

La Recette de la BOUILLIE BAMiSA

Version du 02 03 2023

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 pour 2 volumes d'eau »

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

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

L'amylase naturelle, malt, lait maternel ou traces de salive maternelle, mélangées progressivement à la bouillie chaude, provoquent sa liquéfaction.

La "Recette 1 + 2 + 3"

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, mélanger 3 pincées d'amylase naturelle à la bouillie chaude. Grâce à l'amylase, **la bouillie devient liquide.**

Si la bouillie concentrée liquéfiée n'est pas consommée rapidement, la rebouillir 1 à 2 minutes.

8° Il est conseillé d'ajouter des "vitamines", (Jus de fruit, de tomate, moringa, spiruline...) et un peu d'huile (de palme rouge ou autre).

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

La BCL peut aussi être préparée directement à partir des ingrédients de bases.

Voir Document 02 I, Planche pédagogique n° 2