



Version du 01 09 2023

Préparer une **Bouillie Concentrée Liquéfiée** " (BCL) consiste à mettre
« beaucoup de farine et pas beaucoup d'eau,
puis de **liquéfier** la bouillie épaisse **sans la diluer** ».

C'est la "**Recette 1+2+3**" : **1** volume de farine, cuite dans **2** volumes d'eau, puis ajout de **3**
pincées d'amylase naturelle à la bouillie épaisse et chaude.

La **liquéfaction des bouillies épaisses**, préparées avec une farine composée grasse comme la farine BAMiSA, permet la préparation de **bouillies** de haute densité protéino-énergétique, de valeur nutritive trois à quatre fois plus élevée que celle des bouillies ordinaires. Les BCL répondent à l'objectif de Santé Publique de lutte contre la malnutrition infantile avec les ressources locales.

Il est facile de liquéfier les bouillies épaisses avec une amylase naturelle (Malt, Patate douce, lait ou salive de la maman). Ce document permet aux Personnels de Santé, aux animatrices de Maquis Bébé, aux Mamans BAMiSA d'expliquer et de transmettre aux familles la "**Recette 1+2+3**" lors des séances d'éducation nutritionnelle et dans les écoles. Il présente en image :

- **La préparation de la bouillie concentrée,**
- **Sa Liquéfaction,**
- **Quelques situations de consommation de la BCL,**
- **Education Nutritionnelle : la "Recette 1+2+3", la BCL obtenue directement à partir des ingrédients locaux.**

Les Documents 04 du site www.bamisagora.org donne plus de précisions sur la liquéfaction des bouillies.
Voir le document 01a 1 de ce site la vidéo montrant la liquéfaction de la bouillie épaisse.



- Préparation -

**1° Préparer la bouillie concentrée en mettant : - Beaucoup de farine
- Mais pas beaucoup d'eau**



Wardogo Burkina Faso 2014

Mélanger

1

volume de farine,



Wardogo Burkina Faso 2014

Dans

1

volume d'eau,



Wardogo Burkina Faso 2014

**Puis,
verser ce mélange dans**

1

**volume d'eau
qui a été mis à bouillir.**



- Préparation -

2° Cuire brièvement



Wardogo Burkina Faso 2014

Faire cuire jusqu'à ce que la bouillie devienne bien épaisse.



- Liquéfier -

3° Liquéfier cette bouillie, soit dans la marmite,



Wardogo Burkina Faso 2014

Laisser un peu refroidir
avant de mélanger l'amylase naturelle



Wardogo Burkina Faso 2014

...La bouillie se liquéfie.



- Liquéfier -

4° Ou la liquéfier dans le bol de chacun des enfants



Burkina Faso 2008

Distribuer
la bouillie épaisse chaude



Tambacounda Sénégal 2013

Puis ajouter dans chaque bol,
- 3 pincées de malt,
- ou bien un peu de lait de la
maman,
- ou remuer avec la cuillère
mouillée de salive de la maman.



- Liquéfier -

5° La bouillie épaisse devient une Bouillie Concentrée Liquéfiée



Koupéla Burkina Faso 2014

La même bouillie, une à deux minutes après l'action d'une amylase naturelle.



- Consommation -

6°La bouillie est assez liquide pour être consommée rapidement et complètement



Koupéla Burkina Faso 2014



Wardogo Burkina Faso 2014

L'enfant peut boire la bouillie (dès 4 mois)



Dagana Sénégal 2013

La BCL peut être donnée
à la seringue



- Consommation -

7° A la maison ou dans un "Maquis Bébés"



Wardogo Burkina Faso 2014

Distribution de la bouillie dans un lieu communautaire
de restauration infantile (Maquis Bébés)



- Education Nutritionnelle -

8° Cette recette mérite d'être enseignée aux mamans qui l'enseigneront aux autres mamans.



Koumogo Tchad 2017



- Education Nutritionnelle -

9° L'étiquetage réellement informatif qui figure sur les sachets de farine BAMiSA, joue également un rôle éducatif.

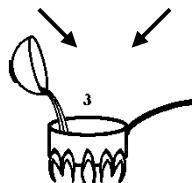
La "Recette 1 + 2 + 3" des BCL

1 volume de farine + 2 volumes d'eau
+ 3 pincées de malt.

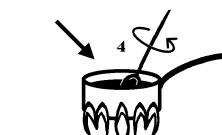
1° Dans un bol, délayer
1 verre de farine et
1 verre d'eau.



2° Dans une casserole, faire
bouillir **1 autre verre d'eau.**



3° Dans l'eau bouillante,
verser la farine délayée.

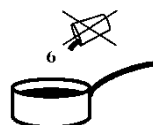


4° Chauffer en mélangeant.
La bouillie devient épaisse.

5° Cuire quelques minutes
à feu doux, en mélangeant.



6° Retirer du feu et surtout
ne pas ajouter d'eau.



7° Pour liquéfier sans diluer,
ajouter et mélanger **3 pincées
de malt** à la bouillie chaude.
Grâce à l'amylase du malt,
la bouillie devient liquide.



8° Il est conseillé d'ajouter du jus de fruit,
de tomate, de l'huile de palme rouge ou
d'autres sources de vitamines et de minéraux.'



*Si la bouillie concentrée liquéfiée n'est pas
consommée rapidement, la rebouillir 1 à 2 minutes.*

Texte et dessins figurants au verso des
sachets normalisés de farine BAMiSA®



- Education Nutritionnelle -

La **BOUILLIE CONCENTRÉE LIQUÉFIÉE** obtenue directement à partir des ingrédients locaux

La préparation d'une **Bouillie Concentrée Liquéfiée BAMiSA** peut se faire sans passer par l'étape de la farine composée BAMiSA.

Cette préparation respecte les proportions
« **1 volume** d'ingrédients pour **2 volumes** d'eau ».
Un volume correspond à 9 mesures.

Pour cela, utiliser les ingrédients suivants:

- Une farine de **céréale** déjà prête, de mil, de sorgho, de maïs ou de riz....
Si possible, griller les céréales avant de les moudre.
- De la farine de **soja** grillé. Le grillage préalable du soja avant mouture est indispensable.
- De la pâte d'**arachide**,
- Du **sel iodé**,
- Du **sucre**.

Et utiliser une mesure de type verre à thé ou un récipient un peu plus grand si la quantité de bouillie souhaitée est plus importante.

Préparation de la Bouillie Concentrée Liquéfiée (BCL) directement avec des ingrédients locaux

1° Dans 9 mesures d'eau froide,	eau = 9
mettre : 6 mesures de farine de céréale grillée	
2 mesures de farine de soja grillé	ingrédients = 9
1 mesure de pâte d' arachide grillée	(6+2+1)
et mélanger	

2° Dans une marmite, faire chauffer **9** mesures d'eau, **eau = 9**

3° Verser le mélange dans l'eau qui bout,

4° Ajouter une petite pincée de sel iodé,

5° Laisser bouillir quelques minutes en mélangeant en permanence,
(Si la céréale n'a pas été grillée, cuire la bouillie un peu plus longtemps).
La bouillie devient épaisse

6° Surtout, ne pas ajouter d'eau, mais,

7° **Liquéfier la bouillie épaisse en ajoutant une amylase naturelle,**

Un peu de malt, ou de patate douce crue écrasée, si la bouillie est pour plusieurs enfants.
Ou, lorsque la maman prépare cette bouillie pour son enfant, un peu de son lait ou de sa salive sur la cuillère.

8° Sucre la bouillie liquéfiée, selon le goût,

9° Si possible, enrichir la bouillie en vitamines A et C en ajoutant un peu de poudre de feuille séchée de Moringa, une cuillère d'huile de palme rouge, un peu de jus de fruit, de tomate,...

Ce livret fait suite au deux précédents, " La Fabrication de la Farine composée BAMiSA", et "La Préparation des Amylases Naturelles pour la bouillie".

Ces livrets ont pour objectif de permettre la vulgarisation des **Farines composées de haute valeur protéino-énergétiques**, et du concept de **Bouillies Concentrées Liquéfiées** apportant **120 Kcal** pour 100ml de bouillie. Ils proposent quelques messages de **Santé Publique** et d'**Education Nutritionnelle**:

- Les familles ont la capacité de nourrir elles-mêmes leurs enfants, à condition qu'elles soient instruites des règles élémentaires de nutrition infantile : Pratique de **l'allaitement maternel**, alimentation de complément avec des **bouillies concentrées liquéfiées** riches en lysine et en matières grasses, **diversification** et introduction de fruits, légumes-feuilles, légumes dès que l'enfant en a les capacités buccales et digestives.
- La **liquéfaction amylosique des bouillies épaisses** permet de combattre la catastrophique dilution à l'eau des bouillies. La préparation de **bouillies concentrées liquéfiées** permet, comme le préconise l'OMS-UNICEF, que les bouillies données aux jeunes enfants soient de hautes densités protéino-énergétiques.
- En complément de l'allaitement maternel, les **bouillies concentrées liquéfiées** permettent de prévenir la malnutrition et de traiter les formes modérées et sévères sans complications de malnutrition.
- L'utilisation des **ressources agricoles locales** est, à long terme, une réponse qui a du sens.
- L'utilisation d'**amylases** est une des clefs de la diététique du jeune enfant. Il est très facile de trouver localement des amylases naturelles (céréales germées, lait ou salive maternelle, patate douce), ce qui rend caduc l'importation d'amylases industrielles.
- La préparation de farine et de bouillies de haute qualité nutritionnelle permet d'éviter les effets pervers de la distribution de vivres issus de l'agro-industrie internationale, voir la distribution non justifiée d'ATPE.



Bouillie Amylasée de **Mil, Soja, Arachide**
www.bamisagora.org

Malnutrition infantile/ Santé Publique / Education Nutritionnelle / Activité génératrice de revenus / Développement durable / Economie circulaire

Association de **Promotion du Projet BAMiSA** (APPB)
76490 RIVES EN SEINE, FRANCE

Contacts : bamisa@free.fr , f.laurent76@free.fr , 00 33 (0)6 51 27 76 15

Ces trois documents ont été imprimés par

Mairie de Rives-en-Seine,
76490, France

