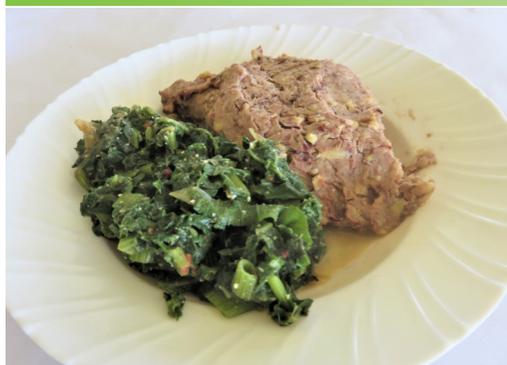




## Recettes pour les bananes riches en Vitamine A

Développées pour le Sud Kivu, République Démocratique du Congo

## Cifukama et les légumes



### Préparation

#### 1) Bananes et Haricots

1. Trier les haricots et tremper les dans l'eau pendant toute la nuit. Jeter l'eau de trempage et laver les haricots
2. Bouillir les haricots avec du sel jusqu'à ce qu'ils soient presque mous (1 heure)
3. Réduire l'eau jusqu'au niveau des haricots. Garder l'eau retirée de côté
4. Peler les bananes et ajouter les aux haricots
5. Continuer à bouillir jusqu'à ce que les bananes et les haricots soient prêts (30 minutes)
6. Retirer du feu et écraser le mélange pour obtenir une consistance dure et uniforme. Toutes les bananes doivent être bien écrasées, bien que tous les haricots n'aient pas besoin d'être écrasés
7. Ajouter petit à petit l'eau qui a été retirée des haricots bouillis au mélange pendant l'écrasement pour faciliter le mélange et obtenir la consistance voulue
8. Couper le mélange en petits morceaux et placer les sur un plateau perforé pour éliminer l'excès d'eau pendant 10-15 minutes

### Ingrédients

- \* 10 bananes
- \* 2 tasses de haricots (300g)
- \* 1 botte de feuilles d'amarante/de courge
- \* 2 cuillères à soupe pleines de farine
- \* d'arachide
- \* 1 tomate moyenne
- \* 1 oignon moyen
- \* 1½ cuillères à soupe d'huile de cuisson
- \* 2 cuillères à café du sel iodé
- \* 1 litre d'eau

*Appropriée pour les bananes de Bira, Lahi et Pisang Papan*

*Pour: 2 Personnes*

*Temps de préparation: 120 minutes*

# Cifukama et les légumes

## Préparation

### 2) Légumes

1. Laver soigneusement les légumes et couper les feuilles (pour les feuilles de courge, la couche supérieure des nervures est enlevée avant le lavage et la coupe)
2. Dans un peu d'eau (1/4 tasse), bouillir les légumes dans une casserole couverte jusqu'à ce qu'ils soient à moitié cuits (5 minutes)
3. Dans une autre casserole, frire les oignons dans l'huile de cuisson et ajouter les tomates
4. Mélanger la farine d'arachide dans un peu d'eau (4 cuillères à soupe d'eau) pour obtenir une pâte
5. Une fois les tomates ramollies, ajouter les légumes (avec leur eau) et la pâte de farine d'arachide et remuer bien
6. Cuire pendant 5-8 minutes

Servir le mélange bananes-haricots avec les légumes tout chaud

### *Contenu nutritionnel:*

100g (la moitié d'un poing fermé) de cette recette fournit:

72 Kcal d'énergies; 4g de protéines; 4mg de fer; 0.5mg de zinc; 69µg RAE de vitamin A

Recette développé pour le Sud Kivu, République Democratique du Congo



L'Alliance Bioversity International et CIAT fait parti du système CGIAR . CGIAR un partenariat mondial de recherche pour un futur sans faim. [www.cgiar.org](http://www.cgiar.org)

Bioversity International est enregistrée aux États-Unis en tant qu'organisation à but non lucratif 501 (c). Bioversity International (Royaume-Uni) est un organisme de bienfaisance enregistré au Royaume-Uni sous le numéro 11318854

### **L'Alliance Bioversity International et CIAT**

Via dei Tre Denari, 472/a  
00054 Maccarese (Fiumicino), Italie  
Tel. (+39) 06 61181 [bioversity@cgiar.org](mailto:bioversity@cgiar.org)  
[www.bioversityinternational.org](http://www.bioversityinternational.org)

# Futari



## Ingrédients

- \* 12 bananes
- \* 2 cuillères à soupe pleines de sardines (sambaza/dagaa, etc. Peuvent être frais ou séchés)
- \* 8 cuillères à soupe pleines de farine de soja
- \* 2 tomates moyennes
- \* 1 oignon moyen
- \* 2½ cuillères à soupe d'huile de cuisson
- \* 1 cuillère à café du sel iodé
- \* 3 tasses d'eau (¾ litre)

*Appropriée pour les bananes de Bira, Lahi, Pisang Papan*

*Pour: 2 Personnes*

*Temps de préparation : 45 minutes*

## Préparation

1. Eplucher les bananes et placer les dans une casserole
2. Ajouter le poisson, les tomates hachées, les oignons émincés, le sel et 2 tasses d'eau
3. Bouillir pendant 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient prêts
4. Dans un récipient séparé, ajouter 1 tasse d'eau à la farine de soja pour obtenir une pâte uniforme
5. Ajouter la pâte de farine de soja et l'huile de cuisson au mélange de banane; continuer à bouillir pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient prêts
6. Mélanger les ingrédients à la louche ou en les remuant dans la casserole, sans trop casser les bananes
7. Servir bien chaud

## Futari

*Contenu nutritionnel:*

100g (moitié d'un poing fermé) de cette recette fournit:

116 Kcal d'énergies, 5g de protéines; 5mg de fer; 0.1mg de zinc; 50µg RAE de Vitamine A

Recette développé pour le Sud Kivu, République Démocratique du Congo



L'Alliance Bioversity International et CIAT fait parti du système CGIAR . CGIAR un partenariat mondial de recherche pour un futur sans faim. [www.cgiar.org](http://www.cgiar.org)

Bioversity International est enregistrée aux États-Unis en tant qu'organisation à but non lucratif 501 (c). Bioversity International (Royaume-Uni) est un organisme de bienfaisance enregistré au Royaume-Uni sous le numéro 11318854

**L'Alliance Bioversity International et CIAT**

Via dei Tre Denari, 472/a  
00054 Maccarese (Fiumicino), Italie  
Tel. (+39) 06 61181 [bioversity@cgiar.org](mailto:bioversity@cgiar.org)  
[www.bioversityinternational.org](http://www.bioversityinternational.org)

## Bouillie de Banane et de Soja



### Ingrédients

- \* 17 cuillères à soupe pleines de farine de banane (140g)
- \* 8 cuillères à soupe pleines de farine de Soja (70g)
- \* 2 tasses d'eau (½ litre)
- \* Sucre

*Appropriée pour les bananes de Apantu, Bira, Lahi, Lai, Muracho, Pelipita, Pisang Papan, To'o, Tudlo Tumbaga*

*Pour 4 personnes*

*Temps de préparation: 20 minutes*

### Préparation

#### Bouillie

1. Mélanger bien les farines de Soja et de banane
2. Ajouter ½ tasse d'eau au mélange de farine pour obtenir une pâte lisse
3. Ajouter la pâte à 1½ tasses d'eau bouillante
4. Bouillir pendant 10 à 15 minutes
5. Ajouter du sucre au goût



# Bouillie de Banane et de Soja

## Préparation

### *farine de banane*

1. Laver et éplucher les bananes quand elles commencent à murir (plus vert que jaune)
2. Trancher les en copeaux fins et placer les sur un plateau/une surface propre
3. Sécher à l'ombre jusqu'à ce que les copeaux soient fragiles (ne pas sécher à la lumière directe du soleil)
4. Trier et broyer les copeaux secs en farine à l'aide d'un mortier et d'un pilon ou d'un moulin
5. Tamiser la farine pour éliminer les grosses particules
6. Placer la farine dans un récipient hermétique ou dans un sac en polyéthylène et conserver la dans un endroit frais et sec
7. Mieux séchée en saison sèche

### *Contenu nutritionnel:*

100g (moitié d'un poing fermé) de cette recette fournit:

74Kcal d'énergies; 3g de protéines; 5 mg de fer; 0.3mg de zinc; 16 µg RAE de Vitamine A

Recette développée pour le Sud Kivu, République Démocratique du Congo



L'Alliance Bioversity International et CIAT fait parti du système CGIAR . CGIAR un partenariat mondial de recherche pour un futur sans faim. [www.cgiar.org](http://www.cgiar.org)

Bioversity International est enregistrée aux États-Unis en tant qu'organisation à but non lucratif 501 (c). Bioversity International (Royaume-Uni) est un organisme de bienfaisance enregistré au Royaume-Uni sous le numéro 11318854

### **L'Alliance Bioversity International et CIAT**

Via dei Tre Denari, 472/a  
00054 Maccarese (Fiumicino), Italie  
Tel. (+39) 06 61181 [bioversity@cgiar.org](mailto:bioversity@cgiar.org)  
[www.bioversityinternational.org](http://www.bioversityinternational.org)

## Bouillie de Sorgho Enrichie



### Ingrédients

- \* 13 cuillères à soupe pleines de farine de sorgho (110g)
- \* 8 cuillères à soupe pleines de farine de soja (70g)
- \* 4 cuillères à soupe pleines de farine de banane (35g)
- \* 2 tasses d'eau (½ litre)
- \* Sucre

*Appropriée pour les bananes de Apantu, Bira, Lahi, Lai, Muracho, Pelipita, Pisang Papan, To'o, Tudlo Tumbaga*

*Pour 4 personnes*

*Temps de préparation: 20 minutes*

### Préparation

#### Bouillie

1. Mélanger bien les farines de sorgho, de soja et de banane
2. Ajouter ½ tasse d'eau au mélange de farine pour obtenir une pâte lisse
3. Ajouter la pâte à 1½ tasses d'eau bouillante
4. Faire bouillir pendant 10 à 15 minutes
5. Ajouter du sucre au goût



# Bouillie de Sorgho Enrichie

## Préparation

### *farine de banane*

1. Laver et éplucher les bananes quand elles commencent à murir (plus vert que jaune)
2. Trancher les en copeaux fins et placer les sur un plateau/une surface propre
3. Sécher les copeaux à l'ombre jusqu'à ce qu'ils soient fragiles (ne pas sécher à la lumière directe du soleil)
4. Trier et broyer les copeaux secs en farine à l'aide d'un mortier et d'un pilon ou d'un moulin
5. Tamiser la farine pour éliminer les grosses particules
6. Placer la farine dans un récipient hermétique ou dans un sac en polyéthylène et conserver la dans un endroit frais et sec
7. Bien séchée en saison sèche

### *Contenu nutritionnel:*

100g (moitié du poing fermé) de cette recette fournit:

74Kcal d'énergies; 3g de protéines; 5 mg de fer; 0.4mg de zinc; 7 µg RAE de vitamin A

Recette développé pour le Sud Kivu, République Démocratique du Congo



L'Alliance Bioversity International et CIAT fait parti du système CGIAR . CGIAR un partenariat mondial de recherche pour un futur sans faim. [www.cgiar.org](http://www.cgiar.org)

Bioversity International est enregistrée aux États-Unis en tant qu'organisation à but non lucratif 501 (c). Bioversity International (Royaume-Uni) est un organisme de bienfaisance enregistré au Royaume-Uni sous le numéro 11318854

### **L'Alliance Bioversity International et CIAT**

Via dei Tre Denari, 472/a  
00054 Maccarese (Fiumicino), Italie  
Tel. (+39) 06 61181 [bioversity@cgiar.org](mailto:bioversity@cgiar.org)  
[www.bioversityinternational.org](http://www.bioversityinternational.org)

## Farine de Maïs Enrichie



### Ingrédients

- \* 13 cuillères à soupe pleines de farine de maïs (110g)
- \* 8 cuillères à soupe pleines de farine de soja (70g)
- \* 4 cuillères à soupe pleines de farine de banane (35g)
- \* 2½ tasses d'eau (¾ litre)
- \* Sucre

*Appropriée pour les bananes de Apantu, Bira, Lahi, Lai, Muracho, Pelipita, Pisang Papan, To'o, Tudlo Tumbaga*

*Pour 4 personnes*

*Temps de préparation 20 minutes*

### Préparation: Bouillie

1. Mélanger bien les farines de soja et de banane
2. Ajouter ½ tasse d'eau à la farine de maïs pour obtenir une pâte lisse. Faire une pâte séparée du mélange de farine de soja et de banane
3. Ajouter la pâte de farine de maïs à 1½ tasses d'eau bouillante
4. bouillir pendant 15 minutes
5. Ajouter la pâte de farine de soja et de banane et bouillir pendant 10 à 15 minutes supplémentaires
6. Ajouter du sucre au goût

# Farine de Maïs Enrichie

## Préparation

### *farine de banane*

1. Laver et éplucher les bananes quand elles commencent à murir (plus vert que jaune)
2. Trancher les en copeaux fins et placer sur un plateau/une surface propre
3. Sécher les copeaux à l'ombre jusqu'à ce qu'ils soient fragiles (ne pas sécher à la lumière directe du soleil)
4. Trier et broyer les copeaux secs en farine à l'aide d'un mortier et d'un pilon ou d'un moulin
5. Tamiser la farine pour éliminer les grosses particules
6. Placer la farine dans un récipient hermétique ou dans un sac en polyéthylène et conserver la dans un endroit frais et sec
7. Mieux séchée en saison sèche

### *Contenu nutritionnel:*

100g (moitié d'un poing fermé) de cette recette fournit:

94Kcal d'énergies; 4g de protéines; 5mg de fer; 0.3mg de zinc; 5µg RAE de vitamin A

Recette développée pour le Sud Kivu, République Démocratique du Congo



L'Alliance Bioversity International et CIAT fait parti du système CGIAR . CGIAR un partenariat mondial de recherche pour un futur sans faim. [www.cgiar.org](http://www.cgiar.org)

Bioversity International est enregistrée aux États-Unis en tant qu'organisation à but non lucratif 501 (c). Bioversity International (Royaume-Uni) est un organisme de bienfaisance enregistré au Royaume-Uni sous le numéro 11318854

### **L'Alliance Bioversity International et CIAT**

Via dei Tre Denari, 472/a  
00054 Maccarese (Fiumicino), Italie  
Tel. (+39) 06 61181 [bioversity@cgiar.org](mailto:bioversity@cgiar.org)  
[www.bioversityinternational.org](http://www.bioversityinternational.org)



## Recettes pour les bananes riches en Vitamine A

- \* Les recettes ont été développées à travers une approche participative avec les cultivateurs du bananier du Sud Kivu, en RDC, pour incorporer les bananes riches en vitamine A dans les repas et améliorer leur qualité nutritionnelle
- \* Ces recettes sont applicables dans les régions de l'Afrique de l'Est qui produisent et consomment la banane
- \* Ces bananes mentionnées dans ces recettes sont naturellement riches en Vitamine A et sont originaires des pays se trouvant dans ce tableau:

	Banane	Type	Pays d'origine Soupçonné
1	Apantu	A cuire	Ghana
2	Bira	A cuire	Papua New Guinea
3	Lahi	A cuire	Hawaii
4	Lai	Dessert	Thailand
5	Muracho	A cuire	Philippines
6	Pelipita	A cuire	Philippines
7	Pisang Papan	Dessert	Indonesia
8	To'o	Dessert	Papua New Guinea
9	Tudlo Tumbaga	Dessert	Philippines

**Contenu:** Cultivateurs du bananier (Sud Kivu, RDC); Deborah Nabuuma (Bioversity International, Ouganda); Muler Kamira (Bioversity International, Sud Kivu-RDC); Alice Simbare (Bioversity International, Burundi); Beatrice Ekesa (Bioversity International, Ouganda)

**Teneur en nutriments :** Food and Nutritional Evaluation Laboratory (FANEL) hosted within the nutrition platform at the Biosciences for East and Central Africa (BecA) Hub at the International Livestock Research Institute (ILRI)

**Pour plus d'informations, contacter :** Beatrice Ekesa, Bioversity International, Ouganda: [b.ekesa@cgiar.org](mailto:b.ekesa@cgiar.org)

L'Alliance Bioversity International et CIAT fait parti du système CGIAR . CGIAR un partenariat mondial de recherche pour un futur sans faim. [www.cgiar.org](http://www.cgiar.org)

Bioversity International est enregistrée aux États-Unis en tant qu'organisation à but non lucratif 501 (c). Bioversity International (Royaume-Uni) est un organisme de bienfaisance enregistré au Royaume-Uni sous le numéro 11318854

### L'Alliance Bioversity International et CIAT

Via dei Tre Denari, 472/a  
00054 Maccarese (Fiumicino), Italie  
Tel. (+39) 06 61181 [bioversity@cgiar.org](mailto:bioversity@cgiar.org)  
[www.bioversityinternational.org](http://www.bioversityinternational.org)



RESEARCH PROGRAM ON  
Roots, Tubers  
and Bananas



RESEARCH PROGRAM ON  
Agriculture for  
Nutrition  
and Health

Led by IFPRI