



*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 de formation sur la préparation du surimi traditionnel au bénéfice des femmes membres du RAFEP »

Les 20 et 21 décembre 2014

Agadir, (Maroc)



1. INTRODUCTION

Le Japon est un pays qui a une forte réputation en matière de préparation et de consommation de produits halieutiques qui peut véritablement 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 sushi, du surimi ou encore du saucisson de poisson peuvent être utiles aux femmes africaines en leur offrant la possibilité de diversifier l'offre alimentaire et nutritionnelle aux populations, notamment aux enfants souvent exposés à des déficits nutritionnels.

Outre une diversification de l'offre de consommation, ces techniques japonaises peuvent contribuer à améliorer les revenus des femmes africaines si, bien entendu, ces produits sont bien commercialisés.

Dans cette optique, la COMHAFAT conformément à son plan d'action qui retient dans son axe 3 «**L'amélioration de la performance du secteur**» dans les buts de réduire la pauvreté, d'assurer la sécurité alimentaire et nutritionnelle et de contribuer à la création de richesse, a organisé un atelier de formation des femmes africaines sur les techniques japonaises de préparation du Surimi.

2. L'ATELIER

Un atelier de formation sur les techniques japonaises de préparation du Surimi traditionnel s'est tenu du 20 au 21 décembre 2014, à l'Institut Supérieur de Pêche Maritime (ISPM) d'Agadir, Royaume du Maroc.

Cet atelier destiné aux femmes membres du **RAFEP (Réseau Africain des Femmes de la Pêche)**, a été organisé conjointement par le Secrétariat Exécutif de la COMHAFAT avec le concours de l'Institut Supérieur de Pêche Maritime (ISPM) d'Agadir et l'ONG japonaise **WFF (Women's Forum for Fish)**. Il a vu la participation de 16 femmes membres du RAFEP, venant du Maroc, du Cameroun, de la Guinée, de la Guinée Bissau, du Togo, de la Côte d'Ivoire, du Bénin, du Sénégal, et du Gabon.

Il faut noter par ailleurs, la présence d'une forte délégation japonaise rehaussée par la présence des représentants de l'Ambassade du Japon au Maroc et de l'Agence de pêche japonaise, des responsables du Ministère de la Pêche du Maroc et du Directeur Exécutif du REPAO. La liste complète des participants se trouve en annexe 1 de ce présent rapport.

3. 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 une formation aux **femmes** africaines sur les techniques

culinaires japonaises, notamment celles relatives à la préparation du surimi traditionnel avec des **outils rudimentaires**.

Une valorisation à même de donner plus de valeur ajoutée aux produits qui sont commercialisés, mais aussi de **diversifier** les types de produits destinés à la consommation pour relever un autre défi qu'est celui de la sécurité alimentaire.

- **Objectif spécifiques**

Les objectifs spécifiques de l'atelier sont les suivants :

- Présenter des cours théoriques sur l'utilité des produits de mer et leur valeur nutritive, les potentialités halieutiques et la commercialisation des produits de la pêche transformés en Afrique de l'Ouest ;
- Faire une formation pratique des femmes sur les techniques de fabrication du surimi traditionnel japonais avec un mortier et un pilon ;
- Présenter les modes de préparation du poisson dans les pays africains par les participantes.
- Echange d'expériences entre femmes africaines et japonaises sur les techniques culinaires avec l'utilisation de matériels de cuisine similaires tels que le mortier.
- Mieux faire connaître les plats culinaires africains à base de poisson aux femmes japonaises.

4. CEREMONIE D'OUVERTURE

La cérémonie d'ouverture de l'atelier s'est déroulée avec les allocutions de M. Ibrahim Boudinar, Directeur de la Formation maritime au Département de la Pêche maritime du Maroc, M. Abdelouahed Benabbou, Secrétaire Exécutif de la COMHAFAT, M. Jamal Sadak, Directeur de l'ISPM, Mme Shiraichi, Présidente du WFF, Mme Baliaba bayene Atiba, Présidente du RAFEP, (Agenda de l'atelier en annexe 2).

M. Boudinar, Directeur de la Formation maritime au département de la Pêche maritime a souhaité la bienvenue aux participants tout en se réjouissant du choix fait pour Agadir dont la vocation touristique bien réputée ne domine point la dimension halieutique de cette ville bien rompue aux rencontres régionales et internationales sur le secteur des pêches ainsi que le Royaume du Maroc afin d'abriter cet important atelier qui s'inscrit parfaitement dans le droit fil du plan d'action mis en place par la COMHAFAT, visant la valorisation et le renforcement des compétences humaines opérant dans le secteur des pêches maritimes des pays de la région et particulièrement le rôle de premier plan que joue la femme dans ce secteur, même si la portée de sa contribution demeure malheureusement souvent mal connue.

Il a magnifié le partenariat à travers la COMHAFAT entre le Japon et le Maroc dont la belle illustration est cet excellent qu'est l'Institut Supérieur de la Pêche Maritime (ISPM), lieu choisi pour dérouler cet événement.

M. Benabbou, Secrétaire Exécutif de la COMHAFAT, a remercié le Département des Pêches du Maroc pour avoir bien voulu accepter 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/vulgarisation qui vise à offrir une alternative aux techniques africaines traditionnelles de séchage et de salage des produits de la pêche pour une diversification et une valorisation des captures et ce au bénéfice des femmes africaines dont le rôle tout au long de la chaîne de valeur est déterminant.

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

Mme Shiraichi Présidente de WFF a exprimé toute sa joie de retrouver les femmes membres de la COMHAFAT afin de poursuivre les échanges déjà entamés et contribuer au renforcement des capacités des femmes à travers l'expérience japonaise de préparation du surimi par la technique traditionnelle japonaise de valorisation, utilisant un mortier et un pilon.

Pour finir, Mme Baliaba, Présidente du RAFEP, après avoir remercié les initiateurs de cet atelier, a rappelé les principales missions du RAFEP, à savoir :

- Promouvoir les échanges entre les femmes des pays membres ;
- Renforcer les capacités organisationnelles, professionnelles et entrepreneuriales des femmes en vue d'améliorer leur pouvoir économique ;
- Promouvoir la commercialisation des produits halieutiques au niveau régional et international.

Elle est revenue sur les difficultés de la transformation artisanale, tout en espérant que cet atelier sur le surimi ouvre une nouvelle perspective pour les femmes du RAFEP. En terminant ces propos, Mme Baliaba, Présidente du RAFEP a remercié l'ONG japonaise WFF, le gouvernement du Japon et la COMHAFAT qui ont su répondre à un des problèmes auxquels les femmes sont confrontées afin d'améliorer leurs revenus dans un secteur de plus en plus difficile.

Au nom des femmes participantes à cet atelier, elle s'est engagée pour que la dissémination de cette formation soit assurée dans leurs pays respectifs.

5. DEROULEMENT DE L'ATELIER

5.1 Cours théoriques

Dans cette session, Mme Hind Mouhanni, professeur à l'ISPM d'Agadir a fait une présentation sur l'utilité des produits de la mer et de leur valeur nutritive. Elle a d'abord entretenu l'assistance sur les types de produits de mer et leur classification suivant leur rôle dans la nutrition. Elle a aussi expliqué l'utilité des composants contenus dans les produits de mer pour l'alimentation humaine.

Ensuite, Mme Samira El Majnaoui, professeur à l'ISPM d'Agadir a passé en revue les ressources halieutiques dans les pays côtiers d'Afrique de l'Ouest qui partagent un littoral maritime de 14 820km et une Zone Economique Exclusive (ZEE) aussi importante avec plus de 1000 espèces de poissons identifiées, ainsi que plusieurs espèces de cétacés, dont des dauphins et des baleines, tortues de mer, et des colonies de phoques moines par centaines.

La production halieutique de ces pays selon les données les plus récentes de la FAO, représente 3,5 % du total de la production mondiale. Les plus grands pays producteurs de ressources halieutiques en Afrique de l'Ouest en 2010 sont respectivement le Maroc, la Mauritanie, le Sénégal et le Ghana.

M. Youssef Bouazzaoui, Ingénieur consultant, a fait pour sa part, une présentation sur la commercialisation des produits halieutiques transformés en Afrique Occidentale. Dans un premier temps, il est revenu sur les données socioéconomiques de la pêche en Afrique de l'Ouest, son importance stratégique dans la lutte contre la pauvreté, la sécurité alimentaire, la création d'emplois et la croissance économique. Ensuite, il a rappelé l'importance de la transformation artisanale et de la commercialisation des produits transformés. Il a enfin, passé en revue les circuits de production et de commercialisation avant de finir sur les normes sanitaires et le cas d'accompagnement de la coopérative de Douira.

Enfin, M. Moronuki de l'Agence de Pêche du Japon a fait une présentation sur le rôle des baleines dans l'écosystème marin et la nutrition humaine. Il a notamment souligné l'interaction qui existe entre les baleines et les pêcheurs qui visent aux mêmes espèces de poissons. Il a exhorté l'assistance pour une utilisation des ressources marines vivantes y compris les cétacés d'une manière durable et plus équilibrée sans exception aucune.

5.2 Présentation des expériences culinaires africaines par les participantes

A la suite des présentations théoriques en plénière, les participantes africaines sont revenues sur leurs expériences dans les préparations culinaires à base de poisson. Respectivement, les participantes du Cameroun, du Gabon, de la Côte d'Ivoire, du Togo, du Maroc, du Bénin du Sénégal, de la Guinée et de la Guinée Bissau ont présenté leurs propres expériences de préparation artisanale du poisson, en grande majorité des

pélagiques, à partir du fumage, du salage, et du séchage pour accompagner les repas des familles.

Les recettes présentées par les femmes sont en annexe 3 à ce présent rapport.

6. FORMATION PRATIQUE SUR LA PRÉPARATION DU SURIMI

S'agissant d'une première séance de travaux pratiques dans la cuisine de l'ISPM, 3 jours ont été consacrés aux préparatifs qui consistaient à acheter des ingrédients (sardines, légumes, épices) et du matériel (poêles, sauces, serpillières, etc.) et à la fabrication à titre d'essai du surimi avec la méthode proposée.

A la fabrication du surimi à titre d'essai ont participé une vingtaine d'élèves de la 2ème année de la Section de la Transformation de Produits Halieutiques de l'ISPM et ils ont montré de grands intérêts à cette méthode traditionnelle.

Le 21 décembre 2014, deuxième jour de l'atelier, Mme Shiraishi présidente de WFF a déroulé une formation pratique de fabrication du surimi traditionnel du Japon avec un mortier en terre cuite et un pilon. Cette formation s'est déroulée dans le laboratoire de l'ISPM d'Agadir. (Voir images en annexe 4).

7. CLÔTURE

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 souhaitant que d'autres formations soient périodiquement organisées dorénavant.

Au nom des femmes membres du RAFEP, Mme Baliaba, la Présidente a remercié l'ONG WFF, la COMHAFAT et le REPAO pour leur appui ainsi que les autorités marocaines pour la qualité de l'accueil et du séjour.

Après avoir confirmé que cet Atelier a été couronné de succès, M. Benabbou a remercié sincèrement Mme Shiraishi de l'ONG WFF pour son engagement et son dévouement à l'égard des femmes africaines.

Il a demandé aux participantes 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, il a offert à chacune des participantes un jeu de mortier et pilon.

Il a souhaité un bon retour à toutes les participantes.

Annexe 1

Liste des participants

Pays	Nom et Prénom	Fonction et Organisation	Coordonnées
Bénin	VICTOIRE ALIOU GOMEZ	Secrétaire Générale/ RAFEP	Email : aligovic@gmail.com Tél : +229 95 81 50 99
	BLANDINE KOSSOU	Transformatrice Association nationale des mareyeuses du Bénin	Tél : Blandine Kossou +229 96 74 92 43 s/c de Victoire Aliou GOMEZ Email : aligovic@gmail.com
Cameroun	BEYENE ATEBA BALIABA	Présidente RAFEP	Email : beyene.beyene@yahoo.fr Tél : 00237 74 51 21 39
	FATIME YOUSOUFA	Mareyeuse et transformatrice / Réseau camerounais des femmes de la pêche	Email : aboukar.edouard@yahoo.fr Tél : 00237 74 51 21 39
Côte d'Ivoire	AMY CHRISTIANE DAGO	Réseau des Femmes en Côte d'Ivoire	Tél. : +225 05 83 50 15 Email : dagoamy@yahoo.fr
	FOFANA KARIDIATA	Réseau des Femmes en Côte d'Ivoire	Tél. : +225 01 11 90 35 s/c de Amy Christiane DAGO Email : dagoamy@yahoo.fr
Gabon	CELINE ONDO NYINGONE	Transformatrice Centre des pêches d'OWENDO	Tél de Céline O. NYINGONE : + 241 03 14 43 76 s/c de Jeanne Assengone Ndong Email : assengone.jeanne@yahoo.com Tél : +241 07 58 32 57
	JEANNE NDONG	ASSENGONE Mareyeuse et Transformatrice Centre des pêches d'OWENDO	Email : assengone.jeanne@yahoo.com Tél : +241 07 58 32 57

Guinée Conakry	YARIE BANGOURA	Union Nationale des Femmes Fumeuses de poisson de guinée et membre fondatrice du réseau national des femmes dans la pêche en guinée	<u>Tél Yarie Bangoura : +224 664 20 97 69 _____ s/c de Hadja Mama Yawa</u> <u>Email : keriwel@yahoo.fr</u> <u>Tél : +224 628 03 03 57</u>
Guinée Bissau	ANTONIA ADAMA DJALO	Réseau des femmes en Guinée Bissau	<u>Tél : +245 6874038 / 5243190</u> <u>Email :</u> <u>antoniadamadjalo@hotmail.com</u> <u>/ associacaoamae@yahoo.com.br</u>
Japon	M. HIDEKI MORONUKI	Agence de pêche/Japon	<u>Hideki_moronuki@nm.maff.go.jp</u> <u>Tél: + 81 -3 - 3502- 2443</u>
	M. NAKAMURA YOSHIAKI	Ambassade du Japon	Email : <u>yishiahi.nakamara@mofa.go.jp</u> <u>Tél : + 212 5 37 63 17 85</u>
	Mme YURIKO SHIRAISHI	Présidente du WFF	<u>Tél : + 81 3 3546 1291</u>
	M. YOSHIHIRO TAKAGI	Conseiller	Email : <u>ytakagi8@yahoo.co.jp</u>
	Mme MIYUKI FUKASU ZAHARI	Traductrice	
Maroc	BOUDINAR IBRAHIM	Directeur de la Formation Maritime et socioprofessionnelle	Email : <u>boudinar@mpm.gov.ma</u>
	JAMAL SADAK	Directeur de l'ISPM	Email : <u>jamalmasadak@gmail.com</u>
	RACHID MESSAOUDA	Présidente du REMAFEP	Mobile : 00 212 671300490 E-mail : <u>messaoudarachid@gmail.com</u>
	REGRAGUI FADMA	Présidente de la Coopérative de DOUIRA	<u>Tél : + 212 6 10 42 82 57</u>

	YAMNA ASBAI	Présidente de la Coopérative Tigri / Boulafdail	Tél : + 212 6 11 14 11 07
	TOUZANI KHADIJA	Responsable de l'Unité Genre	Tél : + 212 5 37 68 82 95
	BADOUR NOURA	MPM	Email : mbadour2014@gmail.com Tél : + 212 6 67 67 81 45
	BENMOUSSA ABDERRAOUF	Chef de Service	Benmoussa@mpm.gov.ma Tél : + 212 6 35 53 57 89
Sénégal	DIABA DIOP	Transformatrice/ REFEPAS	Email : diaba14@hotmail.fr Tél : +221 77 148 70 62
	FATOU KINE DIOP	Transformatrice/REF EPAS	Tél : +221 77 663 29 79 s/c de Diaba DIOP Email : diaba14@hotmail.fr
Togo	ROSE TOGBENOU	Fédération des femmes transformatrices du Togo	Tél : +228 90 23 04 79 Email : togbenourose@yahoo.fr
REPAO	Mr PAPA GORA NDIAYE	Secrétaire Exécutif du REPAO	E_mail : gndiaye@gmail.com Tél : + 221 33 825 278 7
Secrétariat de la COMHAFAT	M. ABDELOUAHED BENABBOU	Secrétaire Exécutif / COMHAFAT	benabbou.comhafat@gmail.com Tél: 212 5 30 77 42 21
	M. MOHAMMED HADDAD	Responsable financier/ COMHAFAT	Haddad.comhafat@gmail.com Tél: 212 5 30 77 42 25
	M. MASAKI OIKAWA	Expert en Pêche / COMHAFAT	oikawamasakichofu@yahoo.co.jp
	M. ABDENNAJI LAAMRICH	Cadre/ COMHAFAT	laamrichmpm@gmail.com Tél: + 212 5 30 77 42 20

	MME ASSARA HAYAT	Assistante/COMHAFAT	Hayat.comhafat@gmail.com Tél: 212 5 30 77 42 21
	MME KARIMA CHOUKRANI	Secrétariat / COMHAFAT	mkarima241@gmail.com Tél : + 212 5 3 77 42 24 Mobile : + 212 6 64 35 09 52
Professeurs à l'ISPM	PR. HIND MOUHANNI	Utilité des produits de la mer et leur valeur nutritive	Mob : 212 6 68 79 79 69 Hmouhanni@yahoo.fr
	PR. SAMIRA EL MAJNAOUI	Les Ressources Halieutiques de l'Afrique de l'Ouest	Mob : 212 6 78 76 65 Samira.elmajnaoui@gmail.com
	PR. YOUSSEF BOUAZZAOU	La commercialisation des produits de la pêche transformés en Afrique occidentale	youssefbouazzaoui@yahoo.fr 212 6 61 33 14 40

Annexe 2

Agenda

1^{er} Jour : Samedi le 20 Décembre 2014	
8h00 Transfert (mini bus) de l'hôtel vert l'ISPM	
9h00 – 9h30 Cérémonie d'ouverture	
	<ul style="list-style-type: none">- Allocution du représentant du Département de la Pêche (Maroc)- Allocution de Monsieur le Secrétaire Exécutif de la COMHAFAT- Allocution de Monsieur l'Ambassadeur du Japon- Allocution de Madame la Présidente du WFF- Allocution de Madame la Présidente du RAFEP
9h30 – 12h45 Cours Théoriques	
9h30 – 10h30	1- Utilité des produits de la mer et leur valeur nutritive (Pr. Hind MOUHANNI) <ul style="list-style-type: none">▪ Utilité des algues ; Gâteau d'Agar-Agar (Mme Yuriko SHIRAISHI)
10h30 – 10h45 Pause- Café	
10h45– 11h45	2- Les Ressources Halieutiques de l'Afrique de l'Ouest (Pr. Samira EL MAJNAOUI)
11h45 – 12h45	3- La commercialisation des produits de la pêche transformés en Afrique occidentale (Pr. Youssef BOUAZZAOUI)
12h45 – 14h30 Déjeuner offert par l'agence de pêche du Japon	
14h30 – 17h45	Modes de consommation des produits halieutiques dans les pays participants. <i>(Les participantes sont invitées à présenter des préparations des principales espèces pêchées dans leur pays respectif)</i>
2^{ème} jour : Dimanche le 21 Décembre 2014	
Cours Pratiques	
9h00 – 10h30	- Techniques de fabrication de surimi avec un mortier et pilon (Mme Yuriko SHIRAISHI)
10h30 – 10h45 Pause- Café	
10h45– 12h45	- Préparation des plats à base de surimi (Mme Yuriko SHIRAISHI)
12h45 – 14h30 Pause- Déjeuner	
14h30 – 16h15	Application du surimi aux plats Marocains (Pr. Thaoui)

16h15 – 17h45	Stratégie de transmission des acquis au retour (Les participantes devront se prononcer sur la manière dont elles comptent transmettre les connaissances acquises lors de cet atelier au retour dans leur pays)
17h45 – 18h00	Réception et dégustation
3ème jour : Lundi le 22 Décembre 2014	
Visite de terrain	
9h00 Transfert (mini bus) de l'hôtel vert les lieux de visite	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ PDA TIFNIT ▪ Coopérative DOUIRA 	

Annexe 3

Quelques recettes de cuisine africaine **Présentées par les participantes**

GUINEE CONAKRY

Ingrédients :

- Machoiron à l'huile de palme
- Tomate fraîche et tomate patte, piment, oignons, magique arôme

Préparation de la Recette :

Laver le poisson enlever les mâchoires et arrête.

Mettre la marmite au four pendant quelques minutes

Mettre huile après mettre le poisson, la tomate fraîche et tomate patte, piment, oignons, magique arôme.

Mettre les 2 après avoir attendre quelques minutes on met l'eau de cuisson et du sel.

Dans quelque minute notre plat est prêt.

BENIN

Sauce Renversée en béninois DAKOIN

Ingrédients :

- Du poisson frais
- Sauce tomate
- farine de manioc
- Gari
- DAKOIN

Préparation de la Recette :

Préparer la sauce tomate normale.

Séparer le poisson cuit de la sauce et parés le jus c'est-à-dire la sauce est renversée sur la farine de manioc commune appelée « GARI » le mélange du gari et de la sauce qui ressemble à une patte rouge ou blanche s'appelle le « DAKOIN »

Prêt pour le service à table.

GABON

Ingrédients :

- Poisson
- Huile
- Tomates, Le cube, du sel, 2 pigments

Préparation de la Recette :

Préparer un bouillon de poisson

Ajouter un peu d'huile, deux tomates,

Mettre du sellerie

Le cube, du sel (une bonne pincée de trois doigts), 2 pigments en frais

TOGO

Ingrédients :

- l'anchois frais
- Huile, Oignon coupé
- Tomate frais
- Piment
- Epices

Préparation de la Recette :

Bien laver l'anchois (vider l'intérieur +tête), mettez dans une marmite pour faire sortir de l'eau, ajouter un peu de sel ;

Mettre une marmite sur le feu, ajouter un peu d'huile, Oignon coupé, tomate frais, piment ;

Ajouter les épices tous écrasées, mettez dans l'huile (Remuer au moins 2 minutes);

Mettre l'anchois dans le mélange bien cuire (pendant cinq et dix minutes) ;

Décorer votre sauce avec du piment vert et oignon coupé ;

Accompagner la sauce avec la patte fermentée ou avec la farine.

SENEGAL

Ingrédients :

- 2 kilo riz, ½ d'huile, 250g tomates, 2 kg poisson capitaine, 2 pièces sardinelles, 1 morceau de poisson fermenté (beurre)
- 1 morceau cymbum (yet)
- Un bouquet de persil
- Une cuillère à café de poire , 1 cuillère à café de piment, Une gousse d'ail, 2 oignons, 250g manioc, 2 aubergines, Choux et choux fleurs, 2 carottes, 2 ravets, Patate, Oseille de guinée (bissape), Tamarin, Bouillon (jambo)

Préparation de la Recette :

Préparation du riz au poisson

Ajouter de l'oignon, d'ail, du piment, poivron, et cambium dans la marmite qui contient de l'huile chaude pour quelques minutes, ajouter tomates et un peu d'eau, ajouter les légumes et l'oseille ;

Piler quelques épices : poires, piment, ail, un peu de sel, poivron, puis l'introduire dans la chaîne du poisson ;

Rincer le riz et le mettez sous vapeur après avoir enlevé le riz on laisse sauter pendant quelques minutes

Enlever le poisson et les légumes dans la marmite ;

Ajouter l'oignon, piment, poivron ail, jumbo dans la marmite avec une poignée de sel, après ajouter le riz.

Mélanger encore jusqu'à ce que ça soit bien mélangé et laisser pendant 15 minutes.

GUINEE BISSAU

BIKA

Ingrédients :

- Cebol, Alho , Malagueta, Limon, Sel
- Huile
- Tomate

Préparation de la Recette :

Griller le poisson ;

Préparer avec du sel et piments ;

Mélanger le poisson avec du huile ;

Griller le poisson dans un petit peu d'huile ;

Ajouter un peu de tomate avec Cebol.

CÔTE D'IVOIRE

Le Garba

Ingrédients :

- Attiaké
- Poisson « thon »
- Farine de blé
- Huile d'arachide
- Piment frais
- Oignon frais, la tomate fraîche
- Cube Maggi

Préparation de la Recette :

Découper le poisson thon en morceau mariné dans de la farine de blé, griller bien à huile d'arachide ;

Découper le piment frais, oignon frais, la tomate fraîche, ajouter sur le thon grillé, assaisonner avec du sel et du cube maggi accompagner de lattiaké.

CAMEROUN

BRAISE

Ingrédients :

- Poivre blanc,
- Sel, Oignon, dziudza
- Epice, le piment, huile d'arachide

Préparation de la Recette :

Laver le poisson, le mettre dans l'eau avec du sel pendant quelques minutes ;
Ecraser le poisson et mélanger avec de huile, ajouter le piment ;
Griller le poisson jusqu'à la cuisson ;
A consommer chaud avec du bâton de manioc.

MAROC

Tajine aux moules

Ingrédients :

- Moules (*) ;
- Huile d'olive, Poivre, Gingembre, Cumin, Oignon, Ail, Tomate ;
- Citron, Piment fort, Olives.

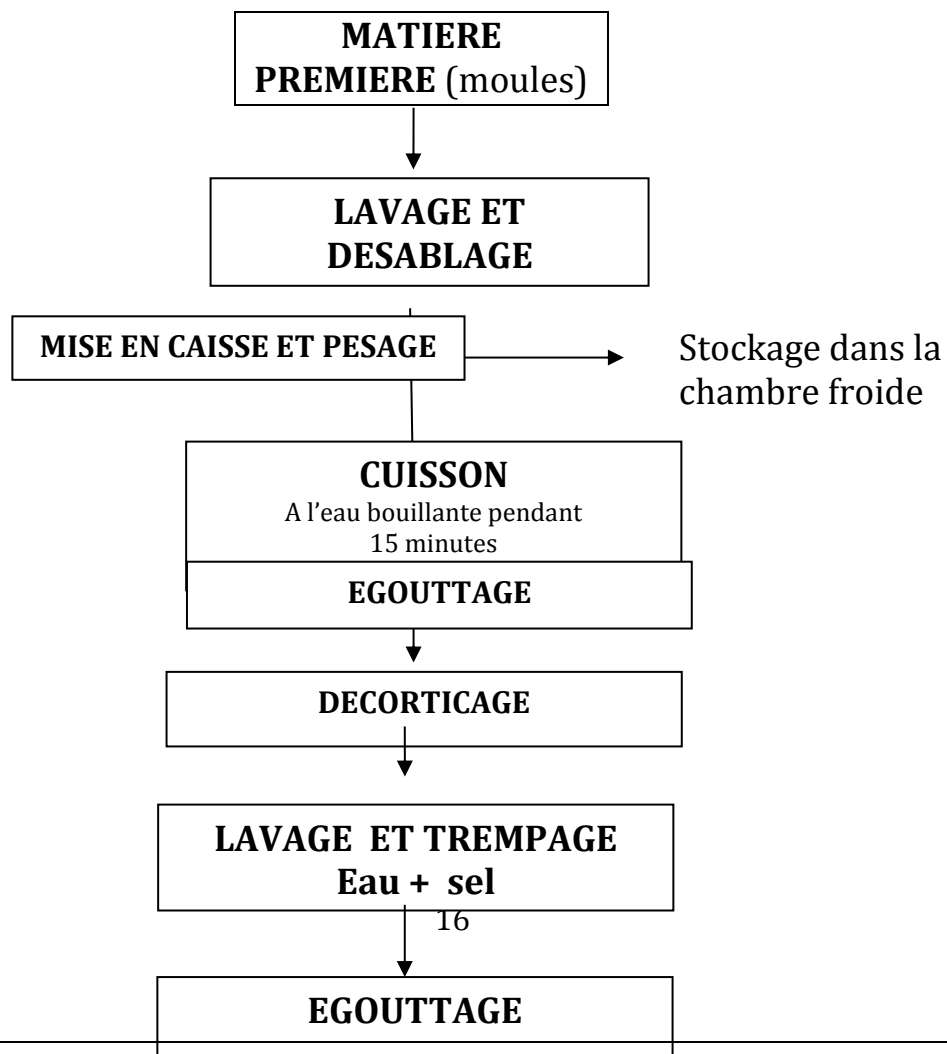
Préparation de la Recette :

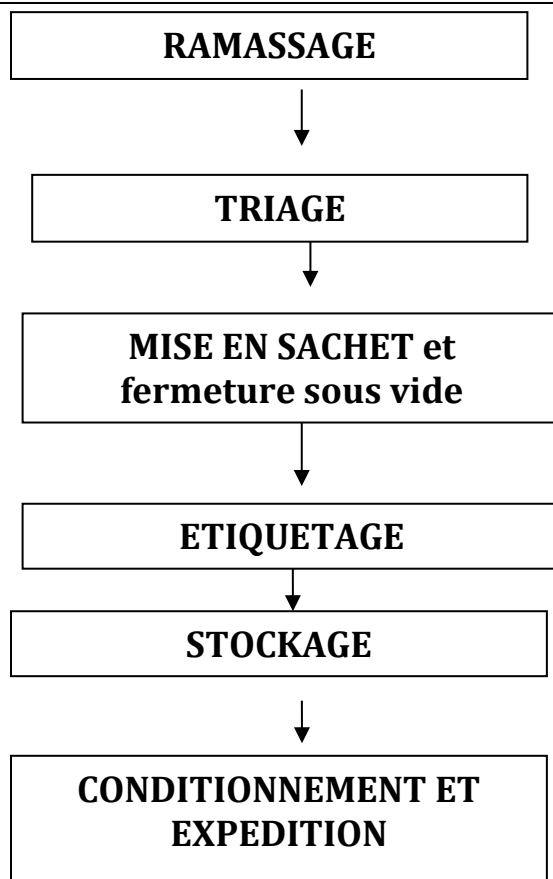
Laver et nettoyer les moules. Laisser égoutter.
Dans une marmite, faire revenir la tomate, l'huile, le cumin, le sel, le paprika, le persil, la coriandre et l'ail pendant 20min.
Ajouter de l'eau si nécessaire.
Ajouter les moules, le jus de citron et le citron confit coupé en morceaux et les olives et laisser mijoter 20min.
Servir très chaud.

(*) DIAGRAMME DE FABRICATION, DE SECHAGE DE LA CHAIR DE MOULE

COOPERATIVE DOUIRA/MAROC

Après la collecte des moules de la zone classe A, ces dernières sont transportées à l'unité et stockées dans la chambre froide de réception, traitées suivant le diagramme ci-dessous :





Annexe 4







