

| Projet : XML & Web Sémantique -- Master 1 P1 Intelligence Artificielle | | | | | | |
|--|-------------|--|---|---|---|--|
| Thiep | Repas | | Variantes | Composants | recettes | |
| | BENETCHINE | | Thieboudiène Blanc | Riz, Legumes: Carotte- Aubergine-Choux-Magnoc ; Poisson; epices: Oignon Vert-Piment Vert- Piment Rouge- Oignon; Tomate Frais; Bisapp Blanc, Courge (Nadio), Gombo (Kandia), accompagnement: Beugueudj-Nététou, sel | Préparation -Nokoss:Pilez: Oignon, Piment vert et Rouge, Oignon Vert, Tomatye frais sel; -Roff: Pilez Percil, Piment, Sel, gingembre, Poivre. -Epulchez les legumes et écaillez les poissons. Préparation: -Chauffer l'huile, Y mettre le nokoss, Bou Dogué: Après 15mn, Ajouter de l'eau jusqu'à justesse, Y mettre les Légumes, le bisapp blanc, On met le Roff dans les Poissons, Après ébullition on y ajoute les poissons. Puis le deuxième Nokoss et du sel. Lavez le Ris puis le mettre dans un bol troué, pour enfin le déposer au dessus de la marmite. Après 20 mn de cuisson , on sort les légumes puis enfin y mettre le Riz. A 20mn apres le riz sera complètement cuit. On pourra çà servir avec les accompagnements | valeurs nutritives riz au Poisson blanc, cuit pour 100 g Protéines (g) 20,3 Glucides (g) 30,3 Fibres (g) 0,5 Lipides (g) 0,2 0,0 g dont amidon 3,3 g |
| | | | Thieboudiène Rouge | Riz, Legumes: Carotte- Aubergine-Choux-Magnoc ; Poisson; epices: Oignon Vert-Piment Vert- Piment Rouge- Oignon; Tomate-Pot, Bisapp Blanc, Courge (Nadio), Gombo (Kandia), accompagnement: Beugueudj-Nététou, sel | -Nokoss:Pilez: Oignon, Piment vert et Rouge, Oignon Vert, Tomate-Pot sel; -Roff: Pilez Percil, Piment, Sel, gingembre, Poivre. -Epulchez les legumes et écaillez les poissons. Préparation: -Chauffer l'huile, Y mettre le nokoss, Bou Dogué: Après 15mn, Ajouter de l'eau jusqu'à justesse, Y mettre les Légumes, le bisapp blanc, On met le Roff dans les Poissons, Après ébullition on y ajoute les poissons. Puis le deuxième Nokoss et du sel. Lavez le Ris puis le mettre dans un bol troué, pour enfin le déposer au dessus de la marmite. Après 20 mn de cuisson , on sort les légumes puis enfin y mettre le Riz. A 20mn apres le riz sera complètement cuit. On pourra çà servir avec les accompagnements | 0,0 g dont amidon 3,3 g |
| | | | Thiebou diaga Blanc Et Rouge | Riz, Legumes: Carotte- Aubergine-Choux-Magnoc ; Poisson; epices: Oignon Vert-Piment Vert- Piment Rouge- Oignon; Tomate Frais; Bisapp Blanc, Courge (Nadio), Gombo (Kandia), accompagnement: Beugueudj-Nététou, sel, Tomate Pot(Pour thiéBou Djaga Rouge) | -Nokoss:Pilez: Oignon, Piment vert et Rouge, Oignon Vert, Tomate-Pot sel; -Roff: Pilez Percil, Piment, Sel, gingembre, Poivre. -Epulchez les legumes et écaillez les poissons. Préparation: -Chauffer l'huile, Y mettre le nokoss, et Tomate pot(Pour ThiéBou Djaga Rouge), Bou Dogué: Après 15mn, Ajouter de l'eau jusqu'à justesse, Y mettre les Légumes, le bisapp blanc, On met le Roff dans les Poissons, Après ébullition on y ajoute les poissons, Puis le deuxième Nokoss et du sel. Lavez le riz puis le mettre dans un bol troué, pour enfin le déposer au dessus de la marmite. Après 20 mn de cuisson , on sort les légumes puis enfin y mettre le Riz. A 20mn apres le riz sera complètement cuit. On pourra çà servir avec les accompagnements; Préparation sauce boulette: Cuire les boulettes de Poisson, Mettre les oignons tranché dans de l'huile, puis le nokos et le Tomates, après cuisson on y ajoute les boulettes. | 0,0 g dont amidon 3,3 g |
| | | | | | | |
| | NIARITCHINE | Sauce | Thiou Tiir et Tomate | Legumes: Carotte-Choux-Magnoc ; Poisson; epices: Oignon Vert-Piment Vert-Piment Rouge, Oignon; Tiir, Courge(Nadio), Gombo (Kandia), accompagnement: Beugueudj, sel | Préparation Sauce. Tranchez les poissons, les selés, puis les frîres. Dans une marmite vide, on met le Tiir, apres chauffeage on met le nokoss, puis de l'eau et les légumes, du sel, après cuisson, on met les oignons tranchés puis le poisson fumé et le guejd. Apres 20mn la sauce est près. Accompagement: Beugueudj | • d'huile (200 kcal) • Viande (124 kcal) • 1 piment frais (20 kcal) • 3 gousses d'ail (12 kcal) • oignon vert (2,2 kcal) • oignon (3,8 kcal) • 1 c à soupe de concentré de tomates (4,5 kcal) • 2 c à soupe d'huile (200 kcal) • Eau |
| | | | | Legumes: Carotte-Choux-Magnoc ; Poisson; epices: Oignon Vert-Piment Vert-Piment Rouge, Oignon; Tomate-Pot, Courge(Nadio), Gombo (Kandia), accompagnement: Beugueudj, sel | Préparation Sauce. Tranchez les poissons, les selés, puis les frîres dans une marmite contenant de l'huile. Puis on met le nokoss, puis le Tomate-Pot. 15mn après on y ajoute de l'eau et les légumes, et du sel, après cuisson, on met les oignons tranchés puis le poisson fumé et le guejd. Apres 20mn la sauce est près. Accompagement: Beugueudj | • d'huile (200 kcal) • Viande (124 kcal) • 1 piment frais (20 kcal) • 3 gousses d'ail (12 kcal) • oignon vert (2,2 kcal) • oignon (3,8 kcal) • 1 c à soupe de concentré de tomates (4,5 kcal) • 2 c à soupe d'huile (200 kcal) • Eau |
| | | Soupe Kandia | Diakhatou, Poisson; epices: Oignon Vert-Piment Vert-Piment Rouge, Oignon; Tiir, Gombo Tranché (Kandia), crevette, sel | Préparation Sauce: Mettre de l'eau dans la marmite les fruits de mer(yett séché, pagne, Yokhoss...), l'aubergine Amer et le poisson. Une fois le poisson cuit, on le depêche et enlève les os. Nokoss: Pilez le Nététou(barre et grain), oignon poivre, piment Vert et Rouge et oignon Vert, le le combo tranché et du sel. Attendre à peu près 30 mn afin que tout soit cuit pour y ajouté le combo pilé ainsi que le poisson fumé et les morceaux de poissons depêché au paravant et du Guejd et un ou des morcaux de Piment(s) et du crevet lavé avec de l'eau chaude. Optionnelle: Ajouter du poudre de gombo si nécessaire. çà depend de la concentration du sauce . Si toute la concentration est nickel, on y met le "Tiir". | • 1 kg de riz (130 kcal) • 1 kg de gombo (33 kcal) • 2 cas d'huile de palme ou Tiir (très rouge) (200 kcal) • 1 tranche de poisson blanc (bar-mulet, éviter la dorade car trop d'arêtes) (124 kcal) • 100 g crevettes (88 kcal) • 1 morceau de yett (mollusque séché artisanalement sur les plages) (moyenne de 100 kcal) • 1 piment frais (20 kcal) • nététou (543 kcal) • 3 gousses d'ail (12 kcal) • oignon (2,8 kcal) | |
| | | | Niankatang | Préparation du NianKang: Bouillir l'eau y mettre du sel: Lavez le riz, puis le mettre dans un récipient troué puis le depose au dessus de la marmite, après 15mn, On verse le riz dans la marmite. Apres 30mn le GnaKaTang est près | Riz, eau, sel. | |
| | Lakh | Lakh Arrow | LAKH SOW ET LAKH LEUREUTI | Préparation de la Bouillie : Bouillir l'eau y mettre une pincée de sel. Ajoutez le "Araw" petit à petit en remuant en même temps. Continuez à remuer jusqu'à ce que ça soit bien cuit. Versez un peu de sucre(facultatif). Une autre manière de le préparer: Avec "Sankal"(A base de mil): Bouillir l'eau , y ajouter une pincée de sel, ajouter le Sankal petit à petit en remuant. Continuez de remuer jusqu'à cuisson. Ajoutez un peu de sucre(facultatif) . | Sankal(fait à base de poudre de mil et de l'eau), lait caillé, sucre, un arome(vanille ou caressole ou... çà depend du gout que le cuisinier veut avoir) Araw(fait à base de poudre de mil et de l'eau), lait caillé, sucre, un arome(vanille ou caressole ou... çà depend du gout que le cuisinier veut avoir) | Glucides 63,2 g Lipides 4,1 g sucre, granulé (100 g) 99,98 Fibres 0 Calories 387 Vitamines aucunes- Patte d'Arachideodont fibres alimentaires 6 g 8 g Lipides 40,0 g 39,7 g - dont cholestérol 0,0 mg 0,7 mg - dont acides gras saturés 7,7 g |
| Lakh Sankal | | Mil ou Sankal, Pâte d'arachide, Pain de singe, sucre, un arome(vanille ou caressole ou... çà depend du gout que le cuisinier veut avoir) | | Sucré le lait caillé, ajouter deux gouttes d'aromes. Puis remué | | |
| | | | | Mettre du jus de pain de singe dans la pâte d'arachide, remué le mélange jusqu'à avoir une composition totalement liquide. Sucré le mélange, ajoutez deux gouttes d'aromes. Le mélange est près. | | |