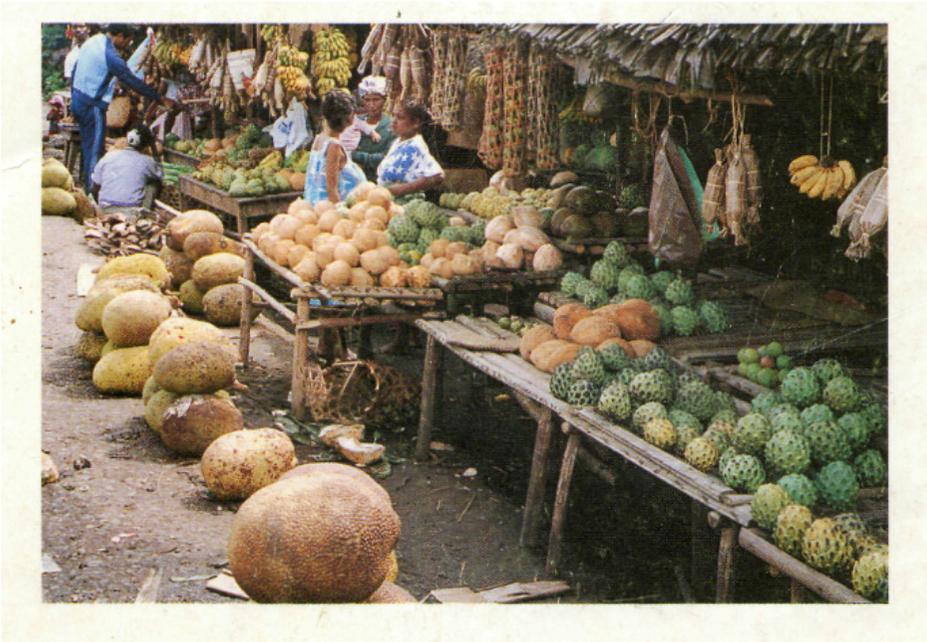


**FEDERATION INTERNATIONALE
DE LA CROIX BLEUE**



Jean-Pierre Pidoux
Sté agricole de production
1526 Forel s/Lucens
Tél. 021 / 906 85 49

**GUIDE
POUR LA PRÉPARATION DES
FRUITS TROPICAUX**



ELISABETH BESUCHET (FICB) et PASCAL DE PURY (CEAS / ASEC)
Membre du bureau, traductrice Ingénieur d'agronomie tropicale

Remerciements

A l'origine, ce guide pour la préparation de fruits tropicaux était destiné aux agents de la Croix-Bleue-participant à leurs séminaires en Afrique et à Madagascar. Il pourra toutefois être utile à toute personne concernée par le sujet.

L'édition de ce guide a été rendue possible grâce à la collaboration de:

- Elizabeth Besuchet, traductrice et membre du Bureau de la Fédération Internationale de la Croix-Bleue (FICB), responsable de la compilation de ce guide, version originale anglaise.
- Claire Geiser, traduction française.
- Pascal de Pury, ingénieur agronome ayant une longue expérience des pays tropicaux, actuel directeur du Centre Ecologique Albert Schweitzer (CEAS), chargé de l'appui technique au projet "Jus de fruits" de la FICB, responsable de la production de ce manuel.
- Jeanne Pache-Davis, professeur d'économie familiale en Afrique puis en Suisse.
- Dr Cécile Ralambo (OMS, Madagascar) auteur d'un document sur les propriétés thérapeutiques des fruits tropicaux.
- Anne Bonvin, secrétaire du CEAS, contrôle du manuscrit français.
- Marijke Meyer, secrétaire de la FICB en Suisse, mise en pages et impression des versions française et anglaise.
- Archives de la FICB - Suisse.
- Large contribution des Croix-Bleues d'Afrique.
- Les épreuves ont été contrôlées par des agents, à l'occasion de séminaires FICB, et de nombreux conseils ont été prodigués par la Croix-Bleue malgache. Les prix de revient de plusieurs recettes ont été calculés lors d'un séminaire à Ouagadougou, Burkina Faso, en décembre 1993, avant la dévaluation du FCFA.
- Depuis 1983, le soutien régulier et généreux accordé par Pain Pour le Prochain (PPP) et par la Coopération Technique Suisse (DDA) a permis la mise en application du projet "Jus de fruits" ainsi que l'édition de ce guide.

Que tous trouvent ici l'expression de notre profonde reconnaissance.

Table des matières:

Page:

I	Introduction:	
1.	La Fédération Internationale de la Croix-Bleue.....	4
2.	Bref historique du Projet Jus de Fruits.....	4
II	Instructions générales:	
1.	indications générales d'hygiène (voir références page 67).....	5
2.	Ingrédients.....	6
3.	Equipement.....	7
4.	Quantités, mesures et étiquetage.....	8
III	Recettes:	
	PRODUITS A BASE DE FRUITS:	
1.	Jus de fruits	9
1.1	Jus d'orange	
1.2	Jus d'orange ou de pamplemousse chaud	
1.3	Jus de pamplemousse	
1.4	Jus de citron chaud	
1.5	Jus de tomate	
1.6	Jus d'ananas	
1.7	Citronnade	
1.8	Jus de carotte	
1.9	Lait de corossol	
1.10	Jus de pastèque	
2.	Nectars drinks et cocktails.....	14
2.1	Drink de papaye	
2.2	Drink au gingembre	
2.3	Drink de tamarin	
2.4	Nectar de kaki	
2.5	Cocktail de fruits tropicaux	
2.6	Drink de goyave	
2.7	Nectar de goyave	
2.8	Lait de noix de coco	
2.9	Nectar de grenadille (fruit de la passion)	
2.10	Nectar de mangue	
2.11	Drink de mangue	
2.12	Jus de mangue	
2.13	Orangeade et citronnade	
2.14	Nectar de banane	
2.15	Cocktail de rhubarbe fraîche	
2.16	Cocktail de légumes frais	

3. Sirops.....	20
3.1 Sirop d'orange	
3.2 Sirop de citron	
3.3 Sirop de pamplemousse	
3.4 Sirop de fraise	
3.5 Sirop de papaye	
3.6 Sirop d'ananas	
4. Confitures et gelées.....	24
4.1 Confiture de tomates vertes	
4.2 Confiture de mangues Confiture	
4.3 de papayes Confiture de pastèque	
4.4 Confiture de bananes Confiture	
4.5 d'oranges Gelée de citrons	
4.6 Confiture de citrons Confiture	
4.7 de pamplemousses Gelée de	
4.8 goyaves Confiture de goyaves	
4.9 Confiture d'ananas	
4.10	
4.11	
4.12	
5. Pâtes de fruits et fruits confits.....	29
5.1 Pâte de goyaves	
5.2 Pâte de bananes	
5.3 Pâte de mangues	
5.4 Pâte de papayes	
5.5 Pêches confites	
6. Fruits secs.....	32
6.1 Mangues, papayes, ananas, et bananes	
7. Sorbets et glaces au yaourt.....	33
7.1 Sorbet au citron	
7.2 Sorbet de mangues	
7.3 Sorbet de goyaves	
7.4 Glace à la Banane	
7.5 Glace à l'orange	
7.6 Sucettes glacées	
7.7 Calyptos	

BOISSONS SANS ALCOOL:

8. Thé, café et cacao.....	37
8.1 Thé	
8.2 Thé froid à la menthe	
8.3 Café	
8.4 Cacao	
8.5 Chocolat Moscou	
8.6 Délice au mocca	
9. Tisanes et boissons froides.....	39
9.1 Ranon' Ampango	
9.2 Nmeda	
9.3 Punch aux fruits	
9.4 Thé d'ananas	
9.5 Citronnade à l'ananas	
9.6 Sabine non fermentée	
9.7 Embourgui	
9.8 Kouankouargha	
10. Boissons au lait et au yaourt.....	43
10.1 Lait reconstitué	
10.2 Yaourt	
10.3 Frappé aux mangues	
10.4 Frappé aux dattes	
10.5 Frappé aux bananes	
10.6 Cooler à la fraise	
10.7 Coup-de-fouet polynésien	
10.8 César à l'orange	
10.9 Nectar onctueux aux abricots	
10.10 Bloody Mary	
10.11 Frappé à l'ananas	
10.12 Coup-de-fouet à l'ananas et à la menthe	
10.13 Lueur d'orange	
10.14 Ayran	
10.15 Frappé ou lait de papayes	
10.16 Frappé ou lait de grenadilles	
10.17 Frappé à l'avocat	
IV Propriétés thérapeutiques des fruits tropicaux.....	48
V Gestion et comptabilité simplifiée de la petite entreprise fruitière. (Equipement, budget, financement, calcul de rentabilité)	
IV Références, Annexes 1 et 2.....	67
Index.....	71

I **INTRODUCTION**

1. **La Fédération Internationale de la Croix-Bleue:**

Comme la plupart des jeunes pasteurs de Suisse romande, le pasteur Louis-Lucien Rochat décida de parfaire ses études à l'étranger. Il choisit de se rendre en Angleterre. Là-bas, il entendit parler pour la première fois d'abstinence totale de boissons alcooliques et il fit la connaissance d'abstinents heureux.

Dès son retour en Suisse, il fut nommé à Cossonay, dans le canton de Vaud, où il fut confronté à de nombreux drames dus à l'abus d'alcool. Il décida alors de mettre sur pied une société d'abstinence et se mit à chercher de l'aide. C'est ainsi que la Croix-Bleue prit son envol, le 21 septembre 1877, à Genève.

La Croix-Bleue fut fondée sur la conviction que seule la foi en Jésus-Christ peut libérer une personne des liens de l'alcool et qu'une fois la sobriété retrouvée, cette personne doit absolument s'abstenir de toute boisson alcoolique. La Croix-Bleue se développa rapidement et de nombreux anciens alcooliques, ayant retrouvé la santé et le bonheur, se hâtaient de partager leurs expériences avec d'autres. Dès le départ, des membres ne souffrant pas personnellement de problèmes d'alcool signaient des engagements d'abstinence par solidarité pour soutenir cette nouvelle entreprise.

La Croix-Bleue démarra de la même manière dans de nombreux pays et, finalement, on créa la Fédération Internationale de la Croix-Bleue en 1886.

Depuis lors, la Fédération sert de trait d'union entre les Sociétés Nationales de la Croix-Bleue, qui oeuvrent dans un commun effort de solidarité et d'entraide. Elle apporte son soutien au niveau de la prévention et de la prise en charge de personnes alcooliques et de toxicomanes, et aussi de la promotion d'une vie saine, surtout dans les sociétés des pays en voie de développement. Elle participe ainsi à l'effort de développement que la communauté internationale doit soutenir auprès des plus défavorisés.

2. **Le Projet Jus de Fruits:**

C'est en 1983 que le pasteur Daniel Rochat, alors secrétaire général de la Fédération Internationale de la Croix-Bleue, découvrit le bar à thé de la Croix-Bleue, à Madagascar. Au départ ce n'était qu'une petite entreprise familiale qui produisait et vendait des boissons sans alcool à base de fruits, dans le but premier de remplacer les traditionnels breuvages alcooliques, lors de mariages ou d'autres manifestations; à ce jour, elle compte de nombreuses succursales, tout à fait rentables, dans le pays entier. D. Rochat fut enthousiasmé par ce qu'il vit et il proposa au bureau de la Fédération Internationale de la Croix-Bleue d'envisager le lancement du Projet Jus de Fruits, afin de promouvoir de telles activités au sein des Sociétés Nationales de la Croix-Bleue du continent africain et en Inde.

Des fonds de Pain Pour le Prochain, de la direction de la Coopération au Développement et de l'Aide Humanitaire servirent à financer le projet, et deux experts, Egon Rauch, sociologue et économiste, et Pascal de Pury, ingénieur agronome, actuellement directeur du Centre Ecologique Albert Schweitzer (CEAS), furent chargés de lancer le projet au Cameroun.

Depuis, le CEAS a reçu le mandat d'assurer l'aide technique au projet, et plusieurs séminaires ont été organisés en Afrique, pour donner de plus amples informations concernant le projet aux agents nationaux et aux responsables de section intéressés. Il en résulte maintenant que

L'idée de départ était de détourner les gens du pays de la fabrication de boissons alcooliques, mauvaises pour la santé, et de les encourager à produire des jus de fruits sans alcool et sains, mais la manière de procéder varie d'un pays à l'autre.

Certaines Croix-Bleues font surtout de la formation et laissent la production aux familles membres et aux petites entreprises. D'autres encouragent leurs sections à lancer leur entreprise de production et distribution. Certaines vendent elles-mêmes directement; d'autres vendent en gros aux commerces de détail. Deux des meilleurs exemples sont Madagascar et l'Inde: non seulement leur production est rentable, mais, en plus, les points de vente sont devenus des lieux de contacts pour les alcooliques et leurs familles.

En 1991, la Croix-Bleue malgache a publié une excellente brochure sur la préparation de jus de fruits et d'autres possibilités d'utilisation des fruits du pays. La brochure, qui contient aussi des informations concernant l'alcool, est écrite en français et en malgache.

La présente publication est similaire mais destinée à l'usage des populations de tous les pays tropicaux et subtropicaux où l'on parle anglais ou français; elle fait l'objet de deux éditions: une française et une anglaise.

Prière de lire attentivement les prochains chapitres avant de suivre une recette.

II **INSTRUCTIONS GENERALES**

1. **Indications générales d'hygiène**

Avant toute préparation de nourriture ou de boisson, il faut s'assurer d'un maximum de propreté:

Les mains: Se nettoyer les mains soigneusement, avec une brosse. Les ongles doivent être courts et propres.

Table/Plan de travail: Récurer fréquemment et si possible laisser sécher au

soleil. Utiliser des surfaces lisses, sans irrégularités qui pourraient retenir la saleté (il est difficile de maintenir propre une surface en bois non verni; il est nécessaire de la recouvrir d'une toile cirée ou plastifiée).

Ustensiles: Doivent être parfaitement propres. Nettoyer les passoirs (tamis) métalliques ou végétales très soigneusement dans l'eau chaude savonneuse, rincer, puis sécher au soleil. Un tissu utilisé comme passoire doit être lavé, bouilli puis séché au soleil.

Ne jamais employer des récipients métalliques pour stocker des fruits, n'utiliser que des récipients en verre ou plastique, en bon état. Pour stériliser les bouteilles ou bocaux en verre, les placer dans une grande casserole et les recouvrir d'eau propre froide, puis faire bouillir à feu doux pendant 5 minutes.

Eviter les casseroles en aluminium. Il est préférable d'employer celles en acier inox, fonte ou terre cuite.

Ne laissez pas les sirops et confitures dans les récipients métalliques après cuisson.

2. Ingrédients ou matières premières

Fruits: Les fruits doivent être bien nettoyés; éliminer toutes les parties avariées, surtout si le fruit est très mûr. En extrayant le jus d'un agrume, ne pas presser la pelure qui contient des essences arrières.

Sucre: Le sucre en poudre se dissout plus rapidement que le sucre en morceaux, mais la forme la plus pratique est un sirop fabriqué à partir d'un volume égal d'eau potable bouillante et de sucre. Le sucre doit être conservé à l'abri des insectes dans un récipient propre et étanche.

Le sirop de sucre (glucose) est plus digeste que le sucre (saccharose) dont il est fait.

Citron:(lime ou citron vert) Sert à acidifier les produits à base de fruits. Le jus de citron est très concentré, il peut être conservé pendant une longue période (comme un sirop), à condition de lui ajouter un volume égal de sucre. Les citrons et les limes sont aussi utilisés comme fruits. A défaut de citron, on peut utiliser aussi le fruit de la passion ou grenadille très acide, mais il faudra deux fois le volume de jus pur de grenadille pour obtenir l'effet du jus de citron.

Eau potable: L'eau potable doit toujours être bouillie et, si nécessaire, filtrée afin d'être stérile et propre. Dans les grandes villes, l'eau distribuée sous pression peut généralement être considérée comme potable. Dans le doute, renseignez-vous auprès d'un médecin.

Glace: La glace peut être employée de diverses manières:

1. On ajoute souvent des glaçons à une boisson pour la rafraîchir. Ne pas oublier que la congélation ne tue pas les microbes: il faut donc absolument utiliser de l'eau potable lors de la fabrication de glaçons.
2. On peut remplir un récipient de glaçons pour y plonger ensuite un pot de boisson à rafraîchir.
3. On peut congeler rapidement le contenu d'un petit récipient (par ex. le récipient interne d'une sorbetière) en le plongeant dans un mélange de glace et de sel: 2 kg de glace pour 400 g de sel.

Colorants: La couleur n'a aucune valeur nutritive ou gustative mais elle plaît aux yeux et si certains clients préfèrent des jus colorés, il peut être rentable pour votre entreprise de les colorer sans diminuer leur qualité. Pour cela, il faut éviter les colorants chimiques du commerce, chers et dangereux, et recourir aux fruits qui contiennent des couleurs naturelles. Souvent, la couleur est dans la peau et non dans la pulpe.

GRENADILLE: il en est ainsi de la grenadille ou fruit de la passion qui contient deux couleurs:

- une couleur jaune-ambree qui se dissout dans l'eau chaude
- une couleur rouge qui se dissout dans l'alcool

Pour extraire la couleur jaune, il suffit de verser un litre d'eau bouillante sur une ou deux coques de grenadille coupées en morceaux. On laisse refroidir et on obtient ainsi une infusion (ou thé) de grenadille d'une belle couleur ambrée (jaune assez foncé).

Cette infusion a un léger goût de grenadille et, refroidie, peut remplacer l'eau de dilution d'un sirop de citron ou d'ananas que vous jugez insuffisamment coloré. Vous pouvez la vendre comme "citronnade à la grenadille" ou "passionnade au citron" ou bien ne pas changer son nom "citronnade" car le goût de la grenadille passe presque inaperçu, comparé au citron.

Pour extraire la couleur rouge, il suffit de couper les fruits en deux et de les laisser fermenter dans un peu d'eau propre, à l'air libre, pendant quelques jours, jusqu'à ce que le liquide soit devenu bien rouge. Filtrer sans attendre et pasteuriser pour évaporer l'alcool et stopper les fermentations. Vous avez une solution bien colorée, au léger goût de grenadille, qui permet de colorer d'autres nectars. En mélangeant l'infusion jaune et la solution rouge, vous pouvez donner des nuances colorées variées à vos nectars et aux jus reconstitués à partir de sirops.

HIBISCUS: la fleur d'hibiscus permet d'obtenir une délicieuse infusion d'une belle couleur brun-rouge. Elle vous permettra aussi, diluée ou mélangée au thé de grenadille, de donner vos nectars toutes les nuances du jaune au rouge. Si vous ne voulez pas donner le goût de l'hibiscus à votre nectar, diluez beaucoup l'infusion, la coloration reste sensible.

BAIES ROUGES DES CLIMATS TEMPERES : le cassis, la myrtille, la mûre, donnent des jus très colorés et poussent bien en Afrique au-dessus de 1*500 mètres. On en trouve au Kenya et à Madagascar et leur culture pourrait être généralisée à toutes les régions d'altitude par les producteurs de jus de fruits intéressés. Le cassis en particulier permet de créer et de valoriser de nombreuses boissons.

PRATIQUEMENT: pour avoir une source permanente de couleurs jaune et rouge, vous pouvez sécher et garder les coques vides des fruits de la passion d'une part et les fleurs d'hibiscus d'autre part. Ces coques et ces fleurs n'étant pas sucrées, elles sont faciles à sécher même sans soleil. Elles se conserveront ensuite pour au moins un an. Si vous voulez en outre conserver leur parfum (en plus de leur couleur) gardez-les dans un récipient de métal ou de verre bien fermé.

3. Equipement:

les ustensiles sont énumérés avant chaque type de fabrication. Pour trouver une liste complète de l'équipement, reportez-vous au chapitre V page 60.

Equipement électrique coûteux:

Réfrigérateur: La durée de conservation d'un produit est 4 fois plus longue à une température de 4-6°C qu'à une température de 20°C.

Argument de vente: L'avantage d'avoir un réfrigérateur, c'est de pouvoir offrir des boissons fraîches à la clientèle.

On peut remplir un seau à glace ou une glacière (ice-box) avec des glaçons fabriqués dans le compartiment de congélation du réfrigérateur, ce qui permet d'autres possibilités de refroidissement.

Un vieux réfrigérateur posé sur le dos peut encore servir de glacière.

Congélateur: Dans les régions où la température ambiante est de 30°C ou plus, on utilise souvent un congélateur-bahut réglé sur la température supérieure (0-5°C), en guise de réfrigérateur. Il est plus économique à l'usage que le réfrigérateur car il ne perd pas son air froid quand on l'ouvre.

Ces réfrigérateurs et congélateurs doivent être nettoyés et dégivrés tous les mois: pour nettoyer le congélateur, le contenu doit être transféré dans une glacière (bassine entourée d'une couverture) et gardé gelé durant 5 à 10 heures. Couper le courant, ouvrir le couvercle et laisser dégeler. Ne pas essayer de détacher la glace car cela présente un grand risque de dégâts irréparables. Quand la glace et le givre ont fondu, laver et sécher. Remettre en place le contenu sans attendre et rétablir le courant électrique.

4. Quantités, mesures et étiquetage

Les quantités mentionnées dans les recettes ont été soigneusement calculées. Il est très facile de diviser ces quantités par deux, ou de les doubler: le temps de cuisson reste le même. Toutefois, si des quantités beaucoup plus grandes sont préparées (parex. 10 à 20 fois plus), il est nécessaire d'ajouter 5 à 10 min. au temps de cuisson.

Verser 0,25 litre d'eau dans plusieurs tasses de tailles différentes. N'utilisez que la tasse qui contient exactement 0,25 litre pour les recettes de ce recueil. Procéder de la même manière pour trouver une grande cuillère qui contient 20 ce et une petite cuillère qui contient 5 ce (il est souvent possible de se procurer des cuillères graduées dans une pharmacie).

Abréviations:

1 g = 1 gramme

1 kg = 1 kilogramme

1 ce = 1 cm³ = 1 ml

1 dl = 100 ml

1 l = 1 litre = 1000 ce

Equivalences:

1 tasse = 0,25 litre = 250 g d'eau ou de jus = 12 grandes cuillères

1 grande cuillère = 1 cuillère à soupe = 20 ce = 20 g d'eau ou de jus

1 petite cuillère = 1 cuillère à café = 5 ce = 5 g d'eau ou de jus

1 petite cuillère de sucre = 5 g le jus de 1 citron =

le jus de 3 limes (limettes ou citrons verts)

Étiquettes: Toutes les conserves doivent porter une étiquette indiquant clairement la date, le contenu et le fabricant.

III RECETTES

PRODUITS A BASE DE FRUITS

1. Jus

On obtient du jus de fruits pur en pressant les fruits (par ex. des agrumes ou des ananas). Ce jus peut être dilué, sucré ou acidifié à volonté selon les goûts de chacun.

On peut fabriquer un sirop de sucre en grande quantité et le conserver pendant un mois, à l'abri des insectes, dans un récipient étanche.

Le jus de fruits ne se conserve que quelques heures à température ambiante, ou 3 à 4 jours au réfrigérateur, après quoi il faut en faire du sirop, en le cuisant avec du sucre (voir chapitre 3, page 20). L'essence très amère de l'écorce d'agrumes ne doit pas être involontairement ajoutée au jus: dans ce but le presse-orange rotatif est préférable au presse-orange à levier.

IMPORTANT: Avant de suivre une recette de jus de fruit de ce recueil, lire les instructions générales (chapitre II, page 5); puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer de l'avoir comprise. Vérifier que tous les ingrédients et ustensiles nécessaires sont prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires (matériel de base):

1 table; 4 grands récipients; 2 spatules; une poubelle

Pour laver: 2 cuvettes
1 brosse à récurer

Pour peler, couper et préparer les fruits:

1 couteau bien aiguisé
1 planche à découper
1 cuvette
1 cuillère

Pour broyer: 1 fourchette

1 râpe

Pour presser: la main
1 presse-citron/orange à levier ou rotatif
1 m² de tissu solide

Pour filtrer: le tissu ci-dessus
1 passoire à mailles de 5 mm
1 passoire fine à mailles de 1 mm

Pour servir: pot à eau en verre ou plastique verres

Pour mesurer: 1 cuillère café = 5 ce
1 cuillère à soupe = 20 ce
1 bouteille d'un litre
1 tasse = 250 ce

Facultatif: une centrifugeuse électrique
1 réfrigérateur
1 batteur électrique (mixer)

1.1 Jus d'orange

6 dl (3 à 4 portions)

Le meilleur jus d'orange est produite partir d'oranges mûres pressées, sans aucune adjonction. Si le jus doit être amélioré, appliquez la recette suivante.

Ingrédients: 5-6 oranges
2 cuillères à soupe de jus de citron
100-200 g de sirop de sucre préparé à partir de
50-100 g de sucre et 50-100 ce d'eau propre

1. Laver les oranges et les couper en deux
2. Les presser pour en extraire le jus
3. Passer pour éliminer les pépins
4. Ajouter le jus de citron au jus d'orange et sucrer à volonté
5. Servir bien frais.



Voir au chapitre V page 58 un exemple de calcul de rentabilité.

1.2 Jus d'orange ou de pamplemousse chaud

6 dl (3 à 4 portions)

Ingrédients: 2 oranges ou 1 pamplemousse 0,5 litre
d'eau potable 2 cuillères à soupe de
sucre 1 citron ou un citron vert

1. Laver et peler les fruits
2. Les couper en deux et en presser le jus dans un bol ou un pot
3. Passer pour éliminer les pépins
4. Ajouter l'eau potable chaude
5. Sucrer et acidifier (citron) à volonté
6. Servir aussitôt.

1.3 Jus de pamplemousse

6 dl (3 à 4 portions)

Ingrédients: 2 à 3 pamplemousses
6 cuillères à soupe de sucre

1. Laver les pamplemousses et les couper en deux
2. Les presser pour en extraire le jus
3. Passer pour éliminer les pépins et la peau blanche
4. Sucrer à volonté
5. Servir bien frais.

1.4 Jus de citron chaud

6 dl (3 à 4 portions)

Une boisson bienfaisante, excellent remède en cas de maux de gorge. Contre le rhume on ajoute encore du gingembre.)

Ingrédients: 3 à 4 citrons
0,5 litre d'eau potable chaude
6 cuillères à soupe de miel ou de sucre

1. Laver les citrons et les couper en deux
2. Les presser pour en extraire le jus
3. Passer pour éliminer les pépins
4. Ajouter l'eau potable chaude et sucrer à volonté avec du miel ou du sucre
5. Servir aussitôt.

Si cette boisson n'est pas utilisée comme remède, on peut la diluer pour obtenir 2 litres ou 10 portions.

1.5 Jus de tomate

6 dl (environ 8 portions)

1. Laver les tomates
2. Plonger 3 min. dans de l'eau bouillante
3. Mixer et passer pour éliminer la pelure et les graines ou passer à travers un tamis en métal au moyen d'une cuillère en bois
4. Ajouter du sel, du sucre ou des épices à volonté
5. Servir bien frais.

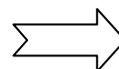
1.6 Jus d'ananas

1 litre (environ 5 portions)

Ingrédients : 2 kg d'ananas
100-200 g de sirop de sucre préparé à partir de 50-100 g
de sucre et 50-100 ce d'eau propre
Jus de citron

1. Laver et nettoyer les ananas avec une brosse
2. Enlever les feuilles
3. Extraire le jus avec un dépulpeur ou en pressant l'ananas à la main après l'avoir tapé avec un bâton, pour éclater l'écorce
4. Passer, si nécessaire
5. Sucrer et ajouter du jus de citron à volonté
6. Servir bien frais.

N.B. Garder les restes pour faire le très bon thé d'ananas, recette 9.4.



Voir au chapitre V page 58 un exemple de calcul de rentabilité.

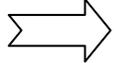
1.7 Citronnade

3 litres (environ 15 portions)

Cette excellente recette est le moyen le plus simple et le meilleur marché de préparer une boisson absolument délicieuse et riche de toute les qualités du citron.

Ingrédients: 1 tasse de sucre
1 tasse d'eau potable chaude
5 citrons ou 15 limes (citrons verts)
2 litres d'eau potable froide
12 glaçons (facultatifs)

1. Verser 1 tasse d'eau potable chaude dans un pot
2. Ajouter 1 tasse de sucre, faire dissoudre en remuant
3. Laver les citrons et les couper en deux
4. En extraire le jus
5. Passer pour éliminer les pépins
6. Verser le jus dans le pot
7. Ajouter 2 litres d'eau potable froide et rafraîchir au moyen de 12 glaçons, ou dans le réfrigérateur
8. Servir bien frais.



Voir au chapitre V page 58 un exemple de calcul de rentabilité.

1.8 Jus de carotte

1 litre (environ 10 portions)

Ingrédients: 2 kg de carottes
100-200 g de sirop de sucre préparé à partir de 50-100 g de sucre et 50-100 ce d'eau propre Jus d'une moitié de citron

1. Laver et brosser les carottes
2. Les râper très fin, mettre dans un tissu et presser pour extraire le jus (ou utiliser une centrifugeuse électrique)
3. Ajouter du jus de citron et sucrer à volonté
4. Servir bien frais.

1.9 Lait de corossol

1 litre (environ 6 portions)

Ingrédients: 1 kg de corossols
0,25 litre d'eau potable bien froide 100-200 g de sirop de sucre préparé à partir de 50-100 g de sucre et 50-100 ce d'eau propre Jus d'un demi-citron

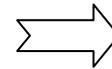
1. Laver les corossols et enlever les pépins
2. Extraire le jus, en les écrasant dans un tamis au moyen d'une cuillère en bois
3. Ajouter l'eau potable froide
4. Ajouter du jus de citron et sucrer à volonté
5. Servir bien frais.

1.10 Jus de pastèque

3 litres (environ 15 portions)

Ingrédients: 1 pastèque
1 citron
Sucre

1. Couper la pastèque en 8 tranches
2. Frotter les tranches sur l'angle d'une planche à découper
3. Passer la pulpe broyée à travers une grande passoire
4. Ajouter au jus obtenu 1 à 3 cuillères à soupe de jus de citron et 1 à 3 cuillères à soupe de sucre par litre de jus selon les goûts des clients
5. Servir frais dans les heures qui suivent.



Voir au chapitre V page 58 un exemple de calcul de rentabilité.



2. Nectars, drinks et cocktails

Le nectar est une préparation à base de pulpe de fruits ou de jus dilué avec de l'eau potable (par ex. des goyaves, des papayes ou des mangues), il peut être sucré à volonté.

Un sirop de sucre, fabriqué à partir d'un volume égal de sucre et d'eau potable bouillante, est plus simple et plus rapide à utiliser que du sucre en poudre ou en morceaux. On peut fabriquer ce sirop en grandes quantités et le conserver pendant un mois, à l'abri des insectes dans un récipient bien fermé.

On ajoute parfois du jus d'agrumes au nectar, pour en améliorer le goût.

Comme le jus de fruit, le nectar ne peut se conserver que quelques heures à température ambiante, après quoi il commence à fermenter. A la fin de la journée, tous les restes de nectar doivent être cuits avec du sucre, pour en faire du sirop (voir chapitres, page 20). Le nectar peut se conserver 3 à 4 jours au réfrigérateur, après quoi il faut en faire du sirop, en le cuisant avec du sucre.

IMPORTANT: Avant de suivre une recette de nectar de ce recueil, lire les instructions générales (chapitre II, page 5), puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer d'en avoir compris les instructions. Vérifier que tous les ingrédients et ustensiles nécessaires sont prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires :

1 table, 4 récipients; 2 spatules ou cuillères en bois; 1 poubelle.

Pour laver 2 cuvettes

1 brosse à récurer

Pour peler, couper et préparer les fruits: 1

couteau aiguisé

1 planche à découper

1 cuvette

1 cuillère

Pour broyer: 1 fourchette

1 râpe

1 mortier et un pilon

1 batteur (ou mixer) électrique (souhaitable)

Pour presser: 1 presse-citron ou la main

Pour filtrer: 1 m² de tissu solide

1 passoire à mailles de 5 mm (tamis)

1 passoire fine à mailles de 1 mm (tamis)

Pour mélanger: 1 grand bol

1 spatule ou cuillère

Pour servir: 1 pot verseur verres

Pour mesurer: 1 cuillère café = 5 ce

1 cuillère à soupe = 20 ce

1 tasse = 250 ce

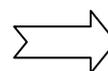
1 bouteille d'un litre

ou 1 pot gradué pour l'eau et le sucre (facultatif)

N.B. Les fruits peuvent aussi être broyés au moyen d'un passe-vite manuel rotatif, d'un tamis à grosse maille et d'une cuillère en bois.

2.1 Drink de papaye

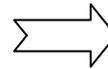
5-6 portions



Se protéger les mains lors de la préparation de grandes quantités de papayes, le contact direct de la peau avec ce fruit peut provoquer des démangeaisons (le jus de papaye contient un enzyme utilisé dans l'industrie pour attendrir la viande).

Ingrédients: 1,5 kg de papayes, qui donnent 1 kg de pulpe
360 g de sirop de sucre préparé à partir de 180 g de sucre et 180 ce d'eau propre chaude Jus de 1 citron ou 3 citrons verts

1. Nettoyer les papayes
2. Les peler à la main
3. Enlever les extrémités dures des fruits
4. Couper les fruits en deux et enlever les pépins, à l'aide d'une cuillère
5. Couper les fruits en morceaux
6. Broyer les fruits à la main ou à l'aide d'un mixer électrique
7. Passer, si nécessaire
8. Ajouter du jus de citron et sucrer à volonté
9. Refroidir et servir dans les heures qui suivent.



On peut diluer ce drink avec de l'eau potable selon les goûts pour faire jusqu'à 8 portions.

2.2 Drink au gingembre

20-25 portions (5 litres)

Ingrédients: 5 grosses racines de gingembre
50 g de sucre
4-5 limes (citrons verts)
5 litres d'eau potable
Une cuvette d'eau potable pour tremper le gingembre

1. Frotter les racines de gingembre
2. Laisser tremper 1 heure dans de l'eau potable
3. Jeter l'eau de trempage
4. Peler soigneusement
5. Rincer et écraser jusqu'à obtention de pulpe
6. Ajouter les 5 litres d'eau potable et sucrer à volonté
7. Passer
8. Ajouter le jus de limes et un peu de zeste de lime, finement râpé ou gratté
9. Rafraîchir et servir dans les heures qui suivent.

2.3 Drink de tamarin

20-25 portions (5 litres)

Ingrédients: 1 kg de tamarins secs 5 litres d'eau potable
Sirop de sucre, préparé à partir- d'un volume égal de sucre et d'eau propre

1. Laver les fruits et les décortiquer
2. Faire chauffer les 5 litres d'eau
3. Mettre les tamarins dans l'eau chaude
4. Remuer vigoureusement, puis laisser tremper 1 heure
5. Séparer la pulpe des noyaux par tamisage
6. Laisser décanter 1 heure
7. Ecumer la surface, jusqu'à ce que le liquide soit clair
8. Sucre à volonté
9. Refroidir et servir dans les heures qui suivent.

2.4 Nectar de kaki 5-6 portions

Ingrédients: 1 kg de kakis
0,5 litre d'eau potable
100 g de sirop de sucre préparé à partir de 50 g de sucre et 50 ce d'eau propre
Jus d'un demi-citron ou de lime

1. Laver les fruits et éliminer toutes les parties avariées
2. Couper en deux et évider à l'aide d'une petite cuillère
3. Ecraser et passer
4. Ajouter l'eau potable, le jus de citron et le sirop de sucre à volonté
5. Refroidir et servir dans les heures qui suivent.

2.5 Cocktail de fruits tropicaux 3 portions

Ingrédients: 1 verre de jus d'oranges
1 verre de drink de papayes
1 verre de drink au pamplemousse
Quelques brins de menthe ou tranches de citron (facultatifs)

1. Mélanger le jus et les drinks dans un pot
2. Refroidir et servir dans les heures qui suivent
3. Ajouter un brin de menthe ou une tranche de citron dans chaque verre (facultatif).

2.6 Drink de goyave 8 portions

Ingrédients: 10 grandes goyaves
6 tasses d'eau potable
Jus d'un citron
Sirop de sucre fabriqué à partir d'un volume égal de sucre et d'eau propre

1. Laver et couper chaque goyave en quatre
2. Mettre les fruits dans une casserole
3. Ajouter l'eau potable et le jus de citron et faire cuire pendant 20 min.
4. Passer et sucrer à volonté
5. Refroidir et servir dans les heures qui suivent.

2.7 Nectar de goyave 1 portion

Ingrédients: 120 g de goyave qui donnent 100 g de pulpe
100 g de sirop de sucre préparé à partir de 50 g de sucre et 50 ce d'eau potable
Jus de citron
Une tasse d'eau potable

1. Couper les fruits en morceaux
2. Broyer les fruits à la main ou à l'aide d'un mixer électrique
3. Passer en versant de l'eau potable chaude à travers la passoire en remuant

2.8 Lait de noix de coco 1 portion

Délicieux avec du café chaud sucré.

Ingrédients: 1 noix de coco
une demi-tasse d'eau propre bouillante

1. Briser l'enveloppe de la noix de coco et en extraire la chair
2. Enlever la fine membrane brune
3. Râper la chair de la noix de coco
4. Placer un tissu à l'intérieur d'un bol
5. Mettre la noix de coco râpée dans le tissu
6. Verser l'eau bouillante sur la noix de coco
7. Serrer le tissu autour de la noix de coco, et presser le jus dans le bol.

4 portions

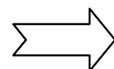
2.9 Nectar de grenadille ou "passionnade"

Le jus de grenadille est très parfumé et trop acide pour être bu pur.

Comme le jus de citron, il doit être dilué et sucré.

Ingrédients: 300 g de fruit pour obtenir 100 g de jus 50 à 100 g de sucre selon les goûts 600 g d'eau propre

1. Laver les fruits
2. Couper chaque fruit en deux
3. Détacher la chair avec les pépins à l'aide d'une cuillère
4. Passer, à travers un tamis (maille inox de 3 mm) en brassant à la cuillère pour séparer le jus des pépins
5. Chauffer l'eau et le sucre pour obtenir un sirop bouillant
6. Verser lentement le sirop chaud sur la passoire (tamis) en remuant constamment à la cuillère pour détacher la chair et le jus très parfumés adhérant aux pépins (ou remettre les pépins et le sirop bouillant dans un bol et battre au mixer à vitesse lente pendant 2 minutes puis repasser à travers le tamis)
7. Refroidir et servir.



Ce nectar est légèrement pulpeux mais, après quelques heures de repos il se sépare en deux parties: au-dessus un nectar très pulpeux, en dessous un nectar clair d'un jaune intense. Vous pouvez les séparer et les servir au goût du client.

2.10 Nectar de mangue

Ingrédients:

1 mangue mûre soit 160 g, qui donnent 100 g de pulpe
100 g de sirop de sucre préparé à partir de 50 ce d'eau propre et 50 g de sucre
jus de citron
170 ce d'eau potable

1. Plonger les fruits dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes
2. A l'aide d'un couteau, peler les fruits et détacher la chair du noyau
3. Passer la chair à travers un tamis
4. Ajouter l'eau potable et remuer doucement
5. Ajouter du jus de citron et sucrer à volonté
6. Rafraîchir et servir dans les heures qui suivent.

N.B. La pulpe de mangue a la propriété d'épaissir quand on la bat, au mixer par exemple; c'est un avantage pour faire un dessert ou une confiture, mais pour obtenir un jus ou un nectar il ne faut ni battre ni broyer la pulpe.

2.11 Drink de mangue

Ingrédients: 4 mangues très mûres 5 tasses
d'eau propre
Sirop de sucre fabriqué à partir d'un volume égal de sucre et d'eau propre Le jus d'un citron

1. Laver et peler les mangues
2. Les mettre dans une casserole, ajouter l'eau propre, couvrir et cuire pendant 20 min. Dénoyer
3. Passer à travers un tamis ou écraser sans battre
4. Ajouter le jus de citron
5. Sucrer à volonté
6. Refroidir et servir dans les heures qui suivent.

2.12 Jus de mangue

En fait c'est aussi un nectar, mais comme il est plus clair et liquide que les deux précédents, c'est celui qui ressemble le plus à un jus.

Ingrédients: 4 à 8 mangues bien mûres pour obtenir 1 kg de chair 2 litres d'eau potable Sucre et citron

1. Peler, dénoyer et couper la chair des mangues en petits morceaux
2. Ajouter l'eau potable
3. Chauffer sans bouillir pendant 15 min. et laisser refroidir pendant quelques heures (ou mettre au réfrigérateur pour 24 heures). Le sucre et le parfum de la mangue passent dans l'eau qui devient nectar
4. Passer à travers un tissu
5. Servir frais avec sucre et jus de citron selon goûts.

N.B.: Il reste dans le linge 1 kg de pulpe dont on peut faire une crème ou de la confiture.

2.13 Orangeade et citronnade

Ingrédients:

3 morceaux de sucre 1 orange
ou 1 citron 1 tasse d'eau potable
glaçons (facultatifs)

1. Frotter les morceaux de sucre sur la peau du fruit jusqu'à ce qu'ils deviennent jaune vif
2. Les mettre dans un verre avec l'eau potable froide
3. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous
4. On peut ajouter de la glace
5. Servir aussitôt.

N.B.: Le fruit reste intact.

2.14 Nectar de banane

Ingrédients: 2 bananes bien mûres
2 tasses d'eau (0,5 litre)
4 cuillères à café de sucre en poudre ou de miel
1 cuillère à café de jus de citron
4 cubes de glace ou 100 g de glace pilée

1. Peler les bananes et les couper en morceaux
2. Mettre tous les ingrédients dans le mixer et battre pendant 1 min.
3. Servir immédiatement le nectar clair et frais.

N.B.: Fabriquer le nectar à la commande ou au moment de consommer devant le client, car la banane broyée ou battue va brunir rapidement!

2.15 Cocktail de rhubarbe fraîche

Ingrédients: 400 ce de jus d'ananas (voir chapitre 1, page 9) 100 g de tiges de rhubarbe crue (coupée en dés) 2 cuillères à soupe de miel 9 glaçons (voir page 6)

1. Mixer tous les ingrédients pendant 1 minute
2. Passer et servir aussitôt.

2.16 Cocktail de légumes frais

Ingrédients: 500 ce de jus d'ananas
1 petite carotte (coupée en lamelles)
1 branche de céleri (coupée en lamelles)
0,25 de concombre (pelé et coupé en lamelles)
1 tranche de citron
3 glaçons (voir page 6)

1. Mixer tous les ingrédients, sauf les glaçons, pendant 1 minute
2. Ajouter les glaçons et mixer pendant encore quelques secondes
3. Passer et servir aussitôt.

3. Les sirops

Les sirops sont fabriqués à partir de jus de fruits ou de nectars, cuits avec du sucre. Si l'on désire conserver le sirop, il est nécessaire de prévoir une concentration de 1 kg de sucre pour 1 kg de jus ou de nectar.

Les bouteilles utilisées pour la conservation du sirop doivent être nettoyées soigneusement, à l'aide d'une brosse à bouteille propre.

- Pasteurisation: dès la fin de la cuisson, remplir la bouteille de sirop bouillant; la boucher et la retourner pour pasteuriser aussi le bouchon. Le sirop pasteurisé se conserve 8 à 10 mois.

- Stérilisation: verser le sirop dans des bouteilles propres et boucher. Placer les bouteilles dans une lessiveuse (ou une grande marmite) et la remplir d'eau. Faire bouillir pendant 30 minutes. Laisser refroidir.

Chaque bouteille de sirop doit porter une étiquette indiquant clairement la nature du contenu et la date de fabrication. Une fois la bouteille ouverte, le sirop doit être consommé dans les semaines qui suivent. Pour la consommation, le sirop est dilué avec de l'eau potable fraîche. On peut aussi y ajouter des glaçons (voir page 6).

Un sirop de sucre, fabriqué à partir d'un volume égal de sucre et d'eau propre bouillante, est plus simple et plus rapide à utiliser que du sucre en poudre ou en morceaux. On peut fabriquer ce sirop en grandes quantités et le conserver pendant une durée maximum d'un mois, à l'abri des insectes, dans un récipient fermé.

Les jus de fruits et les nectars ne peuvent être conservés plus de quelques heures à température ambiante sans qu'ils ne commencent à fermenter. A la fin de la journée, les restes de jus de fruits et de nectars peuvent être cuits avec du sucre, pour en faire du sirop.

IMPORTANT Avant de suivre une recette de sirop de ce recueil, lire les instructions générales du chapitre II (page 5), puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer d'en avoir compris les instructions. Vérifier que tous les ingrédients et ustensiles nécessaires soient prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires:

Les ustensiles nécessaires à la production de jus page 9 et de nectars page 14, et en outre pour conserver le sirop:

1 brosse à bouteille
des bouteilles de verre et leurs bouchons

Pour cuire: 2 casseroles avec couvercles

1 réchaud à gaz ou à charbon

Pour stériliser 1 grande marmite ou une lessiveuse pour stériliser
7 bouteilles bouchées

9.5 Sirop d'orange

2 litres de sirop, dilués avec 6 litres d'eau potable, environ 40 portions

Ingédients : 14 oranges
0,5 litre d'eau propre
1 kg de sucre

1. Laver les oranges
2. Râper le zeste dans un tamis
3. Presser le jus des oranges dans un bol
4. Placer le tamis contenant le zeste râpé au-dessus du jus
5. Cuire le sucre et l'eau pendant 5 min. et verser sur le zeste.
6. Lorsque toute l'eau bouillante a été versée à travers le tamis, remuer le contenu du bol, verser dans une casserole et cuire pendant 5 min.
7. Pasteuriser ou stériliser (voir page 20)
8. Etiqueter clairement (voir page 8).

3.2 Sirop de citron

1 litre de sirop, (dilué avec 3 litres d'eau potable, environ 20 portions)

Ingédients : 4 citrons
0,5 litre d'eau propre
1 kg de sucre

1. Mettre l'eau propre et le sucre dans une casserole
2. Porter à ébullition
3. Refroidir et ajouter le jus des citrons et le zeste râpé
4. Cuire à feu doux en remuant jusqu'à obtention d'un mélange uniforme
5. Pasteuriser ou stériliser (voir page 20)
6. Etiqueter clairement (voir page 8).

3.3 Sirop de pamplemousse

1 litre de sirop, (dilué avec 3 litres d'eau potable, environ 20 portions)

Ingédients : zeste d'un citron râpé
Jus de 6 pamplemousses
1 kg de sucre

1. Mettre le jus, le zeste et le sucre dans une casserole
2. Cuire à feu moyen, en remuant, pendant 5-10 min.
3. Pasteuriser ou stériliser (voir page 20)
4. Etiqueter clairement (voir page 8).

3.4 Sirop de fraise 2 litres de sirop, (dilués avec 6 litres d'eau potable, environ 40 portions).

Peut être servi avec du lait froid, à la place de l'eau.

Ingrédients: 1 kg de fraises
0,5 litre d'eau propre
1 kg de sucre

1. Ecraser les fraises, puis les passer dans un tamis fin à l'aide d'une cuillère en bois
2. Cuire ensemble l'eau et le sucre, pour obtenir un sirop de sucre
3. Retirer de la source de chaleur, ajouter le jus de fraises et porter à ébullition
4. Verser aussitôt dans des bouteilles stérilisées chaudes et propres.
Boucher avec un bouchon stérile (voir page 20)
5. Laisser refroidir et étiqueter clairement (voir page 8).

3.5 Sirop de papaye

2 litres de sirop, (dilué avec 6 litres de thé de citronnelle froid.
Environ 40 portions)



Se protéger les mains lors de la préparation de grandes quantités de papayes, le contact direct de la peau avec ce fruit peut provoquer des démangeaisons (le jus de papaye contient un enzyme utilisé dans l'industrie pour attendrir la viande!).

Ingrédients: 1,5 kg de papayes
1 kg de sucre
0,5 litre d'eau propre

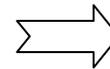
1. Cuire ensemble l'eau et le sucre, pour obtenir un sirop
2. Laver et peler les papayes, éliminer les parties dures des extrémités
3. Enlever les pépins avec une cuillère et couper les fruits en morceaux
4. Ecraser avec une fourchette et passer dans un tamis à l'aide d'une cuillère en bois ou passer au mixer
5. Ajouter la pulpe au sirop de sucre, verser le tout dans des bouteilles chaudes et propres, boucher et stériliser (voir page 20)
6. Laisser refroidir et étiqueter clairement (voir page 8).

Thé de citronnelle: ajouter quelques feuilles de citronnelle à 1 litre d'eau bouillante et laisser infuser pendant 10 min. jusqu'à ce que les feuilles deviennent jaunes. Servir chaud ou froid.

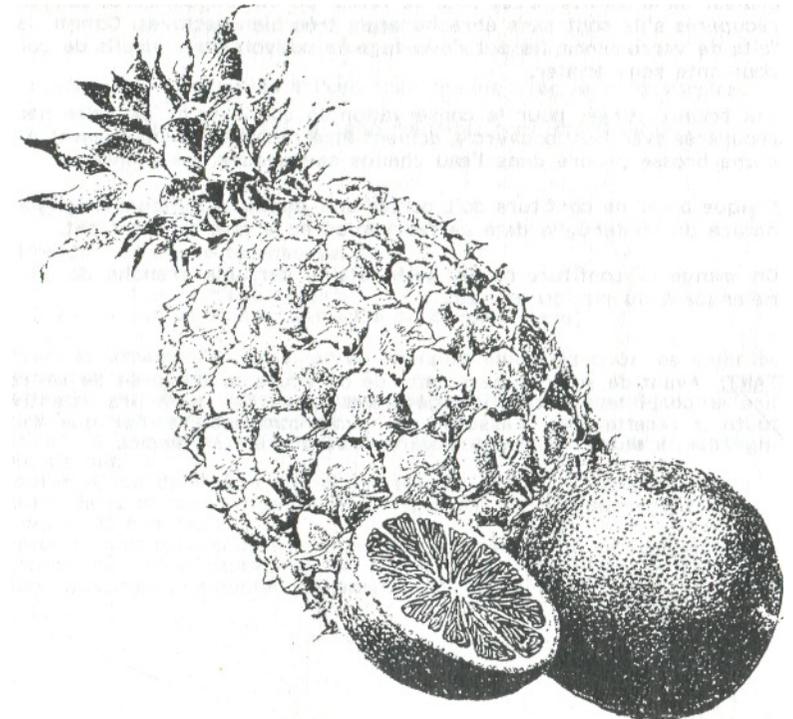
3.6 Sirop d'ananas 1,5 litre de sirop, (dilué avec 4 litres d'eau potable; environ 30 portions).

Ingrédients: 2 kg d'ananas, qui donnent 1 litre de jus d'ananas
0,5 litre d'eau propre
800 g de sucre

1. Extraire le jus avec un dépulpeur ou en écrasant l'ananas à la main après l'avoir tapé avec un bâton pour fendre l'écorce (voir 1.6 et 9.4)
2. Passer
3. Verser l'eau dans une casserole, ajouter le sucre
4. Cuire à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous
5. Ajouter le jus d'ananas passé et porter à ébullition 4 fois
6. Ecumer
7. Verser dans des bouteilles chaudes et propres, puis fermer et stériliser (voir page 20)
8. Laisser refroidir et étiqueter clairement (voir page 8).



Voir au chapitre V page 58 un exemple de calcul de rentabilité



Confitures et gelées

La confiture contient des morceaux de fruits ou des fruits entiers et une forte proportion de sucre (50%). Il en est de même pour la gelée, sinon que celle-ci ne contient que le jus des fruits. En principe, la cuisson doit se faire jusqu'au moment où une goutte de la masse se fige lorsqu'on la place sur une assiette froide. Pendant la cuisson, remuer la masse, pour éviter qu'elle ne brûle ou qu'elle ne s'attache au fond de la casserole. Le temps de cuisson varie entre 5 et 60 minutes. La cuisson sert à stériliser et concentrer la confiture en évaporant l'eau des fruits. La cuisson longue, 30 ou 60 minutes, sert à attendrir les fibres de l'ananas ou l'écorce d'orange.

Il est bon de cuire les fruits le moins possible pour garder leur parfum et leurs qualités nutritives. Ainsi une confiture parfumée reste assez liquide; pour obtenir une confiture ferme il faudrait la cuire si longtemps qu'elle prendrait le goût de cuit. Une solution coûteuse consiste à cuire peu et à ajouter de la pectine du commerce pour rendre la confiture ferme.

La confiture la gelée peuvent se conserver 1 ou 2 ans. Une fois ouvertes, elles doivent être consommées dans les semaines qui suivent. Les confitures pasteurisées se conservent 6 mois.

Procédé simple de pasteurisation: les pots et leurs couvercles doivent être propres et tenus au chaud avant la cuisson de la confiture. Dès la fin de la cuisson, remplir tous les pots de confiture bouillante. Vissez les couvercles et retournez tous les pots pour pasteuriser aussi les couvercles par la chaleur de la confiture. Les pots de verre "perdu" du commerce peuvent être récupérés s'ils sont sans ébréchures et très bien nettoyés. Comme ils sont faits de verre mince, ils ont l'avantage de pouvoir être remplis de confiture bouillante sans éclater.

Les bocaux utilisés pour la conservation de confiture et de gelée neufs ou récupérés avec leur couvercle, doivent être nettoyés soigneusement, à l'aide d'une brosse propre dans l'eau chaude savonneuse, puis rincés.

Chaque bocal de confiture doit porter une étiquette indiquant clairement la nature du contenu, la date de fabrication et le nom du fabricant.

On mange la confiture ou la gelée étalée sur une tranche de pain, ou mélangée à du riz, du mil, etc.

IMPORTANT : Avant de suivre une recette de confiture ou de gelée de ce recueil, lire le chapitre d'instructions générales (page 5), puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer de l'avoir comprise. Vérifier que tous les ingrédients et ustensiles nécessaires soient prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires

- Pour laver : 1 grande cuvette
1 brosse
- Pour peler, couper et préparer les fruits :
1 petit couteau aiguisé
1 planche à hacher
1 presse-citron (souhaitable)
1 récipient à ordures
2 cuillères en bois
1 petit sachet en gaze pour les pépins d'agrumes
1 râpe
1 fouet
Cuillères, couteaux et fourchettes
- Pour broyer: 1 mixer électrique; les fruits peuvent aussi être broyés au moyen de:
1 passe-vite manuel
1 tamis à grosse maille et une cuillère en bois
1 fourchette, etc.
- Pour filtrer : 1 tamis ou 1 passoire:
1 tamis en métal ou en bambou
1 tissu employé comme passoire
- Pour mesure : 1 cuillère café = 5 cc
1 cuillère à soupe = 20 cc
1 tasse = 250 cc = 0,25 litre
- Pour cuire: 2 bols
2 pichets ou pots à eau
2 grandes casseroles avec couvercles
- Pour conserver: bocaux lavés à l'eau très chaude avec leur couvercles pots
lessiveuse (ou grande marmite) pour stérilisation

4.1. Confiture de tomates vertes

2 kg

- Ingrédients: 1 kg de tomates vertes
1 kg
1 litre d'eau propre
jus de 2 limes (limettes ou citrons verts)

1. Laver les tomates, les ébouillanter quelques secondes pour les peler puis les couper en quatre
2. Mettre les morceaux dans une casserole avec l'eau propre et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres
3. Retirer de la source de chaleur, ajouter le sucre et remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous
4. Ajouter le jus de lime et cuire, en remuant, jusqu'au moment où une goutte de la masse se fige lorsqu'on la place sur une assiette froide (environ 20 minutes)
5. Verser la confiture bouillante dans des pots en verre de récupération propres, fermer et pasteuriser le couvercle en retournant les pots sur leurs couvercles, étiqueter clairement (voir page 8).

4.2 Confiture de mangues

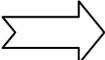
1,2 kg

Ingrédients: 1 kg de mangues pour donner 650 g de pulpe
650 g de sucre
2 cuillères à café de jus de citron

1. Peler les fruits et enlever les noyaux
2. Mettre la pulpe dans une marmite
3. Ajouter le sucre et chauffer en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous
4. Ajouter le jus de citron et battre au fouet ou au mixer pour épaissir
5. Verser dans des bocaux chauds et propres
6. Stériliser ou pasteuriser (voir page 20)
7. Etiqueter clairement (voir page 8).

4.3 Confiture de papayes

1,5 kg

 Se protéger les mains lors de la préparation de grandes quantités de papayes, le contact direct de la peau avec ce fruit peut provoquer des démangeaisons (le jus de papaye contient une enzyme utilisée dans l'industrie pour attendrir la viande!).

Ingrédients: 1,5 kg de papayes pour obtenir 1 kg de pulpe
750 g de sucre
le jus d'un demi-citron
1 tasse d'eau

1. Peler les fruits, enlever les pépins et la membrane blanche
2. Couper les fruits en fines tranches et cuire dans un peu d'eau propre, jusqu'à ce que la chair soit tendre
3. Ecraser avec une fourchette ou battre au fouet ou mixer
4. Ajouter le sucre
5. Cuire, en remuant, jusqu'au moment où une goutte de la masse se fige lorsqu'on la place sur une assiette froide (environ 20 min.)
6. Juste avant de retirer la casserole de la source de chaleur, ajouter le jus de citron
7. Verser dans des bocaux chauds et propres, puis fermer
8. Stériliser les bocaux dans de l'eau bouillante pendant 15 min. ou pasteuriser (voir page 20)
9. Etiqueter clairement (voir page 8).

4.4 Confiture de pastèque

1,5 kg

Ingrédients: 1,5 kg de pastèque, qui donne 1 kg de chair
750 g de sucre
zeste râpé de 1 ou 2 citrons

1. Couper la pastèque en deux
2. Enlever les graines
3. Couper la chair en dés. Jeter la pelure dure
4. Mettre les morceaux dans un bol et ajouter le sucre
5. Laisser mariner 12 heures, remuer de temps en temps
6. Mettre dans une casserole, ajouter le zeste de citron et cuire en remuant jusqu'au moment où une goutte de la masse se fige lorsqu'on la place sur une assiette froide (environ 45 min.)
7. Verser dans des bocaux chauds et propres. Stériliser, (voir page 20), et étiqueter clairement (voir page 8).

4.5 Confiture de bananes

2 kg

Ingrédients: 1,5 kg de bananes, qui donne 1 kg de chair Jus de 1 citron 1 kg de sucre 0,25 litre d'eau propre Jus de 1 orange

1. Peler et couper les bananes en tranches
2. Mettre les tranches dans un bol, ajouter le jus de citron
3. Mettre le sucre et l'eau dans une casserole et chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissous
4. Ajouter les tranches de bananes et le jus d'orange
5. Cuire en remuant jusqu'au moment où une goutte de la masse se fige lorsqu'on la place sur une assiette froide (environ 20 min.)
6. Verser dans des bocaux chauds et propres, fermer
7. Pasteuriser ou stériliser (voir page 20), et étiqueter clairement (voir page 8).

4.6 Confiture d'oranges

2 kg

Ingrédients: 1 kg d'oranges
1 citron
3 kg de sucre
3,5 litres d'eau propre

1. Laver les fruits et les couper en deux
2. Enlever les pépins et les placer dans un petit sachet en gaze
3. Mettre les oranges dans une casserole avec les 3.5 litres d'eau
4. Cuire à feu doux pendant 30 min.
5. Sortir les fruits de l'eau et garder l'eau de cuisson. Couper en fines tranches ou hacher
6. Remettre les fruits coupés ou hachés dans l'eau, ajouter le sucre et cuire jusqu'à ce que la peau de l'orange devienne translucide (environ 1 heure)
7. En fin de cuisson, ajouter le sachet de pépins et remuer pendant 10 min. Enlever le sachet
8. Verser dans des bocaux chauds et propres. Fermer et stériliser ou pasteuriser (voir page 20). Etiqueter clairement (voir page 8).

4.7 Gelée de citrons

2,5 kg

Ingrédients: 1 kg de citrons
1,5 kg de sucre
1 litre d'eau propre

1. Laver les citrons et les couper en fines lamelles ou les hacher
2. Recouvrir avec l'eau bouillante et laisser tremper 24 heures
3. Verser dans une casserole et cuire pendant 15 min.
4. Passer le tout dans un tamis à l'aide d'une cuillère en bois, pour en extraire le jus
5. Verser à nouveau le jus dans la casserole, ajouter le sucre et cuire en remuant, jusqu'au moment où une goutte se fige lorsqu'on la place sur une assiette froide (environ 20 min.)
6. Verser dans des bocaux chauds et propres et fermer. Stériliser ou pasteuriser (voir page 20) et étiqueter clairement (voir page 8).

4.8 Confiture de citrons

3.5 kg

Ingrédients:

6 gros citrons
1 orange
2 kg de sucre
2,5 litres d'eau propre

1. Laver les fruits et les couper en deux
2. Enlever les pépins et les placer dans un petit sachet en gaze.
3. Couper les citrons en fines tranches et les mettre dans une casserole, avec les 2,5 litres d'eau
4. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les fruits soient tendres (environ 2 heures)
5. Si nécessaire ajouter de l'eau propre, pour obtenir un volume de 2 litres
6. Ajouter le sucre, remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous puis ajouter le sachet de pépins
7. Cuire à grand feu, en remuant, jusqu'au moment où une goutte de la masse se fige lorsqu'on la place sur une assiette froide. Enlever le sachet de pépins
8. Verser dans des bocal chauds et propres et fermer. Stériliser ou pasteuriser (voir page 20). Etiqueter clairement (voir page 8).

4.9 Confiture de pamplemousses

3 kg

Ingrédients: 1,5 kg de pamplemousses, qui donne 1 kg de chair 2 kg de sucre 0,5 litre d'eau propre

1. Laver et peler les pamplemousses, enlever les membranes blanches
2. Couper en morceaux et enlever les pépins
3. Mettre le sucre et l'eau dans une casserole et chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissous
4. Ajouter les morceaux de pamplemousses et cuire en remuant, jusqu'au moment où une goutte de la masse se fige lorsqu'on la place sur une assiette froide (environ 30 min.)
5. Verser dans des bocal chauds et propres et fermer. Stériliser ou pasteuriser (voir page 20). Etiqueter clairement (voir page 8).

4.10 Gelée de goyaves

1,5 kg

Ingrédients: 1,2 kg de goyaves 1,2 kg de sucre
1 tasse d'eau propre pectine dU
commerce (facultatif)

1. Laver les fruits et enlever les extrémités, ne pas les peler
2. Couper en tranches et mettre dans une casserole avec un peu d'eau
3. Cuire pendant 5 min. pour attendrir
4. Ecraser et passer les fruits encore chauds dans un tamis avec une cuillère en bois, pour retenir les graines
5. Passer la pulpe à travers un linge pour extraire le jus en remuant, cuire le jus, le sucre et la pectine pendant 5 min.
6. Verser dans des pots chauds et propres et fermer. Stériliser ou pasteuriser (voir page 20). Etiqueter clairement (voir page 8).

4.11 Confiture de goyaves

1.5 kg

Ingrédients: 1,2 kg de goyaves, qui donne 1 kg de pulpe 750 g de sucre
750 g de sucre
Eau propre pour couvrir les fruits

1. Laver les fruits, ne pas les peler
2. Mettre les fruits dans une casserole, couvrir avec de l'eau et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (5 min.)
3. Passer, garder l'eau de cuisson
4. Ecraser les fruits dans un tamis à l'aide d'une cuillère en bois, pour faire passer la pulpe et retenir les graines
5. Remettre les graines et les restes de pulpe qui y adhèrent, dans l'eau de cuisson et porter à ébullition. Répéter les opérations 3., 4., et 5. jusqu'à ce que toute la pulpe soit détachée des graines.
6. Mettre la pulpe dans une casserole et ajouter le sucre
7. Cuire, en remuant pendant 5 min.
8. Mettre la confiture bouillante en pots; pasteuriser (voir page 20) et étiqueter (voir page 6).

4.12 Confiture d'ananas

2 kg

Ingrédients: 2 kg d'ananas, qui donnent 1 kg d'ananas coupés en dés
1 kg de sucre
1 tasse d'eau propre

1. Couper l'ananas en rondelles
2. Peler et découper la chair en petits dés
3. Mettre les morceaux dans une casserole avec l'eau et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (20 min.)
4. Ajouter le sucre
5. Cuire, en remuant environ 20 min.
6. Verser dans des bocal chauds et propres, fermer. Stériliser ou pasteuriser (voir page 20). Etiqueter clairement (voir page 8).

5. Pâtes de fruits et fruits confits

La pâte de fruit contient moins de 25% d'eau, on la fabrique en cuisant de la pulpe de fruit avec du sucre, puis on la laisse sécher à l'air.

Les fruits confits se fabriquent en faisant tremper les fruits crus ou cuits dans une solution saturée de sucre.

Grâce à leur très forte teneur en sucre, ces deux produits peuvent se conserver pendant longtemps dans des récipients étanches aux insectes (fourmis).

IMPORTANT: Avant de suivre une recette de pâte de fruit ou de fruits confits de ce recueil, lire les instructions générales (page 5), puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer de l'avoir comprise et vérifier que tous les ingrédients et ustensiles nécessaires soient prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires:

Les mêmes que pour les confitures page 24, mais le matériel de conservation (pots, couvercles, lessiveuse pour stérilisation) est inutile car les pâtes de fruits sont assez sèches et sucrées pour se conserver à l'air libre.

5.1 Pâte de goyaves**1,5 kg**

Ingrédients:

1 kg de goyaves
1 kg de sucre
1 tasse d'eau

1. Laver les goyaves. Couper les fruits en deux et enlever les graines à l'aide d'une petite cuillère, ne pas les peler mais enlever seulement les extrémités dures et les défauts
2. Les cuire dans l'eau ou la vapeur pendant environ 15 min., jusqu'à ce qu'elles soient tendres
3. Ecraser les fruits à la fourchette ou les battre au fouet ou au mixer
4. Faire cuire la pulpe et le sucre, à feu doux, en remuant continuellement, jusqu'à ce que la pâte soit si épaisse que l'on puisse voir le fond de la casserole derrière la cuillère en bois
5. Etendre la pâte en une couche de 2 cm d'épaisseur, sur une surface lisse et propre
6. Laisser sécher 24 heures ou plusieurs jours selon l'humidité de l'air
7. Retourner le tout et laisser sécher encore une fois 24 heures ou plus
8. Découper en petit cubes et saupoudrer de sucre quand la pâte est ferme.

5.2 Pâte de bananes

Ingrédients: 1 kg de bananes
1 kg de sucre

1. Peler les bananes et les écraser avec une fourchette
2. Cuire à feu doux la pulpe de bananes et le sucre, en remuant continuellement, jusqu'à ce que la pâte soit si épaisse que l'on puisse voir le fond de la casserole, derrière la cuillère en bois
3. Etendre la pâte en une couche de 2 cm d'épaisseur, sur une surface lisse et propre
4. Laisser sécher 24 heures ou plus
5. Retourner le tout et laisser sécher encore une fois 24 heures ou plus
6. Découper en petit cubes et saupoudrer de sucre.

5.3 Pâte de mangues

Même recette que la précédente à partir de pulpe de mangue (voir page 26, 4.2).

Pâte de papayes

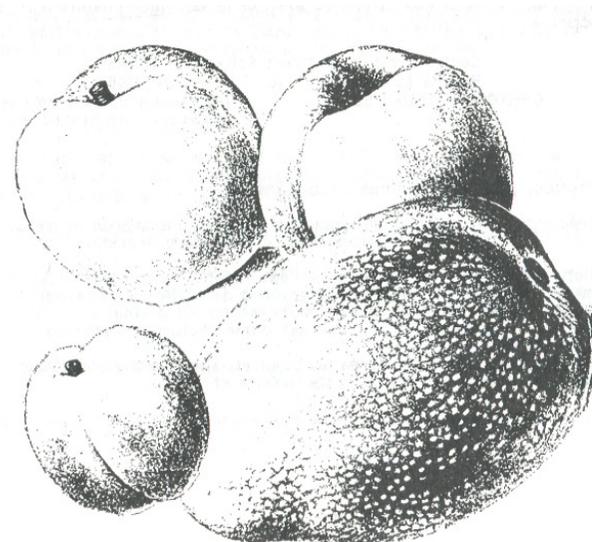
La pâte de papaye peut être préparée selon la recette 5.2, à laquelle il faut ajouter le jus d'un citron par kg de pulpe.

Pêches confites**Environ 1 kg**

A la fin de cette préparation, le reste de sirop à l'arôme de pêche peut être dilué pour faire une boisson.

1 kg de pêches
1 kg de sucre
3 litres d'eau propre

1. Laver les pêches
2. Les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 2 min.
3. Les sortir de l'eau bouillante, les égoutter et les mettre dans une casserole
4. Cuire ensemble l'eau et le sucre, pour faire un sirop de sucre
5. Verser le sirop bouillant sur les pêches
6. Laisser reposer dans la casserole pendant 24 heures
7. Sortir les pêches, cuire le sirop pendant 20 min., les remettre dans la casserole et laisser reposer encore une fois 24 heures
8. Répéter la dernière opération plusieurs fois, jusqu'à ce que le sirop devienne très épais
9. Laisser les fruits dans le sirop pendant encore 2 jours, ensuite on peut les manipuler sans les endommager, pour les emballer dans du papier gras ou une feuille de plastique.



6. Fruits secs

Le séchage est la technique de conservation alimentaire la moins coûteuse. Mais le séchage des fruits sucrés est plus difficile que le séchage traditionnel des légumes.

Les fruits secs contiennent entre 10% et 15% d'eau et peuvent se conserver pendant un an s'ils sont gardés à l'abri des insectes (mites et charençons) et de leurs larves.

IMPORTANT: Avant de suivre une recette de fruits secs de ce recueil, lire le chapitre sur les ingrédients de base et les ustensiles (page 5), puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer d'en avoir compris les instructions. Vérifier que tous les ingrédients et ustensiles nécessaires soient prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires

Pour laver: 1 grande cuvette 1 brosse

Pour peler, couper et préparer les fruits: 1 couteau aiguisé 1 récipient à ordures 1 planche à hacher 2 bols

Pour sécher: 1 natte propre ou 1 séchoir

Pour obtenir une méthode de séchage et les plans pour un séchoir familial qui utilise la chaleur des rayons du soleil et la ventilation naturelle, il suffit d'écrire à:

Centre Ecologique Albert Schweitzer (CEAS)
Rue de la Côte 2 ou BP 3306
CH-2000 Neuchâtel, Suisse Ouagadougou, Burkina Faso

6.1 Mangues, papayes, ananas et bananes

Ingrédients: Fruits: Les mangues, les papayes, les ananas et les bananes se prêtent tous bien à ce mode de préparation.

1. Nettoyer et laver les fruits dans l'eau potable (se protéger les mains lors de la préparation de grandes quantités de papayes)
2. Peler et éventuellement enlever le noyau ou les graines
3. Couper en morceaux ou en tranches d'une épaisseur d'environ 1 cm. (max. 2 cm)
4. Disposer sur une natte aérée au soleil et laisser sécher ou placer dans un séchoir solaire ou mixte (solaire et gaz).

7. Sorbets et glaces au yaourt

Un sorbet est une glace fine sans cristaux visibles. Tous les jus et nectars de fruits peuvent être transformés en glaces aux fruits par congélation mais seule la purée de mangue bien battue et épaissie peut être congelée sans autre préparation et donner un sorbet de qualité.

Pour les autres fruits il n'est pas possible de fabriquer des glaces de bonne qualité sans utiliser une sorbetière. Il existe trois types d'appareil:

le type (a) qui fonctionne avec de la glace pilée et du sel. Cet appareil ne peut être acquis que d'occasion;

le type (b) qui fonctionne avec une substance chimique congelée au congélateur. Cet appareil peut être acheté neuf pour environ FCFA 40'000 (hors taxes). Ces appareils doivent être utilisés selon le mode d'emploi remis lors de l'achat. Leur capacité de refroidissement ne dure qu'une demi-heure après le mélange de glace et sel ou la sortie du congélateur. Il faut donc agir rapidement.

le type (c) est un congélateur petit et très puissant qui congèle très rapidement (15 à 20 min.) en malaxant le sorbet. Il est très coûteux (CFA 400'000) et son achat ne peut être envisagé que pour fabriquer et vendre de grandes quantités de sorbet.

Les glaces au yaourt et les sorbets ne peuvent se conserver que dans un congélateur.

IMPORTANT: Avant de suivre une recette de sorbet ou de glace au yaourt de ce recueil, lire les instructions générales (page 5); puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer de l'avoir comprise. Vérifier que tous les ingrédients et ustensiles nécessaires soient prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires:

Les glaces et les sorbets sont fabriqués à partir de jus ou de pulpe de fruits: les ustensiles nécessaires sont les mêmes qu'au Chapitre III, 1. Jus de fruits, (page 9) et 2. Nectars, (page 14).

En outre il faut un congélateur (200'000 H.T.) et une sorbetière (a, b ou c).

Avec la sorbetière à glace et sel vous pourrez fabriquer un sorbet sans congélateur en achetant la glace en morceaux, mais vous ne pourrez pas conserver le sorbet. Il faut donc fabriquer le sorbet au moment de le servir et le consommer immédiatement.

Pour le sorbet à la mangue vous n'avez besoin que du congélateur.

NB: Bien refroidir les préparations avant de les mettre dans une sorbetière.

7.1 Sorbet au citron

Environ 1 litre

Ingrédients: Jus de 3 gros citrons 250 g de sucre 0,5 litre d'eau propre 1 blanc d'oeuf 1 pincée de sel

1. Porter à ébullition, en remuant, le sucre et l'eau dans une casserole
2. Retirer de la source de chaleur, ajouter le jus de citron et une pincée de sel
3. Remuer et laisser refroidir
4. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer au mélange refroidi
5. Verser le tout dans la sorbetière et mettre en marche immédiatement
6. Conserver le sorbet dans un congélateur ou servir rapidement.

7.2 Sorbet de mangues

1 litre ou 8 portions

La pulpe de mangue, même diluée et sucrée, a la propriété d'épaissir lorsqu'elle est battue au fouet ou au mixer. Cette pulpe épaissie se congèle sans faire de cristaux et permet d'obtenir une excellente glace ou un sorbet à la mangue en quelques heures au congélateur, sans sorbetière.

Ingrédients: 0,5 l de pulpe de mangue 0,5 l d'eau potable 250 g de sucre jus d'un limon ou d'un demi-citron

1. Battre la pulpe, l'eau, le sucre et le jus au mixer pendant 1 min.
2. Mettre au congélateur pendant une nuit au moins
3. Sortir le sorbet 20 min. avant de servir, pour l'attendrir.

7.3**de goyaves**

1 litre ou 8 portions

Sorbet

Ingrédients: 500 g de pulpe de goyave (recette 2.6 ou 2.7) sans graines 0,5 l d'eau potable 250 g de sucre jus d'un limon ou d'un demi-citron

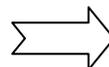
1. Battre tous les ingrédients au mixer pendant 1 min. (ou au fouet pendant 5 min.)
2. Mettre au congélateur pour une nuit ou de préférence en sorbetière en suivant le mode d'emploi. Dans ce dernier cas servir dès que le sorbet s'est épaissi dans la sorbetière.

7.4 Glace à la banane

Environ 1,25 litre

Ingrédients: 4 bananes
250 g de sucre 0,5 litre d'eau propre
jus d'un demi-citron 200 g de yaourt nature 1 pincée de sel

1. Porter à ébullition le sucre et l'eau dans une casserole
2. Retirer de la source de chaleur, ajouter le jus de citron et une pincée de sel; laisser refroidir
3. Une fois le mélange refroidi, y incorporer le yaourt et les bananes écrasées, mélanger
4. Verser le tout dans la sorbetière et mettre en marche
5. Conserver le sorbet dans un congélateur ou servir de suite



Il est spectaculaire de préparer les sorbets sur table devant Vos invités ou clients si vous utilisez les sorbetières (a) ou (b)

7.5 Glace à l'orange

Environ 1,25 litre

Ingrédients: Jus de 10 oranges 250 g de sucre 0,25 litre d'eau propre 200 g de yaourt nature zeste d'orange, râpé fin 1 pincée de sel

1. Porter à ébullition, en remuant, le sucre et l'eau dans une casserole
2. Retirer de la source de chaleur, ajouter le jus, le zeste râpé fin et une pincée de sel
3. Remuer et laisser refroidir
4. Une fois le mélange refroidi, incorporer le yaourt et mélanger
5. Verser le tout dans la sorbetière et mettre en marche
6. Conserver le sorbet dans un congélateur ou servir immédiatement.

7.6 Sucettes glacées

On fabrique les sucettes en congelant les préparations de ce chapitre-ci, ou toute autre boisson sucrée (5% à 20% de sucre), dans des petits moules contenant un bâtonnet en bois ou en plastique. Lorsque la sucette est complètement congelée, on la sort de son moule. On déguste la sucette en la tenant par le bâtonnet. Les sucettes sont moins savoureuses que les sorbets, à l'exception des sucettes à la mangue qui se congèlent comme un sorbet.

7.7 Calypos

Il est possible de congeler ces mêmes préparations dans des sachets en plastique très étroits (environ 3x15 cm). Lorsque le jus est congelé, on ouvre le sachet à une de ses extrémités, pour pouvoir sucer la glace.

N.B.1 Les jus congelés doivent contenir plus de sucre que les jus frais, car le froid réduit la sensibilité au goût sucré.

N.B.2 La congélation ne tue pas les bactéries! Il faut veiller à respecter des conditions d'hygiène parfaites lors de la fabrication des calypos et des sucettes et n'utiliser que de l'eau propre, du jus tout à fait propre et des sachets en plastique neufs.



8. Thé, café et cacao

IMPORTANT: Avant de suivre une recette de thé ou de café de ce recueil, lire les informations générales (page 5), puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer de l'avoir comprise. Vérifier que tous les ingrédients et ustensiles nécessaires soient prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires:

Pour mesurer: 1 petite cuillère (à café) = 5 ce
 1 grande cuillère (à soupe) = 20 ce
 1 tasse = 250 ce = 0,25 litre
 1 pot gradué ou 1 bouteille d'un litre.

Pour préparer le citron:

1 petit couteau aiguisé
 1 planche à hacher
 1 presse-citron (souhaitable)
 1 râpe
 cuillères
 1 récipient à ordures

Pour passer: 1 tamis ou 1 passoire très fine (voir page 5).

Pour cuire: 2 grandes casseroles avec couvercles
 1 bouilloire (souhaitable)
 2 pichets ou pots à eau

Pour refroidir: 1 réfrigérateur (si possible), sinon, glace et glacière

Divers: 1 pilon et un mortier ou 2 pierres plates et rondes (pour le cacao)
 1 théière
 1 cafetière

8.1 Thé

4 tasses

Ingrédients:

Eau propre
 2 cuillères à café bien pleines de feuilles de thé
 jus de citron (facultatif)
 lait frais ou lait en poudre ou lait condensé (facultatif)
 sucre (facultatif)

1. Remplir une théière avec un peu d'eau potable chaude pour la chauffer
2. Jeter cette eau chaude
3. Mettre les feuilles de thé dans la théière
4. Ajouter 4 tasses d'eau potable bouillante
5. Remuer, remettre le couvercle de la théière en place et laisser tirer 1-5 min.
6. Verser le thé, en le passant, dans des tasses à thé
7. Ajouter du lait ou du jus de citron (facultatif). (La coutume veut que l'on mette le lait dans la tasse avant d'y verser le thé.)
8. Sucrez (facultatif).

8.2 Thé froid à la menthe 10 à 12 portions

Ingrédients: 10 feuilles de menthe fraîche
1 citron (pelé et coupé en quatre)
1 lamelle de zeste de citron (2 cm de long)
2 cuillères à soupe de sucre
2 litres de thé très chaud (voir recette ci-dessus)

1. Mixer la menthe, le citron, le zeste, le sucre et 1 tasse du thé très chaud pendant 15 secondes
2. Verser dans un pot et ajouter le reste du thé chaud
3. Laisser tirer pendant 20 min.
4. Passer, laisser refroidir et servir très froid: sur des glaçons, ou refroidi au réfrigérateur.

IMPORTANT: La théière doit être absolument propre, l'eau vraiment en ébullition et les feuilles de thé de bonne qualité et de première fraîcheur. La boîte de thé doit être hermétiquement fermée.

8.3 Café 4 tasses

Ingrédients: Eau propre
3 cuillères à soupe de café fraîchement moulu
sucre, lait ou crème (facultatifs)

1. Remplir une cafetière (ou un pot) avec un peu d'eau très chaude pour la chauffer
2. Jeter cette eau chaude
3. Mettre le café moulu dans la cafetière
4. Ajouter 4 tasses d'eau bouillante
5. Remuer et laisser tirer 5 min.
6. Passer et servir aussitôt ou maintenir au chaud (voir ci-dessous)
7. Ajouter du sucre, du lait ou de la crème (facultatifs).

IMPORTANT: Utiliser du café fraîchement moulu et une cafetière propre. On peut maintenir le café chaud pendant 1-2 heures en plaçant la cafetière dans une casserole d'eau chauffée à feu doux. A l'usage il est plus économique de garder le café chaud dans une bouteille "thermos". (Il en va de même pour le lait, si on en utilise). On peut servir le café soit noir, soit à la crème, soit au lait.

8.4 Cacao 1-2 tasses

Ingrédients: 1 cuillère à café de cacao en poudre ou 3 fèves de cacao (rôties) comme des arachides grillées) et moulues entre 2 pierres
300 ce de lait ou d'eau propre ou un mélange de lait et d'eau
2 cuillères à café de sucre

1. Mettre un peu du liquide dans un bocal, ajouter la poudre de cacao, bien fermer le couvercle et secouer
2. Verser le reste du liquide dans une casserole et chauffer
3. Dès que le liquide se met à bouillir, retirer la casserole de la source de chaleur et verser le liquide sur le cacao dans le bocal, en remuant constamment
4. Verser le contenu du bocal dans la casserole et porter encore une fois à ébullition
5. Sucre à volonté et servir aussitôt dans une tasse.

8.5 Chocolat Moscou (boisson au lait chaud, café et chocolat) 3-4 portions

Ingrédients: 300 ce d'eau potable chaude
30 g de chocolat noir
500 ce de café noir chaud
300 de lait reconstitué
4 cuillères à soupe de sucre
un quart de gousse de vanille (facultatif)

1. Mettre l'eau potable chaude, le chocolat et le sucre dans le mixer
2. Mixer pendant 30 secondes
3. Verser dans une casserole avec les autres ingrédients et bien chauffer. **Attention ne pas porter à ébullition**
4. Remuer et servir aussitôt.

8.6 Délice au mocca (boisson au lait froid, café et chocolat) 3-4 portions

Ingrédients: 1 boîte de conserve standard de lait condensé sucré
1 boîte de conserve standard d'eau potable froide (utiliser la boîte vide du lait condensé comme mesure)
1 cuillère à café bien pleine de café instantané en poudre
1 plaque de chocolat de 100 g
10 glaçons (voir page 6)

1. Mixer tous les ingrédients pendant 15-20 secondes.
2. Servir aussitôt.

9. Tisanes et boissons froides

Ce chapitre présente des boissons qui contiennent peu ou pas de lait ou de fruits, mais qui sont néanmoins délicieuses.

IMPORTANT: Avant de suivre une recette de tisane ou de boisson froide de ce recueil, lire les instructions générales (page 5), puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer de l'avoir comprise. Vérifier que tous les ingrédients et les ustensiles nécessaires soient prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires :

Ce chapitre traite de boissons à base de fruits, de grains, de racines et de feuilles. Pour les fruits, les ustensiles nécessaires sont ceux du chapitre III, 2. Nectars. Pour les grains et les racines le pilon et son mortier ou les pierres plates et rondes sont nécessaires au broyage. Pour filtrer, utiliser une passoire très fine ou un tissu (voir page 5).

9.1 Ranon' Ampango (boisson à base de riz, de Madagascar)

Cette boisson est servie pour accompagner les repas. On peut en préparer, pratiquement sans frais, chaque fois que l'on cuit du riz.

Ingrédients: Riz (préparé pour un repas) eau propre

1. Pour la préparation du riz utiliser une marmite lourde, à fond épais, en fonte ou en terre cuite. Cuire à feu doux, en laissant le riz s'attacher au fond, juste assez pour qu'il brunisse, mais en veillant à ne pas le laisser brûler
2. Lorsque le riz est cuit, enlever les grains non attachés et les servir au repas
3. Couvrir la couche de riz brun qui reste dans le fond de la marmite, avec de l'eau fraîche et porter à ébullition
4. Laisser mijoter jusqu'à ce que l'eau ait la couleur d'un thé léger; retirer la marmite de la source de chaleur et passer
5. Servir chaud ou froid le même jour.

9.2 Nmeda (boisson ghanéenne à base de maïs) 2 litres

Cette délicieuse boisson est économique, car rien n'est perdu, on peut récupérer ce qui reste dans la passoire, soit pour la cuisine, soit pour nourrir les poules.

Ingrédients: 8 tasses de grains de maïs 2 litres d'eau

1. Mouiller les grains et couvrir avec un linge propre, les laisser germer (ceci prend quelques jours)
2. Étaler les grains germés au soleil sur un plateau ou une autre surface propre, pour les sécher
3. Moudre grossièrement et mélanger avec l'eau dans une marmite
4. Cuire à grand feu, jusqu'à ce que l'eau devienne brune.
5. Passer et cuire encore une fois, jusqu'à ce que l'eau devienne brun foncé
6. Passer encore une fois, servir froid le même jour

9.3 Punch aux fruits (boisson à base de thé froid) 4.5 litres

Ingrédients: 2 litres d'eau potable 1 tasse de sucre
1 demi-tasse d'ananas broyé
jus de 5 citrons
jus de 5 oranges
2 tasses de jus de n'importe quel autre fruit
1 petite bouteille d'eau gazeuse
0,5 litre de thé fort (voir 8.1)

1. Cuire 1 tasse d'eau avec le sucre pendant 10 min.
2. Laisser refroidir, puis ajouter 2 tasses de thé chaud très fort
3. Laisser refroidir à nouveau, puis ajouter l'ananas broyé et tous les jus de fruits
4. Laisser 1 heure au réfrigérateur
5. Ajouter assez d'eau potable froide pour obtenir 4 litres de boisson
6. Servir le même jour en ajoutant l'eau gazeuse.

9.4 Thé d'ananas 1.5 litre

Nettoyer l'ananas très soigneusement à la brosse, avant d'en faire du jus ou de la confiture etc. Garder l'écorce et la rafle de l'ananas. On peut l'employer pour cette recette délicieuse et très économique.

Ingrédients: 500 g de déchets d'ananas 2 litres d'eau propre

1. Mettre les déchets dans une casserole
2. Couvrir d'eau et bouillir à feu doux pendant 30 minutes
3. Laisser refroidir et passer
4. Garder au frais et servir le même jour.

Attention: Ce thé contient encore beaucoup de sucre naturel et fermenterait comme un jus de fruits.

9.5 Citronnade à l'annanas 4 litres

Ingrédients: 1 citron
5 litres d'eau potable
75 g de fleurs d'oranger
1 kg d'écorce et rafle d'ananas (bien nettoyer les ananas avant d'en enlever l'écorce)
300 g de sucre

1. Laver le citron et couper en tranches
2. Couper l'écorce d'ananas en lamelles de 2 cm de large
3. Mettre les tranches de citron, les lamelles de peau d'ananas, les fleurs d'orangers, l'eau et le sucre dans une casserole et chauffer sans laisser cuire (75"-80 °C) pendant 1 heure
4. Sucre à volonté
5. Passer et rafraîchir avec des glaçons pour servir le jour même, ou
6. Conserver au réfrigérateur pour quelques jours.

9.6 Sabine non fermentée (thé de feuilles d'avocat ou d'oranger) 5 litres

Ingrédients: 100 g de feuilles d'avocat ou d'oranger fraîches 250 g de sucre 1 limette (citron vert) 5 litres d'eau potable

1. Faire bouillir l'eau et la verser sur les feuilles
2. Laisser tirer 1 heure. Pendant ce temps, laver la limette et la couper en petits morceaux
3. Passer l'infusion
4. Ajouter le sucre et les morceaux de limette au liquide, remuer et passer
5. Refroidir et servir le jour même.

9.7 Embourgui (boisson au gingembre, du Burkina Faso) 1 litre

Ingrédients: 1 racine de gingembre fraîche
8-9 morceaux de sucre (40-45 g)
zeste de 1 limette, râpé
Jus de 3 limettes (citron vert)
1 pincée de pili pili (poudre de Chili ou piment séché)
eau potable

1. Laisser tremper la racine de gingembre dans de l'eau potable pendant 1 heure, puis enlever la peau
2. Broyer jusqu'à obtention d'une pâte et diluer avec une demi-tasse d'eau potable.
3. Passer à la passoire à maille fine (1mm)
4. Mettre le liquide, 5-6 morceaux de sucre et le jus de limette dans une casserole et chauffer jusqu'à ce que le mélange soit caramélisé
5. Ajouter le zeste râpé et le pili pili
6. Mettre dans un pot avec 1 litre d'eau potable et remuer
7. Sucre à volonté et servir froid le même jour.

9.8 Kouankouargha (boisson au miel, du Burkina Faso) 2 litres

Pour cette boisson, il est conseillé d'utiliser un miel au goût très prononcé, tel que le miel foncé traditionnel d'Afrique.

Ingrédients: 4 cuillères à soupe de miel Jus de 3-4 limettes 2 cuillères à café de zeste de limette râpé 4 cuillères à soupe de farine de maïs (maïzena) 2 litres d'eau

1. Chauffer la maïzena dans une casserole, remuer jusqu'à ce qu'elle devienne brune. Retirer la casserole de la source de chaleur et mettre la maïzena rôtie de côté
2. Mettre l'eau et le miel dans la casserole et remuer jusqu'à ce que le miel soit dissous
3. Porter à ébullition en remuant
4. Lorsque le liquide bout, ajouter le jus et le zeste de limette râpé
5. Ajouter la maïzena, bien remuer. Verser dans un pot, laisser reposer et refroidir pendant quelques heures
6. Passer à l'aide d'une passoire fine ou d'un tissu
7. Servir froid le même jour avec des glaçons ou conserver au Réfrigérateur ou en glacière quelques jours avant de servir.

10. Boissons au lait et au yaourt

Lait reconstitué: Il n'est pas toujours possible d'obtenir du lait frais dans les régions tropicales, mais du lait reconstitué ou du yaourt sont d'excellents produits de substitution (voir recettes ci-après).

Mixer:

Dans la plupart des recettes de ce chapitre il faut utiliser un batteur électrique ou mixer. En règle générale, il ne faut jamais faire fonctionner un mixer pendant plus d'une minute, et il est recommandé de le laisser refroidir pendant 5 min. après chaque utilisation. Pour éviter de bloquer l'hélice et de brûler le moteur, mettez d'abord les liquides, puis les morceaux à broyer.

Réfrigération: Si on refroidit les verres en les mettant au réfrigérateur pendant une demi-heure avant de les remplir, les boissons resteront agréablement fraîches plus longtemps.

Glaçons: Si les glaçons sont trop gros on les écrase dans un linge avec un bâton juste avant l'emploi. On prépare généralement les frappés devant le client à sa commande, car l'effet des glaçons ne dure que 15 à 30 min. (voir page 6)

IMPORTANT: Avant de suivre une recette de boisson au lait ou au yaourt, lire les instructions générales (page 5), puis lire attentivement toute la recette pour s'assurer de l'avoir comprise. Vérifier que tous les ingrédients et les ustensiles nécessaires soient prêts à l'emploi.

Liste des ustensiles nécessaires:

Ces ustensiles sont ceux du chapitre III, 2. Nectars. Si vous préparez plusieurs frappés chaque jour, un batteur électrique (mixer) sera vite amorti.

Pour le yaourt voir les ustensiles particuliers nécessaires dans la recette 10.2.

10.1 Lait reconstitué 2 tasses

Ingrédients: 1 cuillère à soupe bien pleine de lait en poudre
2 tasses d'eau potable tiède (ni trop chaude, ce qui crée des grumeaux, ni trop froide, car la poudre ne se dissout pas bien)

1. Mettre l'eau potable tiède dans un pot ou un bol
2. Verser en pluie le lait en poudre sur l'eau, en remuant vigoureusement avec une fourchette ou un fouet, jusqu'à ce que le lait en poudre soit entièrement dissous
3. Conserver au réfrigérateur pour quelques jours ou consommer dans les heures qui suivent.

10.2 Yaourt (Yogourt)

Ingrédients: 1 litre de lait ou de lait reconstitué
1 pot (0,125 gr) de yaourt vivant (ni pasteurisé ni homogénéisé)

1. Chauffer le lait à 40° C ou exactement à la température indiquée par la personne qui vous a vendu le yaourt vivant
2. Mélanger avec le yaourt vivant
3. Remplir 9 pots de 125 g
4. Placer les pots dans la yaourtière ou dans un carton et entourer d'une couverture épaisse pour isoler
5. Laisser reposer 6 heures

N.B.: Le yaourt peut se conserver quelques jours au réfrigérateur. Garder un pot pour fabriquer 9 autres pots. Si vous attendez plus d'une semaine, il faudra acheter un nouveau yaourt vivant non pasteurisé

10.3 Frappé aux mangues**1 portion**

Ingrédients: 1 mangue
1 tasse d'eau potable
2 cuillères à café de lait en poudre et 2 cuillères à café de sucre ou
2 cuillères à café de lait condensé sucré jus
d'un demi-citron 1-2 glaçons

1. Laver la mangue
 2. Peler et détacher la chair du noyau
 3. Mettre l'eau, le lait, le sucre, le jus de citron et les glaçons dans le mixer avec la chair de la mangue
 4. Mixer pendant 1 min.
 5. Passer (passoire à maille de 3 mm) et servir aussitôt.
- N.B.: Battre la mangue au fouet ou au mixer, broyer et épaissir le liquide qui devient un dessert crémeux plutôt qu'une boisson.

10.4 Frappé aux dattes**3-4 portions**

Ingrédients: 1 tasse de yaourt nature 1
tasse de lait 4 glaçons
1 petite banane mûre 6 dattes
(dénoyautées) 4 cuillères à
soupe de miel 4 amandes

1. Peler la banane et mixer tous les ingrédients pendant 1 min.
2. Servir aussitôt dans des verres refroidis.

10.5 Frappé aux bananes**2-3 portions**

Ingrédients: 1 banane mûre
1 tasse d'eau potable
2 cuillères à café de lait condensé sucré ou
2 cuillères à café de lait en poudre et 2-3 cuillères à café de
sucre ou de miel
Jus d'un demi-citron (ou 1 cuillère à soupe = 20 ce)
1-2 glaçons (facultatif)

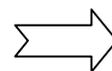
1. Peler la banane, la couper en rondelles
2. Mixer tous les ingrédients ensemble pendant 2 min.
3. Servir aussitôt dans des verres refroidis.

N.B.: La banane broyée est blanche mais elle tourne au gris-brun en 15 minutes après le broyage.

10.6 Cooler à la fraise**3-4 portions**

Ingrédients: 1 tasse de fraises coupées en tranches
1 tasse de yaourt nature
1 tasse de lait reconstitué
2 cuillères à soupe de miel

1. Mixer tous les ingrédients pendant 1-2 min.
2. Servir aussitôt dans des verres refroidis.

10.7 Coup-de-fouet polynésien (boisson aux papayes et au yaourt) 2portions

Se protéger les mains lors de la préparation de grandes quantités de papayes, le contact direct de la peau avec ce fruit peut provoquer des démangeaisons (le jus de papaye contient un enzyme utilisé dans l'industrie pour attendrir la viande!).

Ingrédients: 1 tasse de drink à la papaye (voir chapitre III, 2.1 Nectars) 1
tasse de yaourt 4 cuillères à soupe de noix de coco râpée fin

1. Mixer tous les ingrédients pendant 1-2 min.
2. Servir aussitôt.

10.8 César à l'orange (boisson aux oranges et au yaourt)**4-5 portions**

Ingrédients: 2 tasses de yaourt nature 1
tasse de jus d'oranges
4 cuillères à soupe de noix de coco, mûre et fraîche, râpée fin 4
cuillères à soupe de miel 1 cuillère à café de jus de citron

1. Mixer tous les ingrédients pendant 1-2 min.
2. Refroidir et servir bien frais (mixer encore une fois juste avant de servir).

10.9 Nectar onctueux aux abricots 2-3 portions

Cette boisson peut aussi être préparée avec des oranges ou des ananas.

Ingrédients: 2 abricots
1 tasse de yaourt nature
miel, pour édulcorer eau
potable

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu d'eau potable
2. Servir bien frais le même jour.

10.10 Bloody Mary (boisson aux tomates et au yaourt) 1 portion

Ingrédients: Un demi-pot de yaourt 1 tomate sel
et poivre Worcestershire sauce
(facultatif)

1. Peler la tomate (ceci est plus facile, si on plonge auparavant la tomate dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes)
2. Mixer pendant 30 secondes.
3. Rafraîchir au réfrigérateur et servir bien frais le même jour.

10.11 Frappé à l'ananas (ananas, banane et yaourt)

Ingrédients: 2 tasses de morceaux d'ananas
1 banane mûre
1 tasse de yaourt nature (ou 2 yaourts de 125 g)
6 glaçons

1. Mixer tous les ingrédients pendant 1 min.
2. Servir aussitôt.

10.12 Coup de fouet à l'ananas et à la menthe 4-5 portions

Ingrédients: 500 ce de lait reconstitué froid
750 g de morceaux d'ananas bien froids 3
feuilles de menthe (facultatif) 2 cuillères à
café de sucre

1. Mixer tous les ingrédients, sauf le sucre, pendant 1-2 min.
2. Sucre à volonté. Mettre au réfrigérateur
3. Servir bien frais le jour même.

10.13 Lueur d'orange (boisson au lait ou au yaourt) 3-4 portions

Ingrédients: 300 ce de lait reconstitué froid ou 360 g de yaourt 100
ce de jus d'orange frais 1 orange (pelée et coupée en
quatre)
1 citron (pelé et coupé en quatre)
2 cuillères à soupe de sucre
4 glaçons (voir page 6)

1. Mixer tous les ingrédients pendant 1-2 min.
2. Passer si nécessaire dans une passoire à maille de 3 mm
3. Servir aussitôt.

10.14 Ayran (boisson rafraîchissante turque, au yaourt) 2 portions

Ingrédients: 1 tasse de yaourt nature
1 tasse d'eau potable froide sucre ou sel (facultatif)

1. Mettre le yaourt et l'eau potable dans un pot
2. Bien remuer
3. Ajouter du sucre ou du sel (facultatif)
4. Servir bien frais le jour même.

10.15 Frappé ou lait de papaye 4 portions

Ingrédients: 250 g de pulpe de papaye
500 de lait
1 cuillère à soupe de jus de citron
3 glaçons ou 1 tasse de glace pilée
sucre (facultatif)

1. Battre tous les ingrédients au mixer pendant 1 min.
2. Servir immédiatement

10.16 Frappé ou lait de grenadille (fruit de la passion) 4 portions

Ingrédients: jus de 10 grenadilles
250 ce de lait
une demi-tasse de glace pilée
2 cuillères à soupe de sucre

1. Battre tous les ingrédients au mixer pendant 1 min.
2. Servir immédiatement.

10.17 Frappé à l'avocat 2 portions

Ingrédients: 100 g de pulpe d'avocat (= 1 fruit) 100 ce de lait ou 1 yaourt de
125 g 2 glaçons ou 100 g de glace pilée 1 cuillère à soupe de
sucre

1. Battre tous les ingrédients pendant 20 sec.
2. Servir aussitôt.

IV PROPRIETES THERAPEUTIQUES DES FRUITS ET DES LEGUMES UTILISES COMME DES FRUITS

Ananas:	digestif et digestible, diurétique
Avocat:	aliment complet, digestible, équilibrant
Banane:	assez complète et nutritive, antidiarrhéique
Carotte:	tonique, reminéralisante, renforce l'immunité naturelle, antianémique
Citron:	bactéricide, antiseptique, très anti-infectieux, très <u>acide mais équilibre l'acidité de l'estomac</u> , diurétique, hémostatique, cicatrisant
Coco (noix de):	nutritive, laxative, diurétique
Corossol:	nutritif, anti-infectieux
Date:	énergétique, revitalisante, pectorale
Fraise:	reminéralisante, diurétique, anti-arthritique, anti-infectieuse
Gingembre:	apéritif, tonique, antifièvre, antiseptique
Goyave:	anti-infectieux (très riche en vitamine C)
Kaki:	astringent, légèrement laxatif, riche en vitamine A
Mandarine:	anti-infectieuse, sédative
Mangue:	nutritive, riche en sucre, anti-infectieuse (vitamine C)
Orange:	anti-infectieuse, reminéralisante, digestive, anti-hémorragique et hypotensive, apéritive
Pamplemousse:	digestif, apéritif, dépuratif
Papaye:	digestive, anti-infectieuse (la papaïne contenue dans la pelure est corrosive pour la peau)
Pastèque:	dépurative
Rhubarbe:	apéritive, tonique, anti-anémique, acidifiante; on consomme les pétioles (tiges) comme des fruits mais jamais les feuilles qui sont toxiques
Tamarin:	acide, purgatif doux, laxatif, équilibre l'acidité de l'estomac
Tomate:	diurétique, anti-arthritique, digestive, reminéralisante

DEFINITION DES TERMES THERAPEUTIQUES UTILISES

Acide:	propriété et goût du jus de citron
Antiseptique:	qui détruit les germes de maladies
Anti-infectieux:	gêne les agents des maladies bactériennes, virales et parasitaires, propriété généralement liée à la richesse en vitamine C
Anti-arthritique:	prévient et guérit les affections des articulations
Antifièvre:	réduit la fièvre
Anti-hémorragique:	prévient ou arrête les saignements
Anti-anémique:	favorise la multiplication des globules rouges du sang
Antidiarrhéique:	stoppe la diarrhée
Apéritif:	donne de l'appétit
Astringent:	resserre les tissus vivants, ralentit les fonctions digestives
Cicatrisant:	favorise la fermeture d'une blessure
Calorie:	sert à mesurer l'énergie, la chaleur
Complet (aliment):	qui contient sucre, graisse et protéines dans les proportions nécessaires au corps humain
Dépuratif:	aide au fonctionnement des filtres organiques : reins et foie
Digestible:	facile à digérer
Digestif:	favorise la digestion (travail de l'estomac et de l'intestin)
Diurétique:	fait uriner (aide au travail des reins)
Energétique:	donne de l'énergie (des calories)
Équilibrant:	favorise les proportions judicieuses des différents aliments, rétablit les équilibres vitaux
Fébrifuge:	réduit la fièvre
Graisse:	aliment énergétique
Hémostatique:	arrête un saignement
Hypotenseur:	diminue la pression du sang dans les artères
Immunité:	capacité de résister à une maladie
Laxatif:	aide à déféquer, libère l'intestin
Nutritif:	riche en aliments: dans le texte, nous l'avons appliqué aux fruits contenant non seulement du sucre mais aussi des protéines en quantité importante
Pectoral:	soigne les maladies pulmonaires
Protéines:	principaux aliments constitutifs du corps: muscles, peau, os
Purgatif:	vide l'intestin
Reminéralisant:	riche en sels minéraux nécessaires au corps humain
Sucre :	aliment énergétique
Sédatif :	calmant
Tonique :	réveille, donne de la vigueur
Tonique :	dangereux pour la santé et pour la vie

V GESTION ET COMPTABILITE SIMPLIFIEES DE LA PETITE ENTREPRISE DE JUS DE FRUITS, SIROPS ET CONFITURES

(A) Comptabilité simple

Une comptabilité bien tenue est le seul moyen de vous rendre compte de l'état de vos affaires et d'éviter à temps les difficultés financières.

1. CAISSE

Lorsque vous recevez de l'argent, vous le mettez dans votre poche, dans un porte-monnaie, dans un tiroir ou dans une caissette métallique fermée à clé; c'est ce qu'on appelle la caisse. Vous y mettez tout, l'argent payé, donné ou prêté que vous recevez. Vous y prélevez aussi tout l'argent que vous payez, donnez ou prêtez.

Pour faire une bonne comptabilité, il est indispensable de séparer vos affaires personnelles de celles de votre entreprise. Gardez votre poche pour vos affaires personnelles et employez une caisse pour votre entreprise. La clé de la caisse restera dans votre poche... la caisse restera en sûreté chez vous ou dans le bureau de votre entreprise. Si elle contient beaucoup d'argent, elle doit être scellée dans le mur.

2. JOURNAL

La comptabilité consiste à enregistrer par écrit toutes les entrées et les sorties d'argent de la caisse. Ce sont les mouvements d'espèces qui correspondent toujours (mais parfois de façon différée) à des mouvements en nature, achat ou vente de matières premières, produits, équipements, etc.)

Dans un cahier de comptes spécial ou dans un cahier d'écolier, solidement cartonné de 50 à 100 pages, vous inscrivez tout l'argent qui entre dans la caisse dans la colonne recettes et tout l'argent qui sort de la caisse dans la colonne dépenses.

Ce cahier s'appelle un cahier ou journal de caisse ou plus simplement un journal.

Pour être sûr que le journal et la caisse sont justes, il faut calculer la différence entre les recettes et les dépenses. Il faut que la somme d'argent qui se trouve dans la caisse soit égale à cette différence.

Commencez à tenir un journal et à vérifier votre caisse dès le début de votre entreprise. Conservez toutes les pièces justificatives (PJ), reçus, factures, etc... et numérotez-les dans l'ordre où vous les recevez.

1. Inscrivez soigneusement les chiffres dans la colonne respective, les unités, les dizaines, les centaines, etc. afin d'éviter les erreurs d'addition.

2. Inscrivez uniquement les chiffres qui doivent être comptés dans les colonnes recettes et dépenses. Tout le reste, matière, prix unitaire, etc. doit se trouver dans la colonne "description".

3. Arrivé au bas d'une page, additionnez séparément les recettes et les dépenses. Ensuite, reportez au haut de la page suivante le total des recettes, le total des dépenses et la différence ou "solde" qui reste en caisse.
4. Numérotez les pages du journal et ne les arrachez jamais.
5. Conservez une pièce justificative (PJ) pour chaque écriture; numérotez-la et reportez son numéro dans la colonne PJ du journal.
6. Chaque écriture comprend cinq parties: la date de l'opération, une description, le No PJ, un montant dans la colonne recettes ou dépenses et le solde.
7. Clôture des comptes : On arrête généralement les comptes à la fin de chaque mois. On fait alors les totaux des recettes et des dépenses depuis la clôture précédente. On calcule la différence entre recettes et dépenses; le résultat est le solde (dans le journal, les dépenses ne peuvent pas être plus importantes que les recettes). Vérifier que l'argent qui est dans la caisse est égal à cette différence (ou solde). Le solde doit être reporté en haut de la page du mois suivant, dans les colonnes recettes et solde.

Exemples. Comment tenir le journal et arrêter les comptes en fin de mois

JOURNAL DU MOIS DE FEVRIER 1994					
Date	No	Descriptions des opérations	Recettes	Dépenses	Solde
PJ		FCFA	FCFA	FCFA	
01.02	01	J'emprunte au bureau national de la CB	45'000		45'000
15.02	06	J'achète 5 cuvettes		9'750	35*250
15.02	07B	J'achète 20 kg/sucre 5 '570 100 kg/manques 4 '580 10 kg/citrons 1 '960 Total 12' 110		12'110	23*140
20.02	08	Je vends à Fasoshop 40 l de sirop à 1*000/l	40*000		63'140
22.02	09	J'achète 2 marmites (prix unit. 4'800)		9'600	53*540
25.02	10B	Je prête à mon père		4'000	49*540
28.02	11	Je paie par mandat fact. électricité janvier 94		5*000	44*540
28.02		J'arrête les comptes février En caisse au 28.02.94 85'000 - 40'460 = 44'540	85'000	40'460	44*540
			85'000	85*000	

JOURNAL DU MOIS DE MARS 1994					
Date	No	Descriptions des opérations	Recettes	Dépenses	Solde
PJ		FCFA	FCFA	FCFA	
01.03		En caisse solde à nouveau	44'540		44'540
03.03	12	J'achète un lot d'oranges		2'455	42'085
06.03	13	J'achète un sac de sucre Je		3'260	38 '825
20.03	14	paie par mandat facture électricité février etc.		5*000	33*825

Le journal est la pièce principale de votre comptabilité; s'il est bien tenu, il vous permet d'établir facilement un bilan et un budget de votre entreprise à la date que vous désirez. Il vous permet aussi de calculer les prix de revient de vos produits. La différence entre le prix de revient et le prix de vente représente votre bénéfice (ou votre perte).

Le journal ne doit pas porter de rature. Si vous faites une erreur, vous la corrigerez par une nouvelle écriture de correction.

EXEMPLE:

03.03	10	J'achète un lot d'oranges		3*455	41*085
03.03	10	écriture de correction (err.)	3*455		44*540
03.03	10	J'achète un lot d'oranges		2*455	42*085

3. LE BROUILLON

Le journal est un cahier de grand format qui doit être tenu très proprement. Il doit rester chez vous.

Si vous allez en brousse ou en ville, prenez un simple carnet de brouillon, assez petit pour votre poche, que vous gardez toujours sur vous. Vous y inscrivez toutes les opérations (au comptant ou à crédit) au moment où vous les faites, pour ne rien oublier.

EXEMPLE :

DATE	Description	Numéro pièce justificat. (PJ) (04)
10.02	J'achète à Zongo 200 oranges à FCFA 10.-et je lui remets un bon de FCFA 2*000.-	
12.02	Vendu 12 pots de confiture. Reçu un chèque de Luc sur la banque ZED FCFA 3*000.-	(05)
15.02	J' achète 5 cuvettes à FCFA 9*750.-	(06)
15.02	J'achète au marché de Goun 20 kg de sucre à FCFA 5'570.-, 100 kg de mangues à FCFA 4'580.-, 10 kg de citrons à FCFA 1*960.-	(07B)
20.02	Vendu 40 litres de sirop à 1*000.- à Fasoshop payé comptant 40*000.-	(08)
	etc..	

Numérotez chaque PJ dans le brouillon et sur la pièce elle-même d'abord, puis reportez le numéro sur les livres. Toutes les opérations sont d'abord inscrites dans le brouillon. Elles sont réparties et transcrites ensuite au journal ou dans les autres livres.

Chaque soir ou chaque semaine, recopiez le brouillon dans le journal ou le cahier des crédits. Ensuite, vous barrez, dans le brouillon, les écritures recopiées. Attention à ne pas reporter deux fois la même opération. Conservez soigneusement vos carnets de brouillon car ils remplaceront des pièces justificatives impossibles à obtenir (par exemple, lorsque vous achetez au marché). Vous ajoutez un B au numéro de l'opération quand le brouillon tient lieu de justificatif (voir exemple du journal, PJ (07 B)).

Au contraire du journal, vous pouvez corriger et raturer le brouillon.

4. LE COMPTE EN BANQUE

Si vos clients vous paient souvent par chèque, il sera pratique pour vous de payer vos fournisseurs également par chèque. Il faudra demander l'ouverture d'un compte à votre nom dans une banque proche de votre entreprise. La banque vous attribuera un numéro de compte et vous remettra un carnet de chèques. Elle vous enverra chaque mois un relevé de votre compte bancaire avec toutes les opérations qu'elle aura faites pour vous. N'acceptez un chèque en paiement que si vous avez toute confiance en votre client. LA BANQUE N'EST PAS RESPONSABLE DES CHEQUES SANS PROVISION.

- Comment vous faire payer un chèque?

Vous signez et datez tous les chèques que vous recevez de vos clients, au dos du chèque (vous les endossez) et vous les envoyez à votre banque qui les portera au crédit de votre compte ou vous les apporterez à la banque qui vous les payera en espèces (cash) si vous le désirez.

Si vous avez trop d'argent en caisse, vous pouvez aussi en déposer une partie à la banque.

- Comment payer par chèque?

Vous pouvez remettre des chèques à vos fournisseurs en paiement de marchandises qu'ils vous livrent ou vous envoient. Vous pouvez aussi faire un chèque à votre nom pour retirer de l'argent de votre compte lorsque vous en avez besoin. Lors de ce retrait, votre banque vous demandera votre carte d'identité. **Vous ne pouvez pas retirer ou payer par chèque une somme plus importante que celle que vous avez sur votre compte.**

CONSIDEREZ VOTRE CHEQUIER COMME DE L'ARGENT LIQUIDE; gardez-le sous clé en sécurité.

5. LE CAHIER DE CREDIT

Il vaut mieux payer ou être payé comptant, mais ce n'est pas toujours possible. Lorsque vous commercez avec une personne de confiance, vous pouvez remettre ou accepter un chèque bancaire ou même un "bon pour", c'est-à-dire une promesse de paiement à terme. La date du terme doit être indiquée sur un "bon pour", par exemple, je payerai 2'000.- francs à Zongo avant le 10.03,94. Le bon doit être signé et daté.

Pour ne rien oublier et ne pas vous tromper, notez sur un cahier tous ces paiements à terme. Conservez tous les "bons pour" que vous avez acceptés jusqu'à ce que votre client vous les ait effectivement payés en espèces ou par chèque bancaire. Les chèques sont aussi inscrits dans le cahier de crédit jusqu'à ce que leur montant apparaisse dans votre relevé de compte bancaire. Vous barrez les montants inscrits au cahier de crédit lorsqu'ils sont payés. Vous inscrivez les montants au journal de caisse s'ils ont été payés comptant. Si la banque a encaissé un chèque pour vous, elle l'inscrit dans le relevé de compte bancaire qu'elle vous envoie chaque mois.

EXEMPLE: Dans le brouillon, l'écriture du 10.02.94 n'a pas fait l'objet d'une entrée ou d'une sortie de la caisse car elle a été payée avec un "bon pour". L'écriture du 12.02.94 a été payée par chèque. Elle ne peut donc pas non plus être inscrite au journal de caisse. Ces deux écritures doivent être inscrites au cahier de crédit en attendant d'apparaître soit au journal (lorsque le "bon pour" est payé en espèces) soit sur le relevé de compte de la banque (lorsque la banque a crédité le chèque à votre compte). Si vous n'avez pas de compte en banque, vous allez au guichet de la banque ZED et vous demandez le paiement du chèque de Luc en espèces. Quand vous encaissez les 3'000.- francs, vous barrez la créance et vous écrivez la date d'encaissement dans la colonne "date de paiement".

CAHIER DES CREDITS FEVRIER 1994					
Date	No PJ	Description des opérations	DETTES FCFA	CREANCES FCFA	DATE DE PAIEMENT
10.02	04	Bon pour... à Zongo pour 200 oranges	2'000	3'000	10.03.94
12.02	05	Chèque de Luc pour 12 pots de confiture			

6. INVENTAIRE ET AMORTISSEMENT

Exemple d'INVENTAIRE

INVENTAIRE AU 31.12.94					
	Quantité	Prix uni-taire	Valeur d'achat	Valeur d'inventaire	Totaux
Matières premières:					
fruits:					
sucre	31 kg	400	12'400	12'400	
oranges	200	10	2'000	2'000	
Manques	30 kg	25	750	750	15'150
Equipement:					
Marmites (occasion)	2	4'000	8'000	4'000	
cuvettes	4	2'000	8'000	6'000	
cuillères	4	200	800	400	
couteaux	6	500	3'000	2'000	
grand bols	2	4'000	8'000	6'000	
foyers	2	3'000	6'000	4'000	
passoi res	2	3'000	6'000	4'000	
divers -				9'000	
				35'000	
Total:					50'150

Au moins une fois par an, il ne faut pas seulement compter votre argent, mais aussi tout le "matériel" que vous possédez. Cela s'appelle "faire l'inventaire" de l'entreprise, des outils, de la matière première, des fruits, du sucre, etc... A côté de chaque article, inscrivez sa quantité et sa valeur estimée au jour de l'inventaire; cette valeur est toujours inférieure au prix d'achat. Additionnez toutes ces valeurs pour obtenir la valeur de votre inventaire.

En ce qui concerne le matériel et les ustensiles durables, cette estimation est difficile à faire car elle dépend de l'usure de ces derniers. La valeur d'inventaire doit être comprise entre le prix d'achat et le prix que vous pourriez en obtenir si vous deviez les vendre sans délai. On parle alors d'"amortissement". L'amortissement permet de calculer la valeur d'inventaire du matériel (et des locaux si vous en êtes propriétaire).

L'amortissement permet aussi de répartir sur plusieurs années la constitution d'une réserve nécessaire au remplacement de l'équipement utilisé.

Exemple d'AMORTISSEMENT: Vous avez acheté un brûleur à gaz à FCFA 50'000 et on estime qu'il durera au moins cinq ans. En conséquence, l'amortissement annuel sera de:

$$\text{FCFA } 50'000 : 5 \text{ (ans)} = \text{FCFA } 10'000 \text{ par an.}$$

Après une année, la valeur d'inventaire du brûleur sera de FCFA 40'000. Ainsi, chaque année, il faudra prévoir de mettre en réserve une somme de FCFA 10'000 pour pouvoir racheter un nouveau brûleur au bout de 5 ans.

Amortissement du brûleur

Année	Prix d'achat FCFA	Amortissement annuel FCFA	Reste à Amortir FCFA	Valeur d'inventaire FCFA	Réserve FCFA
0	50*000	—	—	—	
1		10*000	40*000	40*000	10*000
2		10*000	30*000	30*000	20*000
3		10*000	20*000	20*000	30*000
4		10*000	10*000	10'000	40*000
5		10*000	-----	-----	50*000
Total FCFA 50*000 =réserve 'o pour remplacer le brûleur					

7 BILAN

Une fois par an au moins, lors de l'inventaire, ou de préférence une fois par mois, établir votre bilan financier. Ainsi, vous *avez* une vision complète de la situation de votre entreprise. Plus votre actif est supérieur à votre passif, meilleure est la santé de votre entreprise.

Vous écrivez à l'actif tout ce que vous possédez et tout ce que l'on vous doit.

Vous écrivez au passif tout ce que vous devez.

La différence entre actif et passif est votre bénéfice. Ce bénéfice constitue votre réserve pour vous permettre d'assurer et d'accroître votre entreprise.

EXEMPLE de calcul de chaque poste du bilan en fin de mois ou en fin d'année.

BILAN AU 31.12.1994			
ACTIF	FCFA	PASSIF	FCFA
a: Solde du journal de caisse au 31.12.94	10*000	a: Montant du prêt à long terme de la Croix-Bleue, encore à rembourser	40'000
b: Solde du dernier relevé bancaire 31.12.94	50'000	b: Montant du prêt de campagne encore à rembourser (court terme)	18'500
c: Valeur d'inventaire de l'équipement	35'000	c: Total de vos dettes du cahier des crédits	21'500
d: Valeur d'inventaire: - des fruits - du stock de sucre - des emballages, etc.	20'000	d: Total des amortissements mis en réserve pour renouveler le matériel de production et de vente	15'000
e: Total de vos créances (non barrées du cahier des crédits) le 31.12.94	35'000		
Total de l' ACTIF	150*000	Total du PASSIF	95*000
		Réserve ou BENEFICE	55*000
	150'000		150*000

IMPORTANT: Comme vous ne prélevez pas de salaire, il est légitime que vous preniez une partie du bénéfice pour vos dépenses personnelles; si vous le faites, prenez grand soin de toujours garder en caisse ou à la banque l'argent "liquide" nécessaire à l'approvisionnement et à la bonne marche de votre entreprise.

Votre premier bilan vous indique le bénéfice que vous avez fait depuis le début de votre entreprise. Vous pouvez calculer votre profit annuel (ou mensuel) en comparant le dernier bilan au précédent: Si la réserve a augmenté vous avez fait un bénéfice. Si la réserve a diminué vous avez fait une perte: vos dettes ont augmenté et vous devez diminuer votre réserve pour les payer. Si vous n'avez plus de réserve, vous êtes en faillite. Vous devez donc garder une réserve suffisante pour couvrir des pertes éventuelles, afin de maintenir votre entreprise.

Un contrôle fiduciaire serait utile, mais il est pratiquement impossible à une petite entreprise d'en payer le prix.

Ces quelques notions de comptabilité ne prétendent pas faire de vous un comptable. Si vous avez des problèmes de gestion, écrivez à:

Fédération Internationale de la Croix-Bleue ou à: CEAS
Rue du Débarcadère 44 Centre Ecologique Albert Schweitzer
C.P. 658 Rue de la Côte 2
CH-2501 BIENNE Suisse CH-2000 NEUCHÂTEL Suisse

Nous nous efforcerons de vous trouver une méthode comptable et gestionnaire adaptée à vos besoins et à vos capacités. Si vous avez un ami comptable, n'hésitez pas à lui demander conseil

Exemples de calcul du prix, en FCFA, à Ouagadougou en déc. 93

Jus d'orange

Bénéfice

<u>Dépenses:</u>	15 oranges à FCFA 10/pièce (donnent 1,2 litre de jus)	150	
<u>Revenus:</u>	1,2 litres de jus = 6 verres à 0,2 litre		
	a) prix de vente normal: 25/verre x 6	150	0
	b) prix exceptionnel 50/verre x 6	300	150
<u>Conclusion:</u>	ce jus ne peut être produit que sur commande; les clients disposés à payer 50 pour un verre sont rares.		

Jus d'ananas

Bénéfice

<u>Dépenses:</u>	3 ananas à FCFA 250 (donnent 2,25 litres de jus)	750	
<u>Revenus</u>	2,25 litres = 11 verres à 0,2 litre		
	prix de vente minimum: 100/verre x 11	1100	
<u>Conclusion:</u>	ce jus doit être vendu à un prix très élevé sinon cette production n'est pas rentable.		

Citronnade

Bénéfice

<u>Dépenses:</u>	4 gros citrons verts	100	
	0,33 kg de sucre	100	
	4 litres d'eau glacée	10	
	20 sachets plastique	20	
	4,5 litres de citronnade prix de revient	230	
<u>Revenus:</u>	4,5 litres = 18 verres à 0,25 litres	450	220
	25/verre x 18		

Conclusion: la vente de citronnade est profitable à Ouagadougou.

Jus de pastèque

Bénéfice

<u>Dépenses:</u>	1 pastèque	150	
	Sucre	20	
	1 citron	10	
	3 litres de jus, prix de revient	180	
<u>Revenus:</u>	3 litres = 12 verres à 0,25 litres		
	prix de vente 25/verre x 12	300	120

Conclusion: Le jus de pastèque est bénéficiaire à Ouagadougou

Sirop d'oranges

Bénéfice

<u>Dépenses:</u>	15 oranges à FCFA 10/pièce	150	
	1 kg de sucre	350	
	gaz ou bois	50	
	2 bouteilles récupérées	50	
	verres ou 40 sachets plastique	40	
	glace	40	
	2 litres de sirop, prix de revient	660	
<u>Revenus:</u>	2 litres de sirop = 40 verres à 0,2 litre		
	prix de vente 25/verre x 40	1000	340
<u>Conclusion:</u>	le sirop d'oranges est rentable, si le prix de vente est au moins de 25/verre.		

Sirop d'ananas

Bénéfice

<u>Prix du sirop dilué</u>			
<u>Dépenses:</u>	2 litres de jus	670	
	1,6 kg de sucre	530	
	gaz ou bois	50	
	80 sachets plastique	80	
	cubes de glace	80	
	Prix de revient de 3 litres de sirop	1410	
<u>Revenus:</u>	80 portions à 25/verre	2000	590
<u>Conclusion:</u>	la vente du sirop d'ananas est rentable si le prix de vente est au moins de 25/verre.		

Prix du sirop d'ananas non-dilué, stérilisé, par litre

<u>Dépenses:</u>	2 litres de jus	670	
	1 kg de sucre	530	
	gaz ou bois	50	
	3 bouteilles d'un litre à 50/pièce	150	
	Prix de revient de 3 litres de sirop	1400	
<u>Revenus:</u>	Vente de 3 litres à 800/litre	2400	1000
<u>Conclusion:</u>	cette production est rentable si le prix de vente est de 800/litre au minimum.		

(B) BUDGET DE PREMIER ETABLISSEMENT ET D'EQUIPEMENT DE LA PETITE ENTREPRISE (PEF)

	FL Fabric. locale ou récupération	Valeur approximative	
		Unitaire	Totale
1. Fonds de roulement			
a. Conservation et conditionnement Récipients - fonds de récupération pour pots et bouteilles; achat et nettoyage		10'000	10'000
b. Matières premières Fruits, sucre, glace, film plastique		50'000	50'000
c. Loyer d'un local de fabrication et vente (2 premiers mois)		40'000	<u>80'000</u> <u>140'000</u>
2. Equipement et ustensiles manuels			10'000
<u>Lavage</u> 2 seaux 2 cuvettes émaillées		5'000 ⁵	10'000
1 brosse	FL	000	1'500
2 torchons		1'500	2000
<u>Préparation de pulpes et jus</u>		1'000	
2 grands bols plastique 1 petit		4'000	
couteau de cuisine bien aiguisé			8000
1 planche à découper et 1 presse-citron (petit)		1'000	
1 presse-orange (grand)		2'500	1'000
2 cuillers en bois	FL	2'500	2'500
couteaux	FL	500	2'500
louche	FL	500	1000
grand seau à déchets		2'000	1000
<u>Tamisage, filtration et pression</u> 1 fouet 1		10'000	2'000
grande passoire maille 10 mm (acier inox) 1 passoire moyenne maille		1'500	5'000
3 mm (acier inox)			1500
1 petite passoire fine maille 1 mm (acier inox)		2'000	5000
1 m2 de tissu résistant (passoire très fine et pressoir)		1'000	2000
2 pots à eau de 2 l (ou bouteille PET propre)	FL	1'500	1000
		2'0000	
			1'500
			<u>4000</u>
report			67.500

		Report	67'500
<u>Cuisson</u>			
1 marmite 4 l avec couvercle	FL	5'000	5'000
1 marmite 10 l "	FL	10'000	10'000
1 brûleur à gaz à 2 trous (ou réchaud à charbon de bois)	FL	20'000	20'000
1 consiane bouteille 13 ka aaz		10'000	10'000
1 entonnoir plastique		1'000	1'000
Mesures			
1 cuiller à soupe 20 ce		500	500
1 tasse de 250 ce ou 1/4 de l		1'000	1'000
1 pot plastique ou verre transparent gradué		1'000	1'000
Broyage			
1 râpe		4'000	4'000
1 moulinette (hélice forçant la pulpe à travers une passoire)		2'000	2'000
2 fourchettes solides (ou 1 pilon) FL			
		6'000	<u>6'000</u>
		1'000	<u>2'000</u>
3. Petit équipement électrique			
1 mixer (bateur, mélangeur)			30'000
1 soudeuse à sachets			<u>50'000</u>
			<u>80'000</u>
		2'000	
4. Distribution			
4 pots en verre (ou bouteilles PET)		500	8'000
20 verres de 0.3 l		500	10'000
20 tasses de 0.2 l		5'000	10'000
20 cuillers		3'000	10'000
2 tablés		40'000	12'000
4 bancs			<u>40'000</u>
1 glacière (ice box)			<u>100'000</u>
<u>Récapitulation:</u>			
1. Fonds de roulement	140'000		
2. Equipement et ustensiles manuels	130'000		
3. Petit équipement électrique	80'000		
4. Distribution	100'000		
TOTAL EN FCFA	450'000	Ou env.	CHF 1'125.
5.			
Conservation par le froid (équipement)			
1 réfrigérateur		200'000	
1 congélateur		400'000	
			<u>600'000</u>
RECAPITULATION TOTALE : 450'000 + 600'000 = FCFA	1'050'000	ou CHF	CHF 2'625
N.B.: Les prix ont été évalués après la dévaluation du FCFA et hors-taxe. Selon les taxes douanières appliquées dans chaque pays, ces prix peuvent varier du simple au double.			

C) BUDGET DE FONCTIONNEMENT ANNUEL DE LA PETITE ENTREPRISE FRUITIERE (PEF)

INTRODUCTION:

Certains fruits (bananes et ananas) sont produits toute l'année et leur prix varie peu. D'autres (mangues, goyaves, oranges) sont rares et chers à certaines saisons, abondants et bon marché, voire très bon marché, "en saison".

L'entrepreneur travaille surtout avec ces fruits très bon marché; il les achète en grandes quantités et les transforme en fruits secs, sirop et confitures qu'il conserve pour les vendre petit à petit, tout au long de l'année.

Cette pratique demande une mise de fonds importante et par conséquent un prêt "de campagne" (ou de saison) car les dépenses principales s'échelonnent pendant 2 à 4 mois et les recettes sur toute l'année.

EXEMPLE 1: PETITE ENTREPRISE DE SIROP ET CONFITURE

Hypothèse: Elle produit 1 tonne/an, soit

1'000 pots de 400 grammes	400 kg
600 litres de sirop	600 kg
Production totale	1*000 kg

1'000 kg de fruits à 25 500 kg
de sucre à 350 50 kg de citron
à 100

Total des achats

Ventes:

l'000 pots de 400 g à 250 600 litres de sirop à 750 250'000

Total des ventes BUDGET BUDGET

- **Dépenses:**

Mangues 24'000 kg à 50/kg
50 recharges de gaz (12 kg) à 4'000
4'800 sachets (250 g) bicouche export à 50/sachet
125 cartons (10 kg) export à 400/carton
4'800 sachets de fabrication locale à 20/sachet
Imprévus et divers

FCFA_{Total}

L'activité est assez bénéficiaire pour être viable, elle permet:

le remboursement des dettes et intérêts; l'amortissement et l'entretien des installations; le paiement du loyer des locaux; et les salaires, réserve et bénéfice...

Mais les recettes 700'DOO s'échelonnent sur 12 mois, à raison de FCFA 58'000 par mois et les dépenses 205'000, sur environ 3 mois.

Pendant ces trois mois, l'entrepreneur fait et 3 x 58'000 FCFA, soit

FCFA 205'000 de dépenses FCFA 175'000

La différence, soit FCFA 30'000 manquera dans la caisse de l'entreprise pour payer les fruits de saison et le sucre pour les conserver. D'où la nécessité du prêt de campagne que se monte, dans cet exemple à environ, FCFA 50'000 que l'entreprise pourra rembourser facilement en 10 mensualités de FCFA 5'000. Si l'intérêt est de 10% par an, il remboursera FCFA 5'250 par mois en moyenne.

Prêt de campagne nécessaire: environ FCFA 30'000

En une année de saine gestion, l'entreprise devrait faire assez de réserve pour ne plus avoir besoin d'emprunter chaque année un crédit de campagne qui ne représente que 5% des recettes annuelles.

EXEMPLE 2: PETITE ENTREPRISE DE SECHAGE DE FRUITS (MANGUES, BANANES, ANANAS ETC.)

Hypothèse:

Production d'avril à septembre: Mangues:

100 kg/semaine, soit 2'400 kg/saison; vendue à moitié sur le marché local, à raison de 100 kg par mois soit 1'200 kg/an et à moitié exportée (premier choix) en une expédition de 1'200 kg en septembre.

Prix d'achat moyen des mangues au lieu de séchage: FCFA 50/kg

Il faut 10 kg de mangues fraîches pour faire 1 kg de tranches de mangues séchées. L'entreprise achète 24'000 kg en saison, d'avril à septembre.

- Recettes:

Vente de 1'200 kg (2e choix) sur le marché local, à 250 FCFA le sachet de 250 g = 1'200 x 4 x 250	1
	200'000
Vente de 1'200 kg (1e choix) exportés en Europe, payés 40 FF/kg au départ d'Afrique = 1'200 x 4'000	
Total FCFA	4'800'000
Le bénéfice brut, 6'000'000 - 2'000'000 =	4'000'000

est suffisant pour payer les dettes et intérêts, les salaires, l'entretien et l'amortissement des installations et faire des réserves et un bénéfice normal; mais l'entreprise doit payer la plupart des dépenses d'avril à juillet alors que la principale recette arrive d'Européen novembre, après réception des mangues séchées. Un crédit "de campagne" est ainsi nécessaire: il se monte à peu près aux dépenses de production: 2'000'000 diminuées des ventes sur le marché local soit 100'000 FCFA pendant 5 mois = 500'000.—.

Crédit de campagne nécessaire: 2'000'000 - 500'000 = FCFA 1'500'000

Dans le cas d'une exportation vers l'Europe et dès que la confiance s'instaure entre fournisseur et client, c'est le client européen qui devrait payer la moitié à la commande. Dans l'exemple ci-dessus, 1'200 kg seraient payés à raison de FCFA 2'400'000 à la commande en janvier (ce qui couvre largement les frais "de campagne") et de FCFA 2'400'000 à la livraison. Total FCFA 4'800'000. En payant une partie de la livraison à la commande, le client accorde, en fait, au fournisseur, le plus efficace des crédits de campagne.

Lavage

BUDGET MINIMUM D'ETABLISSEMENT D'UNE PETITE ENTREPRISE FRUITIERE - TEST

INTRODUCTION:

1. Contracter un emprunt obligé à rembourser avec intérêt ce qu'on a emprunté. Avant de contracter ce prêt, il est prudent de vérifier que vous savez bien fabriquer, conditionner, vendre vos produits et gérer votre petite entreprise.

Le budget minimum suivant est si réduit que vous pouvez le rassembler auprès de votre famille et de vos amis. Vous aurez ainsi les moyens de démarrer votre entreprise, si petite soit-elle. Elle vous permettra d'améliorer et de prouver vos capacités et, en tenant une comptabilité simple et soignée de votre entreprise rentable, de convaincre les agences de crédits de vos mérites.

Quanta la caution nécessaire à un crédit, elle peut être "solidaire" pour certaines agences ou banques. En général, une caution solidaire est fournie par un groupe d'au moins sept personnes qui promettent de rembourser à votre place en cas de défaillance de votre entreprise future.

Dans ce cas-là, votre petite entreprise-test, financée par vos parents et amis, sera, pour eux et pour l'agence de crédit, la meilleure garantie de leur caution solidaire.

2. La plupart des ustensiles nécessaires pour l'entreprise minimum sont déjà dans la cuisine moyenne africaine. C'est aussi dans cette cuisine qu'ont lieu les fabrications; nous ne chiffrerons que les achats minimums indispensables.

BUDGET

1. Fonds de roulement	FCFA
a. <u>Conservation - Conditionnement</u>	
Récipients: fonds de récupération de pots et bouteilles en verre ou plastique PET; achat et nettoyage	1'000
b. <u>Matières premières</u>	
Fruits, sucre, glace, film plastique...	5'000
Total fonds de roulement	6'000
2. <u>Equipement et ustensiles manuels</u>	(pour mémoire)

Préparation des jus et pulpes

1 couteau	p.m.	
1 planche à découper	p.m.	
1 cuiller	p.m.	
1 louche	p.m.	
1 passoire moyenne (mailles 3 mm, 0 20 cm) 1 m ² de tissu solide		2'00
pour pression et filtrage		0

Cuisson

1 marmite alu, 4 l	p.m.	
1 réchaud ou brûleur	p.m.	

Mesures

1 cuiller à café 5 ce	p.m.	
1 cuiller à soupe 20 ce	p.m.	
1 verre ou tasse 250 ce	p.m.	
1 pot plastique transparent pour sucre et liquide	gradué	2'000

Broyage

1 râpe fabrication locale	p.m.	500
1 fourchette	p.m.	
1 pilon	p.m.	

Total équipement

6'000

Distribution:

1. Fonds de roulement	c'000
2. Equipement et ustensiles	c'000
3. Distribution	

Total en francs CFA

12'000 ou CHF 30.—

N.B.: Les prix ont été établis après la dévaluation du FCFA de 1994 et hors-taxe. Selon les taxes douanières appliquées dans chaque pays, ces prix peuvent être multipliés par 1 à 2.

VI REFERENCES ET INDEX

- 1 "Fruit and Vegetable Processing", publié par United Nations Development for Women, New York, USA, (UNIFEM)
- 2 "La Transformation des Fruits Tropicaux", publié par le groupe de Recherche et d'Echanges Technologiques, Paris, France, (G.R.E.T.)
- 3 "Recettes sur les Fruits", publié par la Croix-Bleue Malagasy Croix-Bleue malgache, Lot IV-A 11 Andravoahangy, Antananarivo/ Madagascar
- 4 "Conservation des Fruits à Petite Echelle", Série Technologique, publiée par le Bureau International du Travail, Genève, Suisse, (BIT)
- 5 Recueil d'instructions pour la sorbetière Gran Gelato, fabriquée par GIRMI, Italie. A/C - FICB B.P. 658 CH-2501 Bienne-Suisse
- 6 Recettes fournies par le Centre Ecologique Albert Schweitzer, Neuchâtel, Suisse, (CEAS)
- 7 "A Ghana Cookbook", Ghana A/C - FICB B.P. 658 CH-2501 Bienne-Suisse
- 8 "The Blender Book", The Elm Tree Books and Hamish Hamilton Limited, London, GB
- 9 AGROMISA (1980), Préservation of foods, Agrodok 3, Agromisa, P.O.Box 41, 6700 AA Wageningen, Pays-Bas
- 10 Bielig, H.J. (1973), Fruit Juice Processing, FAO Agricultural Services Bulletin 13, FAO, Rome, Italie
- 11 Fernandez , R. and others, (1980), Fruit and Vegetable Processing and Appropriate Technology in Costa Rica: a case study. Tropical Science, Vol. 22, No. 2
- 12 Nelson, Tressler, Fruit and vegetable juice processing technology, (Westport, Connecticut, AVI Publishing Co., 1980)
- 13 US Peace Corps, Solar and Energy Conserving Food Technologies: A Training Manual, Information Collection & Exchange, Office of Training and Program Support, 806 Connecticut Avenue, Washington, DC 20526, USA.
- 14 "Transformer les fruits tropicaux" (GRET) 213, rue Lafayette F-75010 Paris/France. Etudes Techniques de 5 PME fruitières en Afrique et Amérique Latine.

15 Séchage des fruits et légumes tropicaux: Centre Ecologique Albert Schweitzer, 2, rue de la Côte, CH-2000 Neuchâtel, Suisse

Adresses

utiles

Afrique:

TCC Technical Consultancy Centre, (Dept. of Mechanical Engineering), University of Science and Technology, Kumasi, Ghana

UNICEF, Food Technology and Nutrition Section, P.O.Box 44145, Nairobi, Kenya

Europe:

Fédération Internationale de la Croix-Bleue C.P. 658 CH-2501 SIENNE Suisse

TPI Tropical Products Institution, 56162 Gray's Inn Road, London WXIX8LU, GB

ITDG Intermediate Technology Development group, Myson House, Railway Terrace, Rugby CV21 3HT, GB

SKAT Swiss Centre for Appropriate Technology, Varnbuelstrasse14, CH 9000 St Gall, Suisse

CEAS - Centre Ecologique Albert Schweitzer Rue de la Côte 2 CH-2000 NEUCHATEL Suisse

8h00/ 9h30	EX.: Définition et buts du projet "Jus de fruits" Entreprises familiales et PME Présentation et emploi du manuel	EX.: Le projet international Administration Crédit-Gestion Echange d'informations	VISITES	EX.: emballage et Stérilisation TP.: Récupération de pots et bouteilles verre et plastique. Stérilisation ou pasteurisation	EX.: Verger et plantation fruitière TP.: glaces et sorbets : fabrication et dégustation Calcul des C+P
10h00/ 12h00	EX.: Métières premières, fruits de saison, eau, sucre, etc... TP.: fabrication d'une citronnade	EX.: Formation démonstration et TP: clarté, simplicité Gestion de la formation Vente du manuel	ORGANISEES	EX.: conservation Cuisson, sucre, séchage TP.: Fabrication d'une pâte de fruits; Calcul des C+P	EX.: Budget de la PEF Crédit d'équipement, crédit de fonctionnement Examen des projets d'entreprise des stagiaires
12h00	Repas	servi	PAR		nectars
14h30/ 16h00	EX.: Equipement TP.: fabrication et conditionnement d'un sirop Calcul des C+P	EX.: Jus, nectars, sirops TP.: fabrication selon recettes, jus et nectar Calcul C+P	avec nos		
16h30/ 18h00	EX.: Hygiène corporelle et des matériels, fruits, eau, glace, etc... TP.: fabrication de confiture	TP.: confitures selon recettes Exploitation complète d'un fruit Calcul C+P	LA		Comptabilité & bilan: exemples de PEF, examen des projets des stagiaires
18h00	Repas	servi	CROIX-BLEUE		
19h00/ 22h00	Animation	par les	NATIONALE		Evaluation du séminaire
			avec nos		Clôture
			participants		nectars
					formateurs

Abréviations : TP : travaux pratiques - EX : exposé - C+P = coûts et profit
PEF : petite entreprise fruitière - PME : petite ou moyenne entreprise
NB : Il faut prévoir une journée de préparation pour acheter ou réunir les fruits et le matériel nécessaires aux TP

SEMINAIRE JUS DE FRUITS DE LA CROIX-BLEUE

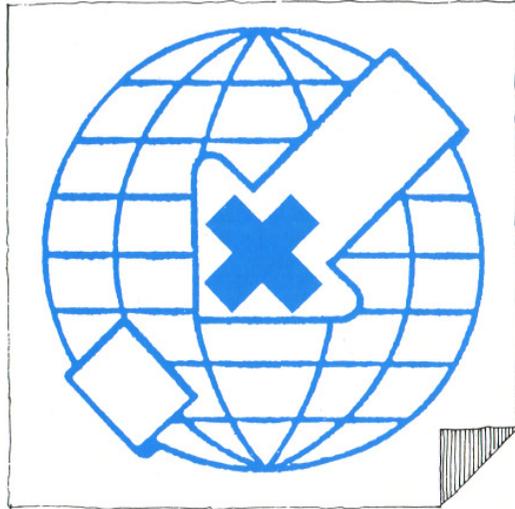
LISTE DES PARTICIPANTS DU AU

	No»	Prénom	Age	Section Croix-B	Formation	Profession	Domicile
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

Index

Abricots.....	46
Amandes	44
Ananas.....	11, 19,23,29,32,40,41,46,48
Avocat	7-48
Avocat (feuilles)	41
Banane.....	19,27,30,32,35,44,45,46,48
Cacao.....	35
Café.....	38-39
Calypsos.....	36
Carotte.....	12,19,48
Célieri.....	19
Chocolat.....	39
Citron.....	10-13,16,18-19,21, 26-28,34,40-41,44-45,47,48
Coco (noix de).....	17,45,48
Concombre.....	19
Corossol.....	12,48
..	
Fraise.....	22,45,48
Gingembre.....	15,42,48
Goyave.....	16,28,30,34,48
Grenadille.....	17,47
Kaki.....	16,48
Lait.....	2,39,44,46,47
Lait reconstitu.....	3,47
Limes (citron vert).....	12,15,25,41,42
Mandarine.....	48
Mangue.....	18,26,30,32,34,44,48
Maïs.....	40
Menthe.....	16,38,46
Miel.....	11,42,44,45,46
Noix de coco.....	17,45
Orange.....	10,16,21,27,35,40,45,47,48
Oranger (fleurs d').....	41
Pamplemousse.....	10,16,21,28,48
Papaye.....	15-16,22,26,31-32,45,47,48
Pastèque.....	13,26,48
Pêches.....	31
Rhubarbe.....	19,48
Riz.....	40
Sucettes.....	36
Tamarin.....	15,48
Thé.....	37
Tomate.....	11,25,45,48
Ustensiles.....	9,14,20,25,30,32,33,39,43
Yaourt.....	34,47

**Fédération Internationale
De la Croix- Bleue**



**Pour les
problèmes liés à l'abus
d'alcool et autres drogues**

LA CROIX-BLEUE

*prévenir
conseiller
guérir*

Guide pour la préparation des fruits tropicaux

Destiné aux agents de la Croix-Bleue et leurs familles, il pourra toutefois être utile à toutes personnes concernées par le sujet, spécialement celles qui commencent des petites entreprises; de produits fruitiers.

Les famines dans le tiers monde ne sont pas une fatalité. Il y a des régions et des saisons d'abondance. Mais l'absence de méthodes suffisamment efficaces et bon marché de conservation des récoltes conduit à la pénurie hors saison. Des techniques appropriées permettraient d'attendre et faciliteraient le transport sur les lieux de pénuries.

En éditant ce manuel, la Croix-Bleue poursuit deux buts:

1. Réduire le gaspillage des fruits (50*000 tonnes de mangues pourrissent au pied des arbres, chaque année, dans chacun des pays du Sahel africain); améliorer l'alimentation des populations en période de "soudure", et procurer quelques revenus aux fabricants de jus, sirops, confiture et fruits secs, par l'enseignement de la mise en valeur des fruits. Cet objectif intéresse tous les agents de développement mais également l'ensemble des populations.
2. Le deuxième but concerne la mission de la Croix-Bleue: pour lutter contre l'alcoolisme, elle cherche à remplacer les boissons fermentées par des boissons tout aussi conviviales mais plus toniques, savoureuses et saines. Dans ce but, la Croix-Bleue s'adresse à ses agents et à ses membres mais aussi à chacun et à tous et les encourage à produire et à conserver - tant pour la table familiale que pour le commerce de détail, les débits de boisson et les restaurants - des produits fruitiers dépourvus d'alcool.

CONTENU: Des conseils de gestion de petites entreprises, un rappel des propriétés thérapeutiques de fruits tropicaux, une méthode de calcul des coûts de production, complètent une centaine de recettes d'utilisation et de conservation des fruits et légumes, sous forme de jus, sirops, confitures, glaces, etc...

Les auteurs ont bénéficié de l'assistance du Dr Cécile Ralambo, de Madagascar, et de Jeanne Pache-Davis, professeur d'économie domestique au Cameroun puis en Suisse.

Edition FICB 1995

Pour toute commande s'adresser à: Fédération Internationale de la Croix-Bleue
B.P. 658, CH-2501 Bienne, Suisse

Prix: CHF 12.— (Pays en voie de développement: Prix sur demande^)

