



COMHAFAT/ATLAFCO

CONFERENCE MINISTERIELLE SUR LA COOPERATION HALIEUTIQUE ENTRE LES ETATS AFRICAINS
RIVERAINS DE L'OCEAN ATLANTIQUE

MINISTERIAL CONFERENCE ON FISHERIES COOPERATION AMONG AFRICAN STATES BORDERING THE
ATLANTIC OCEAN

Secrétariat Exécutif

Atelier sur : « Amélioration de la qualité et la sécurité des Produits pour un meilleur accès aux marchés régionaux' »



17 et 18 Février 2017
Agadir-Maroc

INTRODUCTION

Le Japon a une forte expérience en matière de traitement et transformation de produits halieutiques qui peut profiter aux femmes africaines qui se limitent dans leurs activités de transformation artisanale au fumage et au séchage de poisson dans des conditions souvent rudimentaires.

Les techniques japonaises de préparation du surimi peuvent être utiles aux femmes africaines dans une optique de diversification de l'offre alimentaire et nutritionnelle aux populations locales et régionales, notamment aux enfants souvent exposés à des déficits nutritionnels.

En plus, ces techniques japonaises peuvent contribuer à améliorer les revenus des femmes africaines à condition de mettre en œuvre un plan de commercialisation.

1. CONTEXTE

Conformément à son plan d'action, la COMHAFAT a organisé les 17 et 18 Février 2017, à l'Institut Supérieur de Pêche Maritime (ISPM) d'Agadir -Royaume du Maroc- un atelier sur le thème : « l'Amélioration de la qualité et de la sécurité des produits pour un meilleur accès aux marchés régionaux ».

Cet atelier est destiné aux femmes membres du **Réseau Africain des Femmes de la Pêche (RAFEP)**, a été organisé en collaboration avec le **Women's Forum for Fish (WFF)** et l'**Institut Supérieur des Pêches Maritimes (ISPM)** d'Agadir. Il a connu la participation de 13 femmes membres du RAFEP, venant du Bénin, du Cameroun, de la Côte d'Ivoire, du Gabon, de Gambie, du Ghana, de la Guinée, de la Guinée Bissau, du Maroc, de la Mauritanie, du Sénégal, du Sierra Leone et du Togo.

Cette rencontre a connu la présence d'une forte délégation japonaise ainsi que la participation des responsables du Ministère de la Pêche Maritime du Maroc. La liste complète des participants se trouve en **annexe 1** du présent rapport.

2. OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Objectif général

L'objectif général de l'atelier est de relever le défi de la valorisation des ressources halieutiques, en dispensant aux femmes africaines, une formation portant sur les techniques d'amélioration de la transformation des produits de la pêche, afin de permettre aux membres du RAFEP de disposer des capacités techniques visant l'amélioration de la qualité et de la sécurité des produits de la pêche transformés, à même de faciliter l'accès aux marchés.

Les cours théoriques ont porté sur la valeur nutritionnelle des produits de la mer (y compris la baleine), la conservation du froid et les emballages alimentaires, les techniques de fabrication du Surimi et la commercialisation des produits de la pêche.

Les cours pratiques ont porté sur la préparation de plats de surimi et sa mise en bocal. Les produits fabriqués ont fait l'objet de dégustation.

- Objectifs spécifiques

Les objectifs spécifiques de l'atelier sont les suivants :

- Former les membres du RAFEP pour mieux assimiler les techniques de préservation de la qualité des produits de la mer :
 - Cours sur l'utilisation du froid pour la conservation de la qualité ;
 - Cours sur les emballages alimentaires.
- Former les membres du RAFEP aux techniques de fabrication du Surimi :
 - Cours théorique pour acquérir le savoir ;
 - Cours pratique pour acquérir les compétences.
- Former les membres du RAFEP aux techniques de commercialisation des produits de la mer dans la sous région.
- Echange d'expériences entre femmes africaines et japonaises sur les techniques culinaires avec l'utilisation de matériels de cuisine.

3. ALLOCUTIONS D'OUVERTURE

La cérémonie d'ouverture de l'atelier s'est déroulée avec les allocutions de Mme Rochdi Directrice de la formation Maritime, M. Abdelouahed Benabbou, Secrétaire Exécutif de la COMHAFAT, M. Jamal SADAK, Directeur de l'ISPM, Mme Shiraichi, Présidente du WFF et Mme Baliaba bayene Atiba, Présidente du RAFEP et M. Nakamora représentant de l'ambassade du Japon au Maroc (Agenda de l'atelier en **annexe 2**).

Mme **Rochdi** a insisté sur l'intérêt de l'atelier organisé qui fera bénéficier le réseau de femmes transformatrices d'une formation ciblée à même de contribuer au renforcement de leurs capacités pour relever les défis d'une meilleure valorisation des produits de la pêche pour en tirer un meilleur impact économique.

M. **Sadak**, Directeur de l'ISPM, est revenu sur l'importance de la transformation artisanale des produits de la mer dans l'économie des pays africains, surtout avec l'expansion des échanges qui en font des produits commerciaux d'envergure et d'avenir. Il a en outre magnifié le niveau

et la diversité de participation à cet atelier qui devient un cadre de concertation et de dialogue entre hommes et femmes d'horizons divers mus par la préoccupation de mettre leurs compétences et expériences au service du développement de l'Afrique et de leurs pays.

M. **Benabbou**, Secrétaire Exécutif de la COMHAFAT, a remercié le Département des Pêches du Maroc pour avoir bien voulu accueillir l'organisation de cet Atelier à l'ISPM d'Agadir ainsi que les personnalités qui participent à la cérémonie d'ouverture.

Il a précisé l'importance de cet atelier de formation qui vise à offrir une alternative aux techniques africaines traditionnelles de séchage et de salage des produits de la pêche et d'en améliorer la commercialisation. Il a insisté sur l'intérêt de la thématique traitée qui traduit la nécessité de faire face aux défis qu'imposent les politiques commerciales et les nouvelles orientations du commerce national, régional et international marquées essentiellement par la nécessité de la mise en conformité avec les exigences sanitaires.

Mme **Shiraichi**, Présidente de WFF a exprimé toute sa joie de retrouver les femmes membres de la COMHAFAT après une année afin de poursuivre les échanges déjà entamés et contribuer au renforcement des capacités des femmes à travers l'expérience japonaise de préparation du surimi. Elle a rappelé aussi la nécessité de diversifier l'utilisation des ressources halieutiques par l'échange d'expérience et la transmission du savoir-faire de meilleures méthodes de préparation de poisson.

Pour finir, Mme **Baliaba**, Présidente du RAFEP, après avoir remercié les initiateurs de cet atelier, a rappelé l'importance de la thématique traitée pour les femmes transformatrices.

Elle est revenue ensuite, sur les problèmes à l'origine du sous développement de la pêche en général et de l'épanouissement des femmes en particulier, notamment le problème d'accès aux marchés. Selon elle, ce problème n'est que la conséquence de la faible maîtrise des règles de sécurité sanitaire applicables aux produits de la pêche.

Elle a enfin exprimé ses souhaits que l'atelier contribue à une nouvelle perspective pour les femmes du RAFEP. En terminant ces propos, Mme **Baliaba**, Présidente du RAFEP a invité toutes les participantes à être actives afin de tirer profit de cette manifestation.

Monsieur **Nokamora**, représentant de l'ambassade du Japon au Maroc a clos les allocutions en remerciant l'ensemble des initiateurs et en réitérant sa conviction de l'intérêt qu'apportera l'atelier aux femmes transformatrices membres du RAFEP.

4. DEROULEMENT DE L'ATELIER

4-1 Cours théoriques

4.1.1. Présentation du professeur UCHINO

Dans cette session, **Pr UCHINO**, a fait une présentation sur la valeur nutritionnelle du poisson, en présentant le cas du surimi à base de viande de baleine.

Ensuite elle a lié la longévité de la population japonaise par ses habitudes alimentaires notamment la consommation du poisson et de la chair de baleine.

Elle a aussi détaillé les six vertus, selon elle, de la consommation du poisson :

- 1- Prévention de l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires et l'apoplexie cérébrale
- 2- Prévention des maladies allergiques
- 3- Prévention de l'ostéoporose
- 4- Amélioration de la vue
- 5- Amélioration de la santé mentale
- 6- Prévention des cancers notamment colorectal et mammaire

4.1.2. Présentation du professeur THAOUI

Dans cette session, **Pr THAOUI**, a fait une présentation sur les techniques de fabrication du Surimi.

Il a traité des points suivants :

- 1- Le diagramme de fabrication du surimi
Le surimi est fabriqué en plusieurs étapes :
 - La réception de la matière première de qualité
 - La réalisation des opérations préparatoires
 - Le lavage
 - La séparation de la chair et des arêtes
 - L'obtention de l'OTOSHIMI
 - La réalisation de lavages successifs
 - L'essorage
 - Le tamisage
 - Le malaxage
 - L'emballage
 - La congélation
- 2- Les facteurs influençant la qualité du surimi
Ces facteurs sont de deux catégories (les facteurs intrinsèques : le poisson, les facteurs extrinsèques : le processus)
- 3- Principe de préparation des succédanés
- 4- Exemple pratique de fabrication de surimi

4.1.3. Présentation 1 du professeur AKEBLI

Dans cette session, **Pr AKEBLI**, a fait une présentation sur les techniques de conservation sous froid des produits de la pêche

Elle a expliqué l'intérêt de la préservation de la chaîne de froid sur la qualité des produits de la pêche tout au long de la chaîne de valeur

Elle a détaillé les trois techniques de conservation sous froid :

- La réfrigération qui consiste à maintenir le produit à des températures comprises entre 0 et 4 °C en utilisant la glace ou des enceintes réfrigérées
- La congélation permettant d'amener la température à cœur à un niveau inférieur à -18°C en utilisant des tunnels de congélation à air pulsé
- La surgélation permettant d'amener très rapidement la température à cœur à un niveau inférieur à -18°C en utilisant de l'azote liquide ou du CO₂ liquide ou la saumure

4.1.4. Présentation 2 du professeur AKEBLI

Dans cette session, **Pr AKEBLI**, a fait une présentation sur les emballages utilisés pour les produits de la pêche.

Elle a expliqué les différentes fonctions de l'emballage :

- Préservation du produit
- Communication avec le consommateur (étiquette)
- Groupage du produit
- Stockage et transport du produit
- Rôle commercial

Elle a détaillé ensuite les types d'emballages :

- Emballage primaire ou conditionnement
- Emballage secondaire ou de groupage
- Emballage tertiaire ou de transport

Les types de matériaux d'emballage ont été présentés avec leurs avantages :

- Le carton
- Le plastique
- Les matériaux composites
- Le verre

4.1.5. Présentation du professeur BOUAZZAOUI

Dans cette session, **Pr BOUAZZAOUI**, a fait une présentation sur la commercialisation des produits de la pêche

Il a donné quelques chiffres socioéconomiques sur le secteur de la pêche en Afrique

- La production
- Les exportations

- La contribution au PIB
- La création d'emploi

Il a détaillé par la suite les éléments suivants :

- Point sur la transformation : industrielle et artisanale
- Point sur la commercialisation : présentation du circuit commerciale et de ses acteurs
- Présentation des barrières non tarifaire au commerce : les exigences sanitaires à l'instar du respect des BPH, les plan HACCP et la traçabilité des produits
- Les normes privées comme le BRC et l'IFS

4.1.6. Communication spéciale du consultant M. TAKAGI

Dans cette session, **M. TAKAGI**, a fait une présentation sur la baleine et la chasse baleinière.

Il a traité les points suivants :

- La position du Japon sur la chasse baleinière
- Etat du stock des baleines
- Les pays pratiquant la chasse de la baleine autre que le Japon
- Position du CBI par rapport à la chasse de la baleine
- Les raisons du Japon pour la réalisation des programmes de recherche sur la baleine
- Les raisons de l'utilisation des méthodes létales pour la recherche sur la baleine
- Les résultats de recherche sur la baleine
- Le devenir de la viande de baleine provenant des programmes de recherche
- Position du moratoire sur la chasse commerciale par rapport de recherche de baleine du Japon

4-2 Formation pratique sur la fabrication du Surimi avec recette

Pour la réalisation des travaux pratiques dans les ateliers pilotes de l'ISPM, deux jours ont été consacrés aux préparatifs qui consistaient à acheter des ingrédients (sardines, légumes, épices) et du matériel (sauces, serpillières, etc.)

A noter la participation d'une dizaine d'élèves de la Section de la Transformation de Produits Halieutiques de l'ISPM qui ont montré un grand intérêt à cette méthode de préparation du Surimi (**annexe 3**)

Le 18 Février 2017, deuxième jour de l'atelier, Mme **Shiraishi** présidente de WFF avec son équipe ont animé une formation pratique de fabrication du surimi. Cette formation s'est faite dans les ateliers pilotes de l'ISPM d'Agadir en collaboration avec le Professeur **Thaoui**, (les photos en **annexe 3**).

5. CLÔTURE

A l'issue de cet atelier, **Mme Shiraishi** a souhaité que cette formation soit très utile aux femmes et qu'elle leur permette d'enrichir les modes de préparation des produits de la pêche en espérant que d'autres formations soient périodiquement organisées.

A son tour, Mme **Baliaba**, Présidente du RAFEP, a remercié au nom de tous les membres, la COMHAFAT, WFF, et tous les intervenants pour leur appui ainsi que les autorités marocaines pour la qualité de l'accueil et du séjour.

Elle a réitéré ensuite, son entière satisfaction de la réussite de ce séminaire dont les retombées serviront sans aucun doute à améliorer l'accès au marché et le revenu des femmes transformatrices.

Pour sa part, **M. Benabbou** a remercié sincèrement Mme **Shiraishi** de l'ONG WFF pour son engagement et son dévouement à l'égard des femmes africaines.

Après avoir rappelé l'objectif de l'atelier qui visait de permettre aux membres du RAFEP de relever le défi de la valorisation des ressources halieutiques, en dispensant une formation sur les techniques de sécurité et d'hygiène des produits de la pêche, il a souhaité vivement que les compétences acquises par les participantes leur permettront d'améliorer leurs techniques de transformation des produits de la pêche, et leur a demandé d'être des vecteurs de transmission des connaissances acquises lors de cet atelier, en les assurant de l'appui de la COMHAFAT pour toute initiative dans ce sens pour faciliter effectivement cette mission.

La clôture de l'atelier a été prononcée à 18h00.

Annexe 1 : Liste des participants

Pays	Nom et Prénom	Coordonnées
Bénin	Mme Ayaba Victoire GOMEZ	RENAFEP Email : aligovic@gmail.com
Cameroun	Mme Beyene Ateba Epse BALIABA	RESEAU CAMEROUNAIS DES FEMMES DE LA PECHE Email : beyene.beyene@yahoo.fr
Côte d'Ivoire	Mme Amy Christiane DAGO	RENAFEP CI / UNACOOFEP CI Email : dagoamy@yahoo.fr
Gabon	Mme JEANNE ASSENGONE NDONG	Mareyeuse/centre des pêches d'OWENDO Email : assengone.jeanne@yahoo.com
Gambie	Mme Salli SARR	Email : dawda_saine@yahoo.com
Guinée Bissau	Mme Antonia Adama DJALO	PRESIDENTE DU RENAMUP Email : antoniadamadjalo@hotmail.com
Guinée	Mme mama yawa SANDOUNO	RENAFEP Email : keriwel@yahoo.fr
Mauritanie	Mme NEDWA MOCTAR NECH	Email : nedwa.nech@gmail.com
Sénégal	Mme AWA DJIGAL	RAFEPAS Email : djigalawa@yahoo.fr
Maroc	Mme MESSAOUDA RACHID	Présidente du REMAFEP Email : messaoudarachid@gmail.com
Ghana	Mme GLORIA OFORI - BOADU	President WOMEN ASSISTANCE ET BUSINESS /ASSOCIATION WABA Email: gloriaoboadu@gmail.com
Sierra Leone	Mme Ya Almamy Fofanah	Email: kadijatujalloh4@gmail.com

Togo	Mme Aicha YERIMA	Email : aichayerima16@yahoo.fr
Secrétariat de la COMHAFAT	M Abdelouahed BENABBOU	Secrétaire Exécutif de la COMHAFAT Email: benabboucomhafat@gmail.com
Secrétariat de la COMHAFAT	M Mohammed HADDAD	Responsable Financier Email: haddad.comhafat@gmail.com
	Mme Hayat ASSARA	Assistante de Direction Email: Hayat.comhafat@gmail.com
	Mme Karima CHOUKRANI	Secrétaire de Direction Email: Mkarima241@gmail.com Secretariat.comhafat@gmail.com
	M Atsushi Ishikawa	Expert Email: a615@ruby.ocn.ne.jp
Interprètes	M. ZAHRI Rachid	Collaborateur Email : rachidzahari98@gmail.com
	Mme Miyuki FUKASU	Interprète Email : cooperation@rb.mofa.go.jp
Japon	Mme Yuriko SHIRAISHI	Représentante Email: gyo@wff.gr.jp 03-3546-1291
	Mlle Akiko SATO	Personnel du Secretariat Email: sato@wff.gr.jp 080-1378-4114
	Mme UCHIN MIE	WFF
	M Takagi yoshihiro	Conseiller Email : ytakagi8@yahoo.co.jp

Ministère de la Pêche Maritime, Maroc	Mme ROCHDI	Directrice de la formation maritime Email : rochdi@mpm.gov.ma
ISPM	M Sadak Jamal	Directeur de l'ISPM Email : jamalmasadak@gmail.com
	M Youssef BOUAZZAOUI	Professeur à l'ISPM E_mail : youssefbouazzaoui@yahoo.fr Mob : 212 6 61 33 14 40
	M Khalid THAOUI	Professeur à l'ISPM
	Mme Rachida AKABLI	Professeur à l'ISPM
Coopératives Marocaines	Mme Fadma REGURAGUI	Présidente coopérative DOURIYA Email : nalilou4@gmail.com Tél : 06 1042 8257
	Mme Atanane Fatima	Adjoint du responsable financier/ coopérative DOURIYA Tél : 06 45653645
	Mlle Khadija ARHILE	Directrice/ coopérative DOURIYA
	Mme Mina DARIR	Présidente de la coopération Islman de sidi ifni Tél : 06 18066479
	Mme Houria	Coopérative de Sidi Abed
	Mme Sebai Yamna	Présidente de la Coopérative Sidi Boulfdoyl

Annexe 2 : Programme de l'Atelier

1^{er} jour : 17 Février	
09h00-09h45	<p>Cérémonie d'ouverture</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allocution du Représentant du Département de la Pêche (Maroc) - Allocution du Secrétaire Exécutif de la COMHAFAT - Allocution du Directeur de l'Institut Supérieur des Pêches Maritimes - Allocution de la présidente du WFF - Allocution de la Présidente du RAFEP <p>La modération de l'atelier sera assurée par Madame la Présidente du RAFEP</p> <p style="text-align: center;">Mme BEYENE ATEBA BALIABA</p> <p>Le reporting de l'atelier sera assuré par Monsieur Youssef BOUAZZAOUI, Professeur à l'ISPM</p>
09h45-10h00	Pause-café
10h00-12h30	<p>COURS THEORIQUES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La valeur nutritive du poisson (Pr. UCHINO) <p style="text-align: center;">Mme SHIRAICHI : le cas du surimi et des baleines</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Technologie de surimi (Mr. THAOUI) 3. Techniques et moyens de conservation par le froid des produits transformés : glace ; caisses isolantes... ; (Mme AKEBLI) 4. Techniques de conditionnement et d'emballage des produits transformés : cas du SURIMI (Mme AKEBLI) 5. Commercialisation des produits transformés et démarche de réalisation des tests de dégustation-cas du surimi (Mr BOUAZZAOUI) 6. Communication spéciale : Les Baleines et la Chasse Baleinière : par le Conseiller : (Mr TAKAGI)
12h30 – 14h15	Pause- Déjeuner
14h15-17h30	<p>COURS PRATIQUES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le Surimi : Fabrication, conditionnement et conservation (Mr. THAOUI) 2. La fabrication de surimi (Mme SHIRAICHI)
2^{ème} jour : 18 Février	
09h00-12h30	<p>COURS PRATIQUES</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Les Plats de Surimi : Présentation et dégustation (Mmes Shiraishi & Uchino) 4. La mise en bocal (Mmes Shiraishi & Uchino)

12h30 – 14h15	Pause- Déjeuner
14h15-16h30	DISCUSSIONS, EVALUATION ET SYNTHESE 1. Stratégie de transmission des acquis au retour 2. Evaluation et Synthèse
16h30- 17h30	Cérémonie de Clôture

Annexe 3 : Recettes

On prépare deux plats à base de SURIMI et une garniture (pour 30 personnes)

Ragoût de boulettes de SURIMI à la sauce tomate

Beignet de hamburger de SURIMI

Garniture= Pomme de terre en robe de chambre au four

Marmite de Tsumiré de Poisson

Ingrédients pour 100 boulettes de 20grammes

- Surimi de sardine 1kg
- Viande de mouton 500g
- Oignon(grande taille) 3 pièces
- Ail râpé 3 cuillerées à soupe
- A(• Cumin : 1cuillerée à soupe ; • Coriandre : 1cuillerée à soupe ; • Poudre de paprika ;
• Sel 1cuillerée à soupe)

Sauce tomate

<Ingrédients>

- Tomate entière : 3 boîtes de conserve
- Oignon de grande taille: 2 pièces
- Ail : 3 morceaux plutôt grands
- Huile d'olive : 2 cuillerées à soupe

B(• Basilic : 2 cuillerées à soupe ; Poudre de paprika : 1cuillerée à soupe ; • Sel : 1 cuillerée à soupe ; Poivre : 1 cuillerée à café)

①Coupez en menus morceaux l'oignon et l'ail ; Hacher du mouton

②Mettez dans une casserole de l'huile d'olive et de l'ail préparé en① ; Faire sauter à feu doux

③Ajoutez en ② de l'oignon, de la tomate en conserve et B ainsi qu'un verre d'eau et mijotez-le pendant 10minutes (il faut écraser de la tomate)

④Mettez dans un mortier de grande taille du SURIMI de sardine, de la viande de mouton, de l'oignon haché, de l'ail râpé et A ; bien mélangez tout (pilage), ensuite faites des boulettes (taille d'une bouchée) et mettez-les en ③ (il faut maintenir la température d'eau à ébullition pour débarrasser la mauvaise odeur)

⑤Après avoir mis la dernière boulette en marmite, il faut faire mijoter environ 10minutes.

SURIMI de poisson pané et frit

<Ingrédients>···Pour 30 personnes

- Surimi de sardine : 1kg
- Râpé de gingembre : 1 cuillerée à soupe
- Oignon : 1 pièce (grande taille)

- Œuf : 2 pièces
A (• Sel :1 cuillerée à soupe ; • Poivre : 1 cuillerée à soupe)
- Farine de blé : 500g
- 2 œufs battus et de l'eau
- Chapelure : 500g
- Huile de friture : quantité convenable

① Dans un bol assez grand, mettez du Surimi de sardine, du gingembre râpé, des menus morceaux d'oignon, de l'œuf et A ; malaxer tout de toutes vos forces pour que cela contienne de l'air jusqu'à ce que tout devienne visqueux.

② Modelez ① en forme ovale et saupoudrez-le de la farine, de l'œuf battu et de la chapelure.

③ Mettez de l'huile dans une poêle juste assez pour baigner le Surimi pané ; ensuite procédez à frire-griller.

Pomme de terre au four

Ingrédients pour 30 personnes

- Pomme de terre : 15 pièces (grande taille comme un poing) (si c'est de taille d'un œuf, il en faut 30pièces)
- Sel : 10g
- Poivre noir : 10 g
- Beurre : 380 g

① Lavez bien les pommes de terre et enlevez les germes.

② Mettez ① dans un récipient pyrex et l'enveloppe d'un film-plastique et chauffez-le dans un four à micro-ondes (pendant 5minutes à 600Watt°jusqu'à ce que la substance devienne molle)

③ Coupez les pommes de terre de ② en deux et mettez la coupe en bas et pratiquez une incision en croix sur la partie supérieure ; ensuite mettez les pommes de terre sur un papier d'aluminium et grillez dans un four (préchauffé à 200 degré)

④ Quand la peau de pomme de terre devient croquante, sortez-les du four et mettez dessus du beurre, du sel et du poivre noir. Quand vous ne disposez pas de four micro-ondes, après ①, étouffe-les dans un étuveur et suivez les étapes ③ et ④ ; quand vous ne disposez pas d'un four, sautez l'étape ③. Si vous voulez, vous pouvez orner le plat avec des hachis de persil.

Annexe 4









