

Tééreeb xeetu togg Carnet de recettes Recipe book



Auteur :
Maïmouna KÉBÉ

Intervenant :
Léandre GARDINI

Photos :
Maïmouna KÉBÉ

Traduction wolof :
Mansour KÉBÉ

Traduction anglais :
Mamadou SIGNATÉ

Infographie :
Thierno Ousmane BALDÉ

Partenaires :
Eclaireuses et Eclaireurs du Sénégal (EEDS)
Eclaireuses et Eclaireurs de France (EEDF)
Domaine de La Planche

LI TEERE BI ËMB

Beñeem banaana	3
Santiyi farambuwaas. Nana mànt	4
Kërëmbëlu pom	5
Cereeg lujum	6
Kayk sokolaa - limon	7
Pastelu lujum ag ñaxu “La Planche”.	8
Nopp yu ndaw	9
Yaasa ganaar ag bu lujum	10
Xeeru marbar bu sokolaa -pataat	11
Beñewu pombiteer	12

SOMMAIRE

Beignets de banane	14
Chantilly framboise – menthe poivrée	15
Crumble aux pommes	16
Couscous aux légumes	17
Cake chocolat - citron	18
Pastel aux légumes et aux herbes de La Planche	19
Oreillettes	20
Yassa au poulet et aux légumes	21
Marbré chocolat – patate douce	22
Beignets de pomme de terre	23

CONTENTS

Banana fritters	25
Raspberry Chantilly	26
Apple crumble	27
Couscous salad	28
Lemon Chocolate Cake	29
Pastel with vegetables and La Planche herbs.	30
Oreillettes	31
Chicken and vegetables Yassa	32
Chocolate marble Cake – Sweet potato.	33
Potato fritters	34

Ubbite

Jaa ngeen jëf !

Tééreeb xeetu togg bi, meññeef la bu juddoo ci njéemum Leyandar, ab wuyu ndimal la ci këru “La Planche” ca Tugal ag Munna, ku di yëngu ci kureelu liggéeyu dëkk bi. Loolu nag soxxeeku ci bàkk bu dul dàkk bu “Aan Poo”: “Nañu jéém”. Téére bi nag denc na xeetu togg yépp ag “deseer” yi, ñu sotti fii.

Téére bii jagleel nañu ko bépp Eklerëër yu jigéen yi ag yu góór yi, ñu xér wala nekk dal bees ci mbirum waañ, mbaa it nekk ab jàngalekat ci daaray togg.

Ñi ngiy gërëm wa këru « La Planche » ag itam ay ndimalkatam, mbotaayu Eklerëër yu jigéen yi ag yu goor yi, yu Tugal ag yu Senegaal.

Ñu yaakar ni yenn togg yii ñu tànn, mënees na leen xelal yeneen, ndax bunekk ci ñoom tabaxaat nañu ko, niñuko bëggee.

Na rees ag jàmm !

Maimouna Kébé

Beñeem banaana

Nduggu togum 6 nit.

Yàggaay bi yépp : 15 minit

Waaajtaay gi : 10 minit

Togg gi : 5 minit



Toggin wi :



Riijal banaan yi te yokk ci nen yi ag suukar si, boole leen. Yokk ci fariñ, boole leen.

Saafal. Teggileen buñu xonjee ci seen ñaari wet yépp.

Ndugg li :



3 banaana

2 nen

75 garaamu suukar

150 garaamu fariñ

Diwlinu saaf



Xelal bu sew : yokk ci « kanel » walla « miskàdd » ci waajal gi.

Santiyi farambuwaas. Nana mànt.

Nduggu togum 6 nit.

Yàggaay bi yépp : 15 minit

Waaajtaay gi : 10 minit



Toggin wi :



Sottil njaxase mi ci ab ndab, gànnaaw goo ka seddalee bu baax ci koonseleatëër

Batil bu baax njaxase mi ag rooxu gi (tàmbalee ndank-ndank jëm ci baral sa loxo) wala ag rooxu kurang, ba njaxase gi am dëgëraayu dax.

Ci noona, yokkal suukaru galaas te dëkk ci roox ag doole ba njaxase bi far.

Yokk ci xobu naana yi ñu daggate bu sew ag farambuwaas yi.

Xelal bu sew : ay dakitu xollitu limonj mën nañoo wuutu ci lu wér naana mànt gi ag farambuwaas ji.

Ndugg li :



30 santi liitaru soowu niw bu woyof (mu ëpp wala yam 35% diw)

2 kuddu ag gennwàll wu suukar gu « galaas ».

3 caru naana mànt

Ay doomu farambuwaas



“Kërëmbalu” pom

Nduggu togum 6 nit.

Yàggaay bi yépp : 35 minit

Waaajtaay gi : 10 minit

Togg gi : 25 minit



Ndugg li :

3 pom

150 garaamu fariñ

75 garaamu bëër

120 garaamu suukër



Toggjin wi :



Tàngalal fuur bi, ba 180 °C (thermostat 6).

Xollil pom yi teg ci dagate leen ay dééy

Ci ab defukaayu salad, jaxase ci fariñ li ag suukar si. Yokk ci bëër bi. Jambal yépp ag say baaraam ngir am pat bu xajam.

Diwal bëër muul bi, teg ci pom yi ñu dagat te lalal ci seen kaw njaxas li. Bàywil mu ñor ci fuur bi 25 minit.



Xelal bu sew : Mën nga itam yokk ay banaana wala weccée pom yi ag ay puwaar mbaa beneen xeetu meñeef. Ay tojitu sokolaa dees na ko neexal.

Cereeg Iujum

Nduggu togum 6 nit.

Yàggaay bi yépp : 45 minit

Waaajtaay gi : 30 minit

Togg gi : 15 minit



Ndugg li :



450 garaamu sarɗal.

125 mili-liitaru ndox

Genn wallu kuddu kafe gu xorum su sew.

15 garaamu bëër

2 kuddu diwlinu oliiw.

2 soble yu mag

2 kuddu diwlin.

150 garaamu pëti puwaa buñu dagat

Ñaxi safsafal bu toolu « La Planche »

Poobar

Xorum

Toggin wi :



Sottil sarɗal si ci ab defukaayu salaar. Baxalar ndox mu ñu xorum, sottu ko ci sarɗal si. Bul ko jaxase. Muural ag morso bu tooy te nga bàyyi mu forɗi 15 minit.

Saafal ci diwlin, soble yi, Iujum yi teg ci pëti puwaa yi. Dollu ci ñax yi, xorum si, poobar bi, tuuti ndox. Bàyyil mu bax.

Dollil bëër bi ci cere ji, tasal cere ji ag furset. Dollu ci diwlinu oliiw te bàyyi ko mu ñor 2 minit ci « mikoro ond ».

Bàyyil xel ci cinu ndawal li. Teggiko ci taal bi saa bu ñoree.

Genne cere ji. Jaxasewaat ko ag sa furset ngir tass ko bu baax. Yakal ag ñeex mi.



«Kayk » sokolaa - limon

Nduggu togum 6 nit.

Yàggaay bi yépp : 50 minit

Wajaataa gi : 20 minit

Togg gi : 30 minit



Ndugg li :



1 limon

150 garaamu sokolaa wu ngató

3 nen

100 garaamu suukar su moka.

60 garaamu fariñ

1 kuddu kafe wur lëwiir

80 garaamu bëër

Toggin wi :



Ci defukaayu salaar, batil nen yi ag suukar si, ba njaxas bi weex. Ruyalal sokolaa wu dagate gi ag bëër bi ci « bain marie » (wala mikoro ond)

Dolli ci fariñ, lëwiir bi, bëër bu seey bi ag sokolaa bi, ci defukaayu salaar. Xoosal deru limon bi te jaxaseel.

Sottil waajal gi ba mu fees diggum muulu « kayk » buñu diw ag bëër.

Dugalal togg bi ci fuur buñu tangel ba 180 °C (thermostat 6) diiru 30 ba 35 minit.

Neg 5 minit bala ngakaa dindi ci muul bi. Bàyyil mu sedd.

Xelal bu sew : Mën nga weccee dagitu deru limon yi ag beneen meññeef bu forox mel ni moom (soraans, mandarin, ag ñoom seen); dolli ci ay xobi nana.



Pastelu Iujum ag ñaxu “La Planche”

Nduggu togum 6 nit.

Yàggaay bi yépp : 60 minit

Waaajtaay gi : 50 minit

Togg gi : 10 minit



Ndugg li :



375 garaamu fariñ

150 garaamu bëër

3/4 kuddu kafe gu xorom
su mukk.

10,5 santi-liitaru ndow.

2 compu lëwiir.

1 compu biikarbonaat
(mun na ñàkk)

1 nen (mun na ñàkk)

2 kurset yu yamadi

1 tamaate

2 karoot.

1 kaani salaata

1 soble

Ñaxu safsafal bu tool bi

Poobar

Xorom

Diwlinu saaf

Toggin wi :



Jaxaseel fariñ li, xorom si, biikarbonaat bi (mun na ñàkk), lëwiir bi tofal ci bëër bi. Yokk ci ndox ag nen (mun na ñàkk) te yëngalal bu baax ba am pat bu rattax bu dul taqë, ñu defar ko bamu sotti. Bàyyil mu noppalu.

Ci roof bi, saafal Iujum yi ci tuuti dawlin. Bàyyil mu ñorag persi bi ag ñaxi safsafalu tool bi. Xoromal, wis ci poobar.

Tállalal pat bi ag dërukaay. Bumu sew lool. Dagatal ay pàccu pat yu wërngalu yu 10 santi-meetaru yaatuwaay, wala ay kaarewu pat yu 10 santimeetaru wet. Feesalal ag roof wërngal yi walla kaare pat yi ñi dagate.

Bul leen ko feesal ba mu ëpp, ndax mēnees nañu fàcc ci togg gi ; dafa war des ab pat ci liko wër. Lem leen ñaar. Tëjël wet yi ag furset.

Dugalal pastel yi ñi defar yi ci saaf bi bañu xaw xonq. Seppileen, siital leen, te teg leen ci ab ndab luñu laltoog kayit guy naan dawlin.

Xelal bu sew : mēnees nañu ko ñam boolekoog « Ketchup » buñu defaree ci kër wala ag ñeex bu àndag ay soble.



Nopp yu ndaw

Nduggu togum 6 nit.

Yàggaay bi yépp : 1 waxtu ag 5 minit

Wajaataay gi : 45 minit

Togg gi : 20 minit



Toggin wi :



Jàmbal ndugg li ba am pat bu ratax bu dul taqe. Bàyyil mu noppalu 10 minit.

Tàllalal pat bi ag dërukaay te daggat ko ci ay melokaan yu wuute. Saaf leen ci diwlin naka niñuy defee beñe.

Saa buñu seddee, wis leen ci suukër (nu ngeen ko bëggee) te ñam.

Ndugg li :



100 garaamu suukër

1 kuddu kafe xorom

500 garaamu fariñ

1 takku lëwiir

50 garaamu bëër

3 nen

Diwlinu saaf



Xelal bu sew : mën nga daggat ci ay mélowu jën, wu sappiin, wu weer, wu biddeew, ab tóór-tóóru « liss » ci pat bi.

Yaasa ganaar ag lujum

Nduggu togum 6 nit.

Yaggaay bi yépp : 1 waxtu ag 10 minit

Waaajtaay gi : 30 minit

Togg gi : 40 minit



Ndugg li :

480 garaamu ceeb

1 ganaar guñu daggat ay
tëll yu bare

500 garaamu soble.

250 garaamu pombiteer

1 xaaju laaj



125 garaamu diwlin

Lujumi xaaju at

Poobar

Xorom

Ñaxi safsafalu bu tool bi

Toggin wi :



Dëbbal laaj bi, poobar bi ag xorom si. Defal ay bën-bën yu ndaw ci ganaar gi.

Jëlal ñetteelu xaaju waajal gi (laaj, poobar, xorom) te roof ko ci bën-bën yi. Benn ñaareelu xaaj bi ñu war koo diw ci yaramu ganaar gi ba mu daj. Bàyyil mu marine.

Daggatal soble yi ay dééy ag pombiteer yi ci juroom ñetti xaaj.

Dugalal ganaar gi ci ndox mi àndag ñaxi safsafal yi. Bàyyil mu ñor. Yokk ci lujum yi ñi daggate ay jaaro.

Saafal pombiteer yi ci diwlin, bañu xonj. Seppil.

Dugalal soble yi ñi daggat ci diwlin ji. Bàyyil 5 minit, nga yokk ci as lëf ci ndox ag li des ci waajal gi (laaj, poobar, xorom). Bàyyil mu bax.

Beral lujum yi. Saytul ndax ganaar gi ñor na. Teg ko ci kaw ndab lu tàlli te dugal ko ci fuur bi ci 180°C diiru 10 minit.

Yokkal pombiteer yi ci ñeex mi. Yakkal ag ceeb bi (biñu toggee niñu ko diglee ci boyet bi)



Xelal bu sew : Diw ganaar gi ag tuuti tomaate, ag itam ay dagitu bëër, joxees na ko melokaan gu rafet

Xeeru marbar bu sokolaa - pataat

Sooraale 8 nit.

Yàggaay bi yépp : 1 waxtu ag 20 minit

Waaajtaay gi : 30 minit

Togg gi : 50 minit



Ndugg li :



350 garaamu pataat buñu xolli.

4 kuddu cacao bu vex.

300 garaamu fariñ

200 garaamu suukër

3 nen yu ngànde

110 garaamu bëër

7 senti liitaru soow

2 kuddu kafe ndoxub limon

1 kuddu kafe lunu jëlee ci « waniiy »

½ kuddu kafe lëwiir

1 compu xorom

40 garaamu fariñ

30 garaamu bëër bu sédd.

35 garaamu suukaru bant.

1/2 kuddu kafe lunu jëlee ci « waniiy »

Toggin wi :



Tàngalal fuur bi ci 180°C. Xollil te dagate pataat bi ay dééy. Togg leen ci 20 minit bañu nooy.

Motaxal ag say baaraam nduggug Kërëmbal bi ngir am pat bu xajam. Denc ko fu sedd.

Tojaatel ag ab furset pataat bi te yokk ci ndoxub limon

Jaxaseel ag rooxu fariñ biñu lay, xorom si ag lëwiir. Booleel bëër bi, suukar si ag li joge ci « waniiy » ba am njaxas bu woyof te maase. Yokk ci pataat biñu tas.

Nga bañ bàyyi roox, sottil nank ndank nen yi ñu bati yi, soow bu ndoxe bi te dugal ci njaxas bu wow bi.

Beral ñeteelu xaaju pat bi ci ab kopp te def ci kakaawoo.

Sottil ñeteelu xaaju pataat biñu waajal ci muul gi, gannaaw bañu ko diwee bëër ag fariñ ba noppi. Muural waajal googu ag pat bnu def kakaawo. Te nga jeexaleeg sotti ci kawam li des ci pat bi.

Dugalal ci fuur bi lu tolloog 50 minit ci 170 °C. Bu demee ba 15 minit ci togg, suuyël kërëmbël bi ci ngato gi te toppatoo togg gi.

Roofal ab catu paaka ngir natt njoraay bi ; bu dellusee wow, genneel ngato gi, bàyyil mu sédd ba pare nga dàjji ko ci muul bi.



Beñeem pombiteer

Nduggu togum 6 nit.

Yàggaay bi yépp : 1 waxtu ag 45 minit

Waaajtaay gi : 1 waxtu ag 30 minit

Togg gi : 15 minit

Ndugg li :

10 pombiteer

3 nen

Persi buñu dagat

3 kuddu fariñ

1 ñàddu laaj

Xorom

Poobar

Diwlinu saaf

Toggin wi :



Xollil pombiteer yi, boo noppee raxas leen. Xoosleen te bàyyileen ñu sebatu ci siitalukaay.

Jaxasaleen nen yi, fariñ li, laaj ji, xorom si, poobar bi, persi bi ag pombiteer biñu xoos.

Ci biir pool, tàngal ci diwlinu saaf te sotti ci ay coppu dogu pombiteer buñu xoos ngir am ay beñe yu seen melokaan wute. Bàyyil mu ñor ay minit, walbatileen te neganiku togg bi ngir am ay beñe yu xaq ci wet yépp te ñor xomm.

Siital leen ci kayit buy naan diwlin.



Avant propos

Hello !

Le carnet de recettes est le fruit de test réalisé avec Léandre, volontaire à « La Planche » (centre scout des éclaireurs) et Mouna, du service civique internationale. Inspiré de l'éternel leitmotiv "allez teste !" de la bénévoles Anne Pau, il regroupe tous les plats et desserts que nous avons reproduits (pas toujours à l'identique).

Ce carnet est destiné à tous-tes les éclaireurs-ses, passionné-e-s ou débutant-e-s en cuisine et/ou animateurs-trices d'ateliers cuisine.

Nous remercions le domaine de La Planche ainsi que ses volontaires, l'Equipe Internationale, les EEDF et les EEDS.

Nous espérons que ces quelques recettes, choisies, pourront vous en inspirer d'autres ; car chacun d'entre elles a été retravaillé selon nos envies.

Bon appétit !

Maimouna Kébé



Beignets de banane

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 15 minutes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes



Ingrédients :



3 bananes
2 œufs
75 g de sucre
150g de farine
Huile de friture

La cuisine :



Ecraser les bananes puis ajouter les œufs et le sucre, mélanger. Rajouter la farine, mélanger.

Faire frire. Retirer quand ils sont dorés des deux côtés.



Petite suggestion : rajouter de la cannelle ou de la muscade à la préparation.

Chantilly framboises - menthe poivrée

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 15 minutes

Préparation : 10 minutes



Ingrédients :



30cl de crème fraîche liquide ($\geq 35\%$ de matières grasses)

2 cuillérées à soupe et demi de sucre glace

3 branches de menthe poivrée

Quelques framboises

La cuisine :



Mettre la crème très froide dans un récipient préalablement refroidi au congélateur.

Battre énergiquement la crème au fouet (lentement puis de plus en plus vite) ou au batteur électrique jusqu'à ce que la crème ait la texture du fromage blanc.

Alors ajouter le sucre glace et continuer à battre énergiquement jusqu'à l'obtention de la chantilly.

Rajouter les feuilles de menthes découpées finement et les framboises.

Xelal bu sew : quelques zestes de citron pourront tout à fait remplacer la menthe et la framboise.



Crumble aux pommes

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 35 minutes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes



Ingrédients :



3 pommes
150g de farine
75g de beurre
120g de sucre

La cuisine :



Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Peler les pommes et les couper en dés. Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre. Rajouter le beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Beurrer le moule, y disposer les pommes tranchées et placer la pâte par dessus.

Laisser cuire 25 min au four.

Petite suggestion : tu peux aussi ajouter des bananes ou remplacer les pommes par des poires ou tout autre fruit. Quelques éclats de chocolat rendent le tout appétissant aussi.



Couscous aux légumes

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 45 minutes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes



Ingrédients :



450g de semoule
125 ml d'eau
1/2 cuillère à café de sel fin
15g de beurre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Légumes de saison
2 gros oignons
2 cuillères à soupe d'huile neutre
150g de petits pois coupés
Herbes du jardin aromatique
Poivre
Sel

La cuisine :



Verser la semoule dans un saladier. Faites bouillir l'eau additionnée du sel et verser sur la semoule. Ne mélanger pas. Couvrir d'un torchon humide et laissez gonfler 15 minutes.

Faites revenir les oignons, les légumes puis les petits pois avec l'huile neutre. Rajouter les herbes, le sel, le poivre, un mince filet d'eau. Laissez mijoter.

Ajouter le beurre sur le couscous, égrainez le couscous avec une fourchette.

Ajouter l'huile d'olive et faites cuire 2 minutes à la micro-onde.

Surveiller la cuisson de la garniture. Retirer du feu dès que c'est cuit.

Sortir le couscous. Mélanger à nouveau avec votre fourchette pour bien égrener et servir avec la sauce.



Cake chocolat - citron

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 50 minutes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes



Ingrédients :



1 citron
150g de chocolat pâtissier
3 œufs
100g de sucre en poudre
60g de farine
1 cuillère à café de levure
80g de beurre

La cuisine :



Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire fondre le chocolat en morceaux avec le beurre au bain marie (ou à la micro-onde). Ajouter la farine, la levure, le beurre fondu et le chocolat dans le saladier. Râper la peau du citron et mélanger. Verser la préparation jusqu'à mi-hauteur d'un moule à cake beurré.

Mettre à cuire dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 30 à 35 minutes.

Attendre 5 minutes avant de démouler. Laisser refroidir.

Petite suggestion : tu peux remplacer les zestes de citron par un autre agrume ; ajouter des feuilles de menthe.



Pastel aux légumes et aux herbes de La Planche

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 60 minutes

Préparation : 50 minutes

Cuisson : 10 minutes



La cuisine :



Mélanger la farine, le sel, (le bicarbonate), la levure puis le beurre. Rajouter l'eau (et l'œuf) et malaxer bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et pas collante, bien travaillé. Laissez reposer.

Pour la farce, faites revenir les légumes avec un peu d'huile. Laisser cuire avec le persil et les herbes aromatiques du jardin. Salez, poivrez.

Etaler la pâte (pas trop fin) avec un rouleau à pâtissier. Couper des ronds de pâte de 10 cm de diamètre ou des carrés de pâte de 10x10 cm. Remplir de farce les ronds ou les carrés de pâte découpés. Ne pas trop les remplir car ils risqueraient de craquer lors de la cuisson, il doit rester de la pâte tout autour. Plier les en 2. Refermer les bords à l'aide d'une fourchette.

Plonger les pastels réalisés dans la friture jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés. Les égoutter et les déposer dans un plat préalablement tapissé avec du papier absorbant.

Petite suggestion : peuvent se déguster avec du ketchup fait maison ou une sauce avec des oignons.

Ingrédients :



375 g de farine

150 g de beurre

3/4 cuillère à café de sel fin

10.5 cl d'eau

2 pincées de levure chimique

1 pincée de bicarbonate (facultatif)

1 œuf (facultatif)

Huile de friture

02 courgettes moyennes

01 tomate

02 carottes

01 poivron

01 oignon

Herbes aromatiques du jardin

Poivre

Sel



Oreillettes

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 1h 5 minutes
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 20 minutes



La cuisine :



Pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et non collante. Laisser reposer 10 mns.

Etaler la pâte avec un rouleau et découper des formes. Faire cuire dans l'huile comme des beignets.

Une fois qu'ils sont froids, sucrer (à votre envie) et déguster.

Petite suggestion : tu peux découper des poissons, des sapins, des lunes, des étoiles, une fleur de lys dans la pâte.

Ingrédients :



100 g de sucre
1 cuillère à café de sel
500g de farine
1 sachet de levure chimique
50 g de beurre
3 œufs
Huile de friture



Yassa au poulet et aux légumes

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 1h 10 minutes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes



Ingédients :

480g de riz

1 poulet découpé en plusieurs morceaux

500g d'oignons

250g de pommes de terre

1 tête d'ail



125g d'huile neutre

Légumes de saison

Poivre

Sel

Herbes de jardin

La cuisine :



Ecraser l'ail, le poivre et le sel. Faites de petites incisions sur le poulet.

Prenez un tiers de la préparation (ail, poivre, sel) et insérer dans les incisions. Le deuxième tiers servira à enduire les différentes parties du poulet. Laissez mariner.

Découper les oignons en dés et les pommes de terre en huit.

Plonger le poulet dans de l'eau avec les herbes. Laissez cuire. Rajouter les légumes découpés en rondelles.

Faites revenir les pommes de terre dans de l'huile neutre, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez.

Mettre les oignons découpés dans l'huile. Laisser 5 minutes puis rajouter un peu d'eau et le reste de la préparation (ail, poivre, sel). Laissez mijoter.

Réserver les légumes. Vérifier que le poulet est cuit. Mettre dans une moule et enfourner à 180°C pendant 10 minutes.

Rajouter les pommes de terre dans la sauce. Servir avec le riz (cuisiné selon la recette sur le paquet).

Petite suggestion : enduire le poulet avec un peu de coulis de tomate, ainsi que quelques bouts de beurre, lui donneront un bel aspect.



Marbré chocolat - patate douce

Pour 8 personnes.

Temps total : 1h 20 minutes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 50 minutes



Ingédients :

350g de patates épluchées
4 cuillères à soupe de cacao amer
300g de farine
200g de sucre
3 gros œufs
110g de beurre
7cl de crème liquide
2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à café d'extrait de vanille
1/2 cuillère à café de levure
1 pincée de sel
40g de farine
30g de beurre froid
35g de sucre de canne
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille



La cuisine :



Préchauffer le four à 180°C. Peler et couper la patate douce en dés et les cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Travailler du bout des doigts tous les ingrédients du crumble afin d'obtenir une pâte sableuse. Conserver au frais.

Ecraser à l'aide d'une fourchette la patate douce et ajouter le jus de citron.

Mélanger au fouet la farine tamisée, le sel et la levure. Mixer le beurre, le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et homogène. Ajouter la purée de patate douce.

Sans cesser de fouetter, verser en filet les œufs battus, la crème liquide et incorporer le mélange sec.

Réserver un tiers de la pâte dans un bol et y incorporer le cacao.

Verser un tiers de la préparation à la patate douce dans le moule préalablement beurré et fariné. Recouvrir de la préparation au cacao et terminer par le reste de la pâte à la patate douce.

Enfourner environ 50 minutes à 170°C. Au bout de 15 minutes de cuisson, saupoudrer le crumble sur le gâteau et poursuivre la cuisson.

Introduire la lame d'un couteau pour en vérifier la cuisson ; si elle ressort sèche, laisser refroidir puis démouler.



Beignets de pomme de terre

Recette pour 6 personnes.

Temps total : 1h 45 minutes

Préparation : 1h 30 minutes

Cuisson : 15 minutes



Ingrédients :



10 pommes de terre

3 œufs

Persil ciselé

3 cuillères à soupe de farine

1 gousse d'ail

Sel

Poivre

Huile de friture

La cuisine :



Peler les pommes de terre, puis les laver. Râper puis laisser égoutter dans une passoire. Mélanger les œufs, la farine, l'ail, le sel, le poivre et le persil avec les pommes de terre râpées.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile de friture puis verser des petits tas de pommes de terre râpées pour obtenir des beignets de formes non régulières. Laisser cuire quelques minutes puis retourner en prolongeant la cuisson pour obtenir des beignets bien dorées de tous parts et cuits à cœur.

Egoutter sur du papier absorbant.



Foreword

Hi !

This recipe book is the result of experiments carried by Léandre, a volunteer at “La Planche” and Mouna, an International Civic Service volunteer.

It is in tune with Anne Pau’s (a volunteer) « Try it » slogan and gives a picture of all the dishes and desserts we copied (sometimes with slight changes).

This recipe book is destined to Cooking Workshop trainers and all Girl and Boy Scouts whether fond of or just new in the field of cooking.

We are grateful to the following: “La Planche”, their volunteers, the International Team, EEDF and EEDS scout associations.

We hope these few recipes will inspire you to make your own just in the same way as we adjusted each of the following to our own tastes.

Enjoy !

Maimouna Kébé



Banana fritters

Recipe for 6 people.

Start to finish : 15 minutes

Preparation time : 10 minutes

Cooking time : 5 minutes



Ingredients :



3 bananas

2 eggs

75 g sugar

150g flour

Cooking oil

The cooking :



Mash bananas. Then add eggs and sugar. Mix. Add flour to the mixture and mix again.

Put to fry. Remove fritters from oil when they are golden on both sides.



Extra touch : add cinnamon or nutmeg to the mixture.

Raspberry Chantilly

Recipe for 6 people.

Start to finish : 15 minutes

Preparation time : 10 minutes



Ingredients :



30cl whipping cream (≥35% fat content)

2 ½ tablespoon icing sugar

3 peppermint twigs.

A few raspberries

The cooking :



Pour cool cream in a container previously cooled in freezer.

Whip the mixture strongly with a whisk (start slowly at first and then more and more quickly) or an electric mixer until the cream has the same texture as white cheese.

Then add icing sugar and keep on whipping mixture strongly until you get chantilly.

Decorate with raspberries and thinly cut mint leaves.

Variations : lemon zest could as well be used instead of peppermint and raspberries



Apple crumble

Recipe for 6 people.

Start to finish : 35 minutes
Preparation time : 10 minutes
Cooking time : 25 minutes

Ingredients :

3 apples
150g flour
75g butter
120g sugar

The cooking :



Preheat oven to 180°C (thermostat 6). Peel apples and dice them. Mix the flour and sugar in a salad bowl. Add flour. Knead ingredients with the fingers until dough looks like sand.

Grease mould. Put apple chunks inside. Then spread dough on top of apple chunks.

Bake in oven for 25 minutes.

Variations : You can add bananas or use pears or any other fruit instead of apples. Chocolate chips make your Apple Crumble even more appetizing.



Couscous salad

Recipe for 6 people.

Start to finish : 45 minutes

Preparation time : 30 minutes

Cooking time : 15 minutes



Ingredients :



450g semolina

125 ml water

½ teaspoon table salt

15g butter

2 tablespoon olive oil

Seasonal vegetables

2 big onions

2 teaspoon of neutral oil

150g halved peas

Herbs from herb garden

Pepper

Salt

The cooking :



Pour couscous in a salad bowl. Pour hot salted water on semolina. Do not mix. Cover salad bowl with dishcloth and allow couscous to swell for 15 minutes.

Fry onions, vegetables and peas in neutral oil. Add herb, salt, pepper and a trickle of water to the mixture. Simmer.

Spread butter on couscous, fluff couscous with a fork. Add olive oil and cook for 2 minutes in microwave.

Keep an eye on topping. Take from fire as soon as ready.

Take out couscous. Fluff again with a fork to make sure grains do not stick together. Serve with sauce.



Lemon Chocolate Cake

Recipe for 6 people.

Start to finish : 50 minutes
Preparation time : 20 minutes
Cooking time : 30 minutes

Ingredients :

1 lemon
150g baking chocolate
3 eggs
100g powdered sugar
60g flour
1 teaspoon of yeast
80g butter

The cooking :



Whip eggs and sugar in a salad bowl until mixture gets white. Melt chocolate chips and butter in double boiler (or oven).

Add flour, yeast, melted butter and chocolate in salad bowl. Grate lemon peel and mix with the content of the salad bowl.

Fill the buttered cake mould half-way with the preparation. Bake in a preheated 180°C oven (thermostat 6) for 30 to 35 minutes.

Remove from oven. Wait 5 minutes before unmoulding. Then, let cool.

Variations : Any other citrus zest can be substituted to lemon zest. Mint leaves may be added.



Pastel with vegetables and La Planche herbs

Recipe for 6 people.

Start to finish : 60 minutes

Preparation time : 50 minutes

Cooking time : 10 minutes

The cooking :



Mix flour, salt, (bicarbonate), yeast and butter. Add water and egg. Knead until the dough gets smooth and non-sticky.

Let the dough stand.

Fry vegetables in a little oil for the filling. Cook with parsley and aromatic herbs from the garden. Add salt and pepper.

Roll out the dough with a rolling pin (not too thin). Cut up circles of dough 10 cm in diameter or squares with sides of 10 cm. Fill circles or squares of dough with filling. Avoid overfilling as they may burst open during the cooking process. There must be dough all around the fillings. Fold in two with a fork.

Put pastels to fry until they are slightly golden. Let oil drip out as you remove pastels. Put pastels in a plate previously lined with paper towels.

Extra touch : pastels can be eaten with homemade ketchup or onion sauce.

Variations : you can add vegetables, fish, meat, herbs or any other ingredient as long as it does not make the mixture too runny. Otherwise, this might leak through dough

Ingredients :



375 g flour

150 g butter

$\frac{3}{4}$ teaspoon of fine salt

10.5 cl water

2 pinches of baking powder

1 pinch of bicarbonate (optional)

1 egg (optional)

Frying oil

02 medium sized zucchinis

01 tomato

02 carrots

01 green pepper

01 onion

Aromatic herbs

Pepper

Salt



Oreillettes

Recipe for 6 people.

Start to finish : 1h 5 minutes
Preparation time : 45 minutes
Cooking time : 20 minutes

Ingredients

100 g sugar
1 teaspoon of salt
500g flour
1 package baking yeast
50 g butter
3 eggs
Frying oil

The cooking :



Knead all ingredients until you get a smooth dough. Let dough stand for 10 minutes. Roll out the dough with a rolling pin and cut up pieces of different shapes. Fry pieces of dough as you would with fritters.

After oreillettes are cooled, sprinkle powdered sugar to your liking and enjoy.

Extra touch : You can carve different shapes in the dough: fish, fir trees, moons, stars, fleur-de-lys



Chicken and vegetables Yassa

Recipe for 6 people.

Start to finish : 1h 10 minutes

Preparation time : 30 minutes

Cooking time : 40 minutes



Ingredients :

480g of rice

1 chicken cut up in pieces

500g onions

250g potatoes

1 whole bulb of garlic



125g neutral oil

Seasonal vegetables

Pepper

Salt

Garden Herbs

The cooking :



Mash garlic. Mix with pepper and salt. Make cuts in the pieces of chicken. Fill incisions with 1/3 of the garlic and pepper mixture. The rest will be used to coat the pieces of chicken. Marinate for a while.

Cut up onions into dices and each potato in 8 pieces.

Put chicken and herb in water. Cook for a while. Add vegetables cut up into rings.

Fry potatoes in neutral oil until they get golden.

Fry the onions for 5 minutes. Add a little water and the rest of the preparation (garlic, pepper, salt). Let to simmer.

Put the vegetables aside. Check that the chicken is done. Put it in a mould and put in an oven heated at 180 degrees Celsius for 10 minutes.

Add potatoes to the sauce. Serve with rice (cooked according to the recipe on package).

Extra touch : coating the chicken with a little tomato coulis and a little butter will make it appetizing.



Chocolate marble Cake – Sweet potato

Serves 8 people.

Start to finish : 1h 20 minutes
Preparation time : 30 minutes
Cooking time : 50 minutes

Ingredients :

350g of peeled potatoes
4 teaspoon of bitter cocoa
300g flour
200g sugar
3 big eggs
110g butter
7cl whipping cream
2 tablespoon lemon juice

1 teaspoon vanilla extract
1/2 teaspoon yeast
1 pinch of salt
40g flour
30g cold butter
35g cane sugar
1/2 teaspoon vanilla extract

The cooking :



Preheat oven to 180°C. Peel and cut sweet potato into dices. Cook for 20 minutes until they are soft.

Mix all ingredients of the crumble with fingertips until it looks like sand. Keep in a cool place.

Mash sweet potatoes with a fork. Then add lemon juice.

Mix sifted flour, salt and yeast with a whisk. Mix butter, sugar, and vanilla extract until you get a light and homogenous mixture. Add mashed sweet potatoes.

While you keep whipping the mixture, let the eggs and whipping cream trickle in the preparation. Then add the dry mixture.

Spare one third of preparation in a bowl. Mix it with cocoa.

Pour 1/3 of the sweet potato mixture in a mould previously lined with butter and flour. Spread the cocoa preparation on top of it. Then add the rest of the mashed sweet potato.

Bake for about 50 minutes at 170°C. After the first 15 minutes, sprinkle crumble on the cake then proceed with bakery.

Insert a knife blade to check if preparation is ready; if the blade comes out dry, take out preparation, let it cool, then unmould.



Potato fritters

Recipe for 6 people.

Start to finish : 1h 45 minutes

Preparation time : 1h 30 minutes

Cooking time : 15 minutes



Ingrédients :



10 potatoes

3 eggs

Thinly chopped parsley

3 tablespoon of flour

1 clove of garlic

Salt

Pepper

Frying oil

The cooking :



Peel potatoes. Wash then grate them. Then put potatoes in a sieve so water can drip out.

Mix eggs, flour, garlic, salt, pepper and parsley with the grated potatoes.

Heat oil in a frying pan. Put small amounts of grated potatoes in the frying pan to get fritters of different shapes. Cook for some minutes then turn so that all sides of the fritters get golden and well-cooked.

Put on paper towels so that oil can drip out.





Maïmouna KÉBÉ est membre des Eclaireuses et Eclaireurs du SENEGAL (EEDS) depuis 2014.

Grâce à un partenariat entre les EEDS et les Eclaireuses et Eclaireurs de France (EEDF), elle a pu effectuer une mission de service civique international au centre scout des EEDF – Domaine de La Planche, Auvergne (France) de six mois. Le thème de ce volontariat portait sur « promotion de l'écocitoyenneté par l'animation socio-culturelle ».

De cette expérience (animation avec des enfants et alimentation saine) est tiré ce carnet de recettes.

Il rassemble 10 entrées, plats ou desserts français et sénégalais revisités.

Cet ouvrage est rédigé en trois langues :

- Wolof, langue nationale du Sénégal
- Français
- Anglais.

Contacts :

Maïmouna KEBE : mounafriqa@gmail.com

EEDS : mailsiege@gmail.com

EEDF : communication.international@eedf.asso.fr

Maïmouna Kébé