

**Fiche
Produit****LA BOUILLIE BAMiSA**

Version du 26/11/2025

La bouillie BAMiSA est une bouillie infantile à cuire, caractérisée par une haute valeur protéino-énergétique et une consistance fluide. C'est une "**Bouillie Concentrée Liquéfiée**" (BCL). Elle se prépare avec la farine enrichie BAMiSA, composée d'une céréale (petit mil ou maïs), de deux légumineuses grasses (soja et arachide), de sucre et de sel iodé. La recette de cette BCL consiste à mettre "**Beaucoup de farine, 1 volume**", et "**Pas beaucoup d'eau, 2 volumes**". Sa cuisson d'une à deux minutes la rend épaisse. L'ajout dans la bouillie encore chaude de "**3 pincées** d'une amylase naturelle (AN)" provoque sa liquéfaction et évite ainsi sa dilution avec de l'eau.

La formule « 1 + 2 + 3 » résume le mode de préparation de la BCL

**Une Bouillie BAMiSA, se prépare avec 60 g de farine et 200 ml d'eau.
Sa valeur nutritionnelle est la suivante :**

Valeur calorique ≥ 250 Kcal.			
Protides ≥ 9 g	Calcium ± 42 mg	Magnésium ± 74 mg	Vit. Liposolubles ≈ 0
Lipides ≥ 6,6 g	Fer ± 6,4 mg	Phosphore ± 156 mg	Valeurs significatives des
Glucides ± 38 g	Zinc ± 2,8 mg	Potassium ± 438 mg	Vit B1, B6 et B9
Humidité ≈ 70 %	Cuivre ± 0,38 mg	Iode (du sel iodé)	

Valeurs nutritionnelles attendues d'une bouillie BAMiSA, liquéfiée ou non.

Après cuisson, une bouillie BAMiSA pèse environ 230 g, et son volume est légèrement supérieur à 200 ml.

La bouillie BAMiSA peut être additionnée de jus de fruits, de feuilles de moringa oleifera, de spiruline, ou autres sources de vitamines et minéraux. Sa « fortification » une fois par jour par des micronutriments en poudre est aussi recommandée.

Deux bouillies BAMiSA fournissent 500 Kcal, (l'équivalent d'un sachet d'ATPE).

La dégradation enzymatique de l'amidon supprime l'effet bourratif des bouillies amylacées, permet leur consommation rapide et complète et accélère leur digestion. Ainsi, les jeunes enfants et toute personne déficiente en amylase salivaire et pancréatique peuvent être alimentés efficacement.

Bénéficiaires de la Bouillie BAMiSA :

Les jeunes enfants

- A partir de six mois, la consommation d'une BCL BAMiSA par jour, en complément de l'allaitement maternel, puis associée à la diversification alimentaire, contribue à prévenir la malnutrition.
- Dès quatre mois, la consommation de BCL est possible en complément d'une alimentation lactée, lorsque l'allaitement maternel est impossible (déficit irréversible de lait maternel) et lorsque les enfants sont orphelins.
- La BCL BAMiSA est à utiliser jusqu'à ce que l'enfant soit capable de satisfaire tous ses besoins nutritionnels avec l'alimentation familiale diversifiée.

Les enfants malnutris

Les enfants à risque de malnutrition ou souffrant de malnutrition modérée (MAM) ou sortant d'un traitement de malnutrition sévère (MAS) ont besoin de 2 à 4 BCL BAMiSA par jour, en plus de leur alimentation habituelle. Une fortification minéralo-vitaminique est recommandée.

Pour augmenter l'apport énergétique et apporter de la vitamine A et de la vit E, ajouter à la bouillie une cuillerée à soupe d'huile de palme rouge (HPR), soit 80 kcal par cuillerée à soupe.

Les grands enfants et les adultes

- Les enfants d'âge scolaire, peuvent bénéficier d'une bouillie concentrée par jour, (non liquéfiée).
- Les femmes enceintes ou allaitantes, les adultes malades et dénutris (maladies chroniques, séropositivité, chirurgie, personnes âgées) peuvent bénéficier de 2 ou 4 bouillies par jour. La liquéfaction est indiquée en cas de déglutition difficile.

La Recette de la BCL avec de la farine BAMiSA

La recette de Bouillie Concentrée Liquéfiée (BCL) BAMiSA se fonde sur trois principes :

1° **Le contrôle des proportions eau / farine**

Mélange de « 1 volume de farine BAMiSA pour 2 volumes d'eau »

Soit « 60 g de farine et 200 ml d'eau » pour un bol de bouillie

2° **Une cuisson brève**

Les céréales et légumineuses ont été précuites lors de leur grillage. La cuisson d'une à deux minutes, jusqu'à ce que la bouillie devienne épaisse, est suffisante.

Cette cuisson aseptise la bouillie.

3° **La liquéfaction amylasique de la bouillie**

Une amylase naturelle, malt ou patate douce, lait maternel ou traces de salive maternelle, mélangée progressivement à la bouillie chaude, provoque sa liquéfaction.

La Recette « 1 + 2 + 3 » de la “ Bouillie Concentrée Liquéfiée ” BAMiSA

1 volume de farine + 2 volumes d'eau + 3 pincées
d'amylase naturelle.

1° Dans un bol, délayer.

1 verre de farine (60 g) avec
1 verre d'eau (100 ml).

2° Dans une casserole, faire bouillir

1 autre verre d'eau (100 ml).

3° Dans l'eau bouillante,

verser la farine délayée.

4° Chauffer en mélangeant.

La bouillie devient épaisse.

5° Cuire une à deux minutes

à feu doux, en mélangeant.

6° Retirer du feu et, surtout,

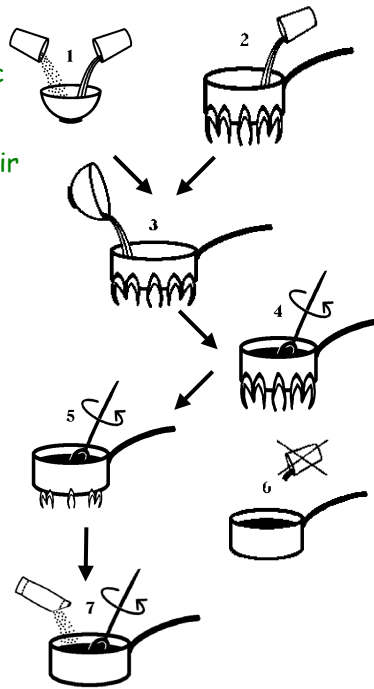
ne pas ajouter d'eau.

7° Pour liquéfier la bouillie,

ajouter à la bouillie chaude,
3 pincées d'amylase naturelle,
et mélanger.

8° Si possible, ajouter du jus de fruit ou de tomate, de
l'huile de palme rouge ou d'autres sources de vitamines et de
minéraux.

*Si la Bouillie Concentrée Liquéfiée n'est pas consommée rapidement, la rebouillir
brièvement.*



Texte et dessins figurant sur les sachets normalisés de farine BAMiSA®

ALTERNATIVE

La Recette de la BCL, « Là où il n'y a pas de farine BAMISA ! »

Il est tout à fait possible de préparer de la bouillie BAMiSA sans avoir de farine BAMiSA. L'utilisation des produits locaux, préparés comme suit, permet d'obtenir directement de la BCL sans passer nécessairement par le stade de farine composée.

Les ingrédients nécessaires sont les mêmes que ceux la farine BAMiSA :

- De la farine de **céréale**, de mil, de sorgho, de maïs ou de riz....
Si possible, griller les céréales avant de les moudre, ou griller délicatement la farine.
 - De la farine de **soja grillé**. Le grillage du soja avant mouture est indispensable.
 - De la pâte d'**arachide**,
 - Du sel iodé,
 - (Du **sucré**).
- Et pour liquéfier,
- Préparer un peu d'**amylase naturelle** : farine d'une céréale germée (malt), ou de la patate douce crue écrasée. (Lorsqu'une maman prépare cette bouillie pour son propre enfant, elle peut mettre un peu de son lait ou de sa salive sur la cuillère pour provoquer la liquéfaction).

Les proportions « 1 + 2 + 3 » deviennent « **9 + 18 + 3** »

« **9** mesures des divers ingrédients + **18** mesures d'eau + **3** pincées de malt ».

Préparation de la Bouillie Concentrée Liquéfiée (BCL) directement avec des ingrédients locaux

- 1° Préparer les volumes d'ingrédients nécessaires,
6 mesures de farine de **céréale** grillée,
2 mesures de farine de **soja grillé**,
1 mesure de pâte d'**arachide**, soit au total **9** mesures d'ingrédients préparés
Une petite pincée de **sel iodé**
- 2° Mélanger ces ingrédients dans **9** mesures d'eau.
- 3° Dans la marmite où va cuire la bouillie, mettre à chauffer **9** mesures d'eau,
- 4° Quand l'eau de la marmite est chaude, verser le mélange eau-ingrédients.
- 5° Laisser bouillir quelques minutes en mélangeant en permanence,
La bouillie devient épaisse.
(Si la céréale n'a pas été grillée, laisser cuire la bouillie un peu plus longtemps).
- 6° Retirer du feu,
- 7° Ajouter une **amylase naturelle** pour liquéfier la bouillie épaisse. Surtout, n'ajoutez pas d'eau.
- 8° Sucre un peu la bouillie liquéfiée, selon le goût souhaité,
- 9° Si possible, enrichir la bouillie en vitamines en ajoutant un peu de poudre de feuilles séchées de Moringa, une cuillère d'huile de palme rouge, un peu de jus de fruit, de tomate, de la spiruline...ou un autre aliment connu pour sa richesse en vitamines et en minéraux.

NB. Question fréquente. “ Le soja peut-il être remplacé par du haricot (niébé, mungo, ... ” ?
Par définition, la farine et la bouillie BAMiSA contiennent du soja, beaucoup plus riche en matières grasses que les haricots. Une bouillie préparée avec du haricot à la place du niébé peut, cependant, être une bonne bouillie : Si elle est concentré et liquéfiée. Et si de l'huile lui est ajoutée. (Si possible de l'huile de palme rouge).