



# La " Recette 1 + 2 + 3 "

Pour préparer la **Bouillie BAMiSA**

et

les **Bouillies Amylasées Locales à 120 Kcal/100 ml (BAL-120)**

retenir "1+2+3" !

L'objectif de cette recette est de permettre la préparation de bouillies de valeur nutritive trois fois plus élevée que celle des bouillies traditionnelles, grâce à la **liquéfaction des bouillies épaisses**.

Il est très facile de liquéfier les bouillies épaisses avec du malt ou avec une autre amylase locale (lait maternel ou salive maternelle).

Voilà comment suivre la "Recette 1+2+3" et la transmettre :

- **Préparation**
- **Liquéfaction**
- **Consommation**
- **Education Nutritionnelle**

Ce document en image permet aux Personnels de Santé, aux animatrices de Maquis Bébé et aux Mamans BAMiSA de bien transmettre la "Recette 1+2+3" aux familles.

Le chapitre 4 du site [www.bamisagora.org](http://www.bamisagora.org) donne plus de précisions sur la liquéfaction des bouillies.



**- Préparation -**

**1° Préparer une bouillie en mettant**

- Beaucoup de farine
- Et 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**  
**mis à bouillir,**

## - Préparation -

### 2° Faire cuire



Wardogo Burkina Faso 2014

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



**- Liquéfier -**

Puis 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.

**- Liquéfier -**

**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 votre lait maternel,  
- ou bien un peu de votre salive maternelle.



**- Liquéfier -**

**Effet "magique" du malt sur la bouillie**



Koupéla Burkina Faso 2014

**La bouillie "sans malt"**

**Et la même bouillie liquéfiée "avec du malt"**



**- 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 6 mois)**

**La bouillie liquéfiée peut être donnée à la seringue**



**- Consommation -**

**A la maison ou dans les Maquis Bébés**



Wardogo Burkina Faso 2014

**Distribution de la bouillie dans un Maquis pour Bébés**



**- Education Nutritionnelle -**

**Cette recette mérite d'être enseignée aux mamans pour qu'elles l'enseignent aux autres mamans.**



Koumogo Tchad 2017



**- Education Nutritionnelle -**

Cette recette mérite de figurer dans les programmes d'éducation nutritionnelle



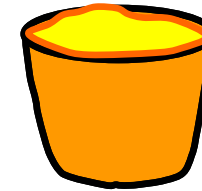
**Dessin sur un mur du CREN de l'hôpital de Sarh au Tchad (2010)**

- Education Nutritionnelle -

Grâce à la « Recette 1 + 2 + 3 », ...

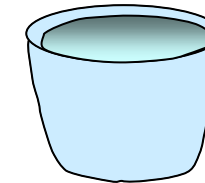
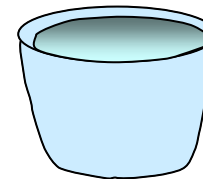


**1** Verre de farine



100 ml ou 60 grammes

**+** **2** Verres d'eau



100 ml x 2

*Cuire... et retirer du feu*

**+** **3** Pincées de malt



(ou un peu de votre lait maternel)  
(ou un peu de votre salive maternelle)

*Mélanger le malt dans la bouillie un peu refroidie.*

*La bouillie va se "liquéfier" !*

**...donnez à vos jeunes enfants une « Bonne bouillie ».**