



Dégustons l'OR GRIS DES SAVANES

30 recettes de mets togolais
à base de pintade



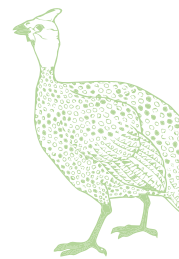


Sommaire

Préface.....	p.1
Introduction.....	p.2
Sauce de pintade à la moutarde traditionnelle.....	p.3
Fricassée de pintade à la togolaise.....	p.4
Sauce Djaba à la pintade (Samboé).....	p.5
Sauce pintade au Gombo à la grande morelle (Fétriman).....	p.6
Sauce pintade à la Moringa à l'huile de coco.....	p.7
Voandzou (Azigokui) à la pintade aux légumes.....	p.8
Soupe de pintade piquante.....	p.9
Sauce crincrin (Corette potagère/ Adémè) à la pintade.....	p.10
Sauce Vernome (Aloma) à la pintade.....	p.11
Sauce d'arachide à la pintade.....	p.12
Sauce Mankoni.....	p.13
Sauce d'aubergine à la pintade ou friture d'aubergine.....	p.14
L'oseille de Guinée (Nyanto) à la pintade à la purée d'arachide.....	p.15
Pintade au fonio au gras.....	p.16
Moyo exotique à la pintade.....	p.17
Pintade au feu vif de la grande savane.....	p.18
Pintade à la mode de Dapaong.....	p.19
Gingembre à la pintade.....	p.20
Sauce claire à la pintade.....	p.21
Gboma yassa à la pintade.....	p.22
Riz au gras aux graines de moutarde à la pintade.....	p.23
Feuille fraîche d'haricot à la pintade à l'huile de coco.....	p.24
Soupe de pintade à la mode de Dapaong.....	p.25
Soupe de pintade à la levure de Tchakpa.....	p.26
Pintade au lait de coco.....	p.27
Esru dessi à la pintade.....	p.28
Pintade à l'ail au Pinon rouge.....	p.29
Sauce graine à la morelle (Adémèkou).....	p.30
Djekoumé à la pintade.....	p.31
Ragoût d'igname à la pintade.....	p.32



Préface



Chères Lectrices, chers Lecteurs,

Vous l'avez remarqué : les ouvrages culinaires dédiés aux mets à base de pintade ne courent pas les rayons des bibliothèques ou des magasins. Ainsi, nous avons souhaité revaloriser la place de la pintade dans notre patrimoine culinaire togolais.

Dans le livret « Dégustons l'OR GRIS DES SAVANES », vous trouverez **30 recettes de mets togolais à base de pintade** aussi succulentes les unes que les autres (croyez-nous : nous les avons toutes goûtées...).

Ce livret reflète **le travail d'une équipe pluridisciplinaire** composée d'un cuisinier, d'un photographe, d'un infographe et de l'équipe projet OR GRIS DES SAVANES. Nous nous réjouissons de le partager avec vous et espérons qu'il éveillera vos pupilles, vos papilles et vos talents de cuisine !

Il a pour objectif de mettre en valeur un patrimoine culturel, un savoir-faire et un savoir-être. En effet, la pintade est **un produit du terroir des Savanes du Togo**. C'est un symbole de considération pour les populations des Savanes et du pays en général. Lorsque vous recevez un visiteur c'est avec la pintade que vous lui souhaitez la « bonne arrivée ». Une fois l'animal préparé dans les règles de l'art, toute la viande revient à l'étranger qui doit être choyé.

Ce livret est par ailleurs un hommage pour les éleveuses et les éleveurs, particulièrement celles et ceux qui élèvent leurs pintades selon les principes de l'OR GRIS DES SAVANES, et qui permettent l'arrivée dans nos assiettes d'un produit local, sain, de qualité et respectueux de l'environnement. **Une fierté pour le Togo !**

Enfin, sans les partenaires techniques et financiers* du projet OR GRIS DES SAVANES, ce livret de recettes n'aurait pu voir le jour. Nous les remercions chaleureusement.

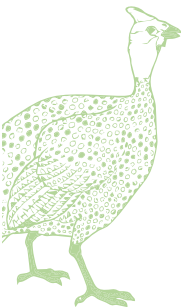
Nous vous laissons à présent saliver en feuilletant le livret « Dégustons l'OR GRIS DES SAVANES », en espérant que les fumets des mets proposés envahissent bientôt vos cuisines.

Bonne dégustation !

Sylvie Tchacolow-Tagba,

Directrice d'Elevage et Solidarité pour les Familles au Togo

* Agence française de développement, Comité Français pour la Solidarité Internationale / Fondation de France, Fondation Lord Michelham of Hellingly, Elevages sans frontières



Introduction



Au Togo, près de la moitié des ménages ont des difficultés à subvenir à leurs besoins alimentaires, notamment en ce qui concerne les besoins en protéines animales (enquête QUIBB 2011). La consommation individuelle moyenne de viande et produits carnés dans le pays est de 6 kg/an, contre 12 kg/personne/an recommandés par la FAO. Même si depuis quelques années, l'élevage togolais connaît une évolution marquée par une augmentation progressive de la production sur ses différentes filières (36% pour les volailles de 2016 à 2020), des difficultés demeurent et le pays reste structurellement déficitaire (de 45%) en produits carnés.

Ce déficit en viande est comblé d'une part par les circuits économiques venant des pays sahéliens voisins, et d'autre part par l'importation de viandes congelées venant principalement d'Europe. Ce qui ne profite pas aux économies locales, notamment aux économies paysannes, et occasionne des pertes de devises et de la concurrence. La viande congelée importée est par ailleurs bien souvent de 2^{de} qualité et issue de systèmes de production et d'acheminement industriels à fort impact environnemental (avec des effluents polluants, une forte empreinte carbone et une faible valorisation des carcasses). Enfin, les process de transformation des produits animaux sont encore peu développés dans le pays (on vend principalement l'aniaml vif sur pied). Par ailleurs, les normes de qualité sont rares et rendent les produits non compétitifs. La « filière pintade » n'est pas épargnée par ces constats et ses produits souffrent d'une faible insertion sur les marchés, ce qui limite la création d'élevages rémunérateurs, de richesses et d'emplois.

La région des Savanes située tout au nord du Togo, est la deuxième région productrice de volailles, notamment de pintades, dont l'élevage très répandu joue un rôle socio-économique fort en créant de l'emploi et du lien social. Enclavée et davantage exposée aux aléas climatiques et malgré les efforts déployés par l'Etat, la région ne parvient pas à exprimer le plein potentiel de sa « filière pintade ». Cette dernière connaît des difficultés sur ses différents maillons (production, transformation, commercialisation).

Lors du lancement officiel des ateliers régionaux pour la promotion de l'élevage au Togo le 13 mars 2021, le Ministère de l'Agriculture, de l'Elevage et du Développement Rural a affirmé le positionnement du Togo en précisant que *« la promotion de l'élevage est une urgence économique pour sortir le pays de sa dépendance de l'extérieur en produits carnés et améliorer la balance commerciale, conformément aux objectifs de la feuille de route du gouvernement, et ce tout en évoluant vers de véritables entreprises de production, de transformation, de distribution et de services et donc de promotion de l'emploi et de production locale »*.

Le projet OR GRIS DES SAVANES s'inscrit dans cette volonté en appuyant :

- l'amélioration des capacités et des moyens en élevage,
- la création d'initiatives économiques permettant de valoriser les produits de la filière,
- la promotion des produits liés à la filière pintade.

Le livret « Dégustons l'OR GRIS DES SAVANES - 30 recettes de mets togolais à base de pintade » a été réalisé dans le cadre de cette promotion des produits pintade locale pour valoriser un produit du terroir et les opportunités de préparation de ce dernier ; mais aussi pour attirer l'attention des consommateurs sur les métiers et les économies qui en dépendent, ainsi que sur l'importance de consommer des produits sains, de qualité et respectueux des Hommes et de l'Environnement.

Un objectif qui va dans le même sens que cette célèbre phrase de Thomas SANKARA qui propose tout comme le projet OR GRIS DES SAVANES, une vision sur l'éducation, l'emploi, la santé, l'environnement, l'agriculture :

« Produisons ce que nous consommons et consommons ce que nous produisons ».



SAUCE DE PINTADE À LA MOUTARDE TRADITIONNELLE

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

01 pintade entière

100g de tomate concentrée

Piment vert

Ail

Bouillon

Assaisonnement

Huile

150g d'oignon

Moutarde traditionnelle (afiti)



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Ecraser l'ail et l'oignon.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite au feu ajouter un peu d'huile, l'oignon et l'ail écrasés.
- Laisser cuire quelques minutes et ajouter le bouillon et le piment vert écrasé.
- Ensuite ajouter la moutarde traditionnelle à grande quantité
- Laisser cuire pendant quelques minutes.
- Ajouter la pintade bien cuite et laisser mijoter encore 5 min puis ajouter du piment ou du poivre.
- Vérifier l'assaisonnement et servir avec du riz.

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 25min





FRICASSÉE DE PINTADE A LA TOGOLAISE

Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h 45
Cuisson : 2min 45

Ingrédients

Pintade : portion entière
Tomate fraîche : 250 à 300g
Tomate concentrée : 250g
Ail : 4 à 6 gousses
Laurier : 3 feuilles
Gingembre : 2 moyens
Oignon : 4 moyens
Anis vert : A volonté
Huile : 250 ml
Bouillon : A volonté
Piment vert : 4 à 6 Unités
Assaisonnement
Sel et Poivre



Préparation

- Préparer la pintade en la découpant en 8 morceaux ;
- Assaisonner avec l'ail, laurier et le gingembre ;
- Laisser macérer pendant 15min
- Verser de l'huile dans une marmite
- Ajouter de l'ail écrasé ou haché, du gingembre et de l'oignon.
- Ajouter les morceaux de pintades macérés et les faire revenir dans son jus pendant 15min,
- Ajouter un peu d'eau et couvrir l'ensemble ;
- Laisser cuire pendant 1h 15 jusqu'à ce que la viande soit bien tendre et douce.

Cuisson et réalisation

- Mettre une marmite au feu avec de l'huile versée ;
- Ajouter de la tomate concentrée, de la tomate hachée et de l'oignon écrasé,
- Laisser mijoter puis ajouter le bouillon récupéré,
- Verser un peu d'eau ;
- Ajouter la viande et du piment puis vérifier l'assaisonnement.
- Servir avec du riz cuit au clou de girofle.

SAUCE DJABA À LA PINTADE (SAMBOE)

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : portion entière
1Kg de feuilles de Samboé
Noix de palmes
Bouillon
200g d'oignon
Assaisonnement
Sel et poivre

Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Ecraser l'oignon.
- Préparer la noix de palmes et recueillir le jus.
- Laver à grande eau les feuilles de Samboé après les avoir trié.

Cuisson et réalisation

- Lorsque le jus de noix de palme commence par bouillir le recueillir et y mettre les feuilles de Samboé puis couvrir.
- Laisser cuire pendant 24h.
- Après 24h de cuisson, ajouter le bouillon et l'assaisonnement
- Laisser cuire encore pendant 2H de temps.
- Terminer la cuisson en ajoutant la viande de pintade, le piment vert, le piment rouge et l'oignon coupé déjà en julienne.
- Laisser cuire quelques minutes puis servir avec la pâte ou avec Ablo.



04 personnes
Préparation : 48h
Cuisson : 3h





SAUCE GOMBO A LA PINTADE ET A LA GRANDE MORELLE

Nom local : Fétriman en Ewé, Maani en Moba - Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 25min

Ingrédients

Pintade : portion entière
Gombo : 500g
Aubergines : 2 à 3 unités
Feuille de morelle : 100g
Poisson salé : 1 unité
Eau : 250 à 500 ml
Huile rouge : 125 ml
Oignons : 2 grosses unités
Piment vert : 3 à 5 unités
Sel
Poivre



Préparation

- Préparer la pintade en la découpant en 8 morceaux ;
- Prendre soin de garder de côté le bouillon pour la préparation de la sauce ;
- Couper le gombo en petit dés et hacher l'oignon pour préparer la sauce ;
- Laver la grande morelle avec une quantité suffisante d'eau puis la mettre de côté.
- Hacher l'oignon et préparer le piment vert et poisson salé dans un plat

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite, mettre le jus recueilli de la viande de pintade puis ajouter un peu d'eau ;
- Laisser bouillir en y ajoutant un peu de bicarbonate de potassium ou de potasse ;
- Ajouter le gombo haché et laisser cuire pendant 3 ou 4min ;
- Ajouter la viande, l'aubergine coupée au préalable en 4, le poisson salé et la feuille de morelle ;
- Ajouter de l'huile de palme et vérifier l'assaisonnement ;
- Laisser cuire pendant 10min
- Servir avec la pâte de maïs.

SAUCE DE MORINGA À L'HUILE DE COCO ET À LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

01 pintade entière
500g de feuille de moringa
200g tomates fraîches
250g de tomates concentrées
200g d'oignon
Huile de coco
Potasse
Piment vert ou rouge
Assaisonnement
Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Frire la viande.
- Décortiquer la feuille de moringa, la laver et la cuire avec un peu d'eau à la potasse.
- Ecraser la tomate fraîche, le piment rouge et l'oignon.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite déjà au feu,
- Ajouter l'huile de coco, la tomate concentrée, la tomate fraîche et l'oignon écrasé.
- Ajouter un peu de bouillon de pintade réservé.
- Vérifier l'assaisonnement en y ajoutant la viande, le piment rouge écrasé.
- Vérifier ensuite la cuisson puis ajouter la feuille de moringa déjà préparée,
- Bien tourner, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.
- Servir avec la pâte d'igname ou Akpan.

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 25min





VOANDZOU DE LEGUMES A LA PINTADE

Nom local : Azigokui en Ewé, Tinpenga en Moba - **Type de plat :** Plat principal

04 personnes
Préparation : 3h
Cuisson : 40min

Ingrédients

Pintade : portion entière

Voandzou : 250 à 300g

Huile : 250 ml

Carotte : 3 unités moyennes

Chou : 1 moyen

Poivron : 3 moyens

Moutarde : A volonté

Assaisonnement : A volonté

Bouillon

Potasse

Sel et poivre

Préparation

- Immergé le voandzou dans d'eau bicarbonatée la veille de la cuisson ;
- Bien laver le jour J et mettre dans une marmite remplie d'eau à niveau ;
- Porter à ébullition pendant 2h de temps environ tout en vérifiant la cuisson à point ;
- Couper la pintade en 4 et faire cuire à point.
- Laisser refroidir et désosser la viande. Puis les couper en dés.

Cuisson et réalisation

- Mettre l'huile dans une marmite et sauté à l'oignon et poivron,
- Faites-les revenir en ajoutant un peu de moutarde et de Nutmek.
- Vérifier l'assaisonnement puis ajouter les voandzous déjà cuits,
- Ajouter ensuite les carottes coupées en dés et le chou découpé en tranche.
- Laisser mijoter puis servir avec le pain ou du riz à volonté.
- Servir avec la pâte de maïs.



SOUPE PIQUANTE À LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : portion entière

150g de tomate fraîche

Piment vert

Bouillon

150g d'oignon

Assaisonnement

400g d'aubergine

200g de carotte

Piment rouge

100g de Chou

Ail

Sel et poivre

Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Ecraser le piment rouge,
- Couper l'aubergine en quartier,
- Couper la carotte en dés et trancher le chou.
- Ecraser la tomate et l'oignon, haché l'ail.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite déjà au feu ajouter un peu l'ail haché, la tomate fraîche écrasée et l'oignon.
- Faire tourner quelques minutes puis ajouter le bouillon, la viande, et les légumes (carotte et chou).
- Vérifier l'assaisonnement sans oublier d'ajouter le piment rouge.
- Laisser cuire pendant quelques minutes puis servir dans un bol creux
- Servir avec la pâte fermentée.



04 personnes
Préparation : 45min
Cuisson : 15min





SAUCE CRINKIN (CORETTE POTAGERE / ADEME) A LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 25min

Ingrédients

Pintade : portion entière
500g d'adémè
Potasse
Piment vert
Poisson salé
Adibolo (piment gros)
Aubergine
Huile rouge
Piment rouge
Assaisonnement
Sel



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Prévoir les feuilles d'adémè ou (Corette potagère) bien nettoyé ou laver après l'avoir trié.
- Prévoir du poisson salé, de l'huile rouge, de l'aubergine coupé en quartier, du piment vert, adibolo coupé en deux, l'oignon et le piment rouge écrasés.

Cuisson et réalisation

- Mettre au feu une marmite avec un peu d'eau puis ajouter de la potasse délayée pour se débarrasser des résidus de sable.
- Lorsque cela commence à bouillir, ajouter la Corette (Ademe) et le poisson salé.
- Laisser bouillir tout en remuant avec de la spatule ou d'un fouet pour avoir une sauce gluante
- Ensuite ajouter l'aubergine, la viande de pintade, le piment vert, Adibolo, l'huile rouge
- Laisser cuire pendant 5 minutes.
- Servir avec la pâte de mil ou de maïs.

SAUCE VERNOME (ALOMA) À LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : portion entière
500g de feuille d'Aloma (Vernome)
200g de tomate fraîche
250g de tomate concentrée
150g d'oignon
Piment rouge
Piment vert
Huile
Assaisonnement
Bouillon
Sel et poivre

Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Frire la viande de pintade.
- Triturer la feuille de vernome et laver à la grande eau afin de lui enlever le goût amer.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite au feu verser un peu d'huile, du piment écrasé, de la tomate concentrée et de la tomate fraîche écrasée.
- Laisser cuire pendant quelques minutes puis ajouter le bouillon et la viande de pintade;
- Laisser mijoter encore quelques minutes puis ajouter les feuilles de vernome.
- Vérifier ensuite l'assaisonnement et ajouter du piment vert et l'oignon coupé en julienne.
- Servir avec Akpan ou Ewokoumè (pâte de maïs)



04 personnes
Préparation : 45min
Cuisson : 25min





SAUCE D'ARACHIDE À LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 45min

Ingrédients

Pintade : portion entière
200g de pâte d'arachide 200g
d'aubergine blanc
250g de tomate concentrée
150g d'oignon
Assaisonnement
Bouillon
Piment vert
Sel et poivre

Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Ecraser l'oignon et couper l'aubergine en quartier.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite déjà mis au feu ajouter de la purée d'arachide et de la tomate concentrée.
- Laisser cuire pendant 45min environ. On verra de l'huile surnagé à la surface de la sauce. Ceci est une indication que la sauce est cuite.
- Incorporer alors l'aubergine coupée en quartier à la sauce avec l'oignon écrasé
- Ajouter ensuite le bouillon de viande et vérifier l'assaisonnement.
- Parsemez le piment vert, laisser cuire encore 5 minutes environ puis servir avec du riz.



SAUCE MANKONI

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : portion entière

Moutarde traditionnelle

(afiti/tuonu)

Gombo sec

Piment séché

Oignon

Aubergine

Assaisonnement

Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson. Piler le gombo sec dans un mortier bien sec.

Cuisson et réalisation

- Dans une casserole au feu verser le bouillon de pintade.
- Ajouter ensuite du gombo sec pilé.
- Laisser cuire pendant une dizaine de minutes puis ajouter de la moutarde, l'aubergine coupée en 4, la viande déjà cuite, l'oignon coupé en julienne et le piment séché.
- Vérifier l'assaisonnement et servir avec pâte de maïs.
- Servir avec Akpan ou Ewokoumè (pâte de maïs)

04 personnes
Préparation : 45min
Cuisson : 20min





SAUCE D'AUBERGINE À LA PINTADE OU FRITURE D'AUBERGINE

Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h 15
Cuisson : 30min

Ingédients

Pintade : portion entière
500g d'aubergine
250g de tomate concentrée
200g oignons
300g tomates fraîches
Bouillon
Huile
Assaisonnement
Piment vert ou rouge
Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Ensuite frire les viandes.
- Couper 500g d'aubergines à cuire à l'anglaise (dans l'eau salée).
- Réduire l'aubergine cuite en purée.

Cuisson et réalisation

- Verser l'huile dans une marmite au feu
- Ensuite mettre de la tomate concentrée et l'assaisonnement.
- Cuire pendant 15 minutes puis ajouter la tomate fraîche écrasée sans oublier d'y verser un peu de bouillon de pintade
- Laisser cuire encore pendant 5 minutes ensuite ajouter le piment vert ou rouge, la purée d'aubergine, et les morceaux de viandes.
- Vérifier l'assaisonnement tout en laissant cuire pendant 5 minutes puis servir, avec de l'igname cuite à la vapeur ou du riz.

L'OSEILLE DE GUINÉE (NYANTO) À LA PINTADE À LA PURÉE D'ARACHIDE

Type de plat : Plat principal

Ingédients

Pintade : portion entière

300g de feuilles de l'oseille de guinée (Nyanto)

200g de tomate fraîche

100g de tomate concentrée

Huile rouge

Moutarde traditionnelle (afiti)

Assaisonnement

Bouillon

Piment vert long

Gros piment (Adibolo)

Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux, assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson. Bien laver les feuilles de l'oseille de guinée, faire cuire et l'égoutter.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite au feu, mijoter la purée d'arachide avec de l'oignon écrasé, la concentrée de tomate, la tomate fraîche et la moutarde traditionnelle délayée.
- Verser le bouillon, laisser cuire quelques minutes puis ajouter la viande déjà cuite.
- Ajouter le piment vert long, le gros piment (adibolo) et vérifier l'assaisonnement.
- Ajouter ensuite la feuille Nyanto et laisser mijoter pendant quelques minutes.
- Servir avec la pâte de maïs.

04 personnes
Préparation : 45min
Cuisson : 25min





SAUCE D'AUBERGINE À LA PINTADE OU FRITURE D'AUBERGINE

Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h 45
Cuisson : 25min

Ingrédients

Pintade : portion entière
400g de fonio
200g de haricot
250g de tomate concentrée
200g de tomate fraîche
200g de chou
150g de carotte
150g d'oignon Ail
Bouillon
Assaisonnement
Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Préparer le haricot blanc ou rouge selon votre choix.
- Couper la carotte en dés et le chou en lamelle.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite au feu verser l'huile, ajouter l'ail haché, la tomate concentrée, et la tomate fraîche en purée.
- Laisser cuire pendant quelques minutes puis verser le bouillon ;
- Ajouter la carotte coupée en dés, le chou et le haricot cuit.
- Vérifier l'assaisonnement et incorporer le fonio à la sauce en le tournant avec une spatule.
- Enlever aussitôt du feu et recouvrir le met d'un torchon propre ensuite remettre le couvercle afin de permettre à la chaleur de finir la cuisson.
- Après 6 minutes votre fonio est prêt.
- Servir avec le piment vert écrasé.

MOYO EXOTIQUE À LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : portion entière
100g de tomate concentrée
300g de tomate fraîche
200g piment vert
500g d'oignon
Bouillon
Poisson salé
Huile
Assaisonnement
Sel



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Faire griller à volonté votre pintade.
- Couper la tomate fraîche et l'oignon en julienne. Hacher le piment vert, apprêter le poisson salé et tomate concentrée 100g, l'huile et l'assaisonnement.

Cuisson et réalisation

- Dans une poêle ou marmite à feu doux, mettre un peu d'huile, ajouter la tomate concentrée et le poisson salé, les faire cuire pendant 5 à 10 min puis ajouter les oignons coupés en julienne sans oublier le piment haché.
- Ajouter en fin de cuisson un peu de bouillon de pintade. Vérifier l'assaisonnement.

NB : La solution obtenue doit être lourde et non fluide.

- Veiller au dosage du piment pour ceux qui n'en consomment pas.
- Le Moyo exotique est servi avec Akpan ou Ablo avec le piment vert.

04 personnes
Préparation : 45min
Cuisson : 25min





PINTADE AU FEU VIF DE LA GRANDE SAVANE

Type de plat : Plat principal

02 personnes
Préparation : 1h 45
Cuisson : 25min

Ingrédients

Pintade : demi portion
100g de tomate concentrée
250g de tomate fraîche
Mayonnaise maison
200g d'oignon
Bouillon
Huile
Ail
Piment vert
Assaisonnement
Sel et poivre

Préparation

- Préparer un demi-morceau de pintade découpée en 2,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Préparer une sauce composée en prenant quelques cuillerées de mayonnaise maison que vous mélangez avec un peu de tomate concentrée,
- Ajouter un peu de piment vert haché puis assaisonné de bouillon.

Cuisson et réalisation

- Lorsque votre pintade est prête, à l'aide d'un pinceau, badigeonner votre pintade de cette sauce composée que vous passez au feu de bois
- Faites-les griller, bien dorées.
- Préparer une sauce tomate épicée pour accompagner la viande grillée au feu de bois.
- Servir avec Akpan





PINTADE A LA MODE DE DAPAONG

Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 45min

Ingédients

Pintade : portion entière
300g de tomate fraîche
100g de tomate concentrée
Poivron
300g d'oignon
150g de piment vert
Ail
Assaisonnement
Huile
2 verres d'eau

Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Lorsque la viande est bien cuite, passer la dans une sauce tomate ensuite à la grille.

Cuisson

- Mettre une poêle au feu, verser l'huile, l'ail, le piment haché et l'oignon coupé en julienne.
- Laisser mijoter puis ajouter la tomate fraîche coupée en julienne.
- Tourner pendant quelques minutes tout en vérifiant l'assaisonnement.
- Servir avec Akpan ou Ablo



GINGEMBRE À LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : demi portion
100g de gingembre
250g d'oignon
250g de tomate concentrée
200g de tomate fraîche
Piment vert
Bouillon
Mayonnaise maison
Ail
Assaisonnement
Sel et poivre



Préparation

- Préparer une demi-pintade découpée en 2 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Apprêter une mayonnaise faite maison.

Cuisson et réalisation

- Mélanger la mayonnaise maison avec la concentrée de tomate, le piment vert haché, l'ail et le gingembre écrasés.
- Passer le mélange sur la viande et faire griller.
- Servir avec du riz ou de l'igname frite accompagné d'un jus de tomate.

02 personnes
Préparation : 45min
Cuisson : 15min





SAUCE CLAIRE A LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 45min

Ingrédients

Pintade : portion entière
5 aubergines
4 oignons
2 tomates
Bouillon
Piment vert long
Adibolo
Assaisonnement
Sel et poivre

Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux, assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.

Cuisson et réalisation

- Dans la marmite ajouter de l'aubergine, du piment vert, adibolo, cube, de piment vert long et de la tomate écraser pour la donner un peu de couleur.
- Prenez du poivre, faite torréfier puis l'écraser en y ajoutant à la sauce pour relever la saveur.
- Servir avec fufou.



GBOMA YASSA À LA PINTADE (GRANDE MORELLE)

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : portion entière
500g de feuilles de grande morelle (Gboma)
200g d'oignon
200g de farine de sésame
Huile
Bouillon
Laurier
Piment vert
Potasse
Assaisonnement
Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux, assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ. Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Faire cuire les feuilles de Gboma (grande morelle) dans de l'eau en y ajoutant un peu de potasse. Emincer l'oignon. Prévoir la farine de sésame, sel et poivre.

Cuisson et réalisation

- Verser de l'huile dans une marmite, ajouter l'oignon, la farine sésame et le bouillon de pintade.
- Laisser cuire pendant 25 minutes environ puis ajouter la viande, le piment et vérifier l'assaisonnement.
- Ensuite ajouter la feuille de la grande morelle déjà préparée et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- Servir avec Ablo.

04 personnes
Préparation : 45min
Cuisson : 30min





RIZ AU GRAS AUX GRAINES DE MOUTARDE A LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

02 personnes
Préparation : 45h
Cuisson : 25min

Ingrédients

Pintade : demi portion
250g de tomate concentrée
Piment vert
Assaisonnement
Huile
200g d'oignon
200g tomate fraîche
200g de chou
100g de carotte
Bouillon
Moutarde
500g de riz
Ail
Sel et poivre



Préparation

- Préparer un demi-morceau de pintade découpée en 2,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Griller ou frire la viande de pintade.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite au feu, faire revenir dans l'huile, l'ail haché, l'oignon émincé, la tomate concentrée et la tomate fraîche en purée.
- Saupoudrer avec un peu de bicarbonate pour réduire l'acidité de la tomate.
- Ensuite ajouter le bouillon, la carotte en dés et le chou en lamelle.
- Ajouter un peu d'eau suivant la quantité de riz désiré. Bien assaisonner et ajouter le riz et couvrir pour laisser cuire pendant 15 minutes.
- Servir avec du piment vert écrasé.

FEUILLE FRAICHE D'HARICOT À LA PINTADE À L'HUILE DE COCO

Type de plat : Plat principal

Ingédients

Pintade : Portion entière

Feuilles fraîches d'haricot : 500g

Huile de coco

Tomate fraîche

Tomate concentrée

Piment vert

2 gros oignons

Ail

Potasse

Assaisonnement

Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Faire bouillir 500g de feuilles d'haricot fraîche dans l'eau en y ajoutant un peu de potasse,
- Laisser refroidir et passer au chinois.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite au feu, verser l'huile de coco, 250g de tomate concentrée, l'oignon écrasé, l'ail haché ;
- Laisser mijoter, ajouter ensuite de la tomate fraîche en purée puis ajouter le bouillon de pintade et le piment rouge écrasé.
- Laisser cuire pendant une dizaine de minutes et ajouter la viande de pintade et les feuilles d'haricot déjà préparées.
- Laisser cuire pendant 5 minutes environ tout en vérifiant l'assaisonnement.
- Servir avec Ablo ou la pâte de mil.

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 25min





SOUPE DE PINTADE A LA MODE DE DAPAONG

Type de plat : Plat principal

02 personnes
Préparation : 45h
Cuisson : 25min

Ingrédients

Pintade : demi portion

Moutarde traditionnelle (afiti)

Piment séché

Assaisonnement

Oignon

Ail

Bouillon

Sel et poivre



Préparation

- Préparer un demi-morceau de pintade découpée en 2,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Emietter la viande de pintade cuite.

Cuisson et réalisation

- Passer l'ail haché dans une marmite au feu.
- Ajouter le Bouillon de pintade ensuite l'oignon haché et la moutarde traditionnelle (afiti).
- Laisser cuire pendant 25 minutes environs puis ajouter la viande de pintade émietée.
- Vérifier l'assaisonnement sans oublier de mettre le piment.
- Servir à chaud dans un bol creux.

Type de plat : Plat principal

- Mettre un peu d'huile dans une marmite, faire revenir l'oignon écrasé, le bouillon de pintade, le piment rouge, l'ail écrasé et la moutarde délayée.
- Ajouter la viande de pintade, verser la levure de Tchakpa et les feuilles sèches de baobab.
- Laisser cuire pendant environ 15 min.
- Vérifier l'assaisonnement puis servir à chaud.

Préparation : 45min
Cuisson : 25min



PINTADE AU LAIT DE COCO

Type de plat : Plat principal

02 personnes
Préparation : 1h 45
Cuisson : 25min

Ingrédients

Pintade : demi portion
Lait de coco
100g de tomate concentrée
Piment vert
Bouillon
Assaisonnement
100g d'oignon
Céleri
Sel et poivre



Préparation

- Préparer un demi-morceau de pintade découpée en 2,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ. Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Extraire du coco du lait que vous portez à ébullition pendant 1h 45min environ.
- La solution est cuite lorsque l'huile surnage à la surface.

Cuisson et réalisation

- Verser de l'huile dans une marmite au feu,
- Ajouter de la tomate concentrée et la tomate fraîche.
- Laisser mijoter pendant quelques minutes puis ajouter le lait de coco déjà préparé.
- Laisser cuire encore pendant quelques minutes ensuite ajouter la viande de pintade, le piment vert, l'oignon coupé en lamelle et l'assaisonnement sans oublier le céleri haché.
- Servir avec le riz cuit au clou de girofle.

SAUCE D'OSEILLE A LA PINTADE

Nom local : Esrudessi en Ewé, Jibanunnubug kpind en Moba - **Type de plat :** Plat principal

Ingrédients

Pintade : portion entière

Feuille d'Esru : 100g

Tomate fraîche : 200g

Tomate concentrée : 50g

Oignon : 200g

Bouillon

Piment vert

Piment rouge

Potasse

Assaisonnement

Sel



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux, assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ ;
- Recueillir le bouillon pour la cuisson ;
- Laver les feuilles d'oseille après être trié ;
- Faire bouillir en ajoutant un peu de potasse pour ramollir ;
- Passer les feuilles cuites au passoir.
- Ensuite passer à grande eau pour enlever le goût amère de la feuille.

Cuisson et réalisation

- Verser de l'huile, la tomate concentrée et la tomate fraîche en purée dans une marmite au feu ;
- Laisser mijoter pendant une vingtaine de minutes.
- Verser le Bouillon de pintade et la feuille d'oseille préparée ;
- Laisser mijoter pendant 10 minutes environ puis ajouter le piment vert ;
- Vérifier l'assaisonnement ;
- Servir avec la pâte

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 45min





PINTADE À L'AIL AU PINON ROUGE

Type de plat : Plat principal

02 personnes
Préparation : 45min
Cuisson : 20min

Ingrédients

Pintade : demi portion
400g de farine de manioc (gari)
200g de tomate concentrée
200g tomate fraîche
Huile
Piment vert
Assaisonnement
Sel et poivre



Préparation

- Préparer un demi-morceau de pintade découpée en 2,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Faire frire ou passer à la grille la viande cuite en la badigeonnant d'ail écrasé à l'huile.

Cuisson et réalisation

- Faire revenir 200g de tomate concentrée et de tomate fraîche dans l'huile versé dans une marmite déjà au feu.
- Ajouter le bouillon puis un peu d'eau tout en vérifiant l'assaisonnement.
- Verser la farine de manioc à la file indienne, et tourner jusqu'à avoir une pâte homogène.
- Ecraser le piment vert et l'oignon coupé en lamelle.
- Servir avec le piment vert écrasé à l'oignon et le coulis de tomate.

SAUCE GRAINE À LA MORELLE (ADÉMÈKOU) ET À LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : portion entière

Graine de morelle

Huile rouge

Aubergine

Potasse

Poisson salé

Piment rouge

Piment vert

Assaisonnement

Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Piler ou écraser la graine d'adémè.
- Couper l'aubergine en quartier. Ecraser le piment rouge.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite déjà au feu versé un peu d'eau en ajoutant de la potasse, y verser un peu de bouillon de pintade, ensuite ajouter la graine de morelle.
- Laisser bouillir pendant 5 à 8 minutes
- Ajouter la viande de pintade, l'aubergine, le piment rouge, le piment vert, l'assaisonnement sans oublier le poisson salé.
- Ajouter l'huile rouge puis parsemer d'oignon émincé.
- Servir avec la pâte fermentée

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 45min





DJÉKOUMÈ A LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

04 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 25min

Ingrédients

Pintade : portion entière

Farine de maïs : 500g

Oignons : 6 morceaux

Huile : 125 ml

Bouillon

Piment vert : 200g

Assaisonnement

Potasse

Sel et poivre



Préparation

- Découper la pintade en quatre parties,
- Faire cuire pendant 45min environs ;
- Frire à huile.
- Ecraser le piment vert, de l'oignon émincé.
- Mettre de côté la farine de maïs et une petite quantité d'huile.

Cuisson et réalisation

- Se servir du bouillon de la pintade et un peu d'eau pour préparer l'eau de cuisson
- Laisser bouillir cette eau tout en vérifiant l'assaisonnement,
- Faites une liaison avec la farine de maïs (adansi) pour permettre à la pâte de ne pas former de grumeaux.
- Quand l'eau commence par bouillir, ajouter la farine de maïs environ 300 à 400g, bien tourner la pâte tout en vérifiant que cela soit homogène.
- Ecraser le piment vert ensemble avec l'oignon émincé en y ajoutant un peu de bouillon et de sel.
- Servir dans le plat avec du piment vert.

RAGOÛT D'IGNAME A LA PINTADE

Type de plat : Plat principal

Ingrédients

Pintade : Portion entière

Igname

200g d'oignon

100g de tomate concentrée

Huile

Piment vert

Assaisonnement

Sel et poivre



Préparation

- Préparer la pintade découpée en 8 morceaux,
- Assaisonner et porter à ébullition pendant 45 minutes environ.
- Recueillir le bouillon pour la cuisson.
- Eplucher l'igname et les couper en rondelle et petits dés.
- Râper l'ail, le gingembre, la carotte et les choux.

Cuisson et réalisation

- Dans une marmite déjà au feu mettre un peu d'huile.
- Ajouter la tomate concentrée, faire revenir et ajouter les morceaux d'igname, l'ail et le gingembre.
- Laisser cuire pendant 10 minutes tout en remuant.
- Ajouter la viande et le bouillon puis les légumes.
- Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes,
- Vérifier l'assaisonnement puis servir.

04 personnes
Préparation : 1h 45
Cuisson : 45min



LOGOS DES PARTENAIRES



L'Association « **Elevages et Solidarité pour les Familles au Togo** » (ESFT),
siège social : AGOE-ASSIYEYE LOME-TOGO, 13 BP 402
Cel : +228 90 01 55 50, mail : esf_togo_projet@yahoo.fr.



Cet ouvrage est entièrement conçu, édité et imprimé au Togo pour le compte de ESFT. Toute reproduction, totale ou partielle dudit ouvrage à des fins commerciales, est strictement interdite.

© Copyright 2021 - Tous droits réservés.