'à ce que les œufs soient absorbés. Ne pas laisser déssécher plus longtemps. Si le riz est bien chaud, il faut 1 minute pour saisir les œufs. Servir avec oignons verts finement émincés et, selon les goûts, un bol Nuoc-mam préparé.

2eme version :

Faire, dans une poêle bien plate et bien chaude, de petites omellettes aux herbes très fines (pas plus de 3 mm d'épaisseur) et bien cuites. Les découper, en fines lamelles (les ciseaux seront plus commodes qu'un couteau) et en décorer le plat avant de servir.

CHILI CON CARNE

Nécessaire :

1 gros oignon
500 gr. de bœuf haché
1 cuillère à soupe de farine
2 cuillères à soupe de chili en poudre (piment)
2 cuillères à café de sel
1 cuillère à café de sucre en poudre
1 boîte de 500 gr. de tomates pelées
1 boîte de 500 gr. des haricots rouges (ou bien 250 gr. des haricots rouges secs préalablement trempé dans l'eau pendant plusieurs heures)
2 cuillères à soupe de vinaigre.

Préparation :

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter le bœuf haché et le faire dorer. Ajouter la farine, le chili, le sel, et le sucre. Bien mélanger. Ajouter les tomates, les haricots et le vinaigre. Porter à l'ébullition et laisser mijoter pendant 45 minutes avec couvercle.

●

PAIN DE MAIS

Nécessaire :

250 gr. de la farine de maïs jaune
150 gr. de farine blé
2 cuillères à soupe de sucre en poudre
4 cuillères à café de levure chimique
1/2 cuillère à café de sel
1 tasse de 250 ml. du lait
60 gr. de beurre
1 œuf.

Préparation :

Faire chauffer le four à 7 ou 8. Beurrer un moule à gateau carré de 20 à 23 cm environ et de 5 cm de hauteur. Bien mélanger tous les ingrédients 1 - 1/2 minutes environ. Verser dans le moule. Mettre au four pendant 20 - 25 minutes ou jusqu'à qu'il soit doré.

SAUCE DE «CHAPATA»

Nécessaire :

1 kg de viande
1 morceau de poisson séché ou fumé
1/2 verre d'huile d'arachide ou de palme
Un peu de natron
Un peu de purée de tomate
Condiments écrasés
6 à 8 bouquets de «chapata»
Une poignée de «goussi» (graine de courge)
6 à 8 crevettes séchées et pilées.

Préparation :

Dans une marmite, faire bouillir le chapata avec un peu de sel et de la potasse. Dans une seconde marmite, faire chauffer de l'huile. Ajouter les condiments écrasés et la purée de tomate en remuant de temps en temps. Ensuite ajouter la viande bouillie et le bouillon et laisser cuire dix minutes. Piler le goussi et verser dedans, ainsi que le poisson fumé écrasé ou pilé. Laisser cuire cinq minutes. Ajouter le légume après l'avoir égoutté, plus les crevettes pilées. Saler selon le goût. Laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Cette sauce peut accompagner l'igname pilé, le riz, la pâte ou tuo

N.B. *la sauce chapata est une cuisine africaine, qui se trouve par erreur dans la rubrique étrangère.*
Que les lectrices (et lecteurs) veuillent bien nous excuser.

GATEAUX SECS A LA PATE CACAHOUETTE

Nécessaire :

120 gr. de beurre ou margarine ramolli
125 gr. de pate d'arachides
3/4 d'une cuillère à café de bicarbonate de soude
1/2 cuillère à café de levure chimique
1/2 cuillère à café de sel
1 œuf
175 gr. de farine
100 gr. de sucre en poudre
100 gr. de sucre brun

Préparation :

Mélanger le beurre, pâte d'arachides, les sucres, et l'œuf. Ajouter peu à peu tous les autres ingrédients. Laisser refroidir dans la réfrigerateur. Préchauffer le four à température moyenne, 4 à 5.

Faire des petites boules avec la pate de 2,5 cm environ. Mettre les boules sur une plaque, préalablement beurrée, espacées de 8 cm. Aplatir les boules à l'aide d'une fourchette. Faire cuire 10 à 12 minutes.

4

SALADES ET HORS - D'ŒUVRES

PREPARATION DE LA VINAIGRETTE

1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron
3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
Sel, poivre.

Faire fondre le sel dans le vinaigre, ajouter le poivre et l'huile. Mélanger l'ensemble.

●

SALADE DE CHOUX OU «KOPTO» ET GARI

Pour 5 personnes

Nécessaire :

1 chou pommé
6 ou 7 tourteaux d'arachide pilés
2 poivrons
«Maribi»
Sel pilé.

Préparation :

Prendre le chou et enlever les premières grandes feuilles vertes. Garder la grosse partie blanche qui se trouve au milieu. Mettre le chou et les poivrons dans une cuvette contenant de l'eau propre. Lavez-les bien, et nettoyez-les bien. Jeter l'eau sale. Rincer une fois encore. Couper chou et poivrons en petits morceaux. Faire une pâte avec les tourteaux pilés dans une deuxième cuvette propre. Ajouter 2 à 3 pincées de sel, du maribi et malaxer. Mettre le chou et les poivrons et mélanger pendant 2 à 3 mn. Vérifier la saveur en sel.

On peut ajouter 2 à 3 tomates. A la place du chou on peut aussi utiliser du «windiboundi». On peut également mouiller 2 à 3 poignées de gari propre qu'on ajoute.

SALADE AU CITRON AUX ŒUFS DURS

Pour 5 personnes

Nécessaire :

2 à 3 pieds de salade
2 à 3 tomates
2 à 3 œufs durs (cuits la veille)
1 oignon
1 à 2 citrons
3 cuillères à soupe d'huile d'arachides
1 couteau.

Préparation :

Mettre la salade dans une cuvette remplie d'eau propre. Laver et nettoyer bien. Rincer une ou même 2 à 3 fois si la salade est sale. Couper la salade en 2 ou 3 parties dans une cuvette après avoir bien enlevé toute l'eau. Mettre deux cuillères de jus de citron dans une deuxième cuvette. Verser l'huile et l'oignon coupé en petits morceaux. Mettre 2 ou 3 pincées de sel. Battre avec une cuillère pendant 1 ou 2 mn. Couper les tomates en morceaux. Enlever la coquille des œufs. Mettre la salade dans la cuvette contenant le jus. Ajouter les œufs en les coupant en gros morceaux. Puis mélanger. La salade est prete pour la consommation. A défaut de citron, mettre du jus de tamarin.

A la Ferme nouvelle, vous trouverez toujours des œufs frais au meilleur prix !

SALADE DE LEGUMES CRUS

Pour 5 personnes

Nécessaire :

2 à 3 aubergines
2 tomates
Des carottes
2 poivrons
1 oignon
5 à 6 tourteaux d'arachide (kouli-kouli)
Maribi (graines d'oseille macérées et écrasées)
Sel en poudre
3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide.

Préparation :

Mettre tous les légumes dans un récipient contenant de l'eau. Bien laver et nettoyer. Rincer une ou deux fois. Eplucher les aubergines. Faire une pâte avec les tourteaux pilés dans une assiette propre. Couper tous les légumes en petits morceaux dans cette assiette. Ajouter 2 cuillerées d'huile, 2 à 3 pincées de sel, du maribi et mélanger le tout. Mettre le piment selon le gout.

Bon appetit !

SALADE DE POMMES DE TERRE OU DE PATATE

Pour 6 personnes

Nécessaire :

1 kg de pommes de terre ou de patate douce
Sauce vinaigrette
2 gousses d'ail.

Préparation :

Laver les pommes de terre, les faire cuire sans les peler dans l'eau salée. Quand l'eau commence à bouillir laisser cuire doucement pendant 30 mn. Les pommes de terre étant cuites, les éplucher encore chaudes, les couper en rondelles minces dans un saladier ou une assiette.

Assaisonner avec la vinaigrette et de l'ail. Manger tel que ou avec du pain.

SALADE DE TOMATES

Pour 6 personnes

Nécessaire :

1 à 2 tomates par personne
Huile, vinaigre, sel, ail, oignon
Persil (si possible) ou poivrons.

Préparation :

Choisir de belles tomates, les laver, les couper en tranches bien régulières et les déposer dans un récipient. Préparer une vinaigrette et la verser sur les tomates. Saupoudrez-les de persil haché ou d'un mélanger d'ail haché ou de fines rondelles d'oignons ou de poivrons. Si les tomates sont acides on peut supprimer le vinaigre.

SALADE DE HARICOTS VERTS

Pour 10 personnes

Nécessaire :

1 kg 1/2 de haricots verts
4 belles tomates fraîches et fermes
1 oignon
1 à 2 œufs frais
Vinaigrette préparée
Poivre et sel.

Préparation :

Faire bouillir en salant légèrement les haricots verts coupés en 2, puis les œufs. Dans un plat mettre la vinaigrette préparée, les tomates et les oignons lavés et coupés en morceaux. Mettre en dernier les haricots verts cuits et égouttés. Mélanger le tout. Avant de servir, vérifier l'assaisonnement. Manger avec le bon pain de chez Elhadji Boundy.

Pour trouver les meilleurs haricots au meilleur prix, une seule adresse : Soniprim !

Variante :

Les haricots verts bouillis peuvent être sautés dans un peu d'huile d'arachide ou du beurre de vache dans laquelle on fait dorer 1/2 oignon coupé en lamelle. Servir comme entrée.

BOULANGERIE MAOUREY

El Hadj Bagna Albarka
dit Boundi

B.P. 823 Niamey — Niger

SALADE DE RIZ

1 heure à l'avance

Nécessaire :

Riz cuit de la veille
1 piment langue d'oiseau écrasé
(Attention aux mains !)
Crevettes fraîches et décortiquées
ou séchées et trempées à l'avance
Tomates en dés
Poivrons de toutes les couleurs et en lamelles
Carottes en lamelles
Câpres (facultatif)
Radis en rondelles
Feuilles de céleri
Persil
Poisson froid
Sel
Sauce de soja
Huile
Vinaigre ou jus de citron.

Préparation :

Les quantités n'ont pas été déterminées car, comme pour le riz cantonnais, plus on y mettra de bonnes choses (non antagonistes) meilleur ce sera.

Réserver des lamelles des ingrédients les plus colorés et faire un décor selon l'inspiration du moment.

GORGNON LABDURU

POULET GRILLE ET PILÉ

Nécessaire :

2 à 3 poulets locaux, plumés et proprement nettoyés
500 g de sésame ou d'arachides grillées
1 à 2 oignons
1 gousse d'ail
Sel, piment, poivre.

Préparation :

Griller à braise sur un gril les poulets. Dès qu'ils sont bien cuits couper-les en morceaux. Séparer les os de la chair. Piler cette chair dans un mortier très propre. Mettre dans une assiette. Piler d'abord le sésame ou les arachides grillées, ensuite poivre, sel, piment et oignon. Ajouter la viande et piler l'ensemble de nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Vérifier l'assaisonnement.

On peut également piler les poulets en entiers en prenant soin de piler d'abord séparement os et chair et en les mélanger au dernier moment avec les condiments.

Le gorgnon labduru se mange comme entrée.

PATATES DOUCES AU POISSON FUME

Pour 10 personnes

Nécessaire :

5 grosses patates douces
1 poisson fumé
5 grosses tomates fraîches et fermes
5 œufs frais bouillis
Huile
Vinaigre ou citron
1 oignon
Sel

Préparation :

Couper les patates douces en petits carrés. Faire cuire dans l'eau salée. Lorsque la patate est encore ferme (veiller à ne pas laisser trop cuire) les retirer de l'eau. Egoutter. Décortiquer le poisson, enlever la peau et les arêtes. Séparer en 2 parties les patates. Mélanger le poisson avec une moitié des patates.

Préparer la vinaigrette en mélangeant trois cuillères à soupe d'huile pour 1 cuillère à soupe de vinaigre ou jus de citron. Saler la vinaigrette y ajouter la moitié de l'oignon coupé en lamelles. Dresser le plat en mettant au milieu les patates mélangées au poisson et arrosées de la vinaigrette. Ensuite mettre tout autour les tomates coupées en tranches. Puis une faire une autre rangée avec la deuxième moitié de patates douces. Enfin faire une dernière rangée avec les œufs bouillis coupés en deux. Pour orner on peut aussi mettre des rondelles d'oignons sur les tomates.

Servir avec du pain comme hors d'œuvre.

OMELETTE AUX TOMATES

Pour 5 personnes

Nécessaire :

5 œufs frais
2 tomates
1 oignon
Sel,
Huile d'arachide ou beurre de vache
1 à 2 gousses d'ail

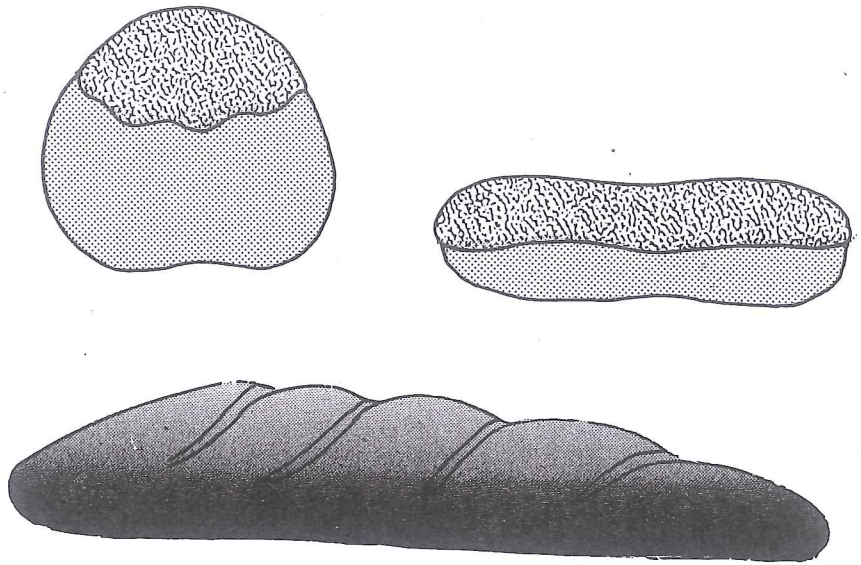
Préparation :

Casser les œufs un à un (pour voir s'ils sont bien frais). Les mettre au fur et à mesure dans une tasse propre. Couper les tomates en petits morceaux. Découper également l'oignon en petits morceaux, ainsi que les gousses d'ail. Ajouter tomates, oignons, ail aux œufs et battre avec la cuillère pendant 3 à 4 mn. Poser une casserole sur le feu et y verser 3 cuillères à soupe d'huile. Laisser l'huile chauffer pendant 2 à 3 mn, puis verser doucement le mélange dans la marmite. Au bout de 2 mn, retourner l'omelette. Laisser cuire pendant 2 mn. Enlever l'omelette de la casserole, puis servir bien chaud.

Accompagné avec le bon pain de la Boulangerie Nigérienne, ce plat n'en sera que plus consistant !

BOULANGERIE et PATISSERIE NIGERIENNE

bp. 2332 Niamey



5

DESSERTS

COMPOTE DE MANGUES

Pour 8 personnes

Préparation et cuisson :
45 mn + 2 heures de repos

Nécessaire :
2 kg de mangues dures pas très mûres
1 zeste de citron vert
Cannelle ou vanille
Sucre selon le degré de maturité des fruits.

Préparation :

Enlever la peau épaisse des mangues. Couper la chair dans le sens de la longueur pour la débarrasser du noyau.

Découper le zeste de citron en petites lamelles très fines. Faire cuire les mangues avec le zeste dans une casserole contenant un peu d'eau. Celle-ci doit juste recouvrir les fruits. Ajouter le parfum choisi (cannelle ou vanille). Surveiller l'ébullition sur feu régulier, pendant 30 mn environ.

Hors du feu, ajouter le sucre. Goûter, laisser reposer de 2 h à 3 h. Faire réduire 10 mn sur feu moyen en remuant avec la cuillère en bois, la compote doit être brillante et bien se détacher de la cuillère. Les zestes de citron sont pratiquement dissous à la fin de la cuisson.

N.B. : Pour toute cuisson de fruits, enlever l'écume à l'aide de l'écumoire dès la première ébullition.

BEIGNETS DE BANANES

Pour 8 personnes

Préparation et cuisson :
30 mn + 1 h de repos pour la pâte à beignets

Nécessaire :
8 grosses bananes
1 l d'huile pour la friture
Sucre en poudre
12 cuillerées à soupe rases de farine de blé
2 œufs
1/2 verre d'eau
1/2 verre de lait
1 zeste de citron vert
1 pincee de sel.

Préparation :

Dans un plat, mettre la farine, 2 cueillérées à soupe de sucre et le sel y creuser un puits, y mettre les deux jaunes d'œufs. Bien mélanger en mouillant avec l'eau. Ajouter progressivement le lait, puis les blancs d'œufs battus en neige. Parfumer au zeste de citron râpé. Laisser reposer pendant 1 h.

Faire chauffer l'huile. Eplucher les bananes, les couper en deux ou trois tranches, les tremper dans la pate et les mettre aussitot dans l'huile chaude. Laisser dorer, égoutter et soupoudrer de sucre. Servir chaud.

COUPE DE PAPAYE ET D'ANANAS

Pour 8 à 10 personnes

Préparation :
30 mn + 24 h de macération (à faire la veille)

Nécessaire :
1 ananas
1 papaye
1 citron
1 dizaine de cuillères à soupe de sucre
1 petit verre de rhum (facultatif)

Préparation :
Laver l'ananas et la papaye. Couper la calotte de l'ananas (côté feuilles et les conserver).

A l'aide d'un couteau pointu et sans abîmer l'écorce, détacher adroitement la pulpe de l'ananas en retirer la partie centrale dure.

Couper l'ananas et la papaye pelée en petits dés, les mélanger et les arroser du jus de citron. Soupoudrer de sucre. Arroser de rhum, couvrir et laisser macérer pendant 24 h au frigidaire ou dans un endroit frais.

Au moment de servir, remplir l'écorce d'ananas avec la salade préparée et recouvrir avec la calotte.

Variante :
La papaye et l'ananas peuvent se préparer séparément en tranches, avec sucre et jus de citron. Servir frais.

CREPES

Recettes :
3 œufs
250 grs de farine
1 cuil. de sucre
1 pincée de sel
1 cuil. huile ou beurre fondu
5 dl lait ou eau
Matières grasses pour cuisson
Sucre pour sucrer après cuisson.

Préparation :
Mettre la farine dans une terrine. Creuser une fontaine, mettre les œufs entiers, sel et sucre. Délayer au fond en ajoutant le lait par petites quantités, puis l'huile ou le beurre. Parfumer selon le désir (rhum, cognac, fleur d'oranger, zeste d'orange). Laisser reposer 1 h 1/2 à 2 h.

Cuisson :
Faire chauffer la poêle, la graisser légèrement. Y verser juste assez de pâte pour garnir le fond d'une couche très mince. Laisser prendre retourner de l'autre côté (sauter ou avec spatule). Goûter la 1ere crêpe pour vérifier l'assaisonnement et la consistance. Crêpe cuite : la faire glisser sur une assiette, la saupoudrer de sucre, la rouler : pli en éventail.

Si la crêpe est un peu cartonneuse : pâte trop épaisse, ajouter un peu de lait ou d'eau. Si crepe trop fragile : pâte trop liquide : l'épaissir avec un petit peu de farine délayée avec de la pate à crêpe.

CREPES A L'AFRICAINE

Pour 10 personnes

Nécessaire :

9 bananes mûres
1 verre d'huile d'arachide
Sucre en poudre. 1 douzaine de cuillérées à soupe
400 gr de farine
9 œufs
3/4 de litre de lait
Sel.

Préparation :

Mettre dans un saladier, la farine, le sucre, le sel. Former un puits et y casser les œufs. Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois. Verser le lait peu à peu en remuant, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ecraser les bananes en purée avec une fourchette et les mélanger à la pâte.

Faire chauffer un peu d'huile dans la poêle et faire cuire les crêpes. Servir chaud en ayant soin de les soupoudrer de sucre.

CREME PATISSIERE

Pour 8 personnes

Nécessaire :

1 litre de lait
1 quinzaine de cuillérées à soupe de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
8 œufs
3 cuillérées à soupe très bombées de farine de blé
1 pincée de sel.

Préparation :

Faire bouillir, 1 litre de lait. Mélanger sucre en poudre, sucre vanillé, œufs entiers et sel. Lorsque le mélange est devenu blanc, y incorporer la farine et, peu à peu le lait bouillant.

Verser dans une casserole et faire cuire, sur feu doux, sans cesser de mélanger, avec la cuillère en bois. Laisser bouillir quelques instants et retirer du feu. Laisser refroidir avant de servir. La crème patissière sert également à garnir les tartes aux fruits.

FLAN AU CITRON

Pour 8 à 10 personnes

Nécessaire :

Le zeste d'un citron
6 cuillères à soupe de sucre en poudre
1 noix de beurre
4 œufs
3/4 de litre de lait
1 cuillère à soupe très bombée de fécule.

Préparation :

Faire un caramel avec 3 cuillérées à soupe de sucre et un peu d'eau. Le verser dans un moule beurré. Battre les œufs entiers avec trois cuillérées à soupe de sucre, le lait chaud, le fécule et le zeste d'un citron finement haché. Bien mélanger et remettre le tout dans un moule caramelisé. Faire cuire à four moyen et au bain marie pendant 45 mn environ.

Servir chaud. Le zeste du citron peut être remplacé par celui d'une orange.

SORBET AU CITRON

Pour 8 personnes

Nécessaire :

8 citrons
250 grs de sucre glace ou de sucre en poudre
2 blancs d'œufs.

Préparation :

Laver et raper le zeste de deux citrons. Mettre le sucre dans une casserole avec 1/2 litre d'eau. Porter à l'ébullition pour épaissir, et laisser refroidir. Presser tous les citrons, et mélanger le jus avec le sirop et les zestes rapés. Verser dans le bac à glace et mettre au Freezer pendant 5 bonnes heures.

Quand le mélange est à moitié pris, le sortir et le fouetter au batteur électrique pour le rendre plus crémeux. Y ajouter 2 blancs d'œufs battus en neige très ferme et remettre au freezer pendant 1 heure.

Servir dans des coupes ou dans des bois individuels, accompagné de biscuits.

N.B. : Le procédé est le même pour les oranges, ananas, goyaves ou bananes. Toutefois il faut diminuer la quantité de sucre car ces fruits sont plus sucrés que les citrons.

BOISSONS

JUS DE GINGEMBRE

Pour 10 personnes

Nécessaire :

250 g de gingembre sec
20 citrons verts
150 à 250 g de sucre selon le goût
2 bouquets de menthe verte
2 litres d'eau.

Préparation :

Réduire le gingembre en farine en le pilant. Dans la quantité d'eau tremper cette farine de gingembre pendant 10 mn environ. A l'aide d'un tamis très fin ou mieux d'un linge propre et fin, passer le gingembre. Bouillir la menthe ou mettre telle quelle dans l'eau de gingembre y ajouter le jus de citron. Sucrer selon le goût. Mettre au frais ou ajouter quelques glaçons avant de servir.

Pour mieux digérer de fankassu, buvez du jus de gingembre.

JUS DE CAROTTE

Pour 10 litres de jus à consommer :

Nécessaire :

Environ 3 kg de belles carottes
Une dizaine de beaux citrons bien juteux
Du sucre.

Préparation :

Bien éplucher et laver les carottes. Les couper en petits morceaux et les mettre dans un mortier bien propre et sans odeur. Les piler jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte juteuse que l'on mettra dans une grande marmite émaillée (langa) avec les 10 l d'eau.

Laisser macerer pendant une heure ou deux. Prendre un linge très fin (type mousseline) et passer le jus en extrayant bien à la main. Une fois le jus récupéré, mélanger le jus de citron et sucrer à votre gout.

Servir très frais.

JUS DE FLEURS D'OSEILLE DE GUINEE

(VARIETE ROUGE)

Pour environ 10 litres de jus à consommer :

— Il faut compter environ 1 poignée pleine de feuilles sèches d'oseille rouge par litre de liquide.
— Bien les trier et les laver avant de les mettre à tremper dans l'eau que l'on aura fait chauffer, mais non bouillir.
— Laisser tremper et refroidir environ deux heures avant de passer au tamis très fin.
— Sucrer selon son goût. On peut ajouter un peu de sucre vanille.

A/N : On peut tout simplement faire tremper les feuilles dans l'eau froide et laisser macerer pendant plusieurs heures (4 ou 5 h) et utiliser les feuilles fraiches de la meme manière.

SIROP DE CITRON

Nécessaire :

1/4 de litre de jus de citron
1/2 litre d'eau
750 g de sucre.

Préparation :

Presser des citrons bien murs de façon à obtenir 1/4 de litre de jus. Préparer un sirop avec 1/2 l d'eau et 750 g de sucre, laisser réduire. Lorsque le sirop commence à épaissir, ajouter le jus de citron et laisser bouillir pendant 10 mn, écumer, laisser refroidir mettre en bouteilles. Se conserve bien.

SIROP D'ORANGE

Nécessaire :

12 à 15 oranges bien mûres
750 g de sucre.

Préparation :

Presser les oranges de façon à obtenir 1 litre de jus d'oranges. Mélanger ce jus à 750 g de sucre. Mettre sur le feu et faire bouillir pendant 15 à 20 mn en ayant soin d'écumer sans cesse au début de l'ébullition. Lorsque le liquide est devenu sirupeux, laisser refroidir, mettre en bouteilles bien sèches. Conserver au frais.

Achevé d'imprimer sur
les presses de l'Imprimerie
Nationale du Niger en
juin 1982