



## La Bouillie enrichie à base de produits locaux Préparation avec Mil'Ecole

Pour améliorer la croissance et la santé de votre bébé,  
enrichir la bouillie à base d'ingrédient locaux

Jusqu'à 6 mois d'âge le lait maternel suffit pour nourrir les bébés

**Après 6 mois** le bébé a besoin de plus de fer et il faut lui donner de la nourriture additionnelle. Mais continuer **en même temps à lui donner le lait maternel jusqu'à l'âge de 2 ans.** La bouillie ordinaire contient essentiellement de l'amidon qui ne suffit pas pour le bon développement et la croissance de l'enfant. Il faut avoir aussi des protéines et des vitamines pour une bonne croissance et rendre l'enfant moins vulnérable aux maladies

### Des films ont été produits sur la fabrication de la bouillie enrichie.

« **Préparation de la bouillie enrichie à base de produits locaux** » publié par [l'ONG](#)

[AMEDD](#) (association malienne pour le Développement Durable)

<https://youtu.be/FrRq8d5TMfi>

et « **Enrichir la bouillie avec du jus de baobab** » publié par [isadd ong](#)

Vous pouvez aussi trouver ces films en différentes langues dans la vidéothèque de [Access Agriculture](#)

<https://youtu.be/kcl1g4eIMsA>

**Voici les notes prises à partir du film : « Préparation de la bouillie enrichie à base de produits locaux »**

### Ingrédients pour la bouillie enrichie

- **La céréale non décortiquée** est la base de la nourriture donne l'énergie dont l'enfant a besoin pour grandir
- **Le niébé (ou le soja)** rend les os solides et résistants et sont bons pour le développement des muscles.
- **L'arachide** qui facilite la croissance de l'enfant et donne beaucoup d'énergie
- Le **tamarin**, le **pain de singe**, le **citron** ou **autres fruits sauvages** qui contient beaucoup de vitamines et maintient la bonne santé de l'enfant

### Conseils d'hygiène pour la préparation de la bouillie

Pour que la bouillie soit saine à donner aux enfants

Tout doit être propre ;

Nettoyer bien vos marmite et ustensiles de cuisine

Laver les mains au savon

Couvrir toujours la marmite pour éviter les mouches et la poussière qui peuvent contenir des germes

# Fabrication de la bouillie enrichie

## Préparation des graines

### La farine de mil :

- **Ne pas décortiquer les graines de céréales** pour la bouillie enrichie pour garder le son qui est riche en éléments nutritif
- Vanner et laver les graines et extraire les petits cailloux
- Laisser séjourner **les graines dans l'eau toute la nuit pour fermenter** les graines (même 3 jours). Elles seront plus faciles à manger et à digérer et ça augmente les nutriments.
- Le matin, **laver bien les graines fermentées**
- **Séchez les à l'ombre** (le soleil enlève les éléments nutritifs)
- **Griller le mil**
- **Moulez les graines**
  - Si les graines sont bien séchées, vous pouvez conserver la farine toute la semaine pour préparer les autres bouillies

### La farine de niébé (ou de soja)

- **Griller le niébé (ou le soja)** pour diminuer l'odeur désagréable à l'enfant et le niébé grillé est mieux aimé par les enfants
- **Moulez les graines**  
Comme pour la farine de mil, si les graines sont bien séchées, vous pouvez conserver la farine toute la semaine pour préparer les autres bouillies

### La poudre d'arachide

- Piler finement les graines d'arachide

## Fabrication de la bouillie

- **Mettre la farine de céréale dans l'eau froide** et remuer pour bien dissoudre la farine.
- Faire la même chose avec **la farine de niébé** (ou de soja)
- Dans un autre récipient on fait la même chose avec **le pain de singe** ou **le tamarin** remuer et tamiser
- **Mettre une marmite au feu et verser de l'eau en quantité suffisante**, puis **couvrir la marmite jusqu'à bouillir**
- **Verser la farine dissoute de mil** et remuer
- **Verser ensuite la farine dissoute de niébé** (ou de soja)
- Ajouter **la poudre d'arachide** et continuer à remuer car la bouillie contenant de l'arachide peut se coller au fond de la marmite
- Faire une courte cuisson
- Après quelques minutes **retirer la marmite du feu et ajouter** les fruits comme le citron ou **le tamarin**, le **pain de singe** ou **la banane**
- Pour donner de l'énergie à l'enfant ajouter un peu de **beurre de karité** ou de **l'huile d'arachide**

On peut **ajouter un peu d'eau propre** pour rendre la bouillie plus facile à boire par l'enfant

## La Conservation de la bouillie enrichie est courte

La bouillie enrichie se conserve moins longtemps que la bouillie ordinaire à base de céréales.

**ATTENTION la bouillie ne doit pas dépasser une demi-journée !**

(Contrairement aux farines de mil et de niébé, non cuites, qui peuvent se garder 1 semaine)

Préparer juste la quantité qu'il faut pour donner la bouillie du matin et à midi

Pour le reste de la journée il faut préparer une autre bouillie, sinon l'ancienne bouillie pourrait donner la diarrhée à l'enfant.

Servir la bouillie dans un petit bol propre et refermer la marmite.

**Si l'enfant ne finit pas son bol ne pas remettre le reste dans la bouillie conservée dans la marmite** car cela va la gâter.