



Version du 08 05 2021

Préparer une **Bouillie Concentrée Liquéfiée** " (BCL) consiste à mettre " beaucoup de farine" et " pas beaucoup d'eau", puis de **liquéfier** la bouillie épaisse **sans la diluer**. C'est la "**Recette 1+2+3**" : **1** volume de farine cuit dans **2** volumes d'eau, puis ajout de **3** pincées de malt à la bouillie épaisse et chaude.

La **liquéfaction des bouillies épaisses**, préparées avec une farine composée grasse comme la farine BAMiSA, permet la préparation de **bouillies** de haute densité protéino-énergétique, de valeur nutritive trois à quatre fois plus élevée que celle des bouillies ordinaires. Les BCL répondent à l'objectif de Santé Publique de lutte contre la malnutrition infantile avec les ressources locales.

Il est facile de liquéfier les bouillies épaisses avec du malt ou avec une autre amylase locale (lait ou salive de la maman). Ce document permet aux Personnels de Santé, aux animatrices de Maquis Bébé, aux Mamans BAMiSA d'expliquer et de transmettre aux familles la "**Recette 1+2+3**" lors des séances d'éducation nutritionnelle et dans les écoles. Il présente en image :

- **La préparation de la bouillie concentrée,**
- **Sa Liquéfaction,**
- **Quelques situations de consommation de la bouillie liquéfiée,**
- **La "Recette 1+2+3" comme thème d'Education Nutritionnelle.**

Les Documents 04 du site www.bamisagora.org donne plus de précisions sur la liquéfaction des bouillies.



1° - Préparation -

Préparer une bouillie concentrée en mettant

- Beaucoup de farine
- Mais 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
qui a été mis à bouillir.**



2° - Préparation -

Faire cuire brièvement



Wardogo Burkina Faso 2014

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



3° - **Liquéfier** -

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.

Une vidéo montre la liquéfaction de la bouillie épaisse. Voir Document 05a 1 sur le site www.bamisagora.org



4° - Liquéfier -

Liquéfier cette bouillie

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 lait de la
maman,
- ou remuer avec la cuillère
mouillée de salive de la maman.



- Liquéfier -

Effet "bénéfique" du malt sur la bouillie



Koupéla Burkina Faso 2014

La bouillie épaisse, avant l'ajout de 3 pincées de malt.
La même bouillie, une à deux minutes après l'action du malt.



5° - 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 4 mois)

La BCL peut être donnée à la seringue



6° - Consommation -

A la maison ou dans un "Maquis Bébés"



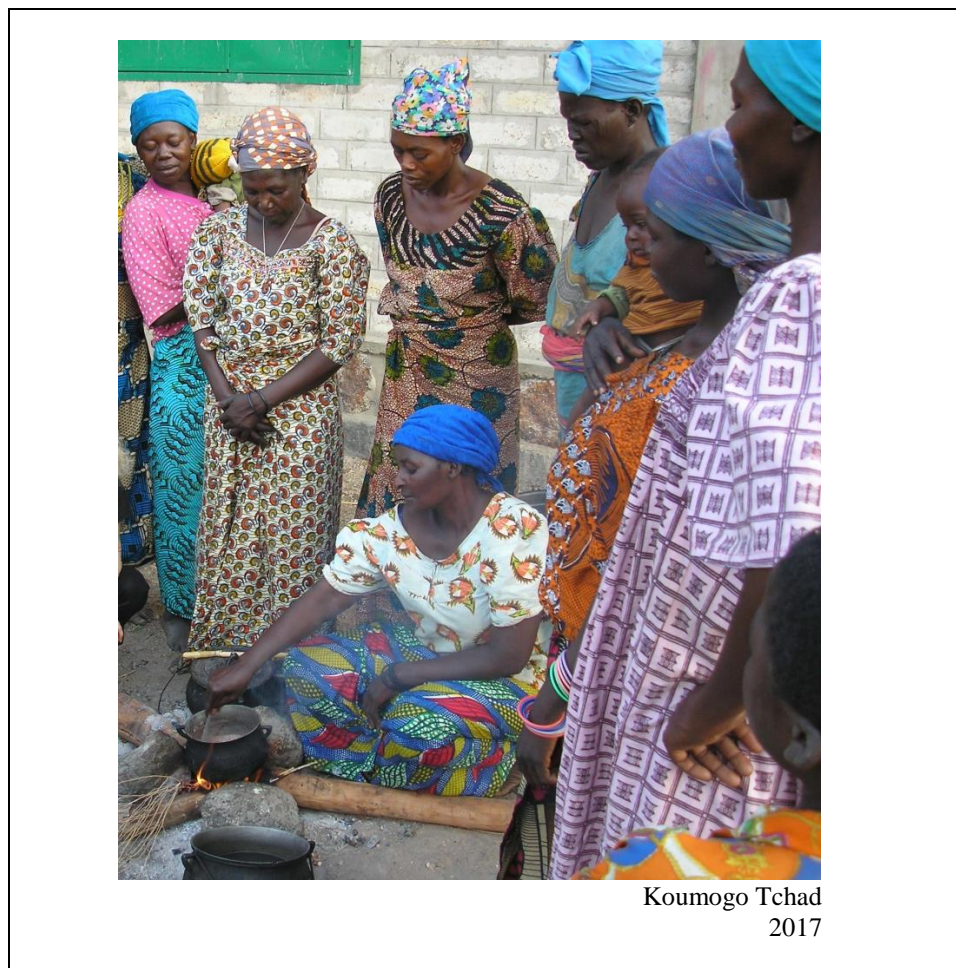
Wardogo Burkina Faso 2014

Distribution de la bouillie dans un lieu communautaire de restauration infantile (Maquis Bébés)



7° - Education Nutritionnelle -

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



Koumogo Tchad
2017



8° - Education Nutritionnelle -

Un étiquetage réellement informatif,
comme celui qui figure sur les sachets de farine BAMiSA,
joue également un rôle éducatif.

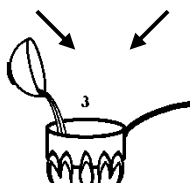
La "Recette 1 + 2 + 3" des BCL

1 volume de farine + **2** volumes d'eau
+ **3** pincées de malt.

1° Dans un bol, délayer
1 verre de farine et
1 verre d'eau.



2° Dans une casserole, faire
bouillir **1 autre verre d'eau**.



3° Dans l'eau bouillante,
verser la farine délayée.



4° Chauffer en mélangeant.
La bouillie devient épaisse.

5° Cuire quelques minutes
à feu doux, en mélangeant.

6° Retirer du feu et surtout
ne pas ajouter d'eau.

7° Pour liquéfier sans diluer,
ajouter et mélanger **3 pincées
de malt** à la bouillie chaude.
Grâce à l'amylase du malt,
la bouillie devient liquide.

8° Il est conseillé d'ajouter du jus de fruit,
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 1 à 2 minutes.*

Texte et dessins figurants au verso des
sachets normalisés de farine BAMiSA®

D'autres planches pédagogiques sont disponibles dans le
Document 05h