

En
images

La Recette 1+2+3 de Bouillie Concentrée Liquéfiée



Version du 03/02/2025

Pour préparer une **Bouillie Concentrée Liquéfiée** " (BCL), faites cuire **1** volume de farine dans **2** volumes d'eau, puis, pour la liquéfier, ajoutez une amylase naturelle, par exemple **3** pincées de malt.

C'est la "**Recette 1+2+3**"

Il faut donc mettre trois fois plus de farine que dans une bouillie ordinaire !

Pour liquéfier facilement et rapidement la bouillie épaisse et encore chaude, utilisez une amylase naturelle : soit une farine de céréale germée (malt), soit de la patate douce fraîche ou séchée, soit une amylase maternelle (salive ou lait). La liquéfaction amyliasique permet de lutter contre la catastrophique dilution des bouillies épaisses avec de l'eau.

La BCL sera préparée si possible avec une farine composée, comme la farine BAMiSA. Une BCL BAMiSA a une valeur nutritive trois à quatre fois plus élevée qu'une bouillie ordinaire, tout en étant de consistance fluide.

Ce document est destiné aux personnels de Santé et aux animateurs, animatrices pour leur permettre d'expliquer la "**Recette 1+2+3**" aux mamans, aux familles et aux élèves, lors des séances d'éducation nutritionnelle. Il présente en image :

- **La préparation de la Bouillie Concentrée,**
- **La Liquéfaction,**
- **La « Recette 1+2+3 » comme thème d'éducation nutritionnelle,**
- **La BCL obtenue directement à partir des ingrédients locaux.**



- Préparation -

**1° Préparez la bouillie concentrée en mettant : - Beaucoup de farine
- Mais pas beaucoup d'eau**



Wardogo Burkina Faso 2014

**Mélangez
1 volume de farine,**



Wardogo Burkina Faso 2014

**Et
1 volume d'eau,**



Wardogo Burkina Faso 2014

**Versez ce mélange dans
1 volume d'eau
qui a été mis à bouillir.**



- Préparation -

2° Faite cuire



Wardogo Burkina Faso 2014

Faite cuire jusqu'à ce que la bouillie devienne bien épaisse.



- Liquéfier -

3° Liquéfiez cette bouillie avec une amylase naturelle

La bouillie épaisse devient une Bouillie Concentrée Liquéfiée



Koupéla Burkina Faso 2014

La même bouillie, une à deux minutes après l'action d'une amylase naturelle



- Liquéfier -

4° Liquéfiez la bouillie **soit dans la marmite,**



Wardogo Burkina Faso 2014

Quand la bouillie a un peu refroidi,
mélangez de l'amylase naturelle
(Malt ou patate douce)



Wardogo Burkina Faso 2014

La bouillie devient liquide.



- Liquéfier -

5° Ou liquéfiez la bouillie dans le bol de chacun des enfants



Burkina Faso 2008

Distribuez
la bouillie épaisse chaude



Tambacounda Sénégal 2013

Puis, dans chaque bol,
ajoutez un peu de malt,
ou demandez à la maman de
mélanger avec la cuillère mouillée
de sa salive ou de son lait.
(Amylases maternelles)



- Liquéfier -

**6° La bouillie est assez liquide pour être bue.
Sa consommation est alors rapide, complète et propre**



Koupéla Burkina Faso 2014



Wardogo Burkina Faso 2014



Dagana Sénégal 2013

L'enfant peut boire la bouillie (dès 4 mois si besoin)

La BCL peut être donnée
à la seringue



- Education Nutritionnelle -

7° Cette « **Recette 1+2+3** » mérite d'être enseignée aux mamans qui l'enseigneront aux autres mamans.



Koumogo Tchad 2017



Démonstration de la liquéfaction dans un lieu communautaire

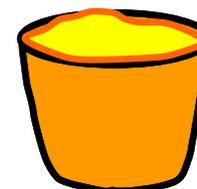


- Education Nutritionnelle -

8° Grâce à la « **Recette 1 + 2 + 3** »,

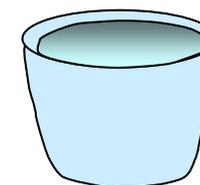
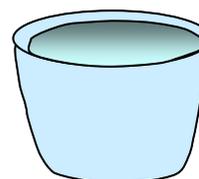
Donnez à vos jeunes enfants une « Bouillie Concentrée Liquéfiée ».

1 Verre de farine



100 ml ou 60 grammes

+ **2** Verres d'eau



100 ml x 2

Cuire... et retirer du feu

+ **3** Pincées de malt



0,5 grammes

*Mélanger de l'amylase naturelle (malt, patate douce) dans la bouillie encore chaude,
ou mélanger un peu du 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" !

- Education Nutritionnelle -



**9° L'étiquetage informatif
qui figure sur les sachets
de farine BAMiSA,
est un support 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.

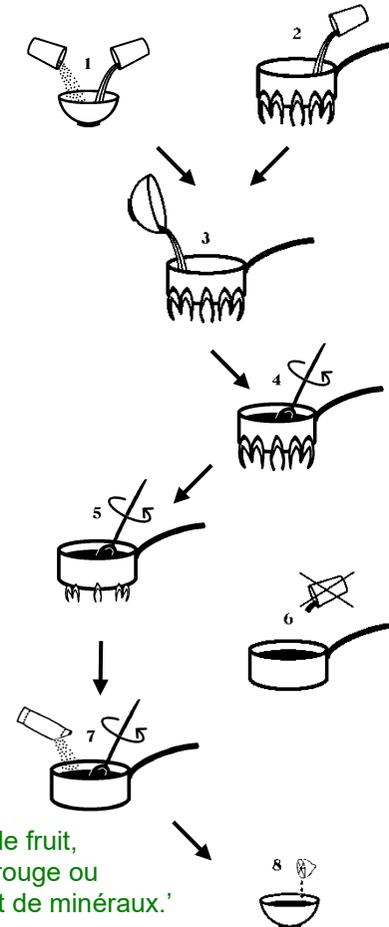
4° Chauffer en mélangeant.
La bouillie devient épaisse.

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.*



- Education Nutritionnelle -

10° Prenez le temps d'expliquer la « **Recette 1 + 2 + 3 »**



PÉRÉRÉ, Bénin 2022



- Education Nutritionnelle -

11° Et si vous n'avez pas de farine BAMiSA ?

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

- 1° Dans **9** mesures d'eau froide,
Mettez : **6** mesures de farine de **céréale**, grillée si possible
2 mesures de farine de **soja grillé**
1 mesure de pâte d'**arachide**
et mélanger
- 2° Dans une marmite, faite chauffer **9** mesures d'eau,
- 3° Versez le mélange dans l'eau qui bout,
- 4° Ajoutez une petite pincée de sel iodé,
- 5° Laissez bouillir quelques minutes en mélangeant en permanence,
Si la céréale n'a pas été grillée, laissez cuire la bouillie un peu plus longtemps.
La bouillie devient épaisse.
- 6° Surtout, n'ajoutez pas d'eau, mais,
- 7° Liquéfiez la bouillie épaisse en ajoutant une amylase naturelle,
- 8° Sucrez la bouillie liquéfiée, selon le goût,
- 9° Si possible, enrichissez la bouillie en vitamines A et C en ajoutant un peu de poudre de feuille séchée de Moringa, une cuillère d'huile de palme rouge, un peu de jus de fruit, de tomate, de la spiruline...

Cette recette de BOUILLIE CONCENTRÉE LIQUÉFIÉE respecte les proportions 1 + 2 + 3.