



ETS LES PRECUITS GLP

Coopérative ISSAMI 25 BP 817 Abidjan 25 RC1

BOUTIQUE GLP - Riviera III - Route du Lycée Français

tél : (225) 22 47 08 54 / (225) 07 09 28 20/

E mail : glplesprecuits@yahoo.fr / RC N° CI -ABJ-2009-A-1083

PROMOTION -TRANSFORMATION- CONSERVATION-VALORISATION
DES PRODUITS LOCAUX

CATALOGUE PRODUITS GLP

*ALIMENTS D'AFRIQUE
VALORISES*

ILLUSTRATIONS : ANGLAIS / FRANCAIS

Abidjan, le 18 janvier 2018

**AVEC GLP C'EST LE VRAI GOUT
NATUREL**

DES PRODUITS DU TERROIR



FONIO PRECUIT



Mode de préparation :

Tremper 1 mesure de FONIO GLP précuit dans 1 mesure d'eau bouillante.

Laisser gonfler 15 mn, faire cuire à la vapeur 10mn dans un couscoussier

Hacher finement 5 gombos cuits et mélanger au FONIO cuire 10mn

Votre FONIO est prêt.

Astuce : le beurre peut remplacer le gombo

Le fonio se consomme avec une sauce légumes, du poisson braisé, la sauce arachide. Se consomme également nature, sucré en bouillie.

FARINE DE MIL



Mode de préparation :

Mélanger 1 mesure de farine à 3 mesures d'eau bouillante.

Faire cuire 5mn à feu doux, remuer de temps en temps

La bouillie est prête.

Convenable pour la préparation des bouillies et pâtisserie (cake, pizza, crêpes, etc)

Ingrédient : Mil

FARINE DE SOJA



Mode de préparation :

Mélanger 1 mesure de farine à 3 mesures d'eau bouillante.

Faire cuire 5mn à feu doux, remuer de temps en temps

La bouillie est prête.

Convenable pour la préparation des bouillies et pâtisseries (cake, pizza, crêpes, etc)

Ingrédient : Soja

COMPOSEE DE FARINE DE MIL, RIZ, MAIS



Mode de préparation :

Mélanger 1 mesure de farine à 3 mesures d'eau bouillante.

Faire cuire 5mn à feu doux, remuer de temps en temps

La bouillie est prête.

Convenable pour la préparation des bouillies et pâtisseries (cake, pizza, crêpes, etc)

Ingrédients : Mil, Riz, Maïs

FARINE DE MAIS



Mode de préparation :

Mélanger 1 mesure de farine à 3 mesures d'eau bouillante.

Faire cuire 5mn à feu doux, remuer de temps en temps

La bouillie est prête.

Convenable pour la préparation des bouillies et pâtisserie (cake, pizza, crêpes, etc)

Ingrédient : Maïs

GRANULES DE MIL pour bouillie de mil (baka)



Mode de préparation :

Verser en pluie 1 mesure de GLP MONNY (en remuant) dans 5 mesures d'eau très bouillante.

Laisser cuire 10 mn à grand feu puis 15 mn à feu doux.

Ajouter (facultatif) du jus de citron, du sucre, du gingembre

Astuces : On peut remplacer le jus de citron par du jus de tamarin, de baobab

GRANULES DE MIL pour dèguè



Mode de préparation :

Mélanger 1 mesure de GLP Dèguè avec une mesure d'eau bouillante.
Laisser ramollir 10 mn, puis rajouter un peu d'eau a convenance.
Cuire dans un couscoussier ou au miro-onde 5 mn
Laisser refroidir et mettre dans le yahourt, sucrer et aromatiser

Ingrédient : Mil

FARINE DE RIZ



ABOLO à partir de farine de riz GLP

Mode de préparation :

Mélanger 1 mesure de farine à 3 mesures d'eau bouillante.
Faire cuire 5mn à feu doux, remuer de temps en temps
La bouillie est prête.

Convenable pour les bouillies de bébé, adultes et la pâtisserie (pain, cake, pizzas, quiche, abolo, etc...)

La farine de riz est utilisée en cosmétique pour l'embellissement et le rajeunissement de la peau

Ingrédient : riz

MISOLA farine infantile enrichie à base de céréales locales



Mode de préparation :

Avant toute préparation, les mains et les ustensiles doivent être soigneusement lavés au savon

Délayer 1 mesure rase (non tassée) de farine infantile MISOLA dans 3 mesures d'eau
NB : *la mesure idéale est un petit verre de thé pour un repas d'enfant.*

Porter à ébullition sur un feu doux

Laisser bouillir pendant 5 à 6 mn tout en mélangeant. NB : *au début la bouillie devient épaisse, ensuite liquide, puis épaisse à nouveau, en ce moment c'est cuit*

Laisser bien refroidir et la bouillie de bébé est prête NB : *bien refermer l'emballage après utilisation. Conserver la farine dans un endroit frais et sec.*

Ingrédients: riz, soja, sucre, sel iodé, vitamines et amylose industrielle

SOUMBARA TRAITE AMELIORE et SOUMBARA BRUT



Mode d'utilisation:

Prêt pour la consommation sans sel.

Adjuvant culinaire d'Afrique à rajouter aux mets en fin de cuisson ou à table à saupoudrer vos plats.

Donne un goût particulier aux mets.

Adjuvant culinaire d'Afrique à rajouter aux mets en fin de cuisson.
Donne un goût particulier aux mets.

LAMELLES GINGEMBRE OU EN POUDRE



Mode d'utilisation:

- à rajouter aux grillades.
- A utiliser pour la préparation de jus de Gingembre

ATTIÉKÉ DESHYDRATE



Mode de préparation :

Attiéké : Mouiller 1 mesure d'attiéké dans une mesure d'eau bouillante, bien couvrir, laisser reposer 10 mn en remuant de temps en temps. Bien ramollir l'Attiéké au micro-onde ou un couscoussier 5mn (facultatif).

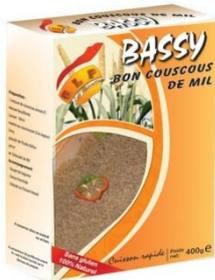
Accompagnement :

- Poisson frit ou braisé ou au four, viande sautée,
- Soupe légumes, poisson ou viande etc.

- Barbecue

Astuces : consommation de l'attiéké en salade sardine et légumes ou en taboulé

COUSCOUS DE MIL (BASSY)



Mode de préparation :

1 mesure de couscous arrosée d'une mesure d'eau bouillante.

Laisser 10 mn mettre au couscoussier (à la vapeur) 5mn, ajouter de l'huile d'olive servir en taboulé de mil

Accompagnement :

- soupe de légumes
- sauce arachide
- viande ou poisson braisé

Ingrédient : Mil

COUSCOUS DE MAÏS (BASSY)



Mode de préparation :

Taboulé de couscous de maïs : ramollir une mesure de couscous avec une mesure d'eau bouillante pendant 5 minutes.

- découper en dés (oignon, tomate, concombre, persils, menthe, ail)
- découper en lamelles la chair de poulets précuite
- mélanger le tout dans la vinaigrette à base de citron
- arroser du jus de poulet
- servir et décorer avec des feuilles de menthe

Ingrédient : Maïs

FARINES D'IGNAME ET BANANE PLANTAIN



Mode de préparation :

- Un délicieux foutou
- Un délicieux fofou
-

1 mesure de farine à verser en pluie tout en remuant dans une mesure d'eau porter au feu doux, continuer de remuer jusqu'à cuisson complète

Mets à base de farine d'igname et farine banane:

Des mets délicieux : croquettes, pains, crêpes, boulettes , gratin, biscuits, pâtisserie une mesure d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Ingrédient : Igname
Banane

FARINE PATATE DOUCE



Mode de préparation :

Pour la bouillie de bébé : 1 mesure de farine à verser en pluie tout en remuant dans 3 mesures d'eau porter au feu doux, continuer de remuer jusqu'à cuisson complète

Mets adultes à base de farine d'igname :

Des mets délicieux : croquettes, pains, crêpes, boulettes , gratin, biscuits, pâtisserie une mesure d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Ingrédient : Patate douce

BOUILLIE DE MAÏS



Mode de préparation : Bouillie de maïs

Verser en pluie 1 mesure de granulés GLP (en remuant) dans 5 mesures d'eau très bouillante.

Laisser cuire 10 mn à grand feu puis 15 mn à feu doux.

Ajouter (facultatif) du jus de citron, du sucre, du gingembre, vanille ou autre aromes

Astuces : On peut remplacer le jus de citron par du jus de tamarin, de baobab

FARINES LOCALES ENRICHIES A L'ANACARDE



Mode de préparation :

Avant toute préparation, les mains et les ustensiles doivent être soigneusement lavés au savon

Délayer 1 mesure rase (non tassée) de farine infantile MISOLA dans 3 mesures d'eau
la mesure idéale est un petit verre de thé pour un repas d'enfant.

Porter à ébullition sur un feu doux

Laisser bouillir pendant 5 à 6 mn tout en mélangeant.

NB : *au début la bouillie devient épaisse, ensuite liquide, puis épaisse à nouveau, en ce moment c'est cuit*

Laisser bien refroidir et la bouillie de bébé est prête. *Bien refermer l'emballage après utilisation. Conserver la farine dans un endroit frais et sec.*

Astuces : Utilisation pour la fabrication de mets enrichies (pain, pâtisserie, etc)

Ingrédients: riz, soja, sucre, anacarde

CROQUETTES A BASE DE CEREALES LOCALES



VALORISATION DES FARINES LOCALES (MIL, MAÏS, RIZ, SOJA, etc.)

Ces farines sont utilisées comme matières premières dans la fabrication de friandises
Telles que : croquettes à base de farine de mil au gingembre, soja+ farine maïs, etc.

Nouveaux produits pour bien être à infusion (GARCINIA COLA)

Thé de poudre cola

Thé de poudre de cola amélioré

Thé de poudre de petit cola

Thé de poudre de petit cola amélioré

16 février 2020