

Livret recettes culinaires

Une alimentation saine



Sommaire

Avant-propos	1
Projet santé, objectif de base 2012-2013	2

Recettes

I. Fumbwa (légumes verts)	3
2. Matembele (feuilles de patates douces)	4
3. Betekuteku (légume vert)	5
4. Épinards	6
5. Dongo dongo (Gombo)	7
6. Ponde feuille de Manioc	8
7. Bilolo (légume au goût amer)	9
8. Mbika (La courge)	10
9. Mukengeli (feuille de potiron) pour 5 personnes	11
10. Ngai ngai (feuille d'oseille) pour 3 personnes	12
II. MBIKA COURGE AU POULET	13
12. Limbodo (feuille de manioc)	14
13. Matoyi kilebu (Champignon 3 pièces)	15
14. Champignon farci	16
15. Purée de fèves (bissera)	17
15. Poulet rôti marocain	18

Avant-propos

La cuisine de nkoko est un petit recueil des recettes culinaires de l'Afrique centrale en général et congolaise en particulier. Ce petit livret a été réalisé par l'atelier senior de cuisine, qui est un groupe de seniors subsahariennes qui se rencontre tous les troisième jeudis du mois pour partager leurs expériences culinaires. On peut se demander pourquoi un support des mets congolais alors qu'on vit en Belgique?

D'aucun ne pourra affirmer qu'intégrer veut dire assimiler. Arrivées en Belgique depuis près d'une décennie pour la plus part, et moins de cinq ans pour les autres, ces seniors, en plus de leur intégration dans la société d'accueil, sont à cheval sur leur culture, qui leur attribue le rôle de transmetteur de la tradition, dans la quelle l'alimentation occupe une place de choix. Avant de conseiller et de mettre à profit des générations futures

« La cuisine de Nkoko », une infirmière est venue animer quatre séances d'information sur l'alimentation saine et les maladies liées à la mal bouffe. A l'issue desquelles elles ont changé leurs habitudes en ce qui concerne leurs mets qui étaient en général trop gras.

Ainsi ce support des quelques recettes quotidiennes revisitées suivant les conseils diététiques reçus, a pour objectif de valoriser les mets Africains qui sont généralement bio, pourtant méconnus de petits enfants aujourd'hui.

Il est donc l'œuvre des seniors du Manguier mis sur pied avec l'aide de leur animatrice.

Bon appétit.

Cécile MAYEMBE

Projet santé, objectif de base 2012-2013

Depuis l'année scolaire 2007-2008, Le Manguier en Fleurs, en concertation avec ses formateurs et apprenants, ont mis sur pied chez les adultes et les seniors le projet santé.

Le projet santé a été développé à la suite d'un constat : la plupart des séances d'information sur le corps et la santé en générale étaient trop génériques et pas du tout adaptées à une population où les soins de santé sont forts liés à des croyances religieuses et des pratiques culinaires coutumières. Il nous semblait alors important d'effectuer nous-mêmes des séances d'informations adaptées plus particulièrement à notre population qui est essentiellement maghrébine et subsaharienne.

Le projet santé est basé surtout sur l'information, la conscientisation, et la prévention. En effet, l'information est un outil de sensibilisation et d'acquisition de connaissances qui induit à un changement de comportement éventuel et permet à l'apprenant de devenir un acteur veillant à la bonne santé de son corps et de sa famille.

Faire des échanges sur les représentations culturelles de l'alimentation. Donc, nous avons mis en avant le thème de l'alimentation saine. Ainsi, avons-nous démarré la conjonction de livret recettes culinaires en relation avec une réflexion sur la diététique et l'alimentation saine et équilibrée, tout en puisant dans le patrimoine culinaire des pays ou régions d'origine. La dimension interculturelle était donc également présente.

Recettes

FUMBWA (LÉGUMES VERTS)

- ½ kg de fumbwa*
- 1 boîte de pâte d'arachide*
- 1 oignon*
- 1 boîte de tomates pelées*
- 1 pincée d'ails*
- 2 cubes de poissons*
- ¼ d'huile (d'olive, palme ou soja)*



PRÉPARATION

Laver le poisson à l'eau chaude et enlever ses arrêtes.

Laver et bouillir le fumbwa afin d'enlever son goût amer.

Mélanger dans une casserole tous les ingrédients ci-dessus, sauf la pâte d'arachide. Ensuite, ajouter 1 litre d'eau et laisser bouillir une ½ heure, puis rajouter le beurre de cacahuète et poursuivre la cuisson un ¼ h après.

Mélanger afin d'obtenir une bonne sauce, et mijoter à feu doux plus au moins 5 min. Servir en accompagnement avec la shiswange, semoule, banane Plantin ou du riz

MATEMBELE (FEUILLES DE PATATES DOUCES)

- 1 kg de Matembele
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 6 cuillères à soupe d'huile de (maïs, olive ou soja)
- 1 oignon



PRÉPARATION

Éplucher les tiges, les petites branches puis les bien lavés.

Émincez-les comme des oignons.

Ensuite, chauffer l'huile dans une casserole pendant 5 min, après ajouter de la tomate et l'oignon émincé.

Rajouter les légumes et mélanger le tous , puis assaisonner avec le bouillon Maggy.

Continuer à mélanger, à feux doux. Ensuite, rajouter un piment vert et ½ l d'eau.

Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres.

Servir aussitôt avec du poisson salé, poulet ou poisson grillé, outre le féculent de votre choix.

BETEKUTEKU (LÉGUME VERT)

500 gr de légumes

200 gr des aubergines vertes

1 oignon

Ciboulette

2 tomates fraîches

Bouillon de légumes

Bicarbonate de soude

3 cuillères à soupe d'huile de soja



PRÉPARATION

Mélanger $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de bicarbonate dans l'eau, puis porter à ébullition.

Plonger les légumes dans l'eau ainsi laissée bouillir le tout pendant 2 à 3 min.

Après, rincer et égoutter les légumes.

Ensuite, préparer la sauce : faire revenir l'oignon et les tomates dans l'huile après rajouter les légumes, les aubergines, a ciboulette émincée et 50 cl d'eau.

Laisser cuire pendant 30 min.

Servir en accompagnement avec la viande, le poisson et le féculent de votre choix

ÉPINARDS

1kg d'épinards
 1kg de poisson fumé
 2 oignons
 1 piment vert
 1 bouillon de crevette
 1 tige de céleri
 400 gr de tomate pelée
 20 cl d'huile d'olive



PRÉPARATION

Laver et égoutter les épinards dans une passoire
Bien laver le poisson à l'eau chaude et cuire pendant 5 min
Dans une casserole mélanger les ingrédients pour faire la sauce : (huile, tomate, oignon, bouillon) après rajouter les épinards, le poisson et un peu de sel.
Bien mélanger, puis rajouter le céleri et laisser cuire pendant 10 min.
Ensuite, rajoutez ½ l d'eau et bien mélanger afin d'obtenir une sauce homogène.
Laisser cuire encore pendant 5 min.
Servie avec le féculent de votre choix.

DONGO DONGO (GOMBO)

200 gr de gombo

200 gr poissons fumées

3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou autre sorte

1 oignon

1 cuillère à soupe de bouillon de poulet

3 cuillères à soupe de pâte d'arachide



PRÉPARATION

Bien laver le gombo puis couper en petits dès.

Laver le poisson avec de l'eau chaude

Émincer l'oignon

Faire revenir l'oignon, l'huile, les épices et une pincée de sel.

Bouillir ½ litre d'eau, puis verser le gombo dedans et laisser cuire pendant 5 min.

Ensuite, rajouter la pâte d'arachide, le poisson et la sauce

Bien, mélangez-le tous et laissez cuire pendant 15 min.

Servir avec le féculent de votre choix.

PONDU FEUILLE DE MANIOC

1 kg de pondu
 ½ dg de tilapia
 1 poivron vert
 1 courgette
 2 aubergines
 1 tige de poireau et ciboulette
 1 piment vert
 20 cl d'huile d'olive ou du maïs
 1 cube magique



PRÉPARATION

Faire bouillir le pondu pendant 20 min
 Mixer le reste des ingrédients et mélanger avec le pondu
 Hacher le poisson et rajoute le tous avec pondu
 Rajouter 2 litres d'eau, l'huile, le piment
 Bien couvrir et laisser cuire pendant 1 heure.
 Servir en accompagnement avec la viande, le poisson, crevettes et le féculent de votre choix.

BILOLO (LÉGUME AU GOÛT AMER)

500 g de légumes
 600 g de poisson salé
 300 gr de chenille
 2 oignons
 2 tiges de poireaux
 Bouillon de légumes
 La mwambe



PRÉPARATION

Diluée dans 1 litre et ½ d'eau

Bien laver puis couper les légumes en petits morceaux

Mettre les légumes dans une casserole et rajouter du poisson déjà salé et les ingrédients.

Porter à ébullition et laisser cuire plus au moins 45 min, jusqu'au on obtient une sauce homogène.

Servir en accompagnement avec le féculent de votre choix

MBIKA (LA COURGE)

1 kg de courge

Champignon noir

500 gr de poisson salé

500 gr de poisson fumé

1 tomate pelée

300 g de chenille

2 gros oignons

Ciboulette

4 cubes de crevettes

1 pincée de sel



PRÉPARATION

Bien laver le poisson fumé ainsi que les champignons avec de l'eau chaude.

Dessaler le poisson salé, puis mélanger tous les ingrédients dans une casserole, rajouter 2 litres d'eau et porter à ébullition.

Laisser bouillir 10 min puis rajouter la courge (mixer la courge avec des oignons et ail, puis dans une assiette, casser 2 œufs et les mélanger avec la courge pour avoir une pâte un peu dure. Avec la cuillère on prend des petites quantités et on les rajoute avec le reste des ingrédients qui bouillent.

Laisser cuire encore pendant 45 min.

Vérifier que la sauce est homogène puis servir en accompagnement avec le féculent de votre choix.

MUKENGELI (FEUILLE DE POTIRON) POUR 5 PERSONNES

500 gr de feuille

1 cuillère à soupe de porte d'arachide

1 piment vert

2 cuillères à soupe d'huile de soja

Ciboulette verte

Aubergine

1 pincée de sel



PRÉPARATION

Bien laver les feuilles après les avoir épluchés et retirer les tiges.

Ensuite couper en petits morceaux.

Faire bouillir l'eau à haute température après, plonger les légumes de dans.

Rajouter le reste des ingrédients et laisser cuire pendant 20 min, sans couvrir la casserole. Afin de garder la couleur verte de légumes.

Servir en accompagnement avec du steak, le poisson et le féculent de votre choix.

NGAIŊAI (FEUILLE D'OSEILLE) POUR 3 PERSONNES

500 gr d'oseille

600 gr de poisson

1 oignon

1 tomate pelée

2 bouillons de poulet

3 à 8 cuillères à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION

Bien laver l'oseille, puis laisser cuire pendant 5 min

Ensuite, égoutter les légumes.

Préparer le poisson et le bouillir afin d'enlever les arrêtes

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole ainsi que le mwambe et rajouter ½ litre d'eau et laisser cuire pendant 45 min.

Une fois c'est cuit, servir en accompagnement avec le féculent de votre choix

MBIKA COURGE AU POULET

1 poulet
 500 gr de courge
 1 tige de céleri
 1 feuille de laurier
 Concentrée de tomate
 1 tomate fraîche
 Cubes de poulet
 2 gros oignons
 Sel



PRÉPARATION

Couper le poulet puis mettre dans une casserole au feu.

Rajouter le céleri, ail et l'oignon.

Laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une bonne cuisson.

Pour la préparation de la sauce faire revenir l'oignon, la tomate dans un peu d'huile ensuite, rajouter l'extrait du poulet.

Dans une autre casserole, mettre un litre d'eau et mélanger avec les courges et laisser cuire plus ou moins 30 min.

Ensuite, mélanger avec la sauce qui est déjà préparée et laisser bouillir pendant 10 min, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Rajouter le poulet et laisser bouillir 20 min.

Servir en accompagnement avec le féculent de votre choix.

LIMBODO (FEUILLE DE MANIOC)

500 gr de pondu

500 gr de poisson fumé ou viande fumée

200 gr de poisson frais ou crevettes

1 oignon

Ciboulette

2 cubes légumes

1 tige poireau

1 cuillère à soupe de pâte d'arachide

1 piment vert (au choix)

1 cuillère à café de bicarbonate de soude

2 cuillères à soupe de l'huile de palme



PRÉPARATION

Préparation du poisson (décortiquer les crevettes).

Faire revenir l'oignon, la ciboulette et le poireau

Ensuite, mélanger le tout avec le pondu et le poisson dans une casserole et rajouter le bicarbonate.

Laisser bouillir pendant 15 min.

Écraser la pâte d'arachide dans ¼ litre d'eau, jusqu'à l'obtention d'un liquide homogène.

Mélanger ce liquide dans la casserole et laisser cuire le tout pendant 5 min.

Ensuite, rajouter l'huile et laisser bouillir encore pendant 10 min.

Servir en accompagnement avec la purée de banane plantain (lituma) ou avec la chikwange (purée de manioc).

MATOYI, KILEBU (CHAMPIGNON 3 PIÈCES)

500 gr de champignon
 600 gr de poisson fumé
 300 gr de chenille
 2 gousses d'ail
 1 oignon
 3 tomates fraîches
 2 cubes de poules/ poisson
 3 cuillères à soupe de pâte d'arachide
 4 cuillères à soupe d'huile de soja/maïs



PRÉPARATION

Bien préparer le poisson et couper en petit morceau.

Laver les chenilles.

Bien laver les champignons dans la passoire afin d'enlever tout le sable possible.

Couper les champignons en morceau.

Mixer la tomate, l'oignon et l'ail.

Mélanger le tout dans une casserole et ajouter un litre d'eau.

Laisser cuire pendant 30 min.

Mélanger la pâte d'arachide dans ¼ litre d'eau et ajouter cela dans la casserole puis rajouter l'huile et laisser bouillir le tout pendant 20 min.

Servir avec le féculent de votre choix.

CHAMPIGNON FARCI

*500 gr de champignons
1kg de poisson frais au choix
2 tomates
1 oignon
Céleri
4 gousses d'ail
Bouillon de poulet*



PRÉPARATION

Bien laver les champignons

Préparer le poisson

Mixer la tomate, l'oignon, céleri et l'ail

Mélanger le tout et cuire à feu doux pendant 30 min.

Rajouter le bouillon et laisser bouillir pendant 10 min.

Servir avec le féculent de votre choix.

PURÉE DE FÈVES (BISSERA)

Cette entrée est un délice, diététique au possible et d'une facilité enfantine en terme de préparation.

500g de fèves sèches

5 gousses d'ail

Un bouquet de persil et coriandre

Une pincée de sel

Le jus d'un citron

Du cumin

Du paprika

De l'huile d'olive



PRÉPARATION

Rincer les fèves et éplucher l'ail. Mettre les fèves, l'ail et le sel, dans une marmite, couvrir d'eau et mettre sur feu vif. Vérifier en cours de cuisson, ajouter de l'eau au besoin.

Les fèves sont tendres, mixer le tout. Servir très chaud, décorer avec un trait d'huile d'olives, de cumin, de paprika et d'un filet de jus de citron. Ajouter ces mêmes ingrédients hors paprika au fur et à mesure de la dégustation.

POULET RÔTI MAROCAIN (POUR 8 PERSONNES)

1 poulet de 1.8 kg environ
 2 petites échalotes
 1 gousse d'ail
 1 brin de persil frais
 1 brin de coriandre fraîche
 1 cuillère à café de sel
 1 cuillère à café et demie de paprika
 1 pincée de poivre de Cayenne
 2 cuillères à café de cumin en poudre
 Une noisette de la margarine soja.
 1 citron, persil et coriandre fraîche
 pour la décoration.



PRÉPARATION

Découper le poulet en morceaux. Enlever la peau pour moins de calories.
 Mettre les échalotes, l'ail, les herbes, le sel et les épices dans le bol d'un mixer et actionner pour hacher finement les échalotes. Ajouter le beurre et actionner pour obtenir une pâte lisse.
 Frotter le poulet avec la pâte, puis laisser reposer 1 à 2 heures.
 Préchauffer le four à 200°C (th.7) et mettre le poulet dans un plat allant au four. Couper le citron en 4, mettre 1 à 2 quartiers autour et presser un peu de jus sur la viande.
 Faire rôti 1 bonne heure. Arroser de temps à autre avec le jus de cuisson. Couvrir d'un papier aluminium pour ne pas brûler la viande.
 Laisser le poulet reposer 5 à 10 min sous le papier d'aluminium, avant de le servir.
 Décorer de brins de persil et de coriandre.
 En voilà une recette marocaine bonne pour la ligne.
 Bon appétit !!



Bon appétit!

