

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

Version 01/09/2023

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 **sucré**.

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,...