

Donnez à vos jeunes enfants de la « **Bouillie Concentrée Liquéfiées** » (BCL)

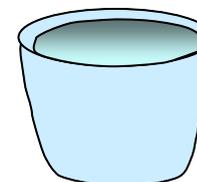
Une bouillie concentrée liquéfiée se prépare avec

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 un peu d'amylase naturelle (malt, patate douce) 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 " épaisse et concentrée" va se "liquéfier" !

C'est la « Recette 1 + 2 + 3 »

Comment et Pourquoi?

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

Au lieu de " diluer " cette bouillie, en ajoutant de l'eau, ajoutez à la bouillie épaisse et chaude une amylase naturelle ⁽¹⁾ pour la " liquéfier ".

Cette liquéfaction permet au jeune enfant de boire rapidement et complètement une bouillie très énergétique et de bien la digérer, même si il est malade ou fatigué.

(1) Farine de céréale germée (malt) de patate douce séchée, lait maternel, salive maternelle

Une BCL BAMiSA apporte **250 Kilocalories par bol de bouillie de 200ml**
Soit, 4 fois plus qu'un bol de bouillie ordinaire.

Et si vous n'avez pas de farine BAMiSA ?

Préparation 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.

Planche pédagogique n° 4

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



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

A gauche, la bouillie préparée avec « 1 volume de farine pour 2 volumes d'eau » est **concentrée**, mais elle est trop épaisse pour pouvoir être donnée à un jeune enfant,
A droite, la même bouillie additionnée d'amylase naturelle, est **concentrée et liquéfiée**.

Un bol de bouillie concentrée liquéfiée,
préparée avec 60 g de farine BAMiSA et 200 ml d'eau, **apporte 250 kcal**,

Planche pédagogique n° 5

Comparaison de la **Bouillie Concentrée Liquéfiée** avec de la **Bouillie Ordinaire**

La BCL BAMISA

Bouillie Concentrée Liquéfiée

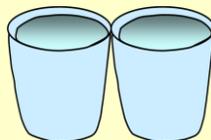
Selon la "Recette 1 + 2 + 3"

60 gr de **Farine**



+

200 ml d'**Eau**



► Cuisson brève, épaissement

+

3 pincées d'AN



► **Liquéfaction**

Ici, la **liquéfaction** est provoquée
par une **Amylase Naturelle !**

(malt, pâte douce, lait ou salive de la maman),

200 ml de bouillie = **250 Kcal**



La

Bouillie Ordinaire

Selon la recette habituelle : 1 + 6

environ **16** gr de **Farine**



+

environ **200** ml **Eau**



► Cuisson longue, **épaississement**
et, parfois, ajout d'encore un peu d' **eau**

Là, c'est la **dilution** de la farine
dans beaucoup s'eau,
qui rend la bouillie **liquide !**

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

Planche pédagogique n°6

Comparaison de quelques aliments donnés aux enfants

Aliment	Pour 100 g de l'aliment tel que consommé			Consistance
	Energie	Matière Sèche	Eau	
Pulpe de fruit, tomate fraîche	16 kcal	± 6 %	94 g	Liquide
Bouillie légère de céréale	≤ 30 kcal	≤ 8 %	≥ 90 g	Liquide ou fluide
Soda, Jus de fruits	± 40 kcal	8 à 10 %	90 g	Liquide
Bouillie ordinaire de céréale	± 40 kcal	10 %	90 g	Coulante
Lait vache Demi-écrémé	46 kcal	9,6 %	90 g	Liquide
Bouillie épaisse de céréale	± 60 kcal	15 %	85 g	Pâteuse ou épaisse
Bouillie "composée" ou "améliorée" ou "enrichie" (céréale + légumineuses)	± 65 kcal	à 15 %	85 g	Pâteuse ou épaisse
Bouillie de farine SUPERCEREAL +	68 kcal	à 17 %	83 g	Coulante
Lait maternel	70 kcal	12 %	88 g	Liquide
Lait vache Entier	72 kcal	13 %	87 g	Liquide
Bouillie concentrée liquéfiée BAMiSA	125 kcal	30 %	70 g	Fluide ou coulante
Riz cuit	155 kcal	40 %		Compacte
ATPE Type Plumpynut®	543 kcal	97,5 %	2,5 g	Très compacte

Classement de différentes bouillies, par ordre croissant de densité énergétique.

Planche pédagogique n° 7

Exemple de fresque.



Fresque sur un mur du Centre Nutritionnel de l'hôpital de Sarh, Tchad – 2010

Give your young children a « Liquefied Concentrated Porridge » (LCP)

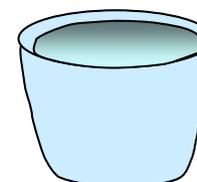
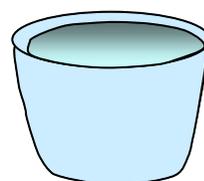
A Liquefied Concentrated porridge is prepared with

1 Glass of flour



100 ml or 60 grammes

+ 2 Glasses of water



100 ml x 2

Cook.. and remove from heat

+ 3 Pinches of malt



0,5 grammes

*Mix the natural amylase (malt, sweet potato) 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 thick porridge will liquefy!