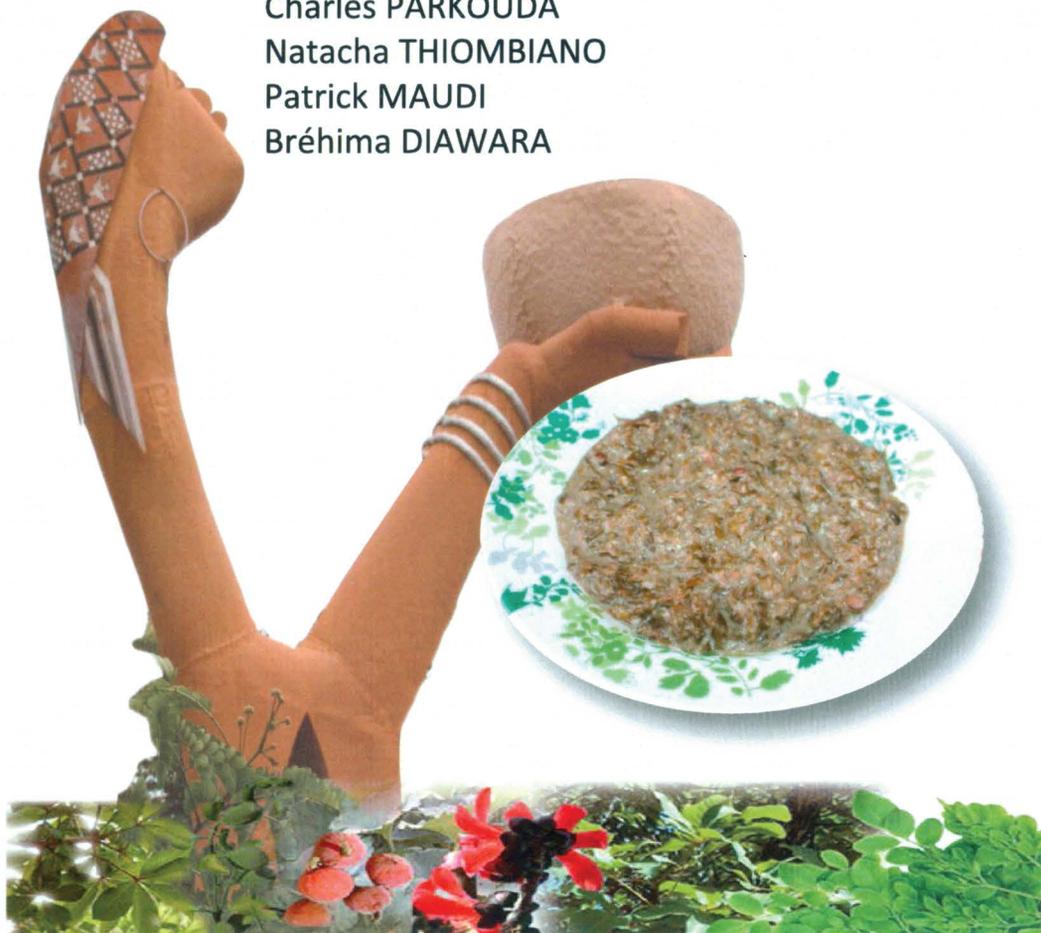


# Recettes à base de légumes du couvert forestier

**Livret de recettes traditionnelles à base de légumes du couvert  
forestier en pays Dagara au Burkina Faso**

Fatoumata BA / HAMA  
Charles PARKOUDA  
Natacha THIOMBIANO  
Patrick MAUDI  
Bréhima DIAWARA



# Recettes à base de légumes du couvert forestier

*Livret de recettes traditionnelles à base de légumes du couvert forestier en pays Dagara au Burkina Faso*

**Fatoumata BA / HAMA**  
**Charles PARKOUDA**  
**Natacha THIOMBIANO**  
**Patrick MAUDI**  
**Bréhima DIAWARA**



Ont contribué à la collecte des informations NEBIE Sibiri et SOME Honoré.



1<sup>ère</sup> édition

Avril 2016



CIFOR is a CGIAR Research Center

Austrian  
 Development Cooperation



Nos remerciements à :

- La Direction de Communication et de la Presse Ministérielle du Ministère de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche Scientifique et de l'Innovation pour les prises de vues.
- A Toutes les femmes de Dissin qui ont contribué à valoir le savoir faire local.



# Légumes du couvert forestier du Sud Ouest

*Livret de recettes traditionnelles à base de légumes du couvert  
forestier en pays Dagara au Burkina Faso.*

Fatoumata BA / HAMA

Charles PARKOUDA

Natacha THIOMBIANO

Patrick MAUDI

Bréhima DIAWARA



CIFOR is a CGIAR Research Center

Austrian  
 Development Cooperation



# Préface

Pour de nombreuses populations du monde, les réserves forestières constituent les principales sources de micronutriments. Dans plusieurs régions d'Afrique la plupart des légumes consommés proviennent de la forêt. Les légumes traditionnels issus de la forêt sont riches en nutriments tels que le fer, le zinc, la provitamine A, les fibres et les antioxydants.

Au Burkina Faso la forêt occupe près de 3,9 millions d'hectare sur une superficie totale de 274000 km<sup>2</sup>. Les réserves forestières sont principalement au Sud du pays. L'alimentation des populations rurales de cette partie du pays est basée sur la forêt.

Dans le cadre des activités du projet « Nutritional and ecological benefits of forest and tree cover on vegetable collection, production and consumption in semi-Arid areas: a comparative study in Ethiopia and Burkina Faso » de ADA CIFOR, l'Institut de Recherche en Sciences Appliquées et Technologies (IRSAT) a pour mission : la valorisation des bienfaits nutritionnels des légumes du couvert forestier consommés par les populations du Sud Ouest du Burkina Faso. A cet effet un livret de recettes a été édité.

Ce livret de recettes qui est un outil de diffusion des résultats de nos recherches permettra de mieux faire connaître les valeurs nutritionnelles et culinaires des produits du couvert forestier et de comprendre la place du couvert forestier dans la lutte contre les carences nutritionnelles de nos sociétés.

**Dr Hagrétou SAWADOGO**  
*Chef de Département*  
*Technologie Alimentaire (DTA)*  
*IRSAT*

**Dr Mathurin Zida**  
*Représentant du CIFOR*



Carte du Burkina Faso



Province de IOBA



# Sommaire

INTRODUCTION .....	1
INGREDIENTS .....	2
<i>Crataeva religiosa</i> .....	5
<i>Sauce de Crataeva religiosa</i> : « <i>Dokoum zier</i> » .....	5
Boulettes de <i>Crataeva religiosa</i> : « <i>Dokoum</i> » .....	8
<i>Moringa oleifera</i> .....	11
<i>Sauce de feuilles de Moringa Oleifera</i> : « <i>Ognonkoum zier</i> » ..	12
<i>Adansonia digitata</i> .....	15
<i>Sauce de feuilles fraîches de Baobab</i> :« <i>Tokoura zier</i> » .....	16
<i>Sauce de feuilles séchées de Baobab</i> : « <i>Tokouboulou zier</i> » ..	18
<i>Bombax costatum</i> .....	21
<i>Sauce de fleurs de Kapokier</i> : « <i>Vuaga zier</i> » .....	22
<i>Ceiba Pentendra</i> .....	25
<i>Sauce de feuilles de fromager</i> : « <i>Gonkoura zier</i> » .....	26
<i>Ficus gnanphalocarpa</i> .....	29
<i>Sauce de fruits de Ficus gnanphalocarpa</i> : « <i>Kankame zier</i> » ..	30
<i>Ficus ovata</i> .....	33
<i>Sauce de feuilles de Ficus ovata</i> : « <i>Kankantofan zier</i> » .....	34
<i>Sauce de feuilles de Ficus glumosa</i> : « <i>kankanvaar zier</i> » .....	38
<i>Balanites aegyptiaca</i> .....	41
<i>Sauce de feuilles de dattier sauvage</i> : « <i>Sansan zier</i> » .....	42
<i>Vitex doniana</i> .....	45
<i>Sauce de feuilles de Prunier noir</i> : « <i>Baonigbe zier</i> » .....	46
<i>Strychnos Spinosa Lam.</i> .....	49
<i>Sauce de feuille de Strychnos Spinosa</i> « <i>Gbeme zier</i> » .....	50
<i>Ceratotheca sesamoides</i> .....	53
<i>Sauce de feuilles de Ceratotheca</i> : « <i>Saapla zier</i> » .....	54
<i>Cassia tora</i> .....	57
<i>Sauce de feuilles de Cassia tora</i> : « <i>Djamboro zier</i> » .....	58
Couscous de feuilles de <i>Cassia tora</i> : « <i>Django sawele</i> » .....	60
<i>Hibiscus cannabinus</i> .....	63
<i>Sauce de feuilles de Hibiscus cannabinus</i> : « <i>Bersy zier</i> » .....	64
<i>Hibiscus scotellii</i> .....	67



<i>Sauce d'oseille sauvage « Dekobir zier »</i> .....	68
<i>Hibiscus sabdariffa</i> .....	71
<i>Sauce de calices de Hibiscus sabdariffa : « Birnènè zier »</i> .....	72
<i>Corchorus tridens</i> .....	75
<i>Sauce de Corchorus tridens : « Fotcholo zier »</i> .....	76
<i>Cuculbita pepo</i> .....	79
<i>Sauce de courge : « Yova saalom zier »</i> .....	80
<i>M'Paalagro (plat)</i> .....	82
<i>Sauce Djojdo</i> .....	84
<i>Tableau : Teneurs en micronutriments de quelques feuilles</i> ..	86



# INTRODUCTION

Au Sud Ouest du Burkina Faso, la forêt occupe une place très importante dans la vie des populations. La réserve forestière de Bontioli constitue la principale source alimentaire pour les populations. La présente étude a eu pour objectif d'améliorer la nutrition à travers le rôle des forêts et des arbres dans le maintien, l'accessibilité et de la consommation des légumes de la forêt. L'étude s'est intéressée au département de Dissin et 10 villages environnants : Zambo, Bontioli, Nakar, Tansablé, Saala, Benvar, Navrikpè, Bolemvar, Yô et Complan.

La collecte des données a consisté à des questionnaires auprès des ménages et à des suivis de préparation des recettes. Des analyses nutritionnelles ont été réalisées sur les différents légumes de la forêt de Bontioli afin de mieux renseigner les lecteurs sur les bienfaits nutritionnels de ces produits de la forêt.

Ce livret débute par la présentation des mets des légumes issus des grands arbres et se termine avec les mets des légumes des herbacées du couvert forestier.

Pour la réalisation du présent livret, les mets ont été préparés par les femmes de Dissin. Les photos ont été prises à la réserve partielle de Zambo en Juin 2015.



# INGREDIENTS

Les ingrédients utilisés pour la préparation des plats et sauces à base de légumes de la forêt en pays dagara sont principalement :

- *Le soubala* : c'est un condiment issu de la fermentation des graines de néré (*Parkia biglobosa*). Le soubala est très utilisé dans la préparation des sauces au Burkina Faso. Il est transformé en poudre avant d'être introduit dans les sauces.



- *La levure de dolo* : c'est un condiment issu de la fermentation du mout du malt de sorgho. Elle est très utilisée dans la préparation des sauces dagara pour rehausser le goût.



*Le beurre de karité* : c'est la matière grasse utilisée en pays dagara. Le beurre de Karité est extrait des amandes de karité (*Vitellaria paradoxa*).

- 
- 



- *Le piment* : le piment sec est le plus utilisé en pays dagara. Il est pilé en poudre pour être introduit dans les sauces.

- 



- *Arachide* : l'arachide est très utilisée dans les plats en pays dagara. Elle est généralement réduite en poudre.





# *Crataeva religiosa*

**Nom Scientifique :** *Crataeva religiosa*

**Nom dagara :** *dokoum*

**Nom mooré :** *kalgentwega*

**Famille des** *Capparacées*



## Sauce de *Crataeva religiosa*: « Dokoum zier »



Partie de la plante : feuilles

pH= 6,18

Teneur en matière sèche : 21,37 g /100 g de sauce



## Ingrédients pour 06 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles fraîches de <i>Crataeva religiosa</i>	174 g
Arachides crues	146 g
Soumbala	27 g
Sel	17 g
Potasse	1 cuillère à soupe
Eau	0,5 litre

### Préparation

Éliminer les tigelles et les pétioles des feuilles de *Crataeva religiosa*, laver soigneusement les feuilles. Mettre les feuilles fraîches à bouillir dans de l'eau pendant 60 minutes. Retirer de l'eau et ajouter une cuillère à soupe de potasse liquide dans les feuilles. Piler séparément le soumbala et les arachides.

### Description

Dans de l'eau bouillante mettre le soumbala et la poudre d'arachide. Après 10 minutes de cuisson ajouter les feuilles blanchies de *Crataeva religiosa*. Après 17 min de cuisson, la sauce est prête.

Poids final de la sauce : 585 g

**Suggestion** : la sauce de *dokoum* se consomme avec du *tô*.



## Boulettes de *Crataeva religiosa* : « Dokoum »



Partie de la plante : feuilles

pH de la sauce : 7,36

Teneur en matière sèche : 14,57 g / 100 g de boulettes



## Ingrédients pour 05 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles fraîches de <i>Crataeva religiosa</i>	265 g
Sel	17 g
Potasse liquide	1 cuillère à soupe
Eau	1 litre

### Préparation

Laver soigneusement les feuilles fraîches de *Crataeva religiosa*. Tremper les feuilles pendant une heure.

### Description

Porter l'eau à ébullition, ajouter le sel. Ajouter les feuilles fraîches de *Crataeva religiosa* puis la potasse. Après 23 min de cuisson retirer les feuilles puis égoutter. En deuxième cuisson mettre 0,25 litre d'eau au feu mettre les feuilles et faire cuire pendant 8 min. Retirer les feuilles puis laisser égoutter. Faire des boulettes avec les feuilles cuites de *Crataeva religiosa*.

Le poids final des boulettes est de 205 g.

**Suggestion** : les boulettes se consomment avec des beignets, du t<sup>ô</sup> ou seules. Elles sont assaisonnées avec du sel et du beurre de karité.





# *Moringa oleifera*

**Nom scientifique :** *Moringa oleifera*

**Appellation courante :** Moringa

**Nom dagara :** *ognonkoum*

**Nom mooré :** *arzantiga*

**Famille des** *Moringaceae*



## *Sauce de feuilles de Moringa Oleifera: « Ognonkoum zier »*



Partie de la plante : feuilles

pH (sauce) : 5,94

Teneur en matière sèche : 27,27 g / 100 g de sauce



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles de <i>Moringa</i>	412 g
Soumbala	34 g
Beurre de karité	153 g
Sel	16 g
Potasse	1 cuillère à soupe
Eau	0,5 litre

### Préparation

Bien laver les feuilles fraîches de *Moringa oleifera*. Mettre les feuilles à bouillir dans de l'eau. Les retirer à ébullition de l'eau et les rincer de nouveau puis laisser à égoutter.

Piler ensemble le soumbala et le sel.

### Description

Dans une marmite au feu, mettre le beurre de karité. Après fusion du beurre ajouter le soumbala. Puis mettre un demi-litre d'eau. Après 5 min ajouter la potasse, puis les feuilles de *Moringa oleifera*. Après 7 min de cuisson la sauce est prête.

Poids final de la sauce : 783 g

**Suggestion** : la sauce de *ognonkoum* se consomme avec du *tô*





# *Adansonia digitata*

**Nom Scientifique :** *Adansonia digitata*

**Appellation courante :** baobab

**Nom dagara :** Tokouro

**Nom mooré :** Touèga

**Famille des** *Bombaceae*



## *Sauce de feuilles fraîches de Baobab :« Tokoura zier »*



Partie de la plante : feuilles

pH : 7,94

Teneur en matière sèche : 14,80 g / 100 g



## Ingrédients pour 5 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles de baobab	86 g
Beurre de karité	34 g
Soumbala	54 g
Levure de dolo	31 g
Piments	1 g
Sel	15 g
Potasse	1 cuillère à soupe
Eau	1,5 l

### Préparation

Eliminer les nervures principales et les pétioles des feuilles pour ne garder que le limbe des feuilles. Laver les feuilles soigneusement puis les piler.

Tremper la levure de dolo dans 1,5 litre d'eau pendant 15 min.  
Piler le soumbala et le piment.

### Description

Porter la solution de levure à ébullition. Après 17 min ajouter le soumbala et le piment pilé. Laisser cuire pendant 15 min puis mettre les feuilles fraîches de baobab pilées. Ajouter la potasse et le sel. Laisser cuire pendant 11 min puis retirer du feu. La sauce de feuilles de baobab est prête pour la consommation. La sauce de *tokoura* est gluante.

Poids final de la sauce : 569 g

**Suggestion :** La sauce de *tokoura* se consomme avec du *tô*



## *Sauce de feuilles séchées de Baobab : « Tokouboulou zier »*



Partie de la plante: feuilles

pH (sauce) : 8,27

Teneur en matière sèche : 11,77 g / 100 g



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles séchées de baobab	37 g
Soumbala	42 g
Beurre de karité	30 g
Sel	18 g
Levure de dolo	22 g
Piments secs	1 g
Eau	1 litre

### Préparation

Mettre la levure en solution dans un litre d'eau. Piler ensemble le soumbala, les piments et le sel. Ensuite broyer finement les feuilles séchées de baobab.

### Description

Porter à ébullition la solution de levure de dolo. Puis ajouter le mélange soumbala et piments. Après 9 min de cuisson ajouter la poudre de feuilles de baobab. Laisser cuire pendant 10 min puis la sauce est prête.

La sauce de feuille séchée de baobab est gluante.

Le poids final de la sauce est de 723 g

**Suggestion** : la sauce de *Tokouboulou* se consomme avec du *tô*.





# *Bombax costatum*

**Nom Scientifique** : *Bombax costatum*

**Appellation courante** : kapokier rouge ou faux kapokier

**Nom dagara** : *Vuaga*

**Nom mooré** : *Vuaga*

**Famille des *Malvaceae***



## *Sauce de fleurs de Kapokier : « Vuagazier »*



Partie de la plante : calices des fleurs

pH (sauce) : 8,13

Teneur en matière sèche : 11,14 g / 100 g de sauce



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Calices de <i>Bombax costatum</i>	40 g
Soumbala	27 g
Piments secs	3 g
Levure de dolo	23 g
Beurre de karité	95 g
Potasse	2 cuillères à soupe
Eau	1,5 litre

### Préparation

Piler les calices de *Bombax costatum*. Piler le soumbala et les piments secs.

### Description

Porter de l'eau (1,5 litre) à ébullition puis ajouter la levure de dolo. Après 30 min de cuisson ajouter le soumbala et laisser cuire. Après 7 min ajouter les calices pilés, le sel et la potasse. Après 17 min de cuisson la sauce est prête. C'est une sauce gluante et légère.

Le poids final de la sauce est de 928 g.

**Suggestion** : la sauce de *Vuaga* se consomme accompagnée de *tô*.



# *Ceiba Pentendra*

**Nom scientifique :** *Ceiba Pentendra*

**Appellation courante :** Fromager, Kapokier

**Nom dagara :** *Gonkoura*

**Nom mooré :** *Gounga*

**Famille des** Bombacaceae



## Sauce de feuilles de fromager : « *Gonkourazier* »



Partie de la plante: feuilles

pH (sauce) : 7,63

Teneur en matière sèche de la plante : 14,52 g / 100 g de sauce



## Ingrédients pour 05 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Feuilles fraîches de <i>Ceiba Pentendra</i>	244 g
Soumbala	32 g
Piments secs	4 g
Sel	16 g
Beurre de karité	31 g
Potasse	4 cuillères à soupe

### Préparation

Piler les feuilles fraîches de *Ceiba Pentendra*. Piler le soumbala et les piments ensemble.

### Description

Dans une casserole, mettre les feuilles fraîches pilées, ajouter la potasse. Bien mélanger les feuilles à la potasse. Ajouter l'eau puis le soumbala et le piment. Porter le tout au feu. Après 10 min de cuisson mettre le beurre de karité et le sel. Laisser cuire pendant 14 min puis arrêter la cuisson.

La sauce de *Gonkoura* est une sauce gluante.

Le poids final de la sauce est de 778 g

**Suggestion** : la sauce de *Gonkoura* se consomme avec du tô.





# *Ficus gnanphalocarpa*

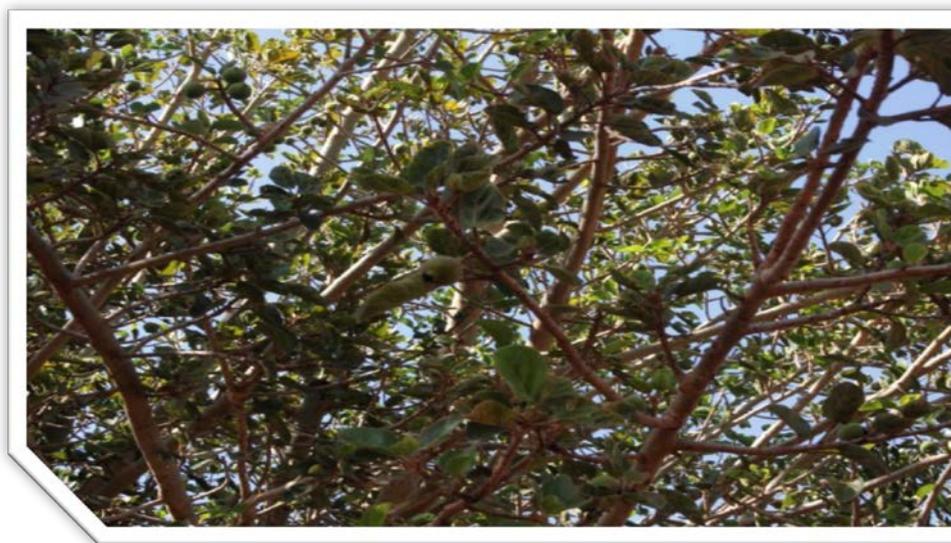
**Nom scientifique :** *Ficus gnanphalocarpa*

**Appellation courante :** ficus

**Nom dagara:** *kankamè*

**Nom mooré :** *Kankanga*

**Famille des** Moracées



## Sauce de fruits de *Ficus gnanphalocarpa* : « *Kankame zier* »



Partie de la plante : fruits

pH (sauce) : 6,23

Teneur en matière sèche : 26,31 g / 100 g



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Fruits secs de <i>Ficus gnanphalocarpa</i>	113 g
Soumbala	46 g
Arachides séchées	114 g
Piments secs	5 g
Sel	30 g
Eau	0,5 litre

### Préparation

Les fruits secs sont pilés et trempés dans l'eau pendant 5 min. Piler les arachides

### Description

Mettre 0,5 litre d'eau à ébullition. Ajouter les fruits trempés de *Ficus gnanphalocarpa*. Après 3 min ajouter le soumbala et la poudre d'arachide. Ajouter le sel et laisser cuire pendant 13 min. La sauce est prête à la consommation.

C'est une sauce épaisse.

Le poids final de la sauce est de : 932 g

**Suggestion** : la sauce de *Ficus gnanphalocarpa* se consomme seule ou avec du tô.



# *Ficus ovata*

**Nom scientifique :** *Ficus ovata*

**Appellation courante :** Ficus

**Nom dagara:** *kankantofan*

**Famille des** Moracées



## Sauce de feuilles de *Ficus ovata* : « *Kankantofan zier* »



Partie de la plante : feuilles

pH (sauce) : 5,93

Teneur en matière sèche de la sauce : 21,72 g / 100 g



## Ingrédients pour 04 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Feuilles séchées de <i>kankantofan</i>	88 g
Arachides	131 g
Sel	10 g
Soumbala	38 g
Eau	1 litre

### Préparation

Tremper les feuilles séchées de *Kankantofan* pendant 10 min  
Piler le soumbala.

### Description

Dans une casserole portée au feu mettre le beurre de karité à fusion. Ajouter le soumbala puis 1 litre d'eau. Après 2 min ajouter la poudre d'arachide. Laisser cuire pendant 15 min puis mettre le sel. Après 14 min de cuisson ajouter les feuilles de *Kankantofan*. Après 11 min de cuisson, la sauce est prête à la consommation.  
Le poids final de la sauce est de 1132 g.

**Suggestion** : la sauce de *Kankantofan* se consomme avec du tô



# *Ficus glumosa*

**Nom scientifique :** *Ficus glumosa*

**Nom dagara :** *kankan*

**Famille des** Moraceae



## Sauce de feuilles de *Ficus glumosa* : « *kankanvaar zier* »



Partie de la plante : feuilles

Teneur en matière sèche de la sauce : 32,07 g/ 100 g de sauce



## Ingrédients pour 04 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Feuilles séchées	68
Arachides crues	124
Beurre de karité	52
Soumbala néré	24
Sel	43
Eau	625

### Préparation

Laver les feuilles séchées de *Kankanvaar*.  
Piler le soumbala et les arachides.

### Description

Mettre le beurre de karité au feu ; après fusion, mettre le soumbala ; ajouter un peu d'eau (0,625 litre) après 5 min de cuisson, mettre la poudre d'arachide et laisser cuire pendant 12 min puis ajouter les feuilles

Après 6 min de cuisson, ajouter la potasse et laisser cuire à feu doux pendant 8 min puis arrêter la cuisson

Le poids final de la sauce est de 666 g.

**Suggestion** : la sauce de *Kankanvaar* se consomme avec du tô





# *Balanites aegyptiaca*

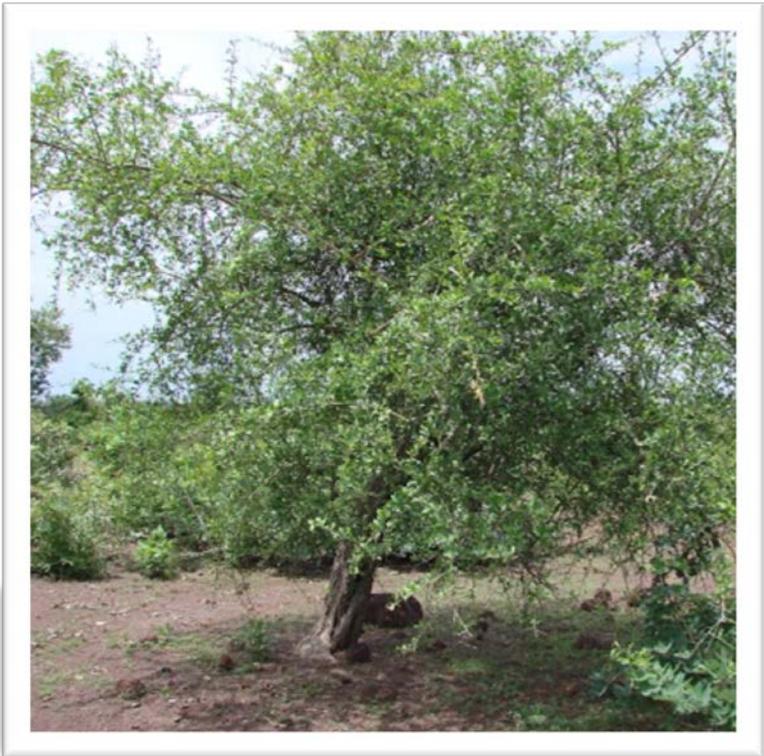
**Nom scientifique :** *Balanites aegyptiaca*

**Appellation courante :** Dattier sauvage ou dattier du désert

**Nom dagara :** *Sansan*

**Nom mooré :** *Kiègelga*

**Famille des** Zygophyllaceae



# *Sauce de feuilles de dattier sauvage :* *« Sansan zier »*



Partie de la plante : feuilles

pH de la sauce : 5,72

Teneur en matière sèche : 35,49 g / 100 g sauce



## Ingrédients pour 04 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles fraîches de <i>Balanites aegyptiaca</i>	124 g
Arachide	84 g
Sel	15 g
Piment	6 g
Beurre de karité	112 g
Eau	1 litre

### Préparation

Laver soigneusement les feuilles de *Balanites aegyptiaca* puis les piler au mortier pilon. Piler les arachides et le piment ensemble.

### Description

Mettre 1 litre d'eau dans une casserole et porter au feu. A ébullition ajouter les feuilles de *Balanites aegyptiaca*. Après 37 min de cuisson ajouter le beurre de karité. Laisser cuire pendant 6 min puis mettre la poudre d'arachide et les piments, puis le sel. Après 14 min de cuisson la sauce est prête.

Le poids final de la sauce est de 263 g.

**Suggestion** : la sauce de *Sansan* se consomme avec du *tô*





# *Vitex doniana*

**Nom scientifique :** *Vitex doniana*

**Appellation courante :** Prunier noir

**Nom dagara :** *Baonigbe*

**Nom mooré :** *Aandga*

**Famille des** *Lamiaceae*



*Sauce de feuilles de Prunier noir :*  
*« Baonigbe zier »*



Partie de la plante : Feuilles

pH : 7,07

Teneur en matière sèche: 24,21 g / 100 g de sauce



## Ingrédients pour 10 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Feuilles séchées de <i>Vitex doniana</i>	419 g
Arachide	213 g
Soumbala	25 g
Beurre de karité	70 g
Piment	6 g
Sel	26 g
Poisson séché	25 g
Eau	0,7 litre

### Préparation

Bien laver les feuilles séchées de *Vitex doniana*, puis les tremper dans de l'eau pendant 10 min puis essorer. Piler le soumbala et les piments ensemble. Piler séparément les arachides, le poisson séché.

### Description

Mettre le beurre de karité à fusion dans une casserole au feu. Après 4 min ajouter le soumbala, piment, le poisson sec, pilés puis l'eau 0,625 litre. Après 10 min de cuisson mettre la poudre d'arachide et les feuilles de *Vitex doniana*. Bien mélanger et ajouter le sel. Laisser cuire pendant 7 min, et la sauce de *Baonigbe* est prête à la consommation.

Le poids final de la sauce est de 1453 g

**Suggestion** : la sauce de *Baonigbe* se consomme avec du tô





# *Strychnos Spinosa Lam.*

**Nom scientifique :** *Strychnos Spinosa Lam.*

**Nom dagara :** *Gbeme*

**Famille des** Logoniaceae



# *Sauce de feuille de Strychnos Spinosa*

## *« Gbeme zier »*



Partie de la plante : feuilles

pH : 6,63

Teneur en matière sèche de la sauce : 16,71 g / 100 g de sauce



## Ingrédients pour 05 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Feuilles fraîches de <i>Gbeme</i>	55
Soumbala	22
Sel	11
Beurre de karité	45
Potasse	1 cs
Eau	1500

### Préparation

Laver les feuilles fraîches de *Gbeme*.

### Description

Mettre 1,5 litre d'eau au feu puis ajouter les feuilles et la potasse. Laisser à cuisson pendant 26 min. Puis retirer les feuilles et les rincer. Tremper les feuilles et remettre à cuisson dans l'eau.

Dans une marmite mettre le beurre de karité à fusion, ajouter un peu d'eau, le soumbala et la poudre d'arachide. Ajouter le sel et les feuilles précuites de *Gbeme*.

Le poids final de la sauce est de 884 g

**Suggestion** : La sauce de *Gbeme* se consomme avec du tô



# *Ceratotheca sesamoides*

**Nom scientifique :** *Ceratotheca sesamoides*

**Appellation courante :** faux sésame

**Nom dagara :** *Saapla*

**Famille des** *Pedaliaceae*



## *Sauce de feuilles de Ceratotheca: « Saapla zier »*



Partie de la plante : feuilles

pH (sauce) : 6,58

Teneur en matière sèche : 14,37 g / 100 g de sauce



## Ingrédients pour 03 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles de <i>Ceratotheca</i>	23 g
Soumbala	57 g
Sel	13 g
Piment	4 g
Beurre de Karité	44 g
Eau	750 g

### Préparation

Piler le soumbala, le sel et le piment.

### Description

Dans 0,75 litre d'eau, ajouter le soumbala, le sel et les piments pilés. Ajouter le beurre de karité et mettre à cuire. Après 25 min de cuisson, retirer du feu puis mettre les feuilles séchées de *Ceratotheca sesamoides*. Remettre au feu pendant 2 à 3 min. La sauce est prête à la consommation.

La sauce de feuilles séchées de *Ceratotheca* est gluante.

**Suggestion** : la sauce de feuilles séchées de *Ceratotheca sesamoides* est consommée avec du *tô*.



# *Cassia tora*

**Nom scientifique :** *Cassia tora*

**Appellation courante :** *Cassia*

**Nom dagara :** *Djamboro*

**Nom mooré :** *Katré nanguri*

**Famille des Fabaceae**



## Sauce de feuilles de *Cassia tora* : « *Djamboro zier* »



Partie utilisée : Feuilles

pH (sauce) : 6,40

Teneur en matière sèche de la sauce : 30,75 g / 100 g de sauce



## Ingrédients pour 04 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles séchées de <i>Cassia tora</i>	65 g
Arachides	99 g
Soumbala	35 g
Piment sec	3 g
Beurre de karité	82 g
Sel	23 g
Eau de cuisson	0,75 litre

### Préparation

Faire bouillir les feuilles fraîches de *Cassia tora* puis les essorer et mettre à sécher.

Piler séparément les arachides, le soumbala et les piments secs

### Description

Mettre à ébullition 0,75 litre d'eau. Ajouter le beurre de karité, le soumbala et les piments secs pilés. Mettre les feuilles précuites séchées de *Cassia tora*. Laisser cuire, après 54 min de cuisson la sauce est prête.

C'est une sauce épaisse.

Le poids final de la sauce est de 688 g

**Suggestion** : la sauce de *Djamboro* se consomme avec du *tô*.

## Couscous de feuilles de *Cassia tora* : « *Django sawele* »



Partie de la plante : feuilles

pH (sauce) : 6,18

Teneur en matière sèche : 44,81 g / 100 g de couscous



## Ingrédients pour 05 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles séchées de <i>Cassia tora</i>	120 g
Semoule de mil	368 g
Sel	22 g
Beurre de Karité	83 g
Eau	1 litre

### Préparation

Tremper les feuilles séchées de *Cassia tora* dans l'eau pendant 1h puis laisser à essorer.

### Description

Mettre dans une marmite de l'eau (1 litre) puis le sel et les feuilles de *Cassia tora* essorées. Après 19 min de cuisson ajouter la semoule de mil. Mélanger et laisser cuire pendant 10 min. Après 7 min bien malaxer et ajouter le beurre de karité. Laisser cuire pendant 6 min. Le couscous *Django sawele* est prêt.

Le poids final de la sauce est de 1102 g.

**Suggestion** : le couscous *Django sawele* se consomme seul.



# *Hibiscus cannabinus*

**Nom scientifique :** *Hibiscus cannabinus*

**Nom courant :** *Kenaf*

**Nom dagara :** *Bersy*

**Nom mooré :** *berincé*

**Famille des Malvaceae**



## Sauce de feuilles de Hibiscus cannabinus : « Bersy zier »



Partie de la plante : feuilles

pH de la sauce : 5,60

Teneur en matière sèche : 33,57 g / 100 g de sauce



## Ingrédients pour 04 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles séchées de <i>Bersi</i>	124 g
Arachide	181 g
Soumbala	30 g
Piment	4 g
Sel	15 g
Beurre de karité	61 g
Eau	0,8 litre

### Préparation

Laver soigneusement les feuilles séchées de *Bersi* puis les tremper pendant 1 heure. Puis change l'eau de trempage pour un deuxième trempage d'une heure et essorer les feuilles.

Piler le soumbala et les piments secs.

### Description

Mettre 0,8 litre d'eau au feu, ajouter le mélange soumbala et piments. Mettre le beurre de karité, puis ajouter la poudre d'arachide et mélanger. Après 10 min de cuisson, mettre la potasse, laisser cuire 5 min puis ajouter les feuilles. Laisser cuire à feu doux pendant 17 min. La sauce de *Bersi* est prête à la consommation.

C'est une sauce épaisse

Le poids final de la sauce est de 1013 g

**Suggestion** : la sauce de *Bersi* se consomme avec du tô



# *Hibiscus scotellii*

**Nom scientifique :** *Hibiscus scotellii*

**Nom courant :** oseille sauvage

**Nom dagara :** *dekobir*

**Famille des** Malvaceae



## *Sauce d'oseille sauvage « Dekobir zier »*



Partie de la plante : feuilles

pH : 5,81

Teneur en matière sèche de la plante : 25,60 g/100 g de sauce



## Ingrédients pour 5 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Feuilles d'oseille séchées	44
Arachide	141
Soumbala	32
Piments	6
Sel	23
Beurre de karité	47
Eau	750

### Préparation

Piler ensemble le soumbala et les piments secs. Piler les arachides.

### Description

Dans 0,75 litre d'eau, ajouter le soumbala, le sel, le beurre et la poudre d'arachide. Ajouter les feuilles d'oseille puis laisser cuire à feu doux pendant 22 min. La sauce de Dekobir est prête à la consommation. C'est une sauce liquide.

Le poids final de la sauce est de 812 g.

**Suggestion** : la sauce de *Dekobir* se consomme avec du *tô*.



# *Hibiscus sabdariffa*

**Nom scientifique :** *Hibiscus sabdariffa*

**Nom dagara:** *Birnènè*

**Nom mooré :** *Bitô*

**Famille de** *Malvaceae*



## *Sauce de calices de Hibiscus sabdariffa : « Birnènè zier »*



Partie de la plante : calices des fleurs

pH=4.5

Teneur en matière sèche de la plante : 15,99 g/100 g de sauce



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédients	Quantités
Calices des Fleurs d'oseille séchées	122 g
Arachide crues	119 g
Soumbala plus piment piles	21 g
Beurre de karité	88 g
Sel	9 g
Potasse	2 cuillères à soupe
Eau	1 litre

### Préparation

Laver les fleurs d'oseille sauvage et les faire bouillir pendant 15 min. Retirer les fleurs de l'eau bouillante et les laisser à égoutter. Piler le soumbala et le piment ensemble. Piler les arachides crues.

### Description

Mettre à chauffer un litre d'eau, ajouter le soumbala et les arachides pilées. Après 16 min de cuisson ajouter les fleurs d'oseilles blanchies et deux cuillères à soupe de potasse. Après 5 min de cuisson ajouter le beurre de karité et laisser cuire pendant 8 min.

Poids final de la sauce : 1506 g

**Suggestion** : la sauce de *Birnènè zier* est consommée avec du *tô*.





# *Corchorus tridens*

**Nom Scientifique** : *Corchorus tridens*.

**Nom dagara** : *focholo*

**Appellation courante** : corète sauvage

**Nom mooré** : *bulvaka*

**Famille de** *Malvaceae*



## *Sauce de Corchorus tridens : « Fotcholo zier »*



Partie de la plante : feuilles

pH : 7,43

Teneur en matière sèche 14,91 g/100 g de la sauce



## Ingrédients pour 05 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
Feuilles séchées de corète	64
Soumbala	57
Sel	6
Piment	3
Beurre de karité	64
Potasse	1 cuillère à soupe
Eau	600

### Préparation

Piler ensemble le soumbala, les piments et le sel.

### Description

Porter 0,6 litre à ébullition. Après 10 min ajouter la potasse, le soumbala pilé et les feuilles séchées de *Fotcholo*. Laisser cuire pendant 50 min puis retirer du feu. La sauce de *Focholo* est prête.

C'est une sauce gluante.

Poids final de la sauce : 955 g

**Suggestion** : la sauce de *focholo* se consomme avec du tô.





# *Cuculbita pepo*

**Nom Scientifique :** *Cuculbita pepo*

**Nom dagara:** *yova*

**Appellation courante :** courge

**Nom mooré :** *yogré*

**Famille de** *Cucurbitaceae*



## *Sauce de courge :* *« Yova saalom zier »*



Partie de la plante : feuilles

pH (sauce) : 7.89

Teneur en matière sèche : 15,91 g/100 g de la sauce



## Ingrédients pour 5 personnes

Ingrédients	Quantités
Feuilles de courges séchées	95 g
Fruit de gombo sec	32 g
Soumbala	47 g
Piment	1 g
Beurre de Karité	86 g
Potasse	3 cuillères
Eau	0,6 litre

### Préparation

Piler le soumbala et les piments. Piler le gombo sec jusqu'à obtenir de la poudre fine de gombo.

### Description

Dans une marmite mettre 600 g d'eau. Ajouter les feuilles séchées de courge, la poudre de gombo, le piment et le soumbala. Mettre le tout au feu, après 20 min de cuisson ajouter le beurre de karité. Laisser au feu doux pendant 12 min puis retirer. La sauce est prête.

Le sel n'est pas ajouté au cours de la préparation de la sauce de *Yova saalom* mais il peut être ajouté au moment de la consommation.

Poids final de la sauce : 1556 g

**Suggestion** : la sauce de *Yova saalom* se consomme avec du *tô* acidulé.

## *M'Paalagro (plat)*



**Nom scientifique :** *Cuculbita pepo*  
*Amaranthus sp.*  
*Hibiscus sabdariffa*

Partie de la plante : feuilles

pH de la sauce : 4,98

Teneur en matière sèche de la sauce : 27,39 g / 100 g de la sauce



## Ingrédients pour 07 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
feuilles de courge	225
Feuilles d'amarante	166
Feuilles d'oseille	247
Farine de maïs	404
Piments secs	1
Sel	13
Beurre de karité	86
Eau	750

### Préparation

Laver soigneusement les feuilles fraîches de courge, d'amarante et d'oseille. Puis les découper en fines tranches. Piler ensemble le sel et les piments secs. Broyer finement les grains de maïs

### Description

Mettre 0,75 litre d'eau à chauffer, à ébullition ajouter les feuilles de courge. Après 12 min de cuisson ajouter les feuilles d'oseille. Laisser cuire pendant 3 min puis mettre les feuilles d'amarante. Après 3 min de cuisson ajouter la farine de maïs et bien mélanger l'ensemble. Après 12 min de cuisson le plat *M'Paalagro* est prêt. Assaisonner avec le beurre de karité, le sel et le piment.

**Suggestion** : le plat *M'Paalagro* se consomme seul ou avec du *tô*.



## Sauce Djojo



**Nom scientifique :** *Cuculbita pepo*  
*Hibiscus sabdariffa*

Partie de la plante : feuilles

pH de la sauce : 4,93

Teneur en matière sèche de la sauce : 12.47 g / 100 g



## Ingrédients pour 05 personnes

Ingrédients	Quantités (g)
feuilles de courge	309
Feuilles d'oseille	354
Courge	1013
Aubergines locales	151
Arachides	264
Sel	13
Eau	750

### Préparation

Laver soigneusement les feuilles de courge, les feuilles d'oseille, les courges et les aubergines locales et les découper finement. Piler les arachides.

### Description

Dans une casserole, mettre 1 litre d'eau puis ajouter les courges. Porter le tout au feu. Après 20 min de cuisson ajouter les aubergines locales. Laisser cuire pendant 8 min puis ajouter les feuilles de courge. Après 12 min de cuisson mettre les feuilles d'oseille. Bien mélanger le contenu de la casserole avec une spatule en bois. Puis ajouter la poudre d'arachide et le sel en mélangeant. Après 14 min de cuisson la sauce *djodjo* est prête.

Le poids final de la sauce est de 1105g

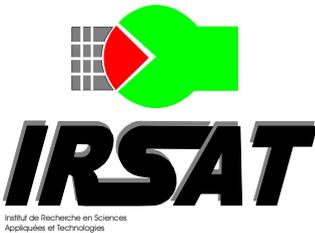
**Suggestion** : la sauce de *Djodjo* peut être consommée seule ou avec du *tô*.



## *Tableau : Teneurs en micronutriments de quelques feuilles*

Nom scientifique	Beta Carotène (µg/100g)	Fer (mg/100g)	Zn (mg/100g)	Ca (mg / 100g)
Cerathoteca sesamoides Endl	3929	99,5	14,3	1379
Balanites aegyptiaca (L.) Del.	2161	8,5	12,7	1803
Moringa oleifera Lam.	4969	8,5	13,3	746
Crataeva religiosa Sieber.	0	6,6	13,1	795
Strychnos Spinosa Lam.	678	5,4	13,9	962
Adansonia digitata	1372	5,6	13,3	1553
Vitex doniana Sw.	818	8,4	15	55,7
Ficus glumosa.	554	5,1	14	659
Ceiba pentandra (L.) Gaertn.	996	5,4	11,5	1484





Institut de Recherche en Sciences Appliquées et Technologies  
Département Technologie Alimentaire  
03 BP 7047  
Tel : (00226) 25363790  
BURKINA FASO





Institut de Recherche en Sciences Appliquées et Technologies  
Département Technologie Alimentaire  
03 BP 7047  
Tel : (00226) 25363790  
BURKINA FASO

Concept/imp/3K DESIGN:  
25 50 94 90 / 70 14 06 83