



APROVAG

Association Des Producteurs de la Vallée du fleuve Gambie
BP 286 Tambacounda, Tél./Fax : (221) 339815062, E mail : aprovag@yahoo.fr, www.aprovag.org

Incroyable mais vrai !!!

Thiééré banane, Lakh banane, Thiacyr banane, Ngourbane banane, Ragot banane. Qui l'aurait cru mais voilà ce n'est pas un rêve la banane devient aliment de base et non pas seulement dessert. La banane peut maintenant rivaliser en cuisine avec les céréales traditionnelles mil, mais, riz non pas pour les remplacer mais pour diversifier l'alimentation et les goûts. La farine et la brisure de banane occupent une place centrale dans la préparation de ces plats.

Savourez les succulents et appétissants plats banane ci-dessus. A vos tabliers

Pour vos besoins en farine et brisure de banane contacter le service commercial de l'APROVAG

Tél : 33 981 50 62 Mobile :77543 35 40

Ngourbane

Ingrédients

500g Sankal banane
50g Poisson séché
100g Poisson fumé
Tomate cerise
200g Poudre arachide
Oignon, Bouillon, Aile, sel, Piment
Tamarin ou citron

Préparation

Porter à ébullition de l'eau dans une marmite

Ajouter la tomate cerise écrasée, le poisson séché et la poudre d'arachide

Incorporer le piment, l'oignon, l'aile, le bouillon et le poisson fumé pilés

Ajouter le Sankal banane, saler et laisser mijoter jusqu'à cuisson

Assaisonner avec du tamarin ou du jus de citron



Riz banane au poisson

Ingrédients

1 kg riz banane

250g Tomate concentrée

¼ l huile



Légumes : Manioc, chou, carotte, aubergine, navet, citrouille...

Bouillon, poivron, piment, oignon, persil

Poisson séché, yet, 1 botte de persil, sel, poivre, piment oiseau, tomates fraîches, gousses d'ail, piments frais, oseille, tamarin

Préparation

Laver, couper et inciser le poisson.

Préparation du « persil »:

Dans un mortier piler le persil, oignons verts, piment, ail, poivre et sel jusqu'à obtention d'une farce, introduire cette farce dans les incisions du poisson.

Préparation du riz :

Faire chauffer l'huile dans une marmite y introduire les oignons coupés en petits morceaux, les tomates fraîches, le Yet, la tomate concentrée et le sel.

Laisser cuire 10mn jusqu'à ce que l'eau s'évapore et que l'huile remonte en surface.

Ajouter de l'eau, les légumes et porter à ébullition pendant 5mn. Rajouter le poisson dans cette sauce en ébullition.

Attendre que les légumes soient cuits, les enlever et prélever 2 ou 3 louches de la sauce dans le récipient contenant les légumes ensuite y rajouter le tamarin puis verser le riz préalablement pré-cuit à la vapeur dans la marmite.

Remuer le tout de temps en temps jusqu'à cuisson.

Dresser le riz dans un plat, mettez le poisson au milieu et entourer le de légumes.

Couscous

1kg de couscous de banane

1kg de viande de bœuf

50cl bouteille d'huile d'arachide



Tomates fraîches, gros oignons, gousses d'ail, gros poireaux, haricots blancs

Légumes : 3 belles carottes, 2 navets, 2 patates douces, 4 pommes de terre, ½ manioc, 2 choux, 2 courgettes, 3 branches d'oignons verts, 2 poivrons, 2 gros poireaux

Tomate concentrée bouillons en tablette 2 feuilles de laurier,

1 cuillère à soupe de grain de poivre noir, ½ poignée de piments secs, sel

Préparation du couscous

Dans un récipient, déposez la farine de banane taquinez la avec de l'eau pour former de petites boules

Faire cuire à la vapeur trois fois et ajouté du lalo

Préparation de la sauce

Lavez et découper la viande en gros morceaux

Laver, éplucher les patates douces, les carottes et l'igname

Dans une marmite chaude verser 25cl d'huile Arachide, faire dorer les légumes (15mn), les retirer et les mettre de côtés dans un plat

Mettre la viande dans de l'huile très chaude.

Faire revenir de façon à ce que le tout soit bien doré puis ajouter les oignons émincés

Incorporer la tomate concentrée- Laisser cuire et ajouter 4 litres d'eau, saler, couvrir et laisser cuire 20mn

Pendant ce temps nettoyer et enlever le vert du poireau et le ficeler

Couper le blanc du poireau et les oignons verts et piler le tout dans un mortier

Rajouter dans le mortier l'ail, le poivre, l'oignon vert, le piment sec et une tablette de bouillon en cube. Piler le tout de façon à obtenir une farce appelée le Nokoss.

Ajouter à la préparation le poireau ficelé, les navets, l'igname cuite (les légumes durs) et le Nokoss.

Après 10mn ajouter le reste des légumes : choux, patate douce, pomme de terre et carottes- assaisonnez avec du sel

Couper les tomates fraîches et les poivrons en morceaux et les rajouter à la préparation

Laisser cuire

Présenter le couscous dans un grand plat creux avec au dessus des morceaux de viande et de légumes

Banane Thiacy

INGREDIENTS

1 kg de farine de banane
1 sachet de sucre vanillé
450 gr de sucre en poudre

1,5 litre de lait caillé

PREPARATION

Dans un récipient, déposez la farine de banane taquinaez la avec un petit peu d'eau et essayez de former des petites boules (pas trop petite !).

Boules de la grosseur d'une lentille. Continuez en mouillant toujours légèrement.

Ensuite faites cuire à la vapeur.

Laisser refroidir et verser le lait caillé déjà préparé au sucre et au sucre vanillé.



Fondé banane

Ingrédients

1 kg de farine de banane
1 sachet de sucre vanillé
450 gr de sucre en poudre
1,5 litre de lait caillé

Préparation

Dans un récipient, déposez la farine de banane taquinez la avec un petit peu d'eau et essayez de former des petites boules (pas trop petite !).

Boules de la grosseur d'une lentille. Continuez en mouillant toujours légèrement.

Ensuite faites cuire à la vapeur.

Laisser refroidir et verser le lait caillé déjà préparé au sucre et au sucre vanillé.



Lakh banane

1 kg de sankal de banane
1 sachet de sucre vanillé
450 gr de sucre en poudre
1,5 litre de lait caillé

Préparation

Verser dans de l'eau à ébullition
le sankal de banane

Laissez mijoter pendant 45 mn

Laisser refroidir et verser le lait caillé déjà préparé au sucre et au sucre vanillé.



Ragot à la banane

Ingrédients

1kg viande

500g banane fraîche non mure

Tomate concentrée

Tomate fraîche

Huile

Oignon, aile, poivre, poivron, bouillon, vinaigre, sel

Préparation

Mettre la viande dans de l'huile très chaude.

Faire revenir de façon à ce que le tout soit bien doré puis ajouter les oignons émincés

Incorporer la tomate concentrée- Laisser cuire et ajouter 4 litres d'eau, saler, couvrir et laisser cuire 20mn

Rajouter dans le mortier l'ail, le poivre, l'oignon vert, le piment sec et une tablette de bouillon en cube. Piler le tout de façon à obtenir une farce appelée le Nokoss.

Ajouter à la préparation le Nokoss.

Assaisonnez avec du sel et du vinaigre

Couper les tomates fraîches et les poivrons en morceaux et les rajouter à la préparation

Laisser cuire

Pour la préparation de la banane les faire bouillir dans de l'eau salée. Si elles sont bien cuites égoutter et peler

Incorporer dans la sauce et laisser mijoter

Servir dans un plat en mettant en évidence la banane



Mbrokhé à la banane

Ingrédients:

Un sachet et demi de feuilles d'igname hachées très fin.

Poudre d'arachide

Huile de palme.

Un oignon

Viande

Un piment rond.

Tomate cerise

Sel.



Préparation

Faire bouillir un litre d'eau, y jeter la viande.

Baisser le feu, ajouter les feuilles hachées et la poudre d'arachide. Amener à ébullition en remuant. Faire mijoter environ une heure et demie.

Ajouter l'huile de palme, le sel, et le piment et le mélange piment oignon pilés

Incorporer la banane déjà cuite à l'eau salée

Fritte banane

Ingrédients

Banane fraîche non mur

Sel

Préparation

Couper la banane en longueur

Tremper dans de l'eau salée

Frir dans de l'huile de friture

Égoutter si bien dorées



Croquettes ou Boulettes banane

Ingrédients :

500 de banane fraîche non mure

500 g de tomates fraîches

1 morceau de pain ou 100 g

de chapelure de pain

250 g d'oignons

1 bouquet de persil

1 gousse d'ail

1 piment vert

1 l d'huile végétale pour la friture

1 c. à café de vinaigre

Sel

1 pincée de poivre



Préparation :

Préparez la banane et son assaisonnement :

peler les bananes : couper en rondelle

Enlevez la peau de l'ail, coupez les feuilles de persil, lavez bien et égouttez.

Mettez le tout dans un mortier et pilez, ajoutez du sel, du poivre et du piment vert à volonté.

Ajoutez-y les morceaux de banane et pilez tout.

Ajoutez-y la chapelure de pain ou bien le pain trempé dans l'eau et essoré et continuez de piler jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Faites des boules de taille moyenne avec ce mélange.

Pour la cuisson :

Faites frire les boulettes de poisson dans l'huile de friture.

Quand elles sont bien dorées, égouttez-les et rangez-les bien sur un plat de service.

Mettez 2 c. à soupe d'huile dans une casserole, faites chauffer un peu et faites-y revenir les oignons coupés, laissez brunir et ajoutez-y les tomates coupées, salez, poivrez et ajoutez le vinaigre et aussi un peu d'eau, laissez mijoter et parfaire l'assaisonnement à sa guise.

Servez les boulettes accompagnées de cette sauce.

Chips banane

Ingrédients

250g banane fraîche non mure

Sel

Huile

Préparation

peler les banane et couper les en fine rondelle

Tremper dans de l'eau salée

Frire dans l'huile de friture

Égoutter si bien dorés



Purée banane

Ingrédients

200g banane fraîche non mure

Sel

Lait

Beurre

Préparation

Bouillir les banane dans de l'eau salée

Egoutter si bien cuites

Ecraser les bananes pelées avec un moulinex

Mélanger à la pâte obtenue le lait et le beurre



Pâte niébé et banane

Ingrédients

200g banane

200g niébé

Oignon, aile, poivron,

piment en poudre, sel

Préparation

Bouillir séparément la banane et le niébé

Egoutter et peler les bananes

Avec un moulinex écraser banane et niébé tour à tour

Mélanger les pâtes, mettre du sel,

découper l'oignon, l'aile, le poivron

mélanger à la pâte et le piment

La pâte peut accompagner la sauce mbrokhé



Mbaxal riz pâteux banane

Ingrédients :

600gr de poisson frais, 35gr de poisson séché
, 250gr d'oignons, 100gr d'oignons verts,
100gr de diakhatous, 40gr de yet,
1 boule de tamarin, 1kg de riz banane,
25gr de nétéfou, 600gr de tomates,
200gr de manioc, 15gr de piment,
200gr de carottes, 700gr de chou, 4 citrons.

Préparation :

Faire dorer 100gr d'oignons ordinaires émincés.

Mouiller et mettre les légumes pelés et coupés.

A ébullition, ajouter le poisson et laisser cuire 1h au moins.

Retirer les légumes cuits et le poisson et les déposer dans un plat en y ajoutant le tamarin.

Tenir au chaud.

Dans le bouillon de cuisson, verser le riz banane. Faire cuire 10 à 15 minutes.

Servir séparément, chaud, le riz, légumes, poisson et sauce d'accompagnement

Sauce : faire revenir 150gr d'oignons émincés. Ajouter les tomates coupées et laisser cuire.

Mouiller. Piler l'ensemble nététou, oignons frais et piments. Verser dans la sauce puis, au dernier moment, le jus de citron.



Aprovag Tel : 33981 50 62 FAX :339815062 BP : 286 Tambacounda Sénégal

Email : aprovag@aprovag.org / aissatou.gueye@aprovag.org

Site web : www.aprovag.org