

AMARANTE (*Amaranthus spp.*)

## Sauce de feuilles d'amarante

Teneur en matière sèche : 23,23 g / 100 g de sauce  
pH : 5

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches d'amarante	463
Poisson frais	185
Oignon	70
Huile	100
Tomates	215
Pâte de tomate	30
Poivron	40
Persil	7
Ail	8
Piment	11
Sel	10
Eau	1350

### Préparation

Laver les feuilles d'amarante et les blanchir. Ensuite piler les feuilles blanchies. Parallèlement laver et découper les bulbes d'oignons, les tomates fraîches, le poivron, le persil et l'ail.

### Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les poivrons, les tomates le persil et l'ail. Ajouter la pâte de tomate à la friture. Après 5 min

ajouter de l'eau, du sel et le poisson. Laisser cuire pendant 10 min puis mettre les feuilles d'amarante pilées. Laisser cuire pendant 15 min.

### Suggestion

La sauce de feuilles d'amarante se consomme avec du tô ou du riz.



MORELLE NOIRE (*Solanum scabrum*)

## Sauce de feuilles fraîches de morelle

Teneur en matière sèche : 19,6 g / 100 g de sauce  
pH : 6

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de morelle	332
Tomate fraîche	90
Oignon	119
Ail	2
Persil	2
Huile	100
Poivre noir	2
Poisson frais	120
Huile de palm	1 cs
Sel	10

### Préparation

Éliminer les tigelles des feuilles de morelle et laver soigneusement et découper les feuilles. Découper et laver les oignons, les tomates fraîches. Piler le poivre noir. Piler ensemble le persil et l'ail. Frire le poisson frais et le désosser.

### Description

Frire dans de l'huile les oignons et les tomates. Ajouter le poivre noir, puis les feuilles fraîches de morelle à la friture. Frire pendant 5 min puis mettre le poisson et saler à volonté. Ajouter les épices (ail, persil) et l'huile de palme. Laisser cuire pendant 15 min.

### Suggestion

La sauce de morelle se consomme avec du tô ou du riz.



GOMBO (*Abelmoschus callei*)

## Sauce de gombo frais aux feuilles séchées d'aubergine

Teneur en matière sèche : 19 g / 100 g de sauce  
pH : 6

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Gombo frais	510
Feuilles séchées d'aubergines	110
Huile	66
Tomate fraîche	152
Oignon	112
Soumbala	27
Poisson frais	328
Poivre	pincée
sel	18
Eau	2432

### Préparation

Tremper les feuilles d'aubergine dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes. Puis rincer à l'eau potable à température ambiante et égoutter. Découper finement le gombo. Le poisson frais est frit à l'huile. Les oignons et les tomates sont lavés et découpés finement. Le soumbala et le poivre sont pilés.

### Description

Au feu, faire revenir dans l'huile les oignons et les tomates pendant 4 min, puis ajouter à cela 2,5 litres d'eau, le soumbala et le poivre pilés. Laisser au feu pendant 23 min. Ajouter les feuilles séchées d'aubergine. Après 18 min ajouter le gombo frais. Après 37 min ajouter le poisson frit et le sel à la sauce. Laisser mijoter à feu doux pendant 24 min.

### Suggestion

La sauce de gombo frais aux feuilles séchées d'aubergine est consommée avec du tô.



MORELLE NOIRE (*Solanum scabrum*)

## Sauce de feuilles de morelle à la poudre d'arachide

Teneur en matière sèche : 19,6 g / 100 g de sauce  
pH : 6

### Ingrédients

Ingrédients	Quantité (g)
Feuilles fraîches de morelle	450
Oignon	118
Poivron	20
Tomate fraîche	250
tomate pâte	82
Poudre d'arachide	110
Persil	9
Poisson fumé	148
Ail	11
Bouillon cube	20
Huile	138
Eau	29

### Préparation

Laver et découper les feuilles de morelle. Blanchir les feuilles dans de l'eau et les égoutter. Laver et découper finement les oignons, les tomates et les poivrons.

### Description

Faire revenir dans de l'huile les oignons, les poivrons, après quelques minutes ajouter les tomates fraîches, la tomate pâte les épices (ail, persil). Après 5 min de cuisson mettre le poisson fumé, le bouillon cube et les feuilles de morelle. Mettre la poudre d'arachide, saler à volonté. Laisser mijoter pendant 15 min.

### Suggestions

La sauce de morelle se consomme avec du tô ou du riz.



[avrdc.org](http://avrdc.org)

### La prospérité pour les pauvres et la santé pour tous

AVRDC – The World Vegetable Center est un institut de recherche et de développement international à but non lucratif dédié à la réduction de la pauvreté et de la malnutrition dans les pays en voie de développement à travers l'accroissement de la production et de la consommation des légumes nutritifs qui protègent la santé.

AVRDC – The World Vegetable Center  
West and Central Africa  
BP 320  
Bamako, Mali  
Tel : +223 2070 9200  
Email : [info-africa@worldveg.org](mailto:info-africa@worldveg.org)

Cameroon Liaison Office  
c/o IITA - Cameroon  
PO Box 2008  
Messa, Yaounde  
Tel : +237-2210-8448

Le Département Technologie Alimentaire est un département de l'Institut de Recherche en Sciences Appliquées et Technologies du Centre National de la Recherche Scientifique et Technologique (IRSAT/CNRST) ayant pour objectif principal d'apporter de la valeur ajoutée aux produits agricoles, animaux et forestiers en vue de diversifier et d'accroître la consommation et l'exportation.

IRSAT  
03 BP 7047 Ouagadougou Burkina Faso  
Tel : (00226) 25 36 37 90  
Email : [dirsat@fasonet.bf](mailto:dirsat@fasonet.bf)

## Légumes traditionnels Africains



Recettes à base de quelques légumes traditionnels africains fréquemment consommés au Burkina Faso



**AVRDC – The World Vegetable Center**  
West and Central Africa