

**Donnez à vos jeunes enfants de la
« Bouillie Concentrée Liquéfiée »**

La « Recette 1 + 2 + 3 » de la BCL.

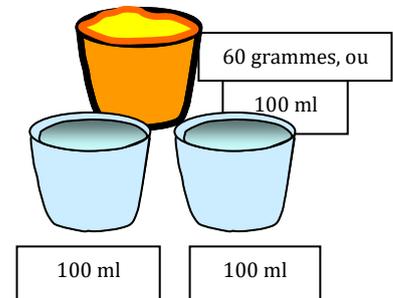
1 Verre de farine

+ 2 Verres d'eau

Cuire... et retirer du feu

+ 3 Pincées de malt*

*Mélanger une amylase dans la bouillie encore chaude.
La bouillie va se "liquéfier" ! Elle est "concentrée"*



Essayez vous-même ! et montrez cette recette aux autres mamans.

Pourquoi et comment ?

**C'est la farine qui est nourrissante. Il faut donc mettre
" BEAUCOUP DE FARINE et PAS BEAUCOUP D'EAU ".**

**La bouillie est donc épaisse ! Mais,
au lieu de "diluer" cette bouillie épaisse avec de l'eau,
ajoutez à la bouillie chaude une amylase naturelle
pour la "liquéfier".**

Alors, cette Bouillie Concentrée Liquéfiée (BCL)
peut être **bue rapidement et complètement** par les jeunes enfants,
même si ils sont malades ou fatigués.

La BCL est 3 à 4 fois plus nourrissantes que la bouillie ordinaire.

Une BCL apporte **200 à 250 Kilocalories par bol de bouillie (200ml)**

A titre de comparaison :

100 ml de	Bouillie traditionnelle (avec 8 % de farine ordinaire)	apportent	30 Kcal
"	"Sucreries", jus de fruits divers	"	32 Kcal
"	Bouillie enrichie (avec 15 % de farine composée)	"	60 Kcal
"	Lait maternel	"	72 Kcal
"	BCL BAMiSA (avec 30% de farine composée BAMiSA)		125 Kcal ***

Le malt de céréale ou de haricot, le lait et la salive maternel, la patate douce sont riches en amylases naturelles. Les farines et bouillies composées sont faites d'un mélange de céréales et de légumineuses grasses. L'OMS et l'UNICEF recommandent de donner des bouillies fluides de 100 à 120 Kcal /100 ml.

La **BOUILLIE CONCENTRÉE LIQUÉFIÉE** Préparation à partir des ingrédients locaux

La préparation d'une **Bouillie Concentrée Liquéfiée BAMiSA** peut se faire directement, sans utiliser la farine composée BAMiSA.

Cette préparation respecte les proportions
« **1 volume** d'ingrédients pour **2 volumes** d'eau ».

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 moulin.
- De la farine de **soja** grillé. Le grillage préalable du soja est indispensable.
- De la pâte d'**arachide**,
- Du **sel iodé**,
- Du **sucre**.

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

1° Dans **9** mesures d'eau froide, **eau = 9**

mettre : 6 mesures de farine de céréale	}	ingrédients 6+2+1 = 9
2 mesures de farine de soja grillé		
1 mesure de pâte d'arachide		

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.

La laisser un peu refroidir et

6° Surtout, ne pas ajouter d'eau,

7° Mais, **liquéfier la bouillie épaisse en ajoutant une amylase locale**,
(Un peu de malt, ou de patate douce écrasée, ou de lait ou de salive de la maman)

8° Sucre,

9° Si possible, ajouter un peu de poudre de feuille séchée de Moringa, une cuillère d'huile de palme rouge, un peu de jus de fruit, pour enrichir la bouillie en vitamines A et C.

Illustration de l'action liquéfiante de l'amylase sur les bouillies épaisses



Centre médical St Camille, Koupéla, Burkina Faso – 2014 - Photo APPB,

Une BCL, préparée avec **60 g de farine BAMiSA et 200 ml d'eau**,
a une consistance très différente avant et après action d'une amylase locale:
A gauche, la bouillie est trop épaisse pour pouvoir être donnée à un jeune enfant,
A droite, après sa liquéfaction par l'adjonction de malt, elle convient à l'enfant, dès 4 mois.

Un bol de bouillie concentrée liquéfiée apporte 250 kcal, comme un bol de bouillie épaisse.

Exemple de fresque.





- Education Nutritionnelle - Grâce à la « **Recette 1 + 2 + 3** »,

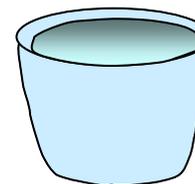
Donnez à vos jeunes enfants une « Bouillie Concentrée Liquéfiée ».

1 Verre de farine



100 ml ou 60 grammes
de farine

+ **2** Verres d'eau



100 ml x 2
d'eau

Cuire... et retirer du feu

+ **3** Pincées de malt



0,5 g de malt

*Mélanger le malt dans la bouillie encore chaude,
ou mélanger un peu de lait de la maman dans la bouillie,
ou remuer la bouillie avec la cuillère mouillée de la salive de la maman.*

La bouillie va se "liquéfier" !

- Nutritional Education -

Thanks to the **«1 + 2 + 3 Recipe»**

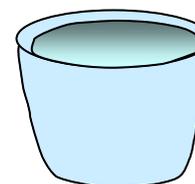
Give your young children a « Liquefied Concentrated Porridge »

1 Glass of flour



100 ml ou 60
grammes

+ 2 Glasses of water



100 ml x 2
d'eau

Cook.. and remove from heat

+ 3 Pinches of malt



0,5 g of malt

*Mix the malt into the still hot porridge,
or mix a little mother's milk in the porridge,
or stir the porridge with a spoon weted with mother's saliva.*

Thus porridge will liquefy!

Comparaison des Bouillies Concentrées Liquéfiées avec les Bouillies Ordinaires. VERSION A



Les **B C L**

Bouillies Concentrées Liquéfiées

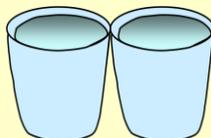
Selon la " Recette 1 + 2 + 3 "

60 gr de **Farine**



+

200 ml d'**Eau**



Cuisson,

Épaississement

+

3 pincées de malt



Liquéfaction

Ici, la **liquéfaction** est provoquée
par une **Amylase locale**
ajoutée **après** cuisson (malt, lait ou salive de la maman),

Une bouillie de 200ml = **250 Kcal**



Les

Bouillies Ordinaires

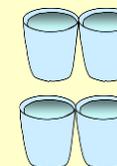
Selon la recette habituelle : 1 + 6

16 gr de **Farine** environ



+

Eau



Cuisson,

et, pour éviter l'épaississement

ajout

d' **Eau**



Soit environ **200** ml d'**Eau**

Ici, c'est la **dilution** avec de l'eau,
qui rend la bouillie **liquide** !

Une bouillie de 200ml = **60 Kcal** environ

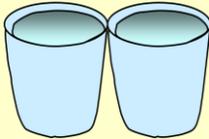
Comparaison des Bouillies Concentrées Liquéfiées avec les Bouillies Ordinaires. VERSION B

Les BCL
Bouillies Concentrées Liquéfiée
 C'est la **liquéfaction** par une **amylase**

 qui rend la bouillie liquide !

Farine  **60** Grammes
 soit ► 240 kilocalories

+

Eau  100 ml x **2**

Cuisson, puis **Liquéfaction** par . . .

..... **une Amylase locale**
 ajoutée **après** cuisson (malt, lait ou salive de la maman)

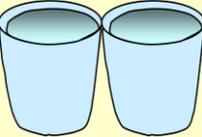
Soit **120 Kcal / 100 ml**

Les Bouillies Ordinaires
 C'est la **dilution** avec de l'eau

 qui rend la bouillie liquide !

Farine  **16** grammes environ
 soit ► 64 kilocalories environ

+

Eau  environ 100 ml x **2**

Cuisson

Soit environ **32 Kcal / 100 ml**

Ces deux bouillies sont liquides...Mais....

1 seul bol de BCL est 3 à 4 fois plus nourrissant qu'1 bol de bouillie ordinaire !