

La Bouillie Concentrée Liquéfiée (BCL)

Pourquoi et Comment ?

**C'est la farine qui est nourrissante. Il faut donc mettre
" BEAUCOUP DE FARINE et PAS BEAUCOUP D'EAU ".**

**Après cuisson, au lieu de " noyer " la bouillie, en ajoutant de l'eau,
ajoutez une amylase naturelle ⁽¹⁾ à la bouillie épaisse et chaude.**

Elle va se " liquéfier ".

(1) Farine de céréale germée (malt) ou de patate douce séchée, lait maternel, salive maternelle.

**Cette liquéfaction permet au jeune enfant, même si il est malade ou fatigué,
de boire une bouillie très énergétique et de bien la digérer.
Il mange tout, proprement, rapidement et reprend vite le sein.**

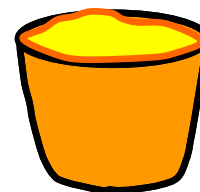
Un bol de **200ml** de BCL BAMiSA apporte **250 Kilocalories**

La BCL est 3 à 4 fois plus nourrissante que la bouillie ordinaire.

La Recette de Bouillie Concentrée Liquéfiées « 1 + 2 + 3 »

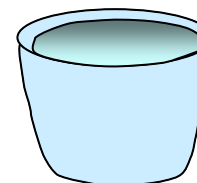
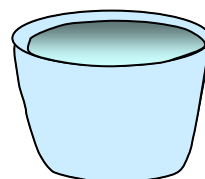
Une BCL se prépare avec

1 Verre de farine



100 ml ou 60 grammes

+ 2 Verres d'eau



100 ml x 2

Cuire... et retirer du feu

+ 3 Pincées de malt ⁽¹⁾



0,5 grammes .

à mélanger à la bouillie encore chaude.

La bouillie " épaisse et concentrée" va se "liquéfier" !

(1) Ou une autre amylase naturelle comme un peu de lait de la maman mélangé à la bouillie, ou simplement la cuillère mouillée de la salive de la maman utilisée pour remuer et goûter la bouillie.

Illustration pédagogique de la BCL n° 3



Centre médical St Camille, Koupéla, Burkina Faso - 2014 - Photo APPB,

A gauche, la bouillie préparée avec
« 1 volume de farine pour 2 volumes d'eau »
est **concentrée**.

*Elle est trop épaisse pour pouvoir être donnée
à un jeune enfant*

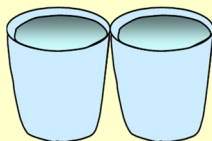
A droite, la même bouillie
additionnée d'amylase naturelle,
est **concentrée et liquéfiée**.

*Elle peut être bue
par un jeune enfant*

Illustration pédagogique de la BCL n° 4

Comparaison de la **Bouillie Concentrée Liquéfiée** avec de la **Bouillie Ordinaire****La BCL BAMISA**
Bouillie Concentrée Liquéfiée*Selon la Recette « 1 + 2 + 3 »***60** gr de **Farine**

et

200 ml d'**Eau**► Cuisson brève jusqu'à **épaississement**

et

3 pincées d'AN► **Liquéfaction**Ici, la **liquéfaction** est provoquée
par une **Amylase Naturelle !**

(malt, pâte douce, lait ou salive de la maman),

200 ml de bouillie = **250 Kcal****Une**
Bouillie Ordinaireenviron **16** gr de **Farine**

et

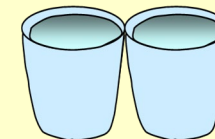
environ **200** ml **Eau**Soit **1** volume de farine et
6 volumes d'eau► Cuisson longue de la bouillie **épaisse**, qui
risque d'être encore "noyée" avec un peu d'**eau**.Là, la bouillie **est liquide** parce qu'
elle est **diluée**
dans beaucoup d'eau.200 ml de bouillie = **60 Kcal** environ

Illustration pédagogique de la BCL n°5

Comparaison de quelques aliments donnés aux enfants**classés par ordre croissant de densité énergétique**

Aliment	Energie Pour 100 g de l'aliment tel que consommé	Matière Sèche	Eau	Consistance
Pulpe de fruit, tomate fraîche	16 kcal	± 6 %	94 g	Liquide
Bouillie légère de céréale	≤ 30 kcal	≤ 8 %	≥ 90 g	Liquide ou fluide
Soda, Jus de fruits	± 40 kcal	8 à 10 %	90 g	Liquide
Bouillie ordinaire de céréale	± 40 kcal	10 %	90 g	Coulante
Lait vache Demi-écrémé	46 kcal	9,6 %	90 g	Liquide
Bouillie épaisse de céréale	± 60 kcal	15 %	85 g	Pâteuse ou épaisse
Bouillie "composée" ou "améliorée" ou "enrichie" (céréale +légumineuses)	± 65 kcal	à 15 %	85 g	Pâteuse ou épaisse
Bouillie de farine SUPERCEREAL +	68 kcal	à 17 %	83 g	Coulante
En dessous 70 Kcal, les aliments sont moins nourrissants que le lait maternel, à poids ou à volume égal				
Lait maternel	70 kcal	12 %	88 g	Liquide
Lait vache Entier	72 kcal	13 %	87 g	Liquide
Bouillie concentrée liquéfiée BAMiSA	125 kcal	30 %	70 g	Fluide ou coulante
Riz cuit, boulle	155 kcal	40 %	60 g	Compacte
ATPE Type Plumpynut®	543 kcal	97,5 %	2,5 g	Très compacte

Illustration pédagogique n° 6

Exemple de fresque.



Fresque sur un mur du Centre Nutritionnel de l'hôpital de Sarh, Tchad – 2010

Illustration pédagogique n° 7

Et si « Il n'y a pas de farine BAMiSA » ?
Il est possible de préparer
de la Bouillie Concentrée Liquéfiée (BCL)
directement avec des ingrédients locaux

1° Faire chauffer **9** mesures d'eau dans une marmite.

Soit 1 volume d'eau

2° Dans un autre récipient mettre **9** mesures d'eau froide et mélanger :

Soit 1 deuxième volume d'eau

: **6** mesures de farine de **céréale**, grillée si possible

2 mesures de farine de **soja grillé**



Soit 1 volume de matières sèches

1 mesure de pâte d'**arachide**

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

4° Ajouter une petite pincée de sel iodé,

5° Laisser bouillir quelques minutes en mélangeant en permanence, jusqu'à ce que la bouillie devienne épaisse.
Si la céréale n'a pas été grillée, laissez cuire la bouillie un peu plus longtemps.

6° Retirer du feu et laisser la bouillie refroidir un peu,

Surtout, ne pas ajouter d'eau,

7° Ajouter une amylase naturelle pour la liquéfier,

par exemple 3 pincées de malt

8° Un peu de sucre peut être ajouté dans la bouillie liquéfiée,

9° Si possible, fortifier 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, ...

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