

La Recette de la BOUILLIE BAMiSA

La recette de Bouillie Concentrée Liquéfiée (BCL) BAMiSA se fonde sur trois principes :

1° Le contrôle des proportions eau / farine

Mélange de « 1 volume de farine BAMiSA pour 2 volumes d'eau »
Soit « 60 g de farine et 200 ml d'eau » pour un bol de de bouillie

2° Une cuisson brève

Les céréales et légumineuses ont été précuites lors de leur grillage. La cuisson d'une à deux minutes, jusqu'à ce que la bouillie devienne épaisse, est suffisante.
Cette cuisson aseptise la bouillie.

3° La liquéfaction amylasique de la bouillie

L'amylase naturelle, malt ou patate douce, lait maternel ou traces de salive maternelle, mélangées progressivement à la bouillie chaude, provoquent sa liquéfaction.

La "Recette 1 + 2 + 3"
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, mélanger 3 pincées d'amylase naturelle à la bouillie chaude. Grâce à l'amylase, **la bouillie devient liquide.**

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

- 8° Il est conseillé d'ajouter des "vitamines", (Jus de fruit, de tomate, moringa, spiruline...) et un peu d'huile (de palme rouge ou autre).

Texte et dessins figurant sur les sachets normalisés de farine BAMiSA®

La BCL peut aussi être préparée directement à partir des ingrédients de bases.
comme ci-dessous

Préparation d'une BOUILLIE CONCENTRÉE LIQUÉFIÉE sans avoir de Farine BAMiSA

C'est possible en utilisant des ingrédients locaux, et en respectant la formule « 1 + 2 + 3 ».

Les ingrédients nécessaires sont les mêmes que ceux la farine composée BAMiSA :

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

Les quantités d'ingrédients et d'eau nécessaires sont comptées en mesures.

Les proportions « 1 volume de farine BAMiSA pour 2 volumes d'eau »,
deviennent « 9 mesures d'ingrédients » pour « 18 mesures d'eau ».

La taille du récipient utilisé comme mesure sera adapté à la quantité de bouillie souhaitée.

Et pour liquéfier,

- Préparer un peu d'**amylase naturelle** : farine d'une céréale germée (malt), ou de la patate douce crue écrasée. Lorsque la maman prépare cette bouillie pour son propre enfant, un peu de son lait ou de sa salive sur la cuillère provoque aussi la liquéfaction.

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

- 1° Dans une casserole ou un grand bol,
Verser **9** mesures d'eau,
Puis ajouter : **6** mesures de farine de **céréale**, grillée si possible,
2 mesures de farine de **soja grillé**,
1 mesure de pâte d'**arachide**,
Et mélanger
- 2° Dans une autre casserole ou une marmite,
Mettez à chauffer **9** mesures d'eau,
- 3° Versez le mélange dans l'eau qui bout,
- 4° Ajoutez une petite pincée de **sel iodé**,
- 5° Laissez bouillir quelques minutes en mélangeant en permanence,
La bouillie devient épaisse.
Si la céréale n'a pas été grillée, laissez cuire la bouillie un peu plus longtemps.
- 6° Surtout, n'ajoutez pas d'eau, mais,
- 7° Liquéfiez la bouillie épaisse en ajoutant une **amylase naturelle**,
- 8° Sucrez un peu la bouillie liquéfiée, selon le goût souhaité,
- 9° Si possible, enrichissez 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, de la spiruline...ou un autre aliment connu pour sa richesse en vitamines et en minéraux.

Cette recette de BOUILLIE CONCENTRÉE LIQUÉFIÉE respecte les proportions « 1 + 2 + 3 »