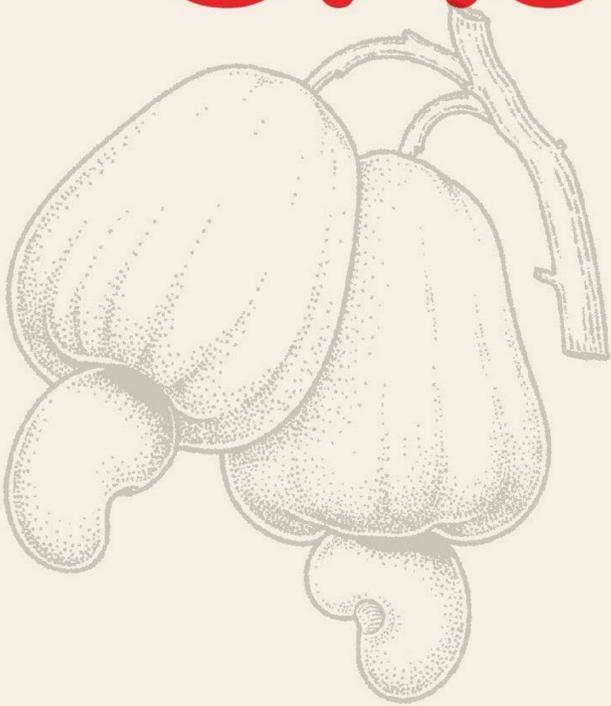


LIVRE DE RECETTES de CAJOU



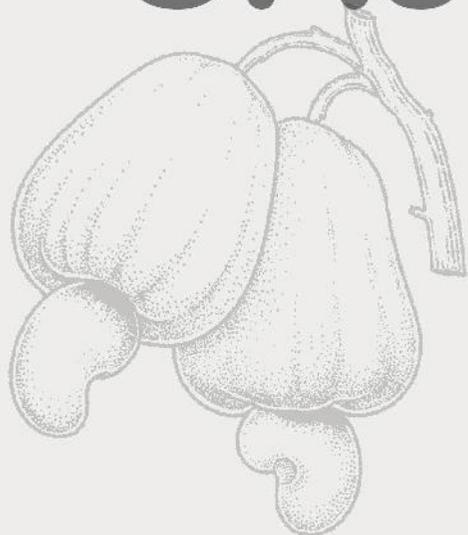
**DÉLICES DE NOIX ET
POMME DE CAJOU !**

Mangez des cajous,
pour une excellente santé !

Bon Appétit !



LIVRE DE RECETTES de CAJOU



**DÉLICES DE NOIX ET
POMME DE CAJOU !**

Mangez des cajous,
pour une excellente santé !



Publié par:

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH (GIZ)

Dag-Hammarskjöld-Weg 1 - 5

65760 Eschborn, Germany

Tél.: +49 61 96 79-0

Fax.: + 49 61 96 79-11 15 Site Web: www.giz.de

Siège social :

Bonn et Eschborn

Allemagne

Lieu et date de publication:

Côte d'Ivoire, Mars 2023

Responsable d'édition :

Rita WEIDINGER (Directrice Exécutive)

GIZ/MOVE

0104 Stone Place, Angré 7eme Tranche

01 B.P. 7172 Abidjan 01

Abidjan, Côte d'Ivoire

Tél. : (+225) 27 22 42 32 89

(+225) 27 22 54 80 55

Contact:

cashew@giz.de

Photos:

©GIZ/MOVE

Livre de recettes de cajou

iii

© Chaînes de valeur orientées vers le marché pour l'emploi et la croissance dans la région de la CEDEAO, MOVE

Tous droits réservés

Code ISBN 978-2-23456-789-7

Imprimé à Abidjan, Côte d'Ivoire.

On behalf of



Publication de la GIZ/MOVE en coopération avec :



Livre de recettes de cajou

Auteurs :

Elvaria Asamoah
Ernestina Amponsah
Raissa Fatim Lala Diomandé
Amy Fall
Leila Borges Spitzbart
Esther Mumuni

Contributeurs / Contributrices :

Ernest Mintah
Mary Adzanyo
Raissa Fatim Lala Diomandé
Salimata Traoré
Alimata Soumahoro
Mordline Osinachi Chukwuemeka
Jeffrey Walters Okusu
Valerie Toffey

Réviseurs / Réviseuses:

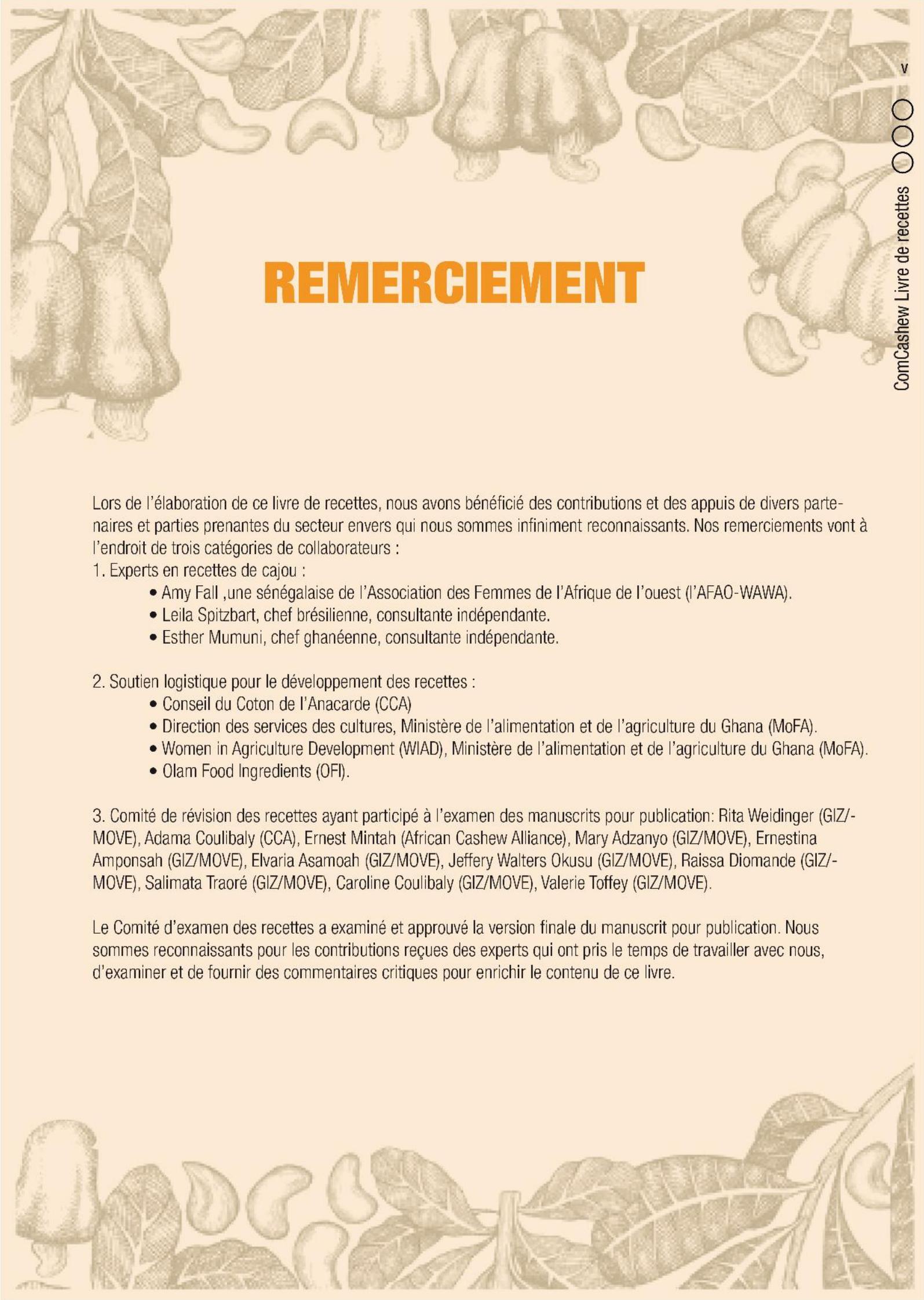
Juliana Ofori-Karikari
Raissa Fatim Lala Diomandé
Vivian Benefoa Oppong

Responsable d'édition :

Rita Weidinger

Chaînes de valeur axées sur le marché pour l'emploi et la croissance dans les régions de la CEDEAO (GIZ/MOVE)
0104 Stone Place, Angré 7ème Tranche,
01 B.P. 7172 Abidjan 01
Abidjan, Côte d'Ivoire





REMERCIEMENT

Lors de l'élaboration de ce livre de recettes, nous avons bénéficié des contributions et des appuis de divers partenaires et parties prenantes du secteur envers qui nous sommes infiniment reconnaissants. Nos remerciements vont à l'endroit de trois catégories de collaborateurs :

1. Experts en recettes de cajou :

- Amy Fall ,une sénégalaise de l'Association des Femmes de l'Afrique de l'ouest (l'AFAO-WAWA).
- Leila Spitzbart, chef brésilienne, consultante indépendante.
- Esther Mumuni, chef ghanéenne, consultante indépendante.

2. Soutien logistique pour le développement des recettes :

- Conseil du Coton de l'Anacarde (CCA)
- Direction des services des cultures, Ministère de l'alimentation et de l'agriculture du Ghana (MoFA).
- Women in Agriculture Development (WIAD), Ministère de l'alimentation et de l'agriculture du Ghana (MoFA).
- Olam Food Ingredients (OFI).

3. Comité de révision des recettes ayant participé à l'examen des manuscrits pour publication: Rita Weidinger (GIZ/MOVE), Adama Coulibaly (CCA), Ernest Mintah (African Cashew Alliance), Mary Adzanyo (GIZ/MOVE), Ernestina Amponsah (GIZ/MOVE), Elvaria Asamoah (GIZ/MOVE), Jeffery Walters Okusu (GIZ/MOVE), Raissa Diomande (GIZ/MOVE), Salimata Traoré (GIZ/MOVE), Caroline Coulibaly (GIZ/MOVE), Valerie Toffey (GIZ/MOVE).

Le Comité d'examen des recettes a examiné et approuvé la version finale du manuscrit pour publication. Nous sommes reconnaissants pour les contributions reçues des experts qui ont pris le temps de travailler avec nous, d'examiner et de fournir des commentaires critiques pour enrichir le contenu de ce livre.

Préface



L'anacarde est l'un des fruits à coque les plus délicieux et les plus populaires consommés comme goûter dans le monde.

En plus d'être savoureuses, les noix de cajou sont porteuses de valeurs nutritives probantes dont les protéines, les bonnes graisses (ou le bon cholestérol), les vitamines, les minéraux et les antioxydants.

Autant d'éléments bénéfiques pour le corps humain. C'est donc peu dire que de nombreuses études ont montré les bienfaits de la noix de cajou sur le corps humain. C'est pourquoi, il convient d'encourager sa consommation.

En effet ne dit-on pas « qu'une noix de cajou par jour vous éloigne du médecin »

Au de-là de ses vertus nutritives, diététiques, voire sanitaires, la consommation de la noix de cajou induit nécessairement les besoins de sa transformation locale ; entraînant un impact sur l'économie, parce que créatrice d'emplois et de revenus.

Cependant, l'Afrique, bien que fournissant environ 61% de la production mondiale de cajou brutes (2021), n'en consomme pas plus de 5%. Et ses pommes ne sont pas valorisées suffisamment. Une situation regrettable, qui peut néanmoins être améliorée à travers une politique de promotion de la consommation locale. Cela d'autant plus que la tendance générale vers une alimentation plus diététique et plus saine constitue des opportunités énormes et réelles pour la noix de cajou.

Dans ce sens, en lien avec le Conseil du Coton et de l'Anacarde, (structure étatique de développement des deux filières en Côte d'Ivoire), l'initiative de la coopération allemande dénommée "Les chaînes de valeurs orientées vers le marché pour l'emploi et la croissance dans la région de la CEDEAO (GIZ/MOVE)", aussi appelée Competitive Cashew Initiative (GIZ/ComCashew) s'est engagée dans la promotion de la consommation des produits du cajou.

Ceci, à travers diverses interventions visant à créer une bonne visibilité pour les produits à base de noix, de pommes, et de coques de cajou.

Ces initiatives se traduisent par des activités promotionnelles notamment des dégustations, des expositions, la présentation des avantages nutritionnels de la noix et de la pomme de cajou, l'édition et la diffusion de livres de recettes et d'actions de plaidoyer pour la promotion de la consommation locale de ce fruit aux vertus nombreuses et diverses.

L'un des objectifs de ce livre de recettes vise, sans nul doute, à présenter aux lecteurs une variété de recettes nutritionnelles pratiques à base d'amandes et de pommes de cajou, afin d'en accroître la demande et la consommation.

C'est ainsi que vingt-huit (28) recettes de différentes régions adaptées aux desserts, aux plats d'accompagnement, aux plats principaux et aux plats végétariens, ont été concoctées afin de fournir aux lecteurs diverses options.

Non seulement nous vous recommandons ardemment et avec insistance la confection de ces recettes, mais nous vous conseillons aussi la consommation et le partage de ces délicieux plats avec votre famille et vos amis. Prenez votre santé en main en améliorant votre nutrition et votre bien-être.

Invitez vos amis et votre famille à chaque fois que vous réaliserez une de ces merveilleuses recettes !

Bon appétit !

Dr. Adama COULIBALY

Directeur Général
Conseil Coton Anacarde (CCA)

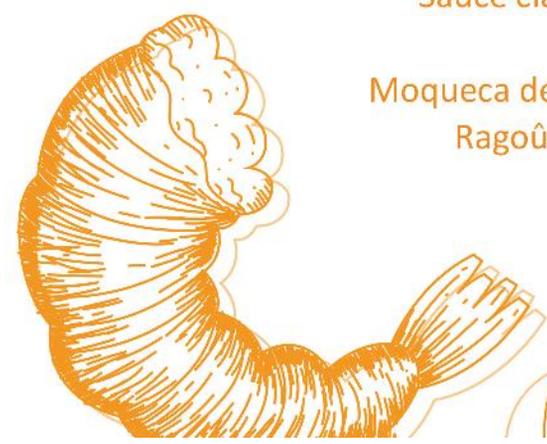
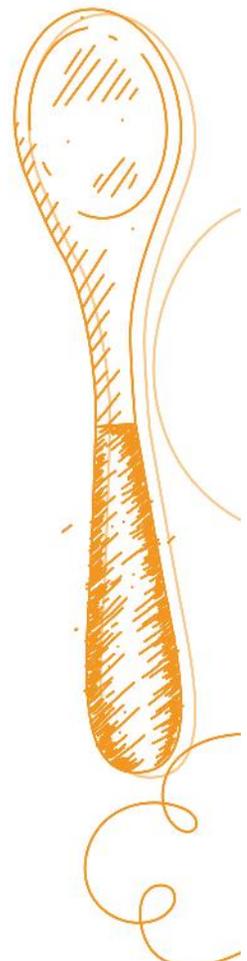
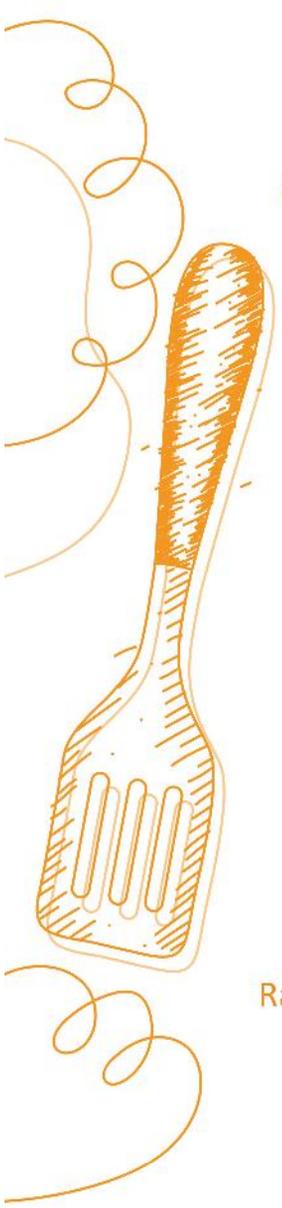




Table des Matières

vii
ComCashew Livre de recettes

Introduction	1
Pomme de cajou Biscotti	4
Pain aux bananes et aux pommes de cajou	6
Granola aux pommes de cajou et aux amandes de cajou	8
Confiture de pomme de cajou et Fruit de la Passion	10
Œuf brouillé / Omelette à la pomme de cajou	12
Recettes des jus à base de pomme de cajou	14
Jus de pomme de cajou nature	15
Jus de pomme de cajou sucré	16
Jus de pomme de cajou Ananas -Gingembre	16
Jus de pomme de Cajou Mangue -Passion	17
Rouleau de printemps aux pommes de cajou	18
Flocons de pomme de cajou	20
Gâteau au lait de cajou et aux amandes de cajou	22
Biscuit aux amandes de cajou	24
Lait de noix de cajou	26
Glace aux amandes de cajou	28
Nouilles aux pommes de cajou	30
Pomme de terre farcie à la pomme de cajou	32
Shawarma de pomme de cajou	34
Ravioli chinois de pommes de terre aux pommes de cajou	36
Brochette de pommes de cajou / Kebab / Filets	38
Sauce curry aux pommes de cajou et au lait de coco	40
Hamburger à la pomme de cajou	42
Ragout d'igname aux pommes de cajou	44
Soupe à la pâte d'amandes de cajou	46
Sauce claire au poulet et aux pommes de cajou	48
Sauce gombo à la pomme de cajou	50
Moqueca de pomme de cajou avec Gombo et Gari	52
Ragoût d'aubergines et de pommes de cajou	54



ComCashew Livre de receitas ○○○



Introduction

A chaque fois que des produits de cajou sont présentés à des expositions, le public tout ébloui nous manifeste son intérêt en nous posant diverses questions. En effet, le cajou a tellement de potentiel, surtout quand il s'agit de nourriture où les possibilités sont vastes. Cela a été la principale source d'inspiration pour développer un livre de recettes à base de noix de cajou ainsi que la pomme.

Les avantages et les utilisations des pommes et des amandes de cajou sont peu connus au près du grand public. Plus de 98% des pommes de cajou sont sous-utilisées. Cela est dû à la grande périssabilité des pommes de cajou et au manque d'expérience de son utilisation.

Les amandes de cajou sont mieux connues et sa consommation en Afrique est en croissance constante. Les amandes de cajou sont consommées principalement comme collations après avoir été soit grillées, salées, enrobées, ou épicées. Elles sont appréciées par les consommateurs en raison de leur haute nutrition, leur côté craquant et leur nature délicieuse. En outre, les amandes de cajou peuvent également être incorporées dans les repas et ses fruits peuvent être transformés en jus, produits de pâtisserie, sorbets, glaces, vinaigre, entre autres.

Aujourd'hui, la consommation des amandes de cajou augmente de 4 à 7% par an sur le marché mondial. L'Inde reste le premier consommateur des amandes de cajou avec 37% de la consommation mondiale, 20% aux États-Unis et 18% en Europe.

Diverses recherches scientifiques confirment que le cajou est une bonne source de nutrition pour la santé cardiovasculaire, la résistance à l'insuline et le diabète, la gestion du poids, les lipoprotéines et la dyslipidémie, l'inflammation et l'oxydation, la santé intestinale, le vieillissement et la cognition, et aide à lutter contre toutes formes de cancer. Cela est dû à la bonne composition nutritionnelle des noix: elles sont riches en vitamines K et en minéraux tels que le magnésium, le phosphore, le zinc, le manganèse, le potassium, le sélénium et le cuivre.

Le cajou est également une source de fibres, de thiamine et d'acide pantothénique. De plus, le cajou est riche en fer, ce qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

La consommation du cajou et de ses sous-produits continue de croître en Afrique. Des livres de recettes ont été préparés par divers organismes dans les pays producteurs de noix de cajou. Ce nouveau livre est conçu afin d'inclure le cajou dans les régimes alimentaires de l'Afrique de l'Ouest. Vous êtes invités à explorer ce livre et à créer vos propres recettes pour bénéficier de la composition nutritionnelle élevée des amandes et des pommes de cajou.

Mah, E, Schulz, J.A, Kaden, V.N., Lawless, A.L, Rotor, J., Mantilla, L.B., & Liska, D.J (2017). Cashew consumption Reduces total and LDL cholesterol: a randomized, crossover, controlled-feeding trial. 2. The American journal of clinical nutrition, 105 (5), 1070-1078.

Cashew consumption reduces total and LDL cholesterol: a randomized, crossover, controlled-feeding trial - Global Cashew Council

USDA National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release April, 2018. trial - PubMed (nih.gov)





VALEUR NUTRITIONNELLE DES POMMES DE CAJOU

Les pommes de cajou ont un goût exotique et sont soit fraîchement dégustées dès qu'elles sont cueillies, non loin des plantations pendant la saison de la noix de cajou, soit elles sont réfrigérées immédiatement après la récolte et dégustées plus tard. Elles peuvent être consommées de différentes manières : en entière immédiatement après récolte, pressées pour faire des jus, gardée en conserve, ou elles peuvent être séchées. En raison de sa nature charnue, les pommes de cajou sont un bon substitut à la viande, en particulier pour les végétariens et les végétaliens.

Elles ont un profil riche en vitamines et minéraux. La teneur en vitamine C est cinq (5) fois plus élevée que celle des oranges et douze (12) fois supérieure à celle des ananas !

Les pommes de cajou sont un excellent centre d'antioxydants, de fer, de calcium et de vitamines A et B (Roméo CORMIER, septembre 2008).

Ces éléments nutritionnels fournissent un soutien immunitaire sain et complètent le fonctionnement sain du système humain.

Et pour couronner le tout, elles sont une excellente source de fibres alimentaires pour libérer les intestins, prévenir contre les hémorroïdes et réduire le risque de diabète de type 2.

VALEUR NUTRITIONNELLE DES NOIX DE CAJOU

Populairement connu pour son délicieux goût de noisette et son goût crémeux, les noix de cajou sont une riche source de graisses insaturées connues sous le nom de « graisses saines » et n'ont pas de cholestérol. Les noix de cajou permettent de réduire le risque des maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Ils sont également une bonne source de minéraux vitaux tels que le cuivre, le fer, le zinc, le phosphore, le magnésium, entre autres ; qui favorise une peau saine, le développement des tissus conjonctifs, la formation d'hémoglobine des globules rouges, la croissance osseuse, l'amélioration de la libération d'énergie parmi d'autres fonctions métaboliques du corps.

Les noix de cajou sont une excellente source de protéines et d'acide aminé, tryptophane. Cet acide aminé agit comme une substance active contre la dépression et les troubles du sommeil. De plus, la teneur en protéines des noix est élevée et constitue une source idéale pour les végétariens et les végétaliens afin d'augmenter leurs besoins en protéines.

La consommation de 30 grammes de noix de cajou par jour est recommandée comme un choix saint pour le bon cholestérol (Département de l'agriculture des États-Unis, Service de recherche agricole. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.) Contrairement aux autres noix, les noix de cajou augmentent la satiété même en mangeant une petite quantité en raison de la teneur élevée en protéines.

Voulez-vous rester en bonne santé avec une alimentation équilibrée ? Mangez des noix de cajou ! 30g par jour équivalent à 20 amandes par jour ! Ce livre de recettes vous fournit vingt-huit (28) recettes simples, saines et délicieuses à base d'amandes de cajou et de pommes de cajou.

Maintenant, amusons-nous un peu en élaborant des régimes alimentaires sains avec des pommes de cajou et des noix de cajou.

Visitez notre page YouTube pour une vidéo de la recette de ragout de pomme de cajou et d'ignames : <https://www.youtube.com/watch?v=dMrUQn7rUFk>



Pomme de cajou Biscotti

ComCashew Livre de recettes





Ingrédients

- 100g (1/2 tasse) de pommes de cajou séchées
- 175g (1 ¼ tasse) de farine
- 170g (1 tasse) de noix de cajou
- 160g (3/4 tasse) de sucre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de sel
- 25g (1 cuillère à soupe) de beurre
- 2 œufs
- Extrait de vanille (1/2 tasse)



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C ou 350 °F.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble les œufs, le sucre, l'extrait de vanille, le beurre et le sel jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
3. Ajouter la farine, les noix de cajou, la levure chimique, et les pommes de cajou sèches au mélange précédant et mixer le tout.
4. Diviser la pâte obtenue en deux parties et rouler chaque portion en une forme longue d'environ 3 cm d'épaisseur de la longueur de la plaque à pâtisserie.
5. Cuire au four pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit de couleur marron clair.
6. Retirer et laisser refroidir avant de couper en tranches épaisses, ou environ 22 cm d'épaisseur, et cuire au four pendant environ 10 minutes de plus.
7. Refroidir complètement et conserver dans un récipient hermétique.

Super comme goûter ! 😊

Profitez !

Bon Appétit !

Pain aux bananes et aux Pommes de Cajou





Ingrédients

- 5 - 6 pommes de cajou
- 3 bananes mûres
- 75g (1/3 tasse) de beurre fondu
- 2 œufs
- 100g (1/2 tasse) de sucre
- 250g de farine tout usage (2 tasses)
- 100g (1/2 tasse) de noix de cajou cassées
- 1½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Sel
- Extrait de vanille



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C ou 350 °F.
2. Beurrer un moule à pain de 10 x 20 cm.
3. Laver et couper les pommes de cajou en très petits morceaux.
4. Eplucher les bananes, les mettre dans un grand bol et les écraser jusqu'à ce qu'elles soient lisses.
5. Battre le sucre, la vanille, la cannelle et les œufs jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.
6. Ajouter le beurre fondu et les pommes de cajou et battre à nouveau pendant 1 minute.
7. Ajouter le bicarbonate de soude, le sel, la farine, les noix de cajou cassées et remuer jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
8. Verser la pâte dans le moule à pain beurré et cuire au four pendant 50 à 60 minutes.
9. Vous pouvez également insérer un testeur de gâteau ou un cure-dent dans le pain, s'il sort sec et propre, votre pain est prêt.
10. Retirer du four et laisser refroidir dans le moule à pain pendant quelques minutes avant de le retirer. Laisser le pain refroidir complètement avant de servir.

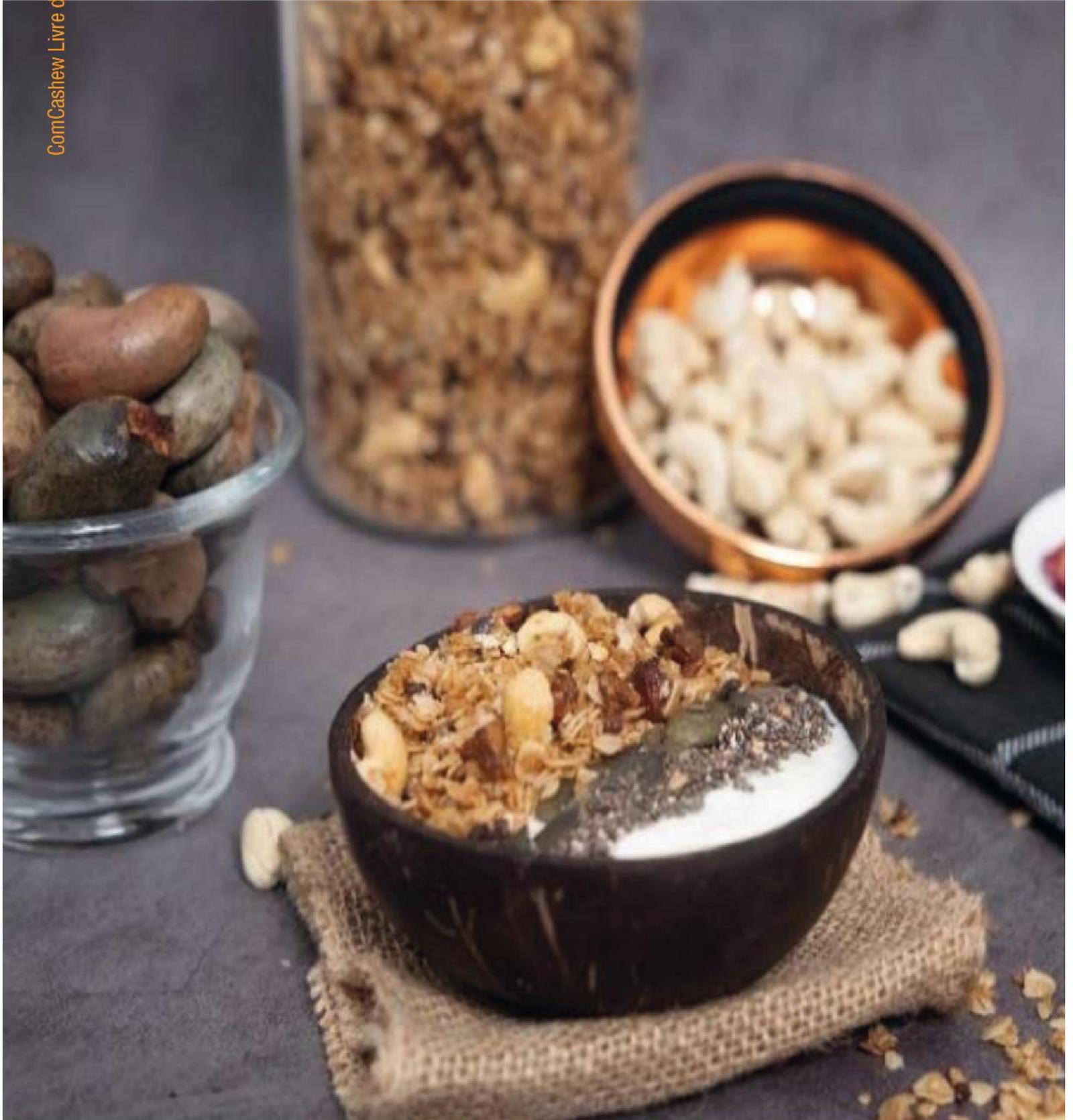
**Du pain délicieux pour
toutes les occasions !**



Profitez !

Bon Appétit !

Granola aux pommes de cajou et aux amandes de cajou





Ingrédients

- 120g (1 tasse) de pommes de cajou séchées
- 250g (2 tasses) d'avoine
- 120g (1 tasse) de noix de cajou
- 50g de cacao
- 200g (2/3 tasse) de miel
- 100g (1 tasse) de noix de coco sucrée râpée
- 120g (1/2 tasse) d'huile végétale
- 1/2 cuillère à café de cannelle (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 tasse de tout autre fruit séché de votre choix (comme la mangue, l'ananas, les canneberges, les raisins secs, etc.)



Préparation

1. Préchauffer le four à 150°C ou 300°F.
2. Étaler une plaque à pâtisserie de 32 x 45 cm de papier parchemin.
3. Mélanger l'avoine, les pommes de cajou séchées, les noix de cajou, la noix de coco, la cannelle et le sel dans un grand bol et bien mixer.
4. Dans un petit bol, fouetter ensemble le miel et l'huile.
5. Verser le mélange sur les ingrédients séchés et bien mélanger.
6. Étaler le mélange de granola uniformément sur la plaque à pâtisserie préparée et cuire au four pendant 20-30 minutes, en remuant de temps en temps avec une spatule ou une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange entier soit doré.
7. Porter une attention particulière car le granola brûle rapidement. Garder un œil sur les coins et sur le bas des plaques à pâtisserie.
8. Retirer le granola du four. Ajouter les pépites de cacao et les fruits secs. Bien mélanger.
9. Étaler et presser en une couche uniforme et compacte. Laissez refroidir à température ambiante.
10. Casser le granola en grosses grappes et conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Peut être conservé pendant trois (3) semaines.

*Profitez de votre granola avec du yaourt nature, du lait frais ou des fruits frais !
Très copieux et délicieux ! Restez en bonne santé avec le granola au cajou !
Profitez !*



Bon Appétit !





Confiture de pomme de cajou et fruit de la passion





Ingrédients

- 700g de pommes de cajou
- 300g de fruits de la passion
- 500g de sucre en poudre
- Jus de citron (1 citron moyen)



Préparation

1. Laver les pommes de cajou, puis couper (retirer) le haut et le bas. Couper le reste des pommes de cajou en très petits morceaux et peser dans un bol pour obtenir 700g.
2. Laver et couper les fruits de la passion et retirez la chair du fruit. Peser dans un bol pour obtenir 300g.
3. Dans une grande casserole en acier inoxydable, cuire les pommes de cajou pendant environ 20 minutes, puis ajouter le jus de citron, le sucre et la chair du fruit de la passion.
4. Faire bouillir le tout pendant environ 15 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois pour s'assurer qu'il ne colle pas au fond ou ne brûle pas.
5. Verser la confiture dans des bocaux propres et laissez-les refroidir complètement.

Dégustez avec du pain, des biscuits et du yaourt nature !

Quel délice ! 😊

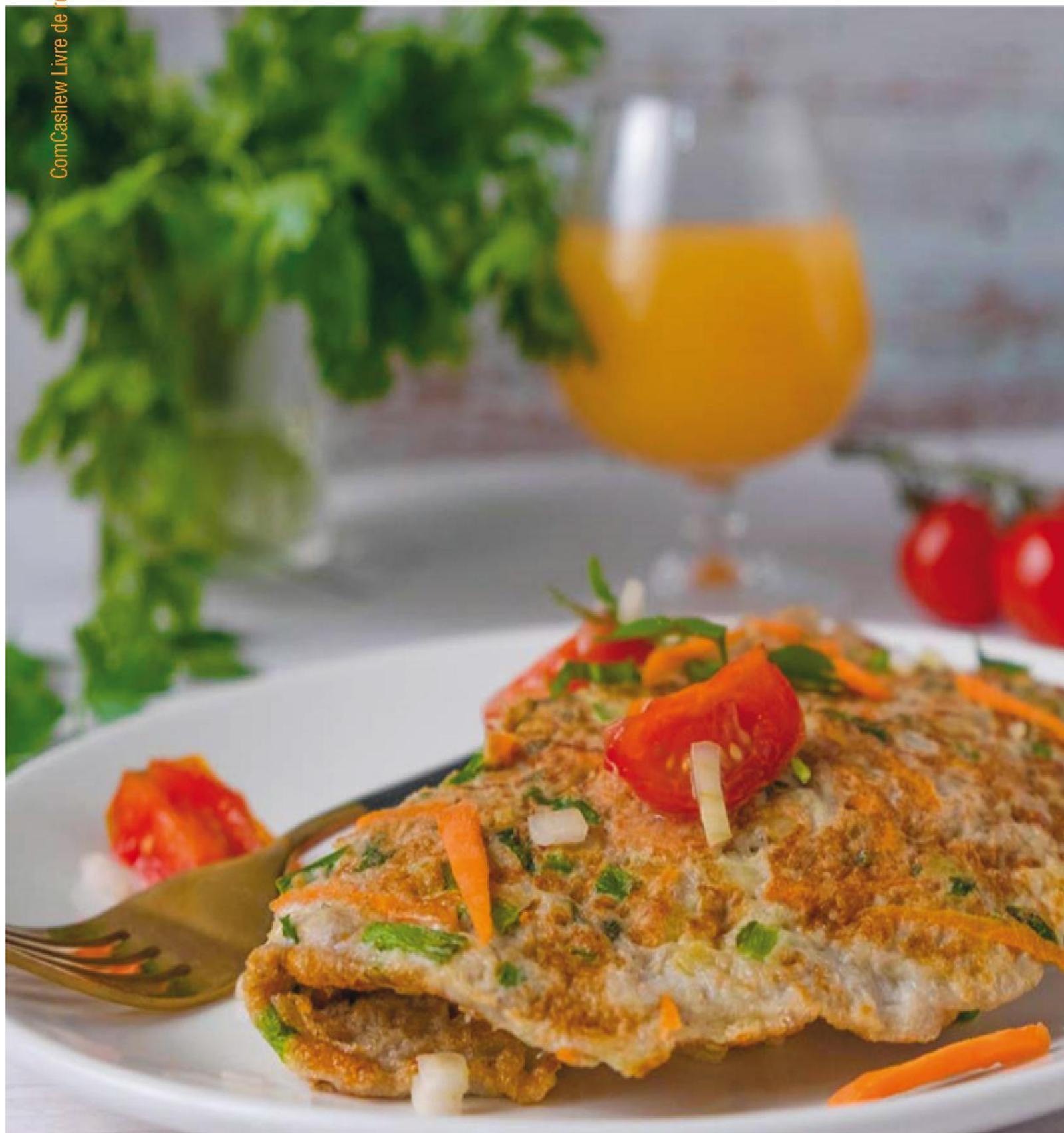
Profitez !

Bon Appétit !





Œuf brouillé / Omelette à la pomme de cajou





Ingrédients

- 4 œufs
- 4 pommes de cajou
- Carottes râpées
- Oignons hachés
- Persil haché
- Oignons de printemps (Cébette)
- Épinard
- Poivre noir et sel



Préparation

1. Perforer les trous dans les pommes avec une fourchette et en retirez tout le jus.
2. Couper la chair de la pomme de cajou en petits morceaux.
3. Passer la chair de la pomme de cajou au mixeur ou à la moulinette pour obtenir des nouveaux morceaux plus petits (pas d'eau).
4. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
5. Chauffer l'huile dans une poêle et verser le mélange.
6. Laisser cuire lentement jusqu'à ce qu'ils soient dorés et retourner pour laisser la deuxième face cuire lentement afin d'obtenir une omelette / ou
7. Remuer tous les ingrédients pendant 2 minutes afin d'obtenir des œufs brouillés.

*Une omelette au cajou par jour,
vous éloigne de la faim ! 😊*

Profitez !

Bon Appétit !





Recettes des jus à base de pomme de cajou



Jus de pomme de cajou nature



Ingrédients

- Pommes de cajou
- Sucre
- Mangues
- Ananas
- Fruit de la passion
- Gingembre



Préparation

1. Laver soigneusement les pommes de cajou.
2. Couper (retirer) les deux extrémités de la pomme (le haut et le bas).
3. Couper les pommes en petits morceaux et mélanger pour extraire le jus.
4. Tamiser le jus pour enlever les fibres afin d'obtenir le jus de pomme de cajou.

Pour les autres ingrédients,
Laver, mélanger et tamiser séparément les ananas,
les mangues, les fruits de la passion et le gingembre

Servir frais !
Profitez !



Bon Appétit !



Jus de pomme de cajou sucré



Ingrédients

- 2 litres de jus de pomme de cajou pur
- 50g de sucre (facultatif)



Préparation

1. Pour chaque 2 litres de jus de pomme de cajou, ajouter 50g de sucre.
2. Remuer continuellement jusqu'à ce que le sucre se dissolve.

Jus de pomme de cajou Ananas-Gingembre



Ingrédients

- 2 litres de jus de pomme de cajou
- 50g de sucre (facultatif)
- 65ml de jus de gingembre
- 1 litre de jus d'ananas



Préparation

1. Pour chaque 2 litres de jus de pomme de cajou, ajoutez 50g de sucre.
2. Remuer continuellement jusqu'à ce que le sucre se dissolve.
3. Ajouter 1 litre de jus d'ananas et 65ml de jus de gingembre et remuer.

Servir frais !



Profitez !

Bon Appétit !



Jus de pomme de cajou Mangue-Passion



Ingrédients

- 2 litres de jus de pomme de cajou
- 200ml de jus de mangue
- 45ml de sucre (facultatif)
- 30ml de jus de gingembre
- 50ml de jus passion



Préparation

1. Pour chaque 2 litres de jus de pomme de cajou, ajoutez 45ml de sucre.
2. Remuer continuellement jusqu'à ce que le sucre se dissolve.
3. Ajouter 200ml de jus de mangue, 30ml de jus de gingembre et 50ml de jus de passion et remuer.

Super comme goûter !



Profitez !

Bon Appétit !



Rouleau de printemps aux pommes de cajou





Ingrédients

19

ComCashew Livre de recettes

- 4-6 pommes de cajou
- Environ 500g de légumes mélangés, tels que les poivrons verts et rouges, les carottes, le chou, les germes de haricots et les oignons de printemps (Cébette)
- 2 cuillères à soupe d'huile de wok
- 2 gousses d'ail finement hachées
- Petit morceau de gingembre finement haché
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- Sel au goût
- 10-15 feuilles de pâte à rouleaux de printemps
- 1 cuillère à soupe de farine
- Assez d'huile pour faire frire vos rouleaux de printemps



Préparation

1. Laver et couper les pommes de cajou en très petits morceaux. Retirer le jus des pommes cajou en les pressant dans un tamis ou une étamine.
2. Laver et couper tous les autres légumes en petits morceaux et conserver.
3. Chauffer l'huile dans votre poêle et faire sauter d'abord les pommes de cajou pendant environ cinq (5) minutes à feu vif avant d'ajouter tous les autres légumes hachés, faire frire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
4. Incorporer le sel et la sauce soja et transférer le tout dans un grand bol. Laisser le mélange refroidir complètement avant d'emballer vos rouleaux de printemps.
5. Mélanger 1 cuillère à soupe de farine avec 2 cuillères à soupe d'eau.
6. Placer la feuille de rouleau de printemps sur une surface plane et propre. Appliquer un peu de pâte de farine le long des bords de la feuille. Mettre environ une cuillère à soupe de la garniture aux légumes sur un côté de la feuille.
7. Commencer à plier à partir du côté rempli et continuer à rouler jusqu'à ce que vous atteigniez le centre. Plier les pointes droite et gauche vers le centre et appliquer à nouveau la pâte de farine sur les bords et rouler jusqu'à ce que vous atteigniez la fin. Assurez-vous que les bords sont bien scellés pour les empêcher de s'ouvrir lors de la friture.
8. Répéter la même procédure pour faire le reste de vos rouleaux de printemps.
9. Chauffer suffisamment d'huile dans une poêle et faire frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

*Servir les rouleaux de printemps
avec une sauce chili sucrée et épicée.
Une merveille pour la bouche !*

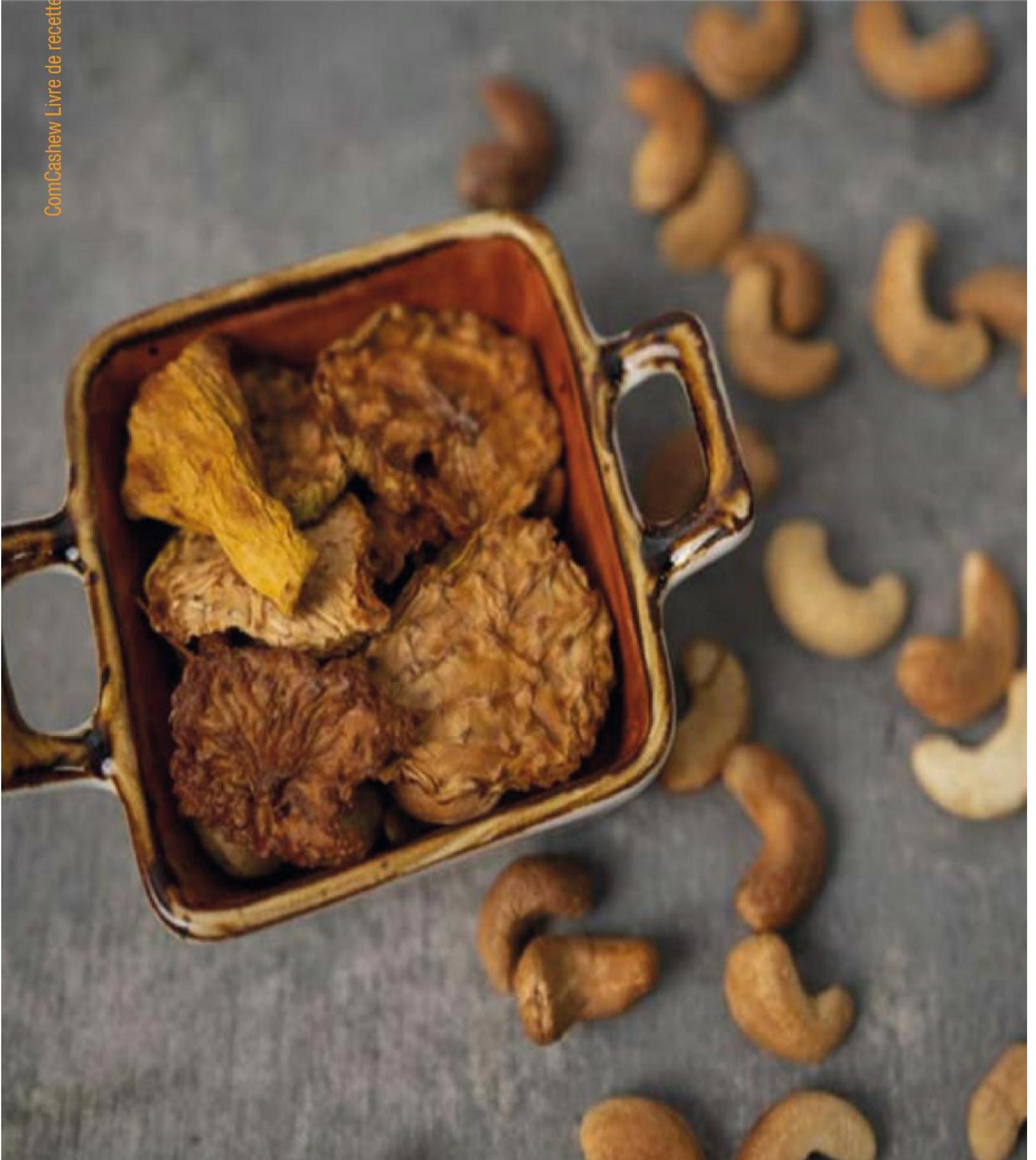


Profitez !

Bon Appétit !



Flocons de pomme de cajou





Ingrédients

- Pommes de cajou fraîches
- Cannelle et Sucre (facultatif)



Préparation

1. Laver les pommes de cajou fraîches.
2. Peler, couper et trancher les pommes de cajou finement. L'utilisation d'un éplucheur ou d'une trancheuse rend cela plus rapide et plus facile.
3. Les tranches de pommes de cajou doivent avoir une épaisseur uniforme lors du tranchage à la main pour assurer un séchage uniforme. Les tranches doivent avoir une épaisseur d'environ 1cm et ne doivent pas être superposées ou placées à proximité dans les plateaux du déshydrateur pour permettre la circulation de l'air.
4. Si les pommes sont humides, faites-les sécher avec une serviette en papier pour réduire le temps nécessaire à la déshydratation.
5. Placer les sur les plateaux du déshydrateur en laissant au moins 1/2 cm d'espace.
6. Saupoudrer la cannelle et le sucre sur les tranches dans les plateaux.
7. Déshydratez-les pendant 6 à 8 heures à 140 °C ou 275°F.
8. Conserver dans un contenant hermétiquement fermé.
9. Remarque : en l'absence d'un déshydrateur, on peut utiliser un four. Cette opération doit être effectuée à la température la plus basse du four.

Une collation bonne et saine !



Profitez !

Bon Appétit !

Gâteau au lait de cajou et aux amandes de cajou





Ingrédients

- 150ml de lait de noix de cajou
- 100g de crème fraîche
- 750g de crème fouettée
- Fraises
- 5 œufs
- 125g de farine
- 125g de sucre glace
- 20g de noix de cajou
- Abricot



Préparation

Pour le gâteau éponge :

1. Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs et fouetter jusqu'à obtenir une consistance ferme, puis ajouter la farine, mélanger et mettre le tout dans un moule. Cuire au four à 150°C ou 300°F pendant 10 minutes.
2. Retirer du four et laisser refroidir, puis mettre au réfrigérateur.

Pour la crème pâtissière :

3. Mettre le lait de noix de cajou dans une casserole avec la crème fraîche et chauffer. C'est ce qu'on appelle la crème anglaise.

Pour la crème pâtissière au lait de noix de cajou :

4. Mélanger la crème anglaise avec la crème fouettée.

Pour l'assemblage

5. Faire sortir le gâteau éponge du réfrigérateur et couper en deux parties.
6. Couper les fraises en deux parties et placez-les sur le bord d'une partie du gâteau éponge, puis placer l'autre partie sur le dessus et mettez la crème au lait de noix de cajou sur le dessus.
7. Mettre au réfrigérateur pendant 45 minutes.
8. Décorer, découper et servir.

Du bonheur à l'état pur !

Profitez !



Bon Appétit !





Biscuit aux amandes de cajou





Ingrédients

- 350g de beurre
- 200g de sucre glace
- 500g de farine
- 2 œufs
- 100g de cacao en poudre
- 100g de noix de cajou



Préparation

1. Battre le beurre en une pâte molle.
2. Ajouter le sucre glace et mélanger.
3. Ajouter la farine et mélanger.
4. Ajouter la poudre de cacao et mélanger.
5. Écraser les noix de cajou en poudre ou utiliser des noix déjà cassées, puis ajouter au mélange précédent et mixer le tout.
6. Ajouter les œufs et mélanger bien avec votre main pour obtenir une pâte homogène.
7. Rouler en boules et décorer comme vous le souhaitez.
8. Étaler le mélange sur le plat du four avec du papier sulfurisé.
9. Placer au four à 160°C ou 325°F pendant 30 minutes.

Croustillant, sain et appétissant ! 😊

Profitez !

Bon Appétit !



Lait de noix de cajou





Ingrédients

- 1 tasse de noix de cajou blanches
- 4 verres d'eau
- Une pincée de sel
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel ou tout autre édulcorant de votre choix (facultatif)
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille (facultatif)
- Une pincée de cannelle (facultatif)



Préparation

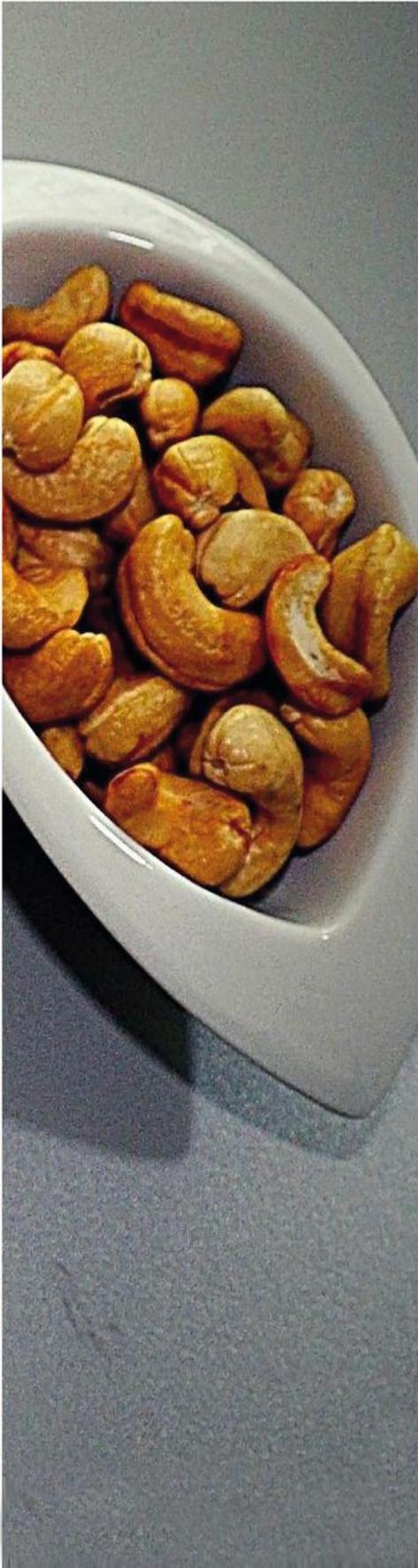
1. Faire tremper les noix de cajou dans l'eau dans un récipient couvert pendant au moins 4 heures et jusqu'à 12 heures au réfrigérateur.
2. Égoutter l'eau et rincer les noix de cajou à l'eau froide.
3. Mixer les noix de cajou avec 2 tasses d'eau jusqu'à ce que les noix de cajou soient totalement mélangées.
4. Mélanger avec 2 tasses d'eau supplémentaires, le miel, l'essence de vanille, le sel et la cannelle (facultatif).
5. Filtrer le lait à l'aide d'une passoire à mailles fines.
6. Conserver le lait dans un récipient couvert au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.
7. Agiter avant de servir

Lait de cajou - une option de lait saine et sans produits laitiers !



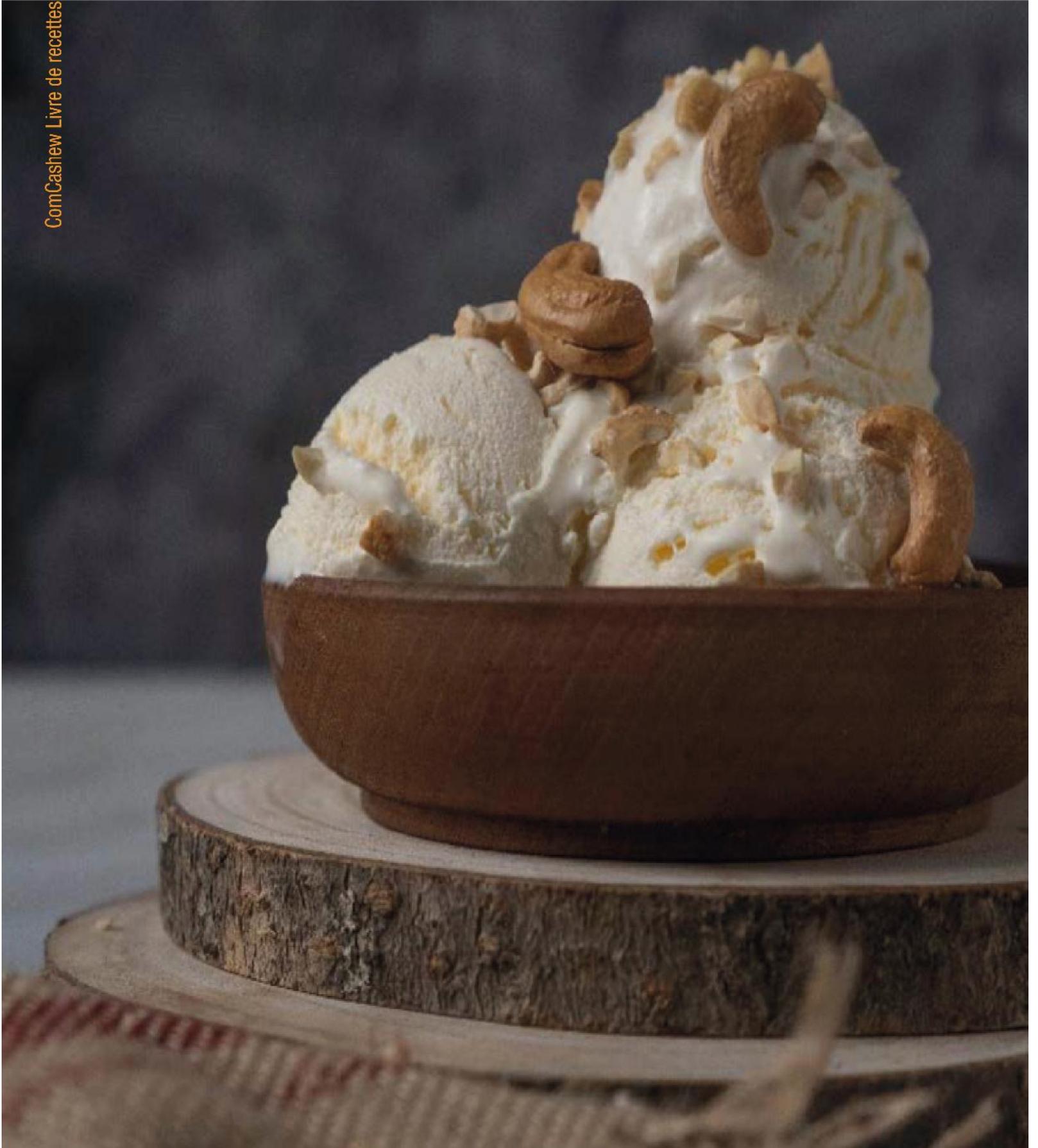
Profitez !

Bon Appétit !





Glace aux amandes de cajou





Ingrédients

- 250g de sucre glace
- 700g de crème fraîche
- 300ml de lait de noix de cajou
- 10 jaunes d'œufs
- 50g de Stabilisateur
- 25g de chocolat



Préparation

1. Mettre le lait de noix de cajou dans une casserole avec la crème fraîche et mettre sur le feu (100°C ou 212°F). C'est ce qu'on appelle la crème anglaise.

Étape 1:

2. Mettre une autre casserole sur le feu, ajouter les jaunes d'œufs, le sucre et fouetter bien puis verser la moitié de la crème anglaise chaude, ensuite faire cuire à 90°C ou 194°F.

3. Retirer la casserole du feu, laisser refroidir, puis mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

4. Après refroidissement, utiliser une machine à crème glacée maison pour la fouetter ou un mixeur et laissez refroidir pendant 6 heures (idéalement pendant la nuit).

Étape 2

Dressage :

5. Étaler la crème.

6. Mettre quelques noyaux au dessus.

7. Faire fondre le chocolat et mettre dans un seau pour la décoration.

Fait avec amour à partir d'amandes de cajou !

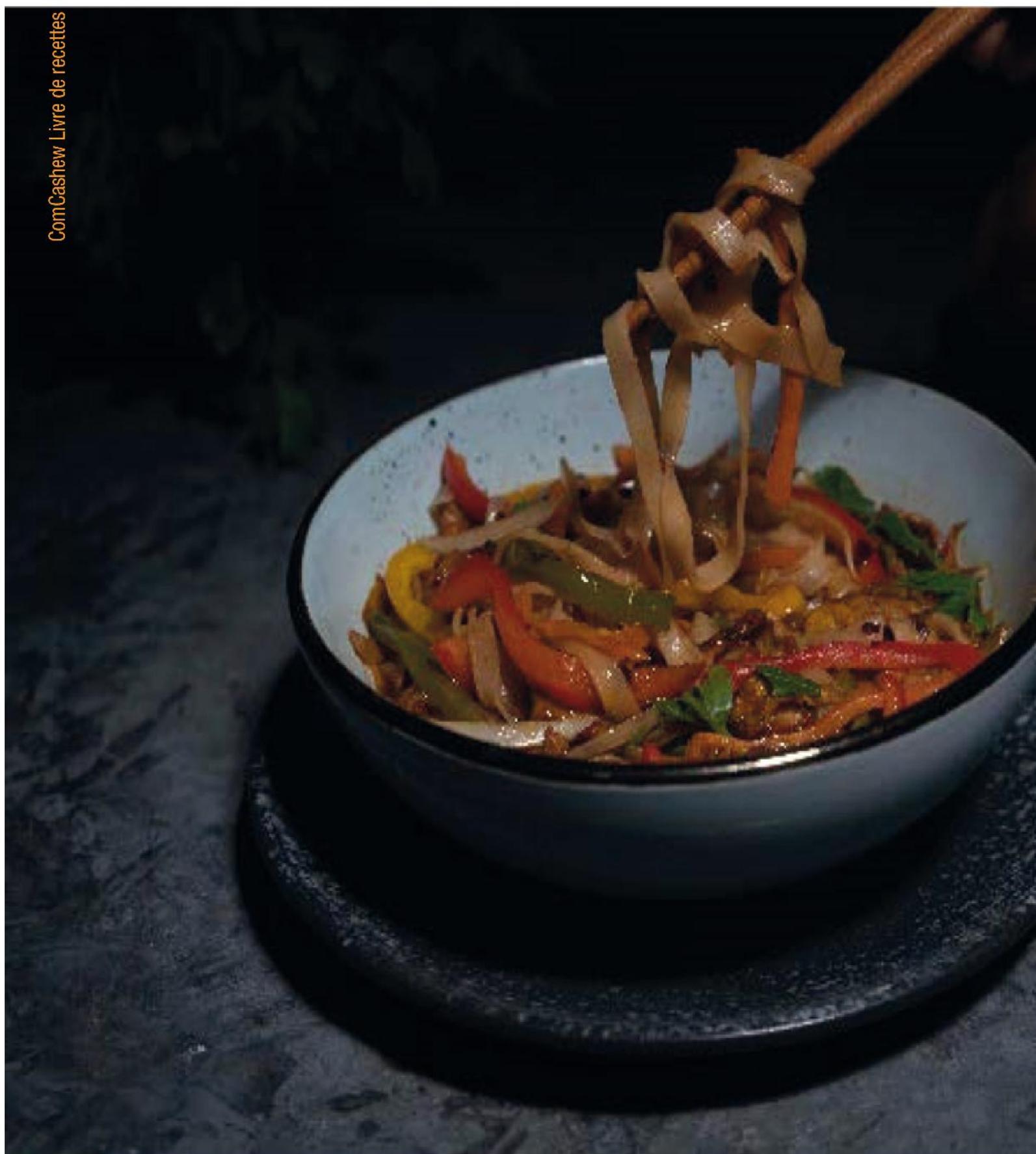
Profitez !



Bon Appétit !



Nouilles aux pommes de cajou





Ingrédients

- 1 paquet de nouilles (cuites)
- Pommes de cajou en dés
- 200g de Carotte
- 15cl d'huile de soja
- Sel
- 200g de poivre
- 1 pot de maïs
- 200g de courgette
- 1 pot de jus de veau
- 400g d'oignons
- Persil
- Coriandre



Préparation

1. Cuire les nouilles à l'eau chaude à 100°C ou 212°F pendant une minute maximum.
2. Couper les légumes et les tomates en longueurs.
3. Faire revenir les pommes de cajou dans une casserole avec de l'huile à une température de 50°C ou 120°F pendant 30 minutes avec les légumes.
4. Ajouter le maïs.
5. Ajouter les nouilles.
6. Assaisonner de sel et de poivre.
7. Ajouter un peu d'huile, puis mettez votre jus de veau. Ajoutez les pommes de cajou.

*Ce sont des nouilles spéciales
grâce aux pommes de cajou !*

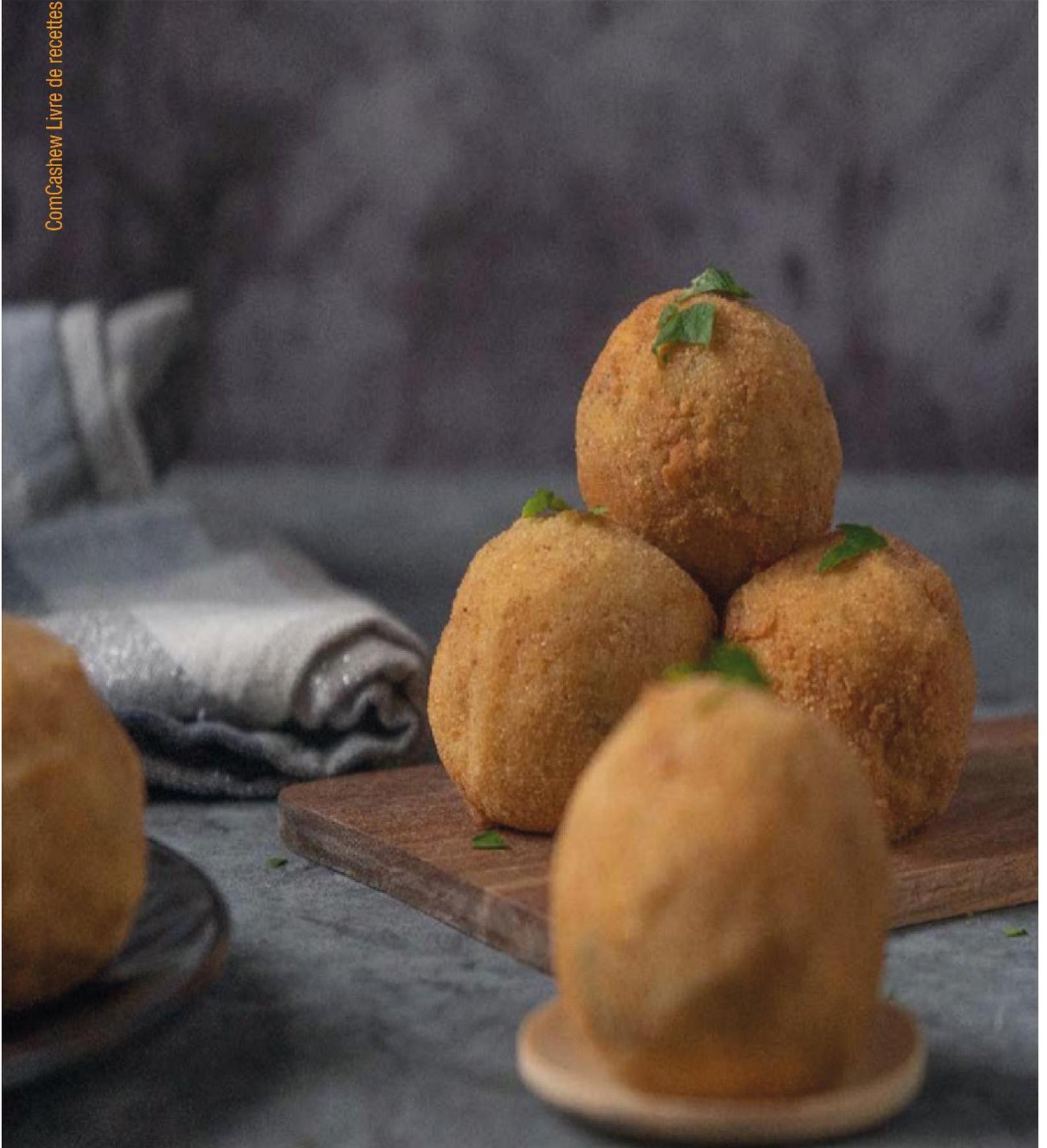


Profitez !

Bon Appétit !



Pomme de terre farcie à la Pomme de cajou





Ingrédients

- Pommes de cajou en dés
- Un paquet de chapelure
- 500g Pommes de terre
- 200g de beurre
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre
- 1 bouquet de persil
- 500g de tomates fraîches
- 100g d'oignon vert
- 1 gousse d'ail
- 2 citrons
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 250g de farine
- 6 œufs (facultatif mais mis au four pour cuire à 120°C ou 250°F)



Préparation

1. Peler les pommes de terre et les faire bouillir avec du sel et du poivre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres.
2. Mélanger le persil haché, la tomate, les pommes de cajou, le citron, le vinaigre et l'ail écrasé afin d'obtenir une farce.
3. Écraser les pommes de terre, ajouter le beurre et mélanger avec la farce.
4. Mélanger avec la farine et les œufs et rouler en petites boules.
5. Les recouvrir de chapelure
6. Laisser reposer pendant 15 minutes et faire frire.

*Servez avec n'importe quel repas de votre choix.
Tout simplement excellent à déguster ! 😊*

Profitez !

Bon Appétit !





Shawarma de pomme de cajou





Ingrédients

- 100g de pommes de cajou émiettées
- 5 carottes
- 2 oignons
- 2 tomates fraîches
- 1 oignon vert, rouge, jaune
- 50g de sel
- 2 cuillères à soupe de poivre (au goût)
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 2 cuillères à soupe de jus de veau
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 50g de piment séché
- 3 pommes de terre
- 20cl d'huile



Préparation

1. Couper les pommes de cajou en petits morceaux et tremper dans de l'eau chaude pendant un moment.
2. Égoutter les pommes de cajou.
3. Faites frire les pommes de cajou avec l'oignon dans l'huile à une température de 50°C ou 120°F.
4. Ajouter les carottes hachées et la moutarde.
5. Ajouter le sel, le poivre, l'oignon vert et la tomate hachée.
6. Laisser mijoter pendant 20 minutes, tout en remuant fréquemment.
7. Faire mariner le persil, la coriandre, le paprika, l'ail, l'oignon, le soya, le sel, le poivre, la moutarde, l'herbe provinciale et le jus de veau.
8. Mélanger le tout, puis étalez sur du pain arabe et envelopper le mélange.

*Un chawarma à la pomme de cajou :
savoureux et innovant ! 😊*

Profitez !

Bon Appétit !



Ravioli chinois de pommes de terre aux pommes de cajou





Ingrédients

- 100g de pommes de cajou émietées séchées
- Oignons coupés en dés
- 1 œuf
- 20cl d'huile
- Farine de maïs
- 2 cuillères à soupe de farine
- Poivron
- 50g de sel
- 2 cuillères à soupe de poivre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 50g de piment sec
- 3 pommes de terre
- Moutarde
- Vinaigre
- 1 cube de bouillon
- Huile végétale



Préparation

1. Faire cuire les pommes de cajou séchées pendant 15 minutes et laisser refroidir.
2. Mélanger les pommes de cajou cuites avec du poivre, des oignons, de l'ail, du bouillon et du sel au goût.
3. Laisser refroidir.
4. Faire bouillir les pommes de terre pendant environ 20 minutes.
5. Ecraser les pommes de terre jusqu'à obtenir une consistance uniforme.
6. Ajouter la farine de maïs et les œufs à la purée de pommes de terre et bien mélanger.
7. Pétrir le mélange pendant longtemps et façonner les raviolis avec des mains farinées.
8. Remplir les raviolis obtenus avec le mélange de noix de cajou.
9. Mettre les légumes dans la marmite.
10. Disposer les raviolis dans une casserole et faire frire les raviolis pendant environ deux minutes.
11. Ajouter une tasse d'eau et faire bouillir pendant 20 minutes à 90°C.
12. Laisser refroidir et servir.

Sauce

13. Faites frire un mélange de vinaigre, de poivre, d'un peu de moutarde, d'un cube de bouillon et du sel.
14. Remuer jusqu'à ce qu'il forme une pâte consistante.

Un goût auquel vous ne pouvez pas résister !

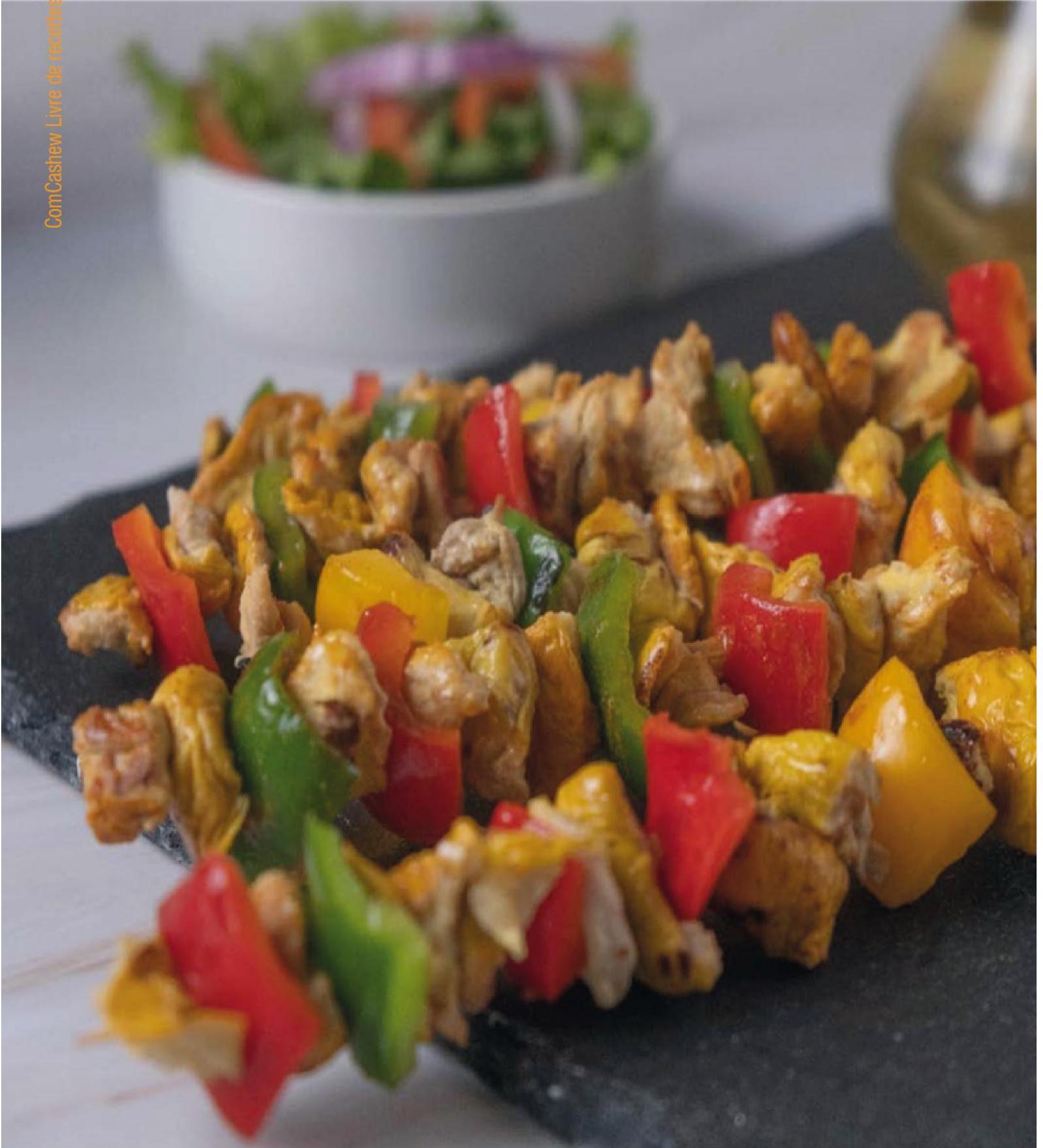


Profitez !

Bon Appétit !



Brochette de pommes de cajou / Kebab / Filets





Ingrédients

- 100g de pommes de cajou émietées
- 2 oignons coupés en dés
- 2 poivrons jaunes et rouges
- 2 tomates coupées en cubes de taille moyenne
- 2 gousses d'ail coupées en dés
- 1 verre d'huile
- 1 cube bouillon
- 2 pincées de sel
- 50g de moutarde
- 2 cuillères à café de vinaigre
- Un peu de piment et de poivre
- Paprika



Préparation

1. Couper les pommes de cajou en petits morceaux et tremper dans de l'eau chaude.
2. Egoutter l'eau des pommes de cajou.
3. Préparer la marinade avec de l'ail, du cube bouillon, du poivre, de la moutarde, du sel, du vinaigre et du paprika.
4. Bien mélanger et diviser la marinade en deux parties.
5. Verser une partie sur les morceaux de pommes de cajou et cuire à 50°C ou 120°F pendant 30 minutes.
6. Remplir le bâtonnet de barbecue avec les pommes de cajou cuites et inter-espacer avec les oignons, le poivre et les tomates.
7. Verser l'autre partie de la marinade sur la brochette de pomme de cajou / kebab ou le filet.
8. Servir avec des frites ou de la salade.

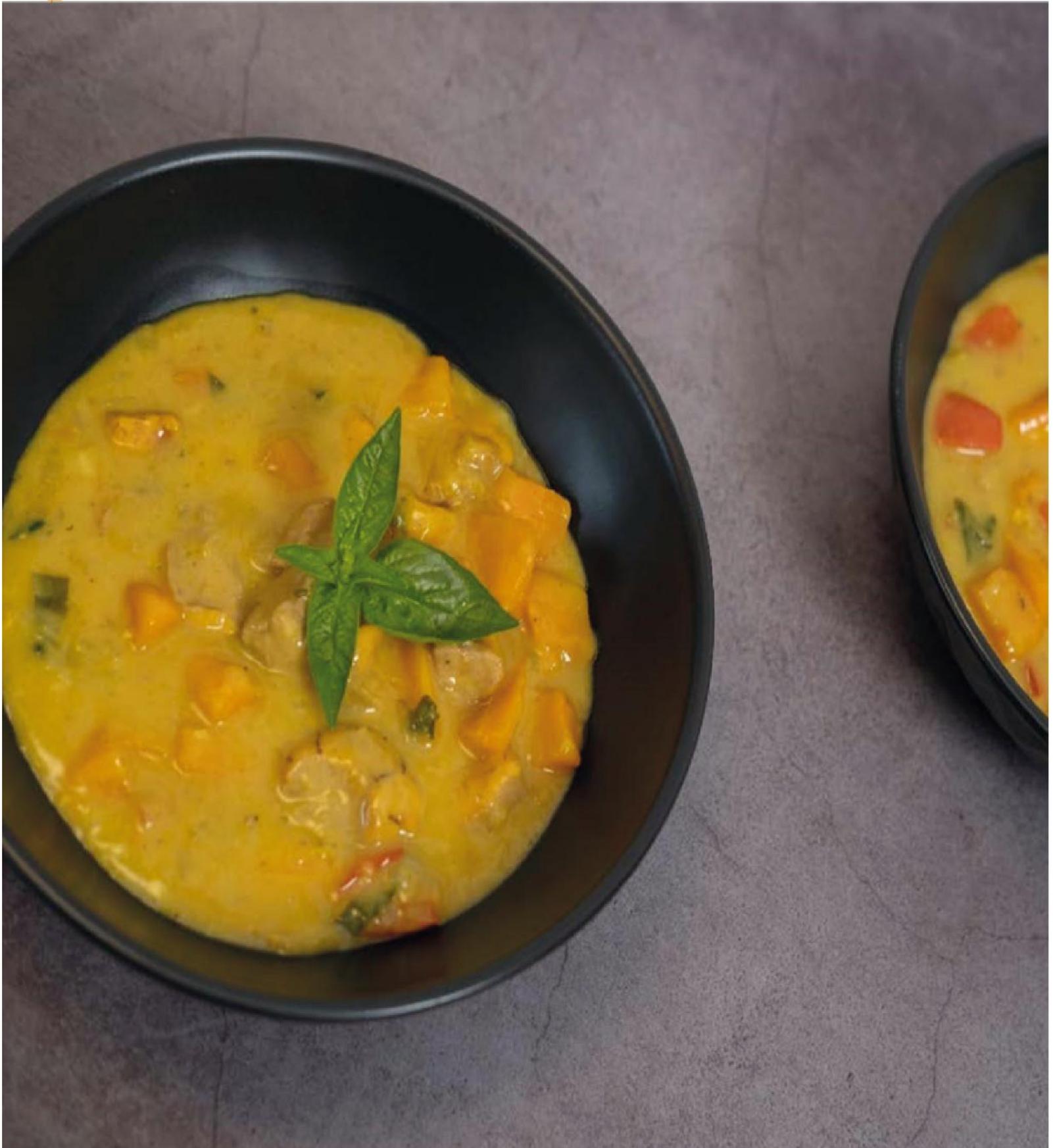
*Goûtez et découvrez les merveilles
des pommes de cajou ! 😊*

Profitez !

Bon Appétit !



Sauce curry aux pommes de cajou et au lait de coco





Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1 oignon
- 4-6 pommes de cajou fraîches
- 2 gousses d'ail hachées
- Morceau de gingembre frais finement tranché
- 1 poivron vert
- 2 carottes pelées
- 2 cuillères à soupe de curry thaïlandais
- 1 cuillère à soupe de poudre de curry
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 boîte de lait de coco
- Basilic et coriandre fraîchement haché
- Sel au goût



Préparation

1. Laver et couper les pommes de cajou, les poivrons et les carottes en petits morceaux.
2. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Faire revenir l'oignon. Ajouter le gingembre, l'ail, le curry thaïlandais, la poudre de curry et cuire pendant environ 3 minutes.
3. Ajouter le lait de coco et porter la sauce à ébullition, puis ajouter tous les autres légumes et le piment en poudre.
4. Une fois que la sauce revient à ébullition, réduire le feu pour laisser mijoter pendant environ 20-30 minutes.
5. Au moment de servir, saupoudrer chaque bol de basilic et de coriandre fraîchement haché.

Dégustez avec du riz nature, du riz étuvé et du couscous !

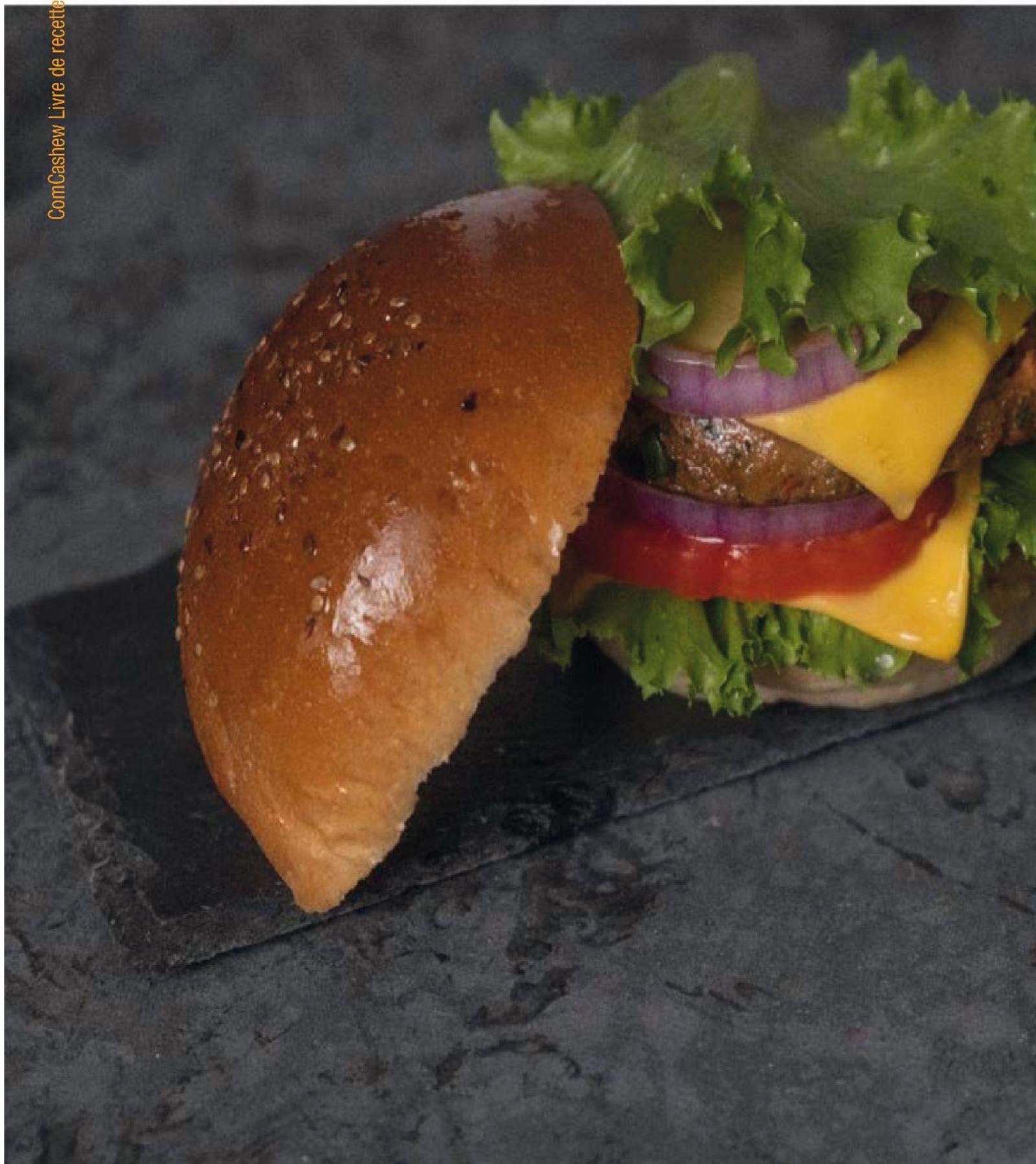
Ça a l'air bon et ça a bon goût ! 😊

Profitez !

Bon Appétit !



Hamburger à la pomme de cajou





Ingrédients

- 620g de Pommes de cajou
- 6 Petits pains d'hamburger
- 6 Fromages d'hamburger
- 145g de Carotte râpée
- 1 gros ou 60g d'oignons (blancs) découpés en rondelles
- 25g de Persil finement haché
- 170g ou une grosse tomate découpée en rondelle
- 100g d'oignon (rouge) émincé
- 85g de Farine
- Laitue
- Huile d'olive
- Beurre



Préparation

Chair de la pomme de cajou (alternative à la viande)

1. Perforer les trous dans les pommes avec une fourchette et en retirez tout le jus.
2. Couper la chair de la pomme de cajou en petits morceaux.
3. Passer la chair de la pomme de cajou au mixeur ou à la moulinette pour obtenir des nouveaux morceaux plus petits (pas d'eau).
4. Ajouter les oignons émincés, le persil, les carottes, la farine, le poivre noir et le sel et bien mélanger.
5. Mouler le mélange en une balle de tennis et presser pour former une boule plate.
6. Faire fondre le beurre dans une grande poêle et disposer la chair de pomme de cajou.
7. Faire frire à feu doux jusqu'à ce que ce soit doré.
8. Couper les petits pains en 2 moitiés.
9. Sur une moitié, disposer la laitue, les oignons, les tomates, la chair de pomme de cajou et le fromage dessus, et couvrir de l'autre moitié.

Peut être servi avec des frites de pommes de terre avec du ketchup

Un hamburger sans viande à base de pomme de cajou : Un vrai délice ! 😊

Profitez !

Bon Appétit !

Ragout d'igname aux pommes de cajou





Ingrédients

- 5-6 pommes de cajou fraîches
- 1 kg d'igname (l'igname peut être remplacée par du plantain ou du manioc)
- 4-6 cuillères à soupe d'huile de palme rouge
- 5 tomates de taille moyenne
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- Basilic frais
- Piment et sel (au goût)
- 1 cuillère à soupe d'écrevisses en poudre (facultatif)
- Poisson fumé (facultatif)



Préparation

1. Peler et couper l'igname en cubes. Laver les cubes d'igname et mettre de côté.
2. Laver et couper tous les légumes, y compris les pommes de cajou découpées en petits morceaux et mettre de côté.
3. Mélanger le piment, les tomates et l'ail.
4. Chauffer l'huile de palme dans une casserole, ajouter les oignons coupés en dés et faire frire pendant environ 2 minutes.
5. Ajouter le mélange d'ail, de piment et de tomates, les pommes de cajou, les écrevisses (si vous l'utilisez) et cuire pendant environ 15 minutes.
6. Ajouter les cubes d'igname et verser suffisamment d'eau pour couvrir les cubes d'igname et commencer la cuisson à feu moyen. Ajoutez du poisson fumé (si vous l'utilisez), les légumes et du sel au goût.
7. Couvrir la casserole et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'igname soit tendre et que la soupe devienne épaisse ou à la consistance désirée.

Servir chaud avec du basilic frais par-dessus.

Nutritif et tout simplement exquis !



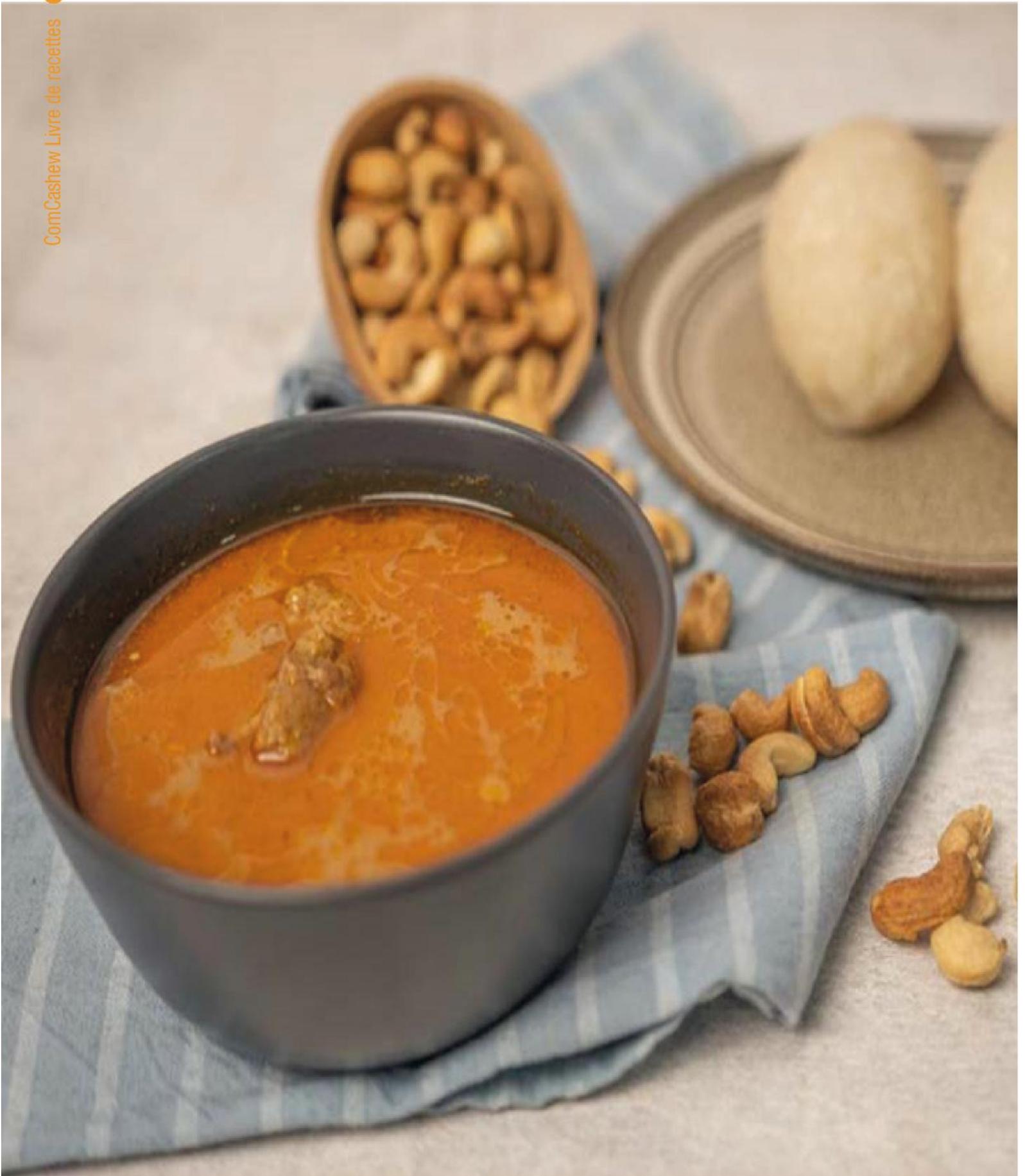
Profitez !

Bon Appétit !





Soupe à la pâte d'amandes de cajou





Ingrédients

- 1/2 tasse de noix de cajou grillées salées / pâte de noix de cajou
- 6-8 morceaux de viande de chèvre
- 1 poisson fumé de taille moyenne
- 8-10 morceaux de crevettes fumées
- 1 cuillère à soupe d'écrevisses en poudre
- 1 tasse de feuilles de laurier
- 1/2 oignon de taille moyenne
- Piment au goût
- 2-3 cuillères d'huile de palme (facultatif)
- Cubes d'assaisonnement au goût
- Sel au goût



Préparation

1. Assaisonner la viande avec de l'oignon, du poivre, des cubes d'assaisonnement et laisser mariner pendant environ 20 minutes.
2. Faire cuire la viande dans son jus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus, puis ajouter un peu plus d'eau et faites cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre.
3. Pendant la cuisson de la viande, écraser la noix de cajou jusqu'à obtenir une consistance lisse et conserver de côté (ou utiliser la pâte de cajou).
4. Lorsque la viande est cuite, ajouter le poisson, les écrevisses, un peu plus d'eau et porter à ébullition à nouveau jusqu'à ce que le poisson soit tendre.
5. Corriger l'assaisonnement et ajouter de l'huile de palme et faites bouillir pendant environ 5 minutes (cette étape est facultative).
6. Laver feuilles de laurier puis les ajouter au mélange (cette étape est facultative).
7. Ajouter la pâte de noix de cajou et bien mélanger. Laisser cuire jusqu'à ce que la soupe soit épaisse. Il est conseillé de laisser cuire la soupe pendant un petit moment pour voir si elle épaissit à la consistance désirée avant d'ajouter plus de pâte.

Bon compagnon pour tô, placali, igname pilée, banane plantain, foutou, attiéké, banku, , eba, semoule, fougou, tuo-zaafi, kokonte, ou du riz.

Soyez aventureux !! Essayez cette recette avec de l'agneau ou du bœuf ou un délicieux mouton ou ajoutez simplement des pommes de cajou séchées pour une option végétarienne.

**Une soupe saine pour tous !
Profitez !**



Bon Appétit !

Sauce claire au poulet et aux pommes de cajou





Ingrédients

- 1/2 poulet
- 4 pommes de cajou
- 1 gros oignon
- 3 - 4 tomates fraîches
- 2 aubergines
- 2-3 piments
- Gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon
- Sel au goût



Préparation

1. Laver et couper le poulet en morceaux.
2. Mélanger les oignons, l'ail et le gingembre.
3. Mettre le poulet dans une grande casserole et ajouter les ingrédients mélangés, le bouillon et un peu d'eau.
4. Cuire le poulet à vapeur jusqu'à ce qu'il soit à moitié cuit. Ensuite, déposer les pommes de cajou entières, les aubergines, les piments et les tomates entières et couvrir la casserole pour continuer la cuisson.
5. Après 10 minutes, retirer les pommes de cajou, les aubergines, les tomates, les oignons et le poivre et écraser avec un peu d'eau pour obtenir une pâte lisse. Maintenant, utiliser un petit tamis à mailles fines pour tamiser le mélange et ajouter au poulet avec un peu plus d'eau. Cuire à nouveau pendant environ 20 minutes.
6. Saler au goût et laisser cuire quelques minutes.

Dégustez avec n'importe quel accompagnement: foutou, tô, attieke, banku, fougou ou riz nature !

*Une sauce à la pomme de cajou,
bon pour l'âme et l'estomac !* 😊

Profitez !

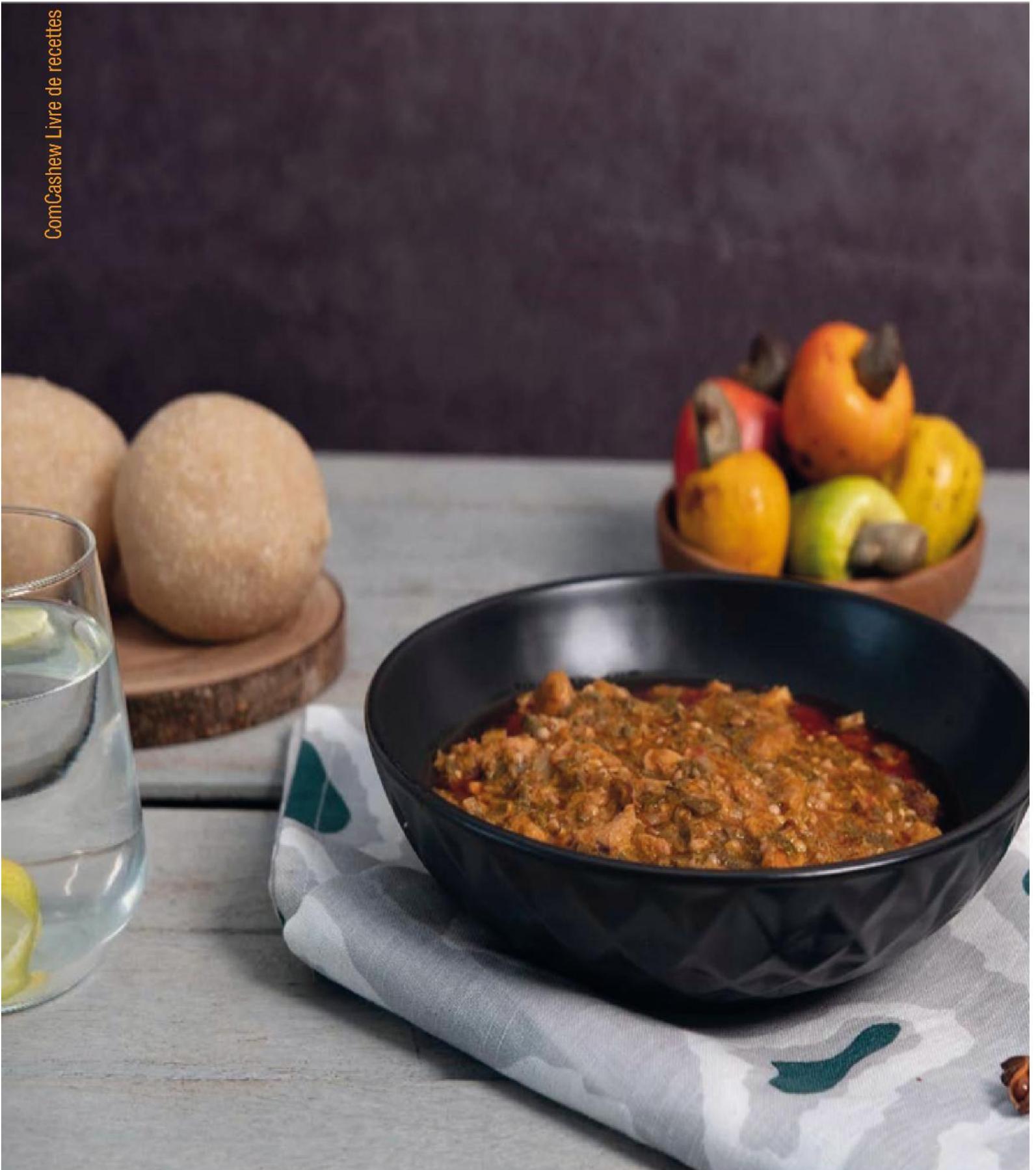
Bon Appétit !





Sauce gombo à la pomme de cajou

ComCashew Livre de recettes





Ingrédients

- 1/2 kg de viande ou de poisson (facultatif)
- 4 cuillères d'huile de palme rouge
- 5-6 pommes de cajou hachées
- 2½ tasses de gombo haché ou râpé
- 4 tomates mixées
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 piments
- 1 cube de bouillon
- Sel au goût



Préparation

1. Faire cuire la viande avec de l'ail (si vous utilisez de la viande), une pincée de sel, un peu d'oignon et de gingembre.
2. Égoutter les viandes de leurs jus et les conserver après la cuisson.
3. Sans viande, mélanger le gingembre, l'ail, le piment et les tomates et mettre la pâte obtenue de côté.
4. Couper les pommes de cajou en petits morceaux et presser le jus.
5. Cuire les pommes de cajou et le gombo haché pendant environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et mettre de côté.
6. Chauffer l'huile de palme dans une casserole et ajouter les oignons hachés et faire sauter jusqu'à ce que les oignons soient presque translucides.
7. Ajouter la pâte obtenue précédemment et cuire pendant environ 15 minutes.
8. Réduire le feu, puis ajouter le mélange de gombo et de pomme de cajou et le sel au goût.
9. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 15 à 20 minutes sans couvrir.

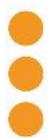
Bon compagnon pour, tô, placali, foutou, igname pilée, banane plantain, banku, eba, semoule, Foufou, Tuo-Zaafi, kokonte ou riz.

Une sauce gombo avec une différence grâce à la pomme de cajou ! 😊

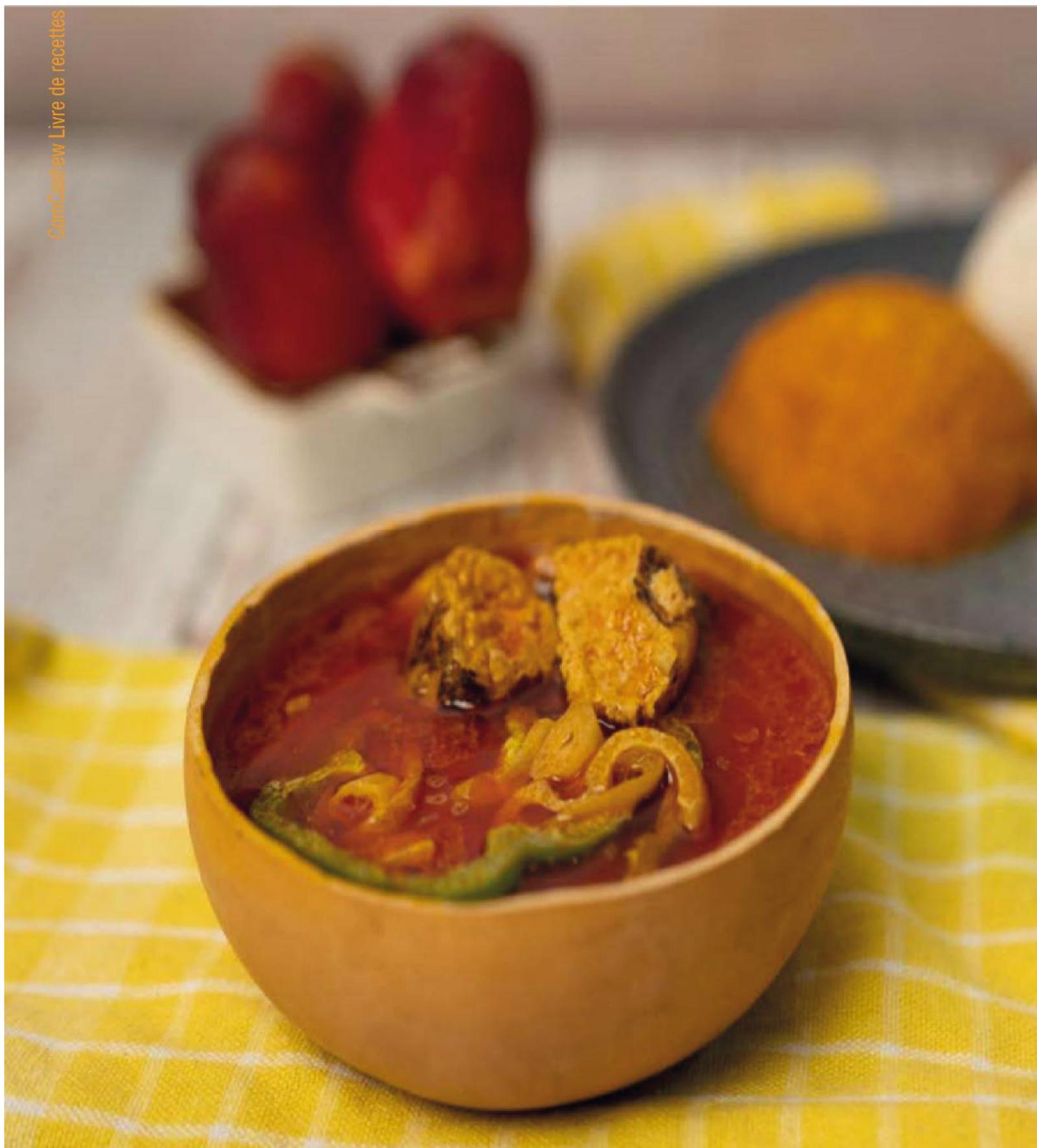
Profitez !

Bon Appétit !





Moqueca de pomme de cajou avec gombo et gari





Ingrédients

- Pomme de cajou coupée en dés
- 110g ou 4 gros Poivrons tranchés
- 105g ou 1 gros oignon tranché
- 210g de gombo tranché
- 185g ou 4 tomates de taille moyenne tranchées
- 3 gousses d'ail écrasé
- Oignons de printemps hachés (Cébette)
- Coriandre hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile de palme
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 150g de gari tamisé
- 500ml de lait de coco
- 1 cuillère à café de poivre noir et de sel
- Bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de Beurre
- Persil



Préparation

Moqueca de cajou (sauce)

1. Verser l'huile de palme dans la casserole, ajouter l'ail et laisser mijoter à feu doux pendant 1 minute.
2. Ajouter les oignons, les tomates, le poivron, l'oignon de printemps (cébette) et laisser cuire lentement pendant 2 minutes.
3. Ajouter les pommes de cajou découpées en dés, la coriandre, le poivre noir et le sel.
4. Ajouter le lait de coco et porter à ébullition pendant environ 10 minutes.

Gari

5. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de palme dans la poêle pendant 30 secondes.
6. Tamiser une partie du bouillon de la sauce préparée ci-dessus.
7. Ajouter le gari et mélanger pour obtenir une pâte molle et consistante.
8. Verser dans un bol.

Gombo

9. Cuire le gombo.
10. Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter le persil et l'oignon et remuer le tout.
11. Ajouter le gombo au mélange précédent et remuer jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajouter l'huile d'olive.
12. Ajouter l'ail et l'huile de palme et remuer pendant environ 6-8 minutes.

Servir avec du riz étuvé ou nature.

Succulent ! 😊

Profitez !

Bon Appétit !



Ragoût d'aubergines et de pommes de cajou

ComCashew Livre de recettes





Ingrédients

- 4-6 cuillères de cuisson d'huile de palme
- 6 pommes de cajou hachées
- 4 aubergines
- 6 tomates mixées
- 1 gros oignon haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 4 œufs
- 2-3 piments
- 1 cube de bouillon
- Sel au goût



Préparation

1. Laver d'abord tous les légumes.
2. Couper (retirer) le haut et le bas des pommes de cajou.
3. Couper les pommes de cajou en petits morceaux et mettre de côté.
4. Couper les aubergines en petits morceaux.
5. Mélanger les tomates, l'ail et le piment et mettre la pâte obtenue de côté.
6. Faire cuire les pommes de cajou pendant environ 15 minutes, puis égouttez l'eau et mettre de côté.
7. Chauffer l'huile de palme dans une casserole et mettre les oignons hachés et faire sauter jusqu'à ce que les oignons soient presque translucides.
8. Ajouter la pâte obtenue précédemment, le cube de bouillon et cuire le tout pendant environ 10 minutes.
9. Réduire le feu, puis ajouter les pommes de cajou cuites et les aubergines.
10. Porter à ébullition et laisser mijoter encore 15 à 20 minutes à découvert.
11. Ajouter les œufs et laisser cuire à feu très doux pendant 5 minutes.
12. Enfin, ajoutez du sel au goût.

Bon compagnon pour les ampesi, l'igname bouillie ou frite ou le plantain, la patate douce cuite à la vapeur ou le riz.

Délicieux ! 😊

Profitez !

Bon Appétit !





Informations sur MOVE

Les chaînes de valeur axées sur le marché pour l'emploi et la croissance dans la région de la CEDEAO (MOVE) est la fusion de deux programmes régionaux de la GIZ, à savoir l'Initiative pour la noix de cajou compétitive (ComCashew) et l'Initiative pour le riz africain compétitif (CARI).

Le projet MOVE se concentre sur la construction de chaînes de valeur de la noix de cajou et du riz résilientes et axées sur le marché pour contribuer à la création d'emplois et de revenus en Afrique de l'Ouest, avec la CEDEAO comme principal partenaire politique. Les pays d'intervention comprennent le Burkina Faso, la Côte d'Ivoire, le Ghana, la Sierra Leone et le Nigéria.

S'appuyant sur les succès des anciens projets ComCashew et CARI, MOVE est organisé en cinq principaux axes :

- Transformation - Accroître le niveau de création de valeur en Afrique de l'Ouest grâce à l'autonomisation du secteur privé ;
- Production - Augmenter les surfaces cultivées avec des méthodes intelligentes face au climat ;
- Consommation - Accroître la consommation locale de produits à base de riz et de noix de cajou grâce à des initiatives de commercialisation ;
- Les jeunes et l'inclusion des genres - Développer et partager de bons exemples de modèles d'affaires inclusifs ;
- Conseils stratégiques - Renforcer la coopération public-privé dans l'élaboration des politiques visant à réduire les obstacles au commerce régional dans le but d'accroître les revenus des petits exploitants agricoles, des employés et des propriétaires d'entreprises de transformation.

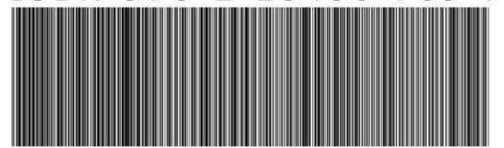
MOVE vous présente un nouveau chapitre passionnant afin d'apporter de la compétitivité aux chaînes de valeur de la noix de cajou et du riz.



Tous droits réservés
Imprimé à Abidjan, Côte d'Ivoire.
Publication de la GIZ/MOVE



ISBN 978-2-23456-789-7



9 782234 567897