

## *Haoussa koko*

### *Bouillie d'éléusine épicée*

Recette ghanéenne traditionnelle



Haoussa Koko peut être réalisée à partir de farine de de millet perlé ou à partir de farine maltée d'éléusine, un peu plus grasse dont la saveur de noisette est plus prononcée.

Les épices utilisées pour la bouillie donnent à la bouillie sa saveur distinctive. Elles ajoutent de la chaleur, une saveur et des arômes. En l'absence de poivre de Guinée et de noix muscade, on peut utiliser du piment rouge, des clous de girofle et du gingembre à la place.

### *Ingredients*

200 g de millet trempés pendant la nuit

20g de Gingembre épluché

8 clous de girofles

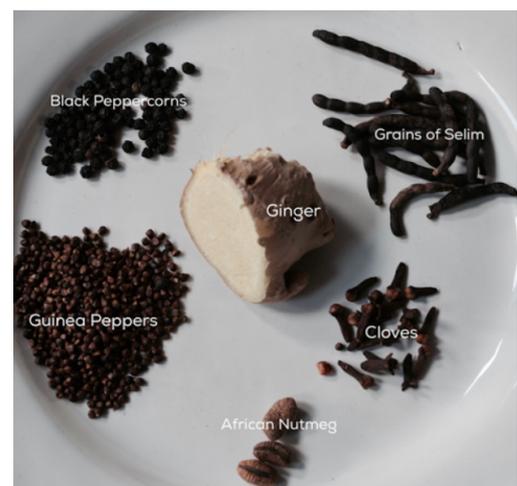
1 cuillère à café de poivre noir

2 noix de muscade africaines

1 cuillère à café de poivre de Guinée  
ou 2 petits piments rouges

400 ml d'eau

Une demi-cuillère à café de sel



## Préparation

Laver l'éleusine ou le millet sous l'eau froide dans une passoire et le transférer dans un Blender.

Ajouter les clous de girofle, le gingembre, les piments de Guinée, la muscade africaine, les grains de poivre noirs et l'eau au millet. Mélanger le tout dans une consistance lisse et soyeuse.

À l'aide d'une passoire, filtrer les résidus du smoothie Millet dans un bol. Rincez les résidus avec 50 ml d'eau supplémentaire dans le bol.

Laisser le jus de millet se déposer dans le bol pendant au moins une heure ou de préférence une nuit pour une légère fermentation.

Égoutter soigneusement l'eau du jus de millet déposé dans une casserole, laissant la pâte de millet de côté.

Porter l'eau de millet à ébullition à feu doux.

À l'aide d'une spatule en bois, mélanger doucement l'eau de millet et ajouter la pâte de millet. Remuez vigoureusement pendant 2 minutes et retirez la casserole du feu. Ajouter du sucre selon votre convenance.



Précision et conseils :

La bouillie est traditionnellement faite en utilisant la chaleur indirecte.

Cette recette car elle permet d'obtenir un Hausa Koko de texture soyeuse, lisse et crémeuse de.

Pour une consistance plus légère, ajoutez environ 70 ml d'eau chaude et continuez à remuer.

Couvrir la casserole avec son couvercle pour piéger dans le feu pendant environ 5 minutes. Incorporer la bouillie qui devrait s'épaissir par cette étape et servir immédiatement avec Koose ou Pinkaso.

## *Porridge d'éleusine ougandais*

### Ingrédients:

- ✓ Farine d'éleusine
- ✓ Quelques cuillerées d'eau froide
- ✓ eau bouillante
- ✓ pincée de sel
- ✓ quelques cuillerées de sucre de canne roux ou de cassonade
- ✓ une banane
- ✓ quelques cuillerées de lait de vache



### Préparation

Mélanger la farine avec de l'eau froide. Cette étape clé modifie la structure chimique de la farine.

Porter l'eau à ébullition.

Ajouter la farine de millet humide à l'eau bouillante, et laisse bouillir 10 minutes en remuant constamment. - Assurez-vous d'utiliser un pot assez grand: lorsque vous ajoutez de la farine à l'eau bouillante, cela provoque un peu de mousse.

Remuer pour obtenir une texture lisse sans grumeau.

Servir.

Ajoutez quelques grosses cuillerées de sucre brun, versez du lait froid dans la bouillie et ajoutez des tranches de banane au sommet.

# *Fura de Nono*

## *Boulettes de millet au lait fermenté*

Fura des nono est la nourriture de rue par excellence dans une grande partie de l'Afrique de l'Ouest, où le mil est prolifique.

Fura est le nom du millet cuit, souvent relevé avec du gingembre et du piment. Dans le nord du Nigeria et au Burkina Faso, le mélange est épicé avec des clous de girofle, tandis que dans certaines parties du nord du Ghana, on ajoute des grains de Maniguette (grains of paradise). Nono est le nom du lait fermenté qui accompagne ce plat traditionnel.

Traditionnellement, le fura est moulé en boules, dont la taille oscille entre celle d'une balle de golf et d'une balle de tennis. Les vendeurs gardent fura et nono séparés, jusqu'à ce qu'une vente ait été faite. celle-ci conclue, ils écrasent les boulettes de millet dans le lait, mélangent les deux ingrédients et servent le tout.

Ingrédients (pour environ 9 boulettes)

- ✓ 100 g de millet
- ✓ 200 ml d'eau bouillante
- ✓ 0,25 c. À thé de gingembre râpé
- ✓ 0,25 c. À thé de cannelle moulue
- ✓ 2 cuillères à soupe de noix de coco desséchée
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre de canne brut
- ✓ 100 ml de yaourt nature



## Préparation

Verser le millet dans un grand bol, puis ajoutez l'eau bouillante au millet. Ajouter les épices au gingembre et à la cannelle dans le liquide, puis couvrir et laisser reposer 15 minutes.

Décanté le liquide et son contenu dans un mélangeur et mélanger à haute vitesse pendant quelques minutes jusqu'à ce que le millet soit réduit en une consistance lisse de type smoothie.

Transférer dans une casserole, ajouter 2 cuillères à soupe de noix de coco séchée et laisser mijoter à feu moyen en remuant constamment pour éviter les grumeaux, jusqu'à ce que le liquide prenne la consistance d'une pâte prête à être pétrie.

Façonner la pâte de mil en boulettes, puis tremper les boules dans le sucre de canne brut et réserver.

5. Pour servir, mélanger le nombre de boulettes de mil à 100 ml de yaourt nature et ajouter des fruits et noix de votre choix.

## Notes de recette

Si vous consommez plus tard, conserver les boulette de pâte de mil au réfrigérateur. Ne rouler les boules dans le sucre seulement avant consommation.



## *Uji - Porridge fluide sucré*

Préparation traditionnelle d'Afrique de l'Est (Kenya, Tanzanie, Ouganda)



*Ingrédients* pour deux ou trois personnes

- ✓ 1 tasse de farine d'éleusine (de mil ou de sorgho)
- ✓ 3 ou 4 tasses d'eau 1 tasse de lait aigre « ikivuguto », d'eau ou de jus de banane
- ✓ 2 cuillerées à soupe de sucre, de sel ou de jus de citron selon le goût

*Préparation*

1. Mélanger la farine avec environ une demi-tasse d'eau.
2. Mettre dans un récipient couvert et laisser malter de 24 à 48 heures dans une pièce tiède. Si l'on veut un produit non fermenté, omettre cette étape.
3. Faire bouillir le reste d'eau et y ajouter la farine fermentée.
4. Faire cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à obtenir une consistance lisse et épaisse.
5. Ajouter le lait aigre « ikivuguto » (ou l'eau ou le jus de banane), remuer et faire bouillir encore 2 minutes.
6. Ajouter du sucre et servir chaud au petit-déjeuner ou au déjeuner.

Note : Une consistance crémeuse, assez liquide, lisse, de couleur claire et une saveur et un arôme doux à acidulé est recherchée.