



Version du 22 06 2019

Nous appelons "**Recette de Bouillie Concentrée Liquéfiée**" la recette qui consiste à préparer une bouillie en mettant **1** volume de farine pour **2** volumes d'eau et en ajoutant dans la bouillie chaude **3** pincées de malt.

Ce document en image permet aux Personnels de Santé, aux animatrices de Maquis Bébé, aux Mamans BAMiSA de bien transmettre aux familles la "Recette 1+2+3". Cette recette est applicable pour toutes les bouillies concentrées c'est-à-dire faites avec beaucoup de farine et pas beaucoup d'eau.

L'objectif de cette recette est de permettre la préparation de **bouillies concentrées liquéfiées**, de valeur nutritive trois fois plus élevée que celle des bouillies traditionnelles, grâce à la **liquéfaction des bouillies épaisses**.

Il est très facile de liquéfier les bouillies épaisses avec du malt ou avec une autre amylase locale (lait maternel ou salive maternelle). Voilà comment suivre la "Recette 1+2+3" et la transmettre :

- **Préparation de la bouillie concentrée**
- **Liquéfaction**
- **Consommation de la bouillie liquéfiée**
- **Education Nutritionnelle**

Le chapitre 4 du site www.bamisagora.org donne plus de précisions sur la liquéfaction des bouillies.



- Préparation -

1° Préparer une bouillie concentrée en mettant

- Beaucoup de farine
- Et 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
mis à bouillir,

- Préparation -

2° Faire cuire



Wardogo Burkina Faso 2014

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



- Liquéfier -

Puis liquéfier cette bouillie

soit dans la marmite .



Wardogo Burkina Faso 2014

Laisser un peu refroidir
avant de mélanger le malt...



Wardogo Burkina Faso 2014

...La bouillie se liquéfie.

Voir sur le site www.bamisagora.org la vidéo montrant la liquéfaction Document 05a b



- Liquéfier -

Soit 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 votre lait maternel,
- ou bien un peu de votre salive maternelle.



- Liquéfier -

Effet "magique" du malt sur la bouillie



Koupéla Burkina Faso 2014

La bouillie "sans malt" et **La même bouillie liquéfiée "avec du malt"**



- Consommation -

La bouillie est assez liquide pour être consommée rapidement et complètement



Koupéla Burkina Faso 2014



Wardogo Burkina Faso 2014



Dagana Sénégal 2013

L'enfant peut boire la bouillie (dès 6 mois)

La bouillie liquéfiée peut être donnée à la seringue



- Consommation -

A la maison ou dans les Maquis Bébés



Wardogo Burkina Faso 2014

Distribution de la bouillie dans un Maquis pour Bébés

- Education Nutritionnelle -

Cette recette mérite d'être enseignée aux mamans pour qu'elles l'enseignent aux autres mamans.



Koumogo Tchad 2017

**- Education Nutritionnelle -**

Cette recette devrait aussi figurer dans les programmes d'éducation nutritionnelle



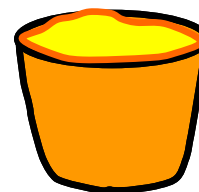
Dessin sur un mur du CREN de l'hôpital de Sarh au Tchad (2010)

- Education Nutritionnelle -

Grâce à la « **Recette 1 + 2 + 3** », ...

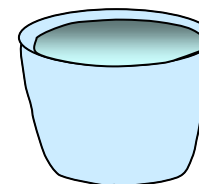
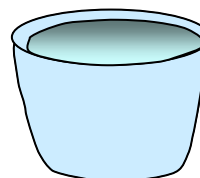


1 Verre de farine



100 ml ou 60 grammes

+ **2** Verres d'eau



100 ml x 2

Cuire... et retirer du feu

+ **3** Pincées de malt



(ou un peu de votre lait maternel)
(ou un peu de votre salive maternelle)

Mélanger le malt dans la bouillie un peu refroidie.

La bouillie va se "liquéfier" !

...donnez à vos jeunes enfants une « Bouillie concentrée liquéfiée ».

Ce document, "La recette de bouillie Concentrée Liquéfiée en photos ", comme les deux autres : "Fabrication de la Farine composée BAMiSA" et "Préparation du Malt pour la bouillie"

a pour objectif de vulgariser la fabrication de **Farines composées énergétiques et riches en lysine**, et le concept de "**Bouillies Concentrées Liquéfiée**" apportant **120 Kcal** pour 100ml de bouillie.

Quelques messages de **Santé Publique** et d'**Education Nutritionnelle** sont proposés :

- 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** évite 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 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 (céréales germées, lait ou salive maternelle), ce qui rend insensé l'importation d'amylases industrielles.
 - La préparation de farine et de bouillies de haute qualité nutritionnelle devrait être organisée sur place pour éviter les effets pervers de la distribution de vivres issus de l'agro-industrie internationale.



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

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

Contacts : association.bamisa@gmail.com ,
f.laurent76@free.fr 00 33 (0)2 35 96 39 24

Livret réalisé
avec la contribution de la
Mairie de Rives-en-Seine,
76490, FRANCE

