

BONNET ROUGE®

Votre
LIVRET RECETTE
pour un Ramadan réussi !



Ramadan Karèem

BONNET ROUGE

Nous voici à nouveau dans le mois sacré du Ramadan !
BONNET ROUGE accompagne vos partages avec un chapelet
de recettes savoureuses pour un mois de jeûne plein d'énergie.

Découvrez de nouvelles utilisations de votre lait
BONNET ROUGE et apportez plus de nutrition et de
richesses à vos repas.

Egrenez chaque saveur.

Choisissez les recettes à votre goût afin que vos partages en
famille et entre amis soient un vrai moment de joie et de
bonheur.

Excellent mois de Ramadan sous le signe de la générosité et
du partage !



Conseils pour réussir son Ramadan


Il est préférable d'opter pour des aliments dont la digestion prend du temps, quelques heures voire même quelques jours avant le début du Ramadan.


Parmi ces aliments, vous pouvez noter le riz, les amandes, les poivrons, les sardines et le lait BONNET ROUGE.

Cela permettra ainsi à votre organisme d'avoir l'apport nutritif et énergétique nécessaire pour tenir les jours de jeûne à venir.



Macédoine de légumes à la vinaigrette crémeuse

 4 personnes

 1 heure



INGREDIENTS


- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Gold, Crémeux ou Léger)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 150g de pommes de terre
- 100g de navets
- 150g de haricots verts
- 150g de carottes
- 100g de petits pois
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre




PREPARATION

1. Mettre dans un petit bocal une cuillère à café de moutarde + 5 cuillères à soupe de lait concentré non sucré BONNET ROUGE + 2 cuillères à soupe de vinaigre + 4 cuillères à soupe d'huile + une pincée de sel et une pincée de poivre. Fermer le bocal et secouer vigoureusement pour bien mélanger tous les ingrédients.
2. Eplucher et tailler les légumes en fins morceaux. Les faire cuire séparément dans une casserole remplie d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Bien les égoutter et les laisser refroidir dans un saladier.
3. Faire cuire l'œuf pour qu'il soit dur, en même temps, dans une autre casserole. L'égoutter, l'écaler et le couper en petits morceaux. Laisser refroidir.
4. Quand les légumes ont tous refroidi, les mélanger dans un récipient avec l'œuf, la mayonnaise, du sel et du poivre, jusqu'à obtenir une macédoine bien onctueuse.
5. Réserver au frais jusqu'au service.

Risotto au lait & gambas tigrées

 4 personnes

 50 minutes



INGREDIENTS

1 grande boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger ou Crémeux)

600g de riz rond

24 pièces de gambas surgelées

2 oignons hachés

1/2 bâton de citronnelle

1/2 botte de coriandre fraîche

50g de parmesan

30g de beurre doux

150 ml de bouillon de volaille

6 pincées de fleur de sel

6 tours de moulin à poivre


3cl d'huile d'olive.




PREPARATION

1. Mélanger le lait et l'eau dans un bol et réserver.
2. Eplucher les oignons et les hacher finement. Râper le parmesan, effeuiller la coriandre, émincer la citronnelle.
3. Dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, faire revenir les oignons ciselés et la citronnelle avec une pincée de sel pendant 1 mn. Ajouter le riz et laisser colorer.
4. Déglacer avec la moitié du lait dilué, puis laisser réduire et continuer d'ajouter le lait dilué sans cesser de remuer.
5. Lorsque le riz cuit (15 à 18 mn), ajouter le beurre froid et le parmesan. Remuer et finir avec les feuilles de coriandre.
6. Décortiquer les gambas et retirer les boyaux à l'aide d'un petit couteau. Mettre les gambas sur une plaque, les assaisonner de fleur de sel et de poivre, puis les rôtir dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive pendant 3 mn.
7. Dresser harmonieusement dans une assiette creuse.

Yaourt gourmand aux abricots et corn-flakes

 4 personnes

 10 minutes



INGREDIENTS

2 bouteilles de BONNET ROUGE Yogoo Maxi (Nature sucré ou Fraise) ou

6 sachets de BONNET ROUGE Yogoo Mini (Nature sucré ou Fraise)

10 abricots

100g de corn flakes



PREPARATION

1. Nettoyer, éponger et dénoyauter les abricots.
2. Couper les abricots en petits morceaux.
3. Mélanger le BONNET ROUGE Yogoo, les abricots et les corn-flakes dans un récipient.
4. Répartir le mélange dans des verres ou des ramequins.
5. Réserver au frais jusqu'au service.
6. Décorer avec des corn-flakes et des morceaux d'abricots frais au service.

Conseils pour réussir son Ramadan





Il peut être tentant de vouloir manger beaucoup dans l'optique de faire des réserves pour bien attaquer la période de jeûne. Cependant, une telle pratique est en réalité contre-productive.

Vous pouvez continuer à manger normalement tout en veillant à l'équilibre de votre alimentation grâce au lait BONNET ROUGE intégré à tous vos repas.



Salade de crudité à la vinaigrette crémeuse

 4 personnes

 30 minutes



INGREDIENTS


- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 100g de choux rouge
- 100g de choux blanc
- 100g de carottes
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre




PREPARATION

1. Mettre dans un petit bocal une cuillère à café de moutarde + 5 cuillères à soupe de lait concentré non sucré + 2 cuillères à soupe de vinaigre + 4 cuillères à soupe d'huile + la pincée de sel et de poivre. Fermer le bocal et secouer vigoureusement pour bien mélanger tous les ingrédients.
2. Dans un grand saladier, mélanger les herbes aromatiques émincées et les crudités râpées.

Poulet pané à l'américaine

 4 personnes

 35 minutes



INGREDIENTS

20 cl ou 7 cuillères à soupe de lait frais BONNET ROUGE

1 poulet de chair

2 œufs

150g de farine

1 cuillère à café de poudre d'ail

½ litre d'huile pour la friture

1 pincée de sel


1 pincée de poivre




PREPARATION

1. Battre les œufs à la fourchette avec le lait. Verser la farine dans un sac en plastique.
2. Ajouter l'ail, 1 pincée de poivre et de sel.
3. Tourner les morceaux de poulet dans le mélange œufs + lait. Les enfermer dans le sac, les secouer dans tous les sens pour bien enrober le poulet de farine.
4. Chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Y faire frire les morceaux de poulet 20min sur feu moyen en les tournant à mi-cuisson. Les égoutter sur du papier absorbant.
5. Servir les morceaux de poulet accompagnés de salade verte, de sauce ketchup ou de sauce barbecue et de frites de pommes de terre.

Mousse de yaourt aux fruits de la passion

 4 personnes

 15 minutes



INGREDIENTS

3 bouteilles de BONNET ROUGE Yogoo Maxi (Nature sucré ou Fraise) ou

9 sachets de BONNET ROUGE Yogoo Mini (Nature sucré ou Fraise)

4 fruits de la passion

2 blancs d'œufs

40 g de sucre en poudre

10 cl de crème entière



PREPARATION

1. Dans un récipient, mélanger énergiquement les BONNET ROUGE Yogoo avec le sucre en poudre.
2. Dans un récipient, battre en neige ferme les blancs d'œufs. Dans un second récipient, fouetter la crème en chantilly.
3. Incorporer les deux préparations au mélange de yaourt et sucre.
4. Découper et prélever la chair des fruits de la passion.
5. Disposer celle-ci dans les verrines ou ramequins.
6. Recouvrir avec la mousse de yaourt.
7. Réfrigérer au minimum 1 heure avant de servir.

Conseils pour réussir son Ramadan





Même si le jeûne s'étend du lever au coucher du soleil, vous devez essayer de prendre trois repas au cours de la journée :

- le premier avant le lever du jour,
- le second à la rupture du jeûne,
- le troisième quelques heures après (compter 2 ou 3 heures).



Cake au yaourt et miel

 4 personnes

 1h05min



INGREDIENTS

- 1 bouteille de BONNET ROUGE Yogoo Maxi (Nature sucré) ou
- 2 sachets de BONNET ROUGE Yogoo Mini (Nature sucré)
- 225 g de farine
- 160 g de miel liquide d'acacia
- 2 œufs
- 50 g d'huile de tournesol
- 40 g de sucre roux
- 11 g de levure chimique soit 1 sachet





PREPARATION

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Huiler un moule à cake.
3. Battre les œufs avec le miel et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le BONNET ROUGE Yogoo (Nature sucré) et incorporer petit à petit la farine et la levure chimique.
5. Verser l'huile de tournesol et bien mélanger.
6. Verser la préparation dans le moule, enfourner pendant 50 minutes.
7. Après cuisson, laisser le cake refroidir avant de servir.

Kokobaca

(Bouillie de poudre de
Maïs séché)

 4 personnes

 1h05mn



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 500g de graines de maïs séché
- 1 doigt de gingembre
- 2 petits piments
- 1 cuillère à café d'anis
- 100g de sucre



PREPARATION

1. Tremper le maïs dans de l'eau durant 2 à 3 jours.
2. Retirer de l'eau, ajouter du gingembre, du piment et de l'anis pour parfumer puis écraser le tout.
3. Diluer la poudre obtenue avec de l'eau et tamiser.
4. Laisser reposer le jus obtenu durant quelques minutes. Il y aura une pâte au fond du récipient et l'eau au-dessus.
5. Chauffer de l'eau, prendre un peu de la pâte et l'eau qui la recouvre et mélanger les 2. Renverser ensuite dans l'eau au feu et attendre quelques minutes de cuisson.
6. Rajouter du sucre et votre kokobaca est top. Vous pouvez garder le reste de votre pâte en dehors du réfrigérateur dans un récipient bien fermé et juste changer l'eau qui la recouvre continuellement le temps de l'utiliser à nouveau.

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Conseils pour réussir son Ramadan





Le sahur est le repas léger pris avant le début du jeûne tous les jours.

Ce repas, qui constitue un petit-déjeuner léger, doit comprendre des légumes, une portion de glucides (comme du pain/des galettes de blé entier), des aliments riches en protéines tels que les œufs, les produits laitiers (fromage non salé/labane) et bien sûr votre lait BONNET ROUGE.



Crêpes

 4 personnes

 45 minutes



INGREDIENTS

- 3 petites boîtes de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux) ou
- 1 bouteille de lait frais BONNET ROUGE 500 ml
- 250 g de farine de blé
- 25 g de sucre semoule
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 2 œufs





PREPARATION

1. Dans le lait, ajouter petit à petit les œufs, la farine, le sel, le sucre et l'huile.
2. Bien pétrir la pâte pour obtenir un mélange homogène.
3. Faire dorer chaque crêpe 1 à 2 min de chaque côté comme cela se fait d'habitude.

Savourez !

Chocolat chaud

 6 personnes

 10 minutes



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 291g de chocolat noir
- 46cl de crème fraîche liquide
- 2 bâtons de cannelle




PREPARATION


1. Râper le chocolat. Dans une casserole à fond assez épais, faire frémir le lait avec la crème et la cannelle.
2. Retirer la casserole du feu et laisser le mélange infuser. Retirer les bâtons de cannelle et intégrer le chocolat.
3. Remuer doucement à l'aide d'un fouet : le chocolat doit être parfaitement fondu.
4. Laisser la cuisson se poursuivre à feu très doux quelques minutes en fouettant doucement : le chocolat sera encore plus onctueux et crémeux... !

ASTUCE

Pour plus de gourmandise, sucrer avec le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Gâteau au yaourt

 4 personnes

 55 minutes



INGREDIENTS

- 1 bouteille de BONNET ROUGE Yogoo Maxi (Nature sucré) ou
- 2 sachets de BONNET ROUGE Yogoo Mini (Nature sucré)
- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre
- 3 œufs
- 1/2 pot d'huile de tournesol
- 1/2 pot de levure chimique

NB : Se munir d'un pot de 125 ml



PREPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, battre les œufs avec le BONNET ROUGE Yogoo Nature sucré.
3. Ajouter 2 pots de sucre et mélanger jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter le demi pot d'huile de tournesol tout en continuant de fouetter.
5. Incorporer 3 pots de farine et le demi-pot de levure chimique à la pâte au fur et à mesure en mélangeant bien pour ne pas avoir de grumeaux dans la préparation.
6. Beurrer un moule à manquer et verser la pâte dedans.
7. Enfourner pour 35 minutes.
8. Laisser refroidir et démouler.

Conseils pour réussir son Ramadan




Le sahur est le repas le plus important de votre journée de jeûne.


Nous vous conseillons une boîte de BONNET ROUGE (riche en protéines) en complément de votre petit-déjeuner au réveil.

Les protéines vous tiendront au corps et dureront très longtemps dans la journée.



Semoule au lait

 2 personnes

 25 minutes



INGREDIENTS

60cl de lait frais BONNET ROUGE

50g de sucre en poudre

60g de semoule de blé fine

2 cuillères à soupe de raisin secs

1 gousse de vanille



PREPARATION

1. Fendre la gousse de vanille et la gratter afin de récupérer les graines. Verser le lait frais dans une casserole. Ajouter le sucre en poudre, les graines et la gousse de vanille fendue.
2. Placer la casserole sur le feu et faire chauffer à feu doux jusqu'à atteindre l'ébullition.
3. Ajouter la semoule fine et faire cuire pendant environ 5 mn tout en mélangeant avec une cuillère en bois.
4. Ajouter les raisins secs au mélange préalable et poursuivre la préparation encore 5 minutes.
5. Retirer la casserole du feu et répartir la semoule au lait dans des petits pots.
6. Faire refroidir puis placer 2h au réfrigérateur avant de déguster.

CONSEIL


Saupoudrer de chocolat râpé ou de cacao et servir tiède ou froid. On peut décliner cette recette avec d'autres fruits secs, dattes, abricots secs ou encore amandes concassées. Varier les plaisirs selon les goûts et les envies.


ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Sombi Mbok

(Bouillie de graines de
Maïs concassées)

 4 personnes

 35 minutes



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 200ml de lait frais BONNET ROUGE
- 1 verre doseur de 200ml pour la quantité de graines de maïs
- 4 verres d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche



PREPARATION


1. Verser le maïs dans une casserole et rincer à plusieurs reprises. Recouvrir d'eau, environ 2 à 3 verres d'eau puis ajouter le sel.
2. Mélanger, porter à ébullition puis réduire le feu au minimum. Faire bouillir jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée durant 20-25 mn. Remuer de temps en temps pour éviter que la bouillie colle et brûle.
3. Vérifier la cuisson de maïs puis rajouter de l'eau si nécessaire.
4. Verser le lait demi-écrémé. Faire bouillir environ 5 mn. Retirer du feu puis ajouter le sucre.
5. Ajouter le lait concentré non sucré. Bien remuer.


ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Savourez !

Petits pains au lait fourrés à la viande

 6 personnes

 1h 05min



INGREDIENTS

2 petites boîtes de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

2 cuillères à soupe de lait (pour le dressage)

500g de farine

125ml d'eau

50g de beurre

2 cuillères à café de sucre fin

2 cuillères à café de sel

250g de viande hachée

200g de légumes surgelés (courgette, carotte, oignon)

10 cl de coulis de tomate

1 cuillère à soupe de persil ciselé

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol


1 œuf




PREPARATION

1. Faire fondre du beurre dans l'eau et le lait puis retirer du feu et laisser tiédir.
2. Dans un grand bol, mélanger d'abord les ingrédients secs, 2 tasses de farine avec 15g de levure fraîche, le sucre, le sel puis ajouter le mélange de lait et d'eau tiédiés avec le beurre. Bien mélanger le tout.
3. Pétrir à la main pendant 10 min. La pâte doit être souple et élastique mais un peu collante.
4. Couvrir la pâte et la laisser lever pendant 45 min dans une pièce à température ambiante.
5. Faire frire la viande hachée avec un filet d'huile d'olive. Ajouter ensuite les légumes et les 10cl de coulis de tomate, du persil, le sel et le poivre et laisser le tout mijoter 5 à 8 minutes tout en remuant.
6. Une fois que la pâte a doublé de volume, la dégazer et l'aplatir jusqu'à obtenir un disque de 2 à 3 mm d'épaisseur, la découper ensuite en disque de 10 cm de diamètre.
7. Placer dans chaque cercle une cuillère à café de farce parsemée d'une cuillère à café de fromage rapé, rabattre la pâte en enfermant la farce à l'intérieur, bien coller les contours et denteler à l'aide d'une fourchette.
8. Badigeonner la surface des pains avec le mélange d'œuf et de lait. Les enfourner dans un four préchauffé à 180°C durant 15 mn. C'est prêt !

Riz au lait

 4 personnes

 25mn



INGREDIENTS

2 grandes boîtes de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger ou Crémeux)

100g de riz blanc

5 cuillères à soupe de sucre

1 sachet de sucre vanillé

25g de beurre

1 bol de chocolat râpé ou poudre de cacao



PREPARATION

1. Faire bouillir le lait avec le sucre, le sucre vanillé et le beurre.
2. Lorsque le lait frémit, ajouter le riz en pluie et réduire le feu pour que l'ébullition soit lente. Le riz doit cuire très lentement.
3. Lorsque la préparation s'épaissit, arrêter le feu et laisser refroidir. Le riz va finir de s'imbiber de lait en refroidissant.

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

CONSEIL

Saupoudrer de chocolat râpé ou de cacao et servir tiède ou froid.

Conseils pour réussir son Ramadan



Liftar est le repas de la rupture du jeûne.


L'idéal pour bien rompre est de :

- s'hydrater suffisamment (boissons chaudes ou froides à base de lait BONNET ROUGE)
- consommer assez de fruits (dattes ,figues, ou salade de fruits à base de lait bonnet rouge) pour refaire le plein d'énergie ou de pains, céréales ou semoule pour caler et tenir jusqu'au prochain repas.



Akpan glacé

(Jus d'amidon de Maïs)

 4 personnes

 6h30mn
Préparation : 6h
Cuisson : 30 mn



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 500g de "ogui" (amidon de maïs)
- 100g sucre en poudre fin
- 1 bouquet de feuille de citronnelle
- 1 cuillère à café de zeste de citron ou d'arôme (banane, vanille ou autre)
- 1 poignée de fruits au choix (pastèque, mangue, papaye, ananas)



PREPARATION


1. Porter 1L d'eau à ébullition.
2. Hors du feu, y ajouter le bouquet de citronnelle et l'amidon de maïs rendu fluide Remuer correctement, laisser refroidir (préparation 1)
NB : pour obtenir de l'amidon, tremper du maïs pendant 4 à 6h dans de l'eau chaude.
3. Dans un récipient porté au feu, ajouter 2 verres d'eau, 6 cuillères à soupe de sucre, les fruits coupés en dé et faire cuire une dizaine de minutes tout en remuant (préparation 2).
4. Egoutter et laisser refroidir la préparation 2 puis y ajouter la préparation 1.
5. Passer au moulin le mélange obtenu.
6. Filtrer à l'aide d'un linge propre et fin. Couvrir d'eau et laisser fermenter 8h.

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Dêguê

(Lait caillé aux petits grains de mil)

 4 personnes

 1h



INGREDIENTS

- 1 grande boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger ou Crémeux)
- 100g de sucre
- 200g de semoule de mil en grain (grain de dêguê)
- 2 sachets de ferment lactique
- 200 g de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 demi cuillère à café de poudre de noix de muscade



PREPARATION

1. Mettre de l'eau tiède dans un saladier. Y tremper les grains de dêguê. Rajouter une cuillère de beurre. Laisser reposer 20 mn.
2. Retirer les grains de mil de l'eau et laisser refroidir. Dans un grand saladier, ajouter le lait.
3. Y ajouter le ferment lactique et la crème fraîche. Mélanger vigoureusement.
4. Ajouter l'extrait de vanille ainsi que la muscade.
5. C'est le moment d'ajouter le lait concentré sucré (y aller selon son propre goût).
6. Ajouter les grains de mil au yaourt et mélanger délicatement.
7. Mettre au frais.


ASTUCE


Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Servir bien frais !

Jus de Bouye ou Teedo

(Jus de poudre de baobab)

 4 personnes

 40 minutes



INGREDIENTS

100g de lait concentré sucré BONNET ROUGE (Prémium ou sucré Bleu)

75g de lait en poudre BONNET ROUGE (sachet bleu ou sachet rouge)

100g de poudre de baobab ou pain de singe

2 cuillères à soupe de fleur d'oranger

2 sachets de sucre vanillé

30cl d'eau





PREPARATION

1. Commencer par tamiser la poudre de baobab pour lui enlever toutes les éventuelles impuretés.
2. Mettre la poudre de baobab dans un saladier. Ajouter le lait concentré sucré, le sucre vanillé, la fleur d'oranger, le lait en poudre et 30cl d'eau.
3. Bien mélanger jusqu'à avoir une pâte lisse.
4. Ajouter ensuite 30cl d'eau (pour avoir un total de 60cl). Mélanger à nouveau.
5. La boisson est prête. Laisser reposer quelques heures au frais et déguster avec des glaçons.

Zoom Koom

(Jus de farine de mil)

 3 personnes

 15 minutes



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 1 bol de farine de mil
- 3 tranches d'ananas
- 200g de sucre (ou moins, à votre goût)
- 4 tasses de jus de tamarin
- 1 boîte de feuille de menthe
- 1 poignée de clou de girofle ou de gingembre.



PREPARATION

1. Après avoir mixé l'ananas, les clous de girofle (ou le gingembre) et le sucre jusqu'à consistance lisse, y ajouter la farine de mil, puis le lait concentré non sucré.
2. Mélanger pendant quelques minutes jusqu'à ce que tout semble lisse.
3. Ajouter le jus de tamarin, mélanger à nouveau et tamiser une dernière fois avant de le servir avec des glaçons.

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Savourez !

Conseils pour réussir son Ramadan




Les protéines, les féculents, les fruits et légumes sont vos amis. Pensez aux céréales complètes qui vont bien vous rassasier et libérer de l'énergie plus longtemps dans votre corps.


Le saviez-vous ?

Le lait BONNET ROUGE vous fournit jusqu'à 15% de vos apports journaliers recommandés en protéine.



Bouillie de Fonio

 6 personnes

 20 minutes



INGREDIENTS

1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

3 branches de citronnelle

200g de fonio

100g de sucre en poudre

500ml d'eau.




PREPARATION

1. Dans une marmite, ajouter les branches de citronnelle, 500ml d'eau et porter le tout à ébullition.
2. Retirer les branches de citronnelle et ajouter le fonio, préalablement lavé. Laisser cuire pendant 15min à feu moyen.
3. Quand la bouillie devient s'épaissie, ajouter le lait concentré non sucré et le sucre.
4. Laisser mijoter 3min et servir avec des fruits secs ou des fruits frais.

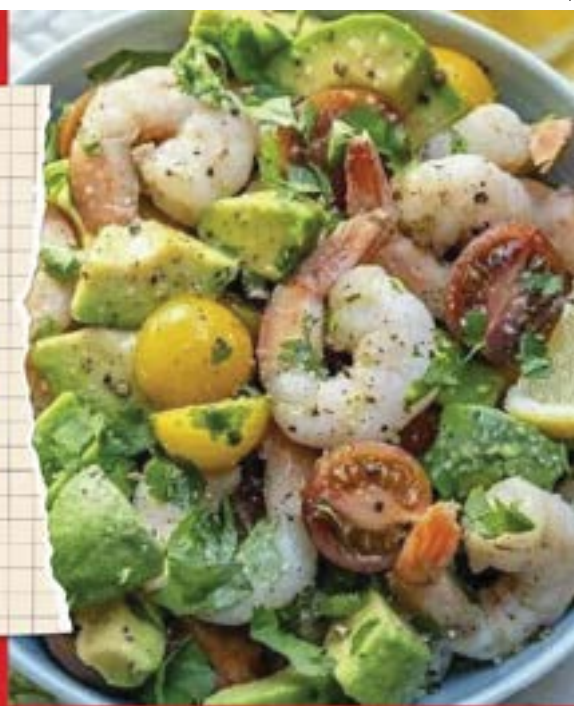
ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Salade de crevette à la vinaigrette crémeuse

 4 personnes

 1H



INGREDIENTS


- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 250g de crevettes crues décortiquées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (filet/vinaigrette)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat (pour la cuisson)
- 1 gousse d'ail fraîche, hachée ou pressée
- 2 gros avocats coupés en dés
- 8 tomates cerises mélangées, coupées en deux
- 1 piment vert, épépiné et tranché
- Une poignée de feuilles de coriandre fraîche ou une botte de persil hachés
- 1 gros citron frais
- 2 pincées de sel et de poivre noir fraîchement moulu



PREPARATION

1. Mettre dans un petit bocal une cuillère à café de moutarde + 5 cuillères à soupe de lait concentré non sucré + 2 cuillères à soupe de vinaigre + 4 cuillères à soupe d'huile + une pincée de sel et de poivre. Fermer le bocal et secouer vigoureusement pour bien mélanger tous les ingrédients.
2. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les crevettes et l'ail haché, puis cuire pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses et ne soient plus translucides.
3. Assaisonner les crevettes avec du sel et du poivre au goût, retirer du feu. Dans un grand bol, ajouter les crevettes cuites, les tomates en dés, l'avocat en dés, le piment tranché et les feuilles de coriandre ou de persil hachées.
4. Arroser avec la cuillère à soupe d'huile restante et presser le jus de citron frais; ajouter le zeste, puis remuer très doucement pour combiner. Ajuster les assaisonnements à votre convenance et déguster.

Gratin de pomme de terre à la viande hachée

 8 personnes

 1h



INGREDIENTS

1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

300g de pommes de terre pelées

25g de beurre

25g de fromage râpé (emmental)

1 pincée de sel

1 filet d'huile

2 oignons

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 tomate

1 botte de persil

300g de viande hachée

1 cuillère à café de poivre

1 cuillère à café de sel





PREPARATION

1. Dans une casserole, porter de l'eau salée à ébullition et y faire cuire les pommes de terre pendant 10 mn.
2. Dans un grand saladier, réduire les pommes de terre en purée.
3. Ajouter le beurre et incorporer le lait au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Servir la purée de pomme de terre.
5. Dans une poêle, ajouter un filet d'huile, de l'oignon en lamelles, la viande hachée et cuire pendant 3 mn.
6. Ajouter les poivrons coupés en lamelles, la tomate en dés et les épices, laisser mijoter pendant 10 mn à feu doux, conserver.
7. Beurrer un plat allant au four et disposer la purée de pomme de terre et la viande hachée en alternant.
8. Saupoudrer de fromage râpé et de persil et faire cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

C'est prêt !

Lait caillé à la mangue

 4 personnes

 2h30mn



INGREDIENTS

- 1 grand sachet de lait en poudre BONNET ROUGE 360g
- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 140ml d'eau chaude
- 1 sachet de ferment lactique
- 1 mangue mûre coupée en morceau
- 40g de sucre

NB : Utiliser un bol en plastique pour cette recette et ne pas utiliser un bol en aluminium.



PREPARATION

1. Mettre le lait en poudre dans le bol, ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce qu'il devienne lisse et uniforme, puis y ajouter le lait concentré non sucré et bien mélanger.
2. Ajouter le ferment lactique et fermer le récipient avec un couvercle. Placer le récipient dans un environnement chaud, le couvrir avec deux serviettes et laisser fermenter pendant 8 à 12h (de préférence le soir et le lendemain matin, il sera bien fermenté). Après la fermentation, le lait sera crémeux et aura un goût un peu aigre.
3. Rajouter le sucre et bien mélanger.
4. Dresser dans une verrine en alternant yaourt et fruit. Rajouter une feuille de menthe pour une touche de fraîcheur.

CONSEIL

Le lait caillé peut être conservé au réfrigérateur pendant au moins 2 semaines.

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.


Conseils pour réussir son Ramadan

L'idée est d'être bien rassasié et d'éviter le plus possible les futurs coups de pompe. Mettez sur les protéines (poulet, dinde, œuf, mélange de céréales et légumineuses, etc.) et sur les fibres, comme les fruits, les légumes et les graines.

Intégrer le lait BONNET ROUGE à toutes vos préparations pour rester bien nourris.



Salade de pommes de terre à la viande de boeuf à la vinaigrette crémeuse

 2 personnes

 1h



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Une pincée de sel et de poivre
- 4 carottes précuites découpées en dés
- 4 œufs bouillis
- 100 à 150 g de dés de viande de bœuf cuites et frites
- 1 poignée de dés de haricots verts précuits
- 1 botte de persils hachés
- 2 Tomates coupées en dés
- 2 kg de dés de pommes de terre précuites




PREPARATION


1. Mettre dans un petit bocal une cuillère à café de moutarde + 5 cuillères à soupe de lait concentré non sucré + 2 cuillères à soupe de vinaigre + 4 cuillères à soupe d'huile + la pincée de sel et du poivre.
2. Fermer le bocal et secouer vigoureusement pour bien mélanger tous les ingrédients.

Pour la salade

1. Mélanger tous vos ingrédients
2. Ajouter la vinaigrette
3. Décorer comme vous le souhaitez.

Poulet fumé fondant

 6 personnes

 45 minutes



INGREDIENTS

2 petites boîtes de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

1 poulet fumé

2 oignons

2 poivrons

2 cuillères à café de curry en poudre

10 ml d'eau

1 cube de bouillonde volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

1 pincée de poivre



PREPARATION


1. Couper le poulet en morceaux. Peler et émincer les oignons. Diluer le cube de bouillon de volaille dans les 10ml d'eau.
2. Faire dorer les oignons avec l'huile dans la casserole. Ajouter les morceaux de poulets et continuer à dorer pendant 2 mn.
3. Ajouter le lait, le curry, le bouillon de volaille, saler et poivrer puis cuire sous pression pendant 10 mn.
4. Servir votre plat de poulet au lait BONNET ROUGE avec du riz.


CONSEIL

Rajouter des champignons, persil, fromage à votre convenance.

Savourez !

Macaroni au fromage

 4 personnes

 1h05mn



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1 carotte
- 1 botte de feuille d'oignon
- 1 botte de persil
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de poivre
- 2 cuillères à café de gingembre moulu
- 2 cuillères à café de fines herbes
- 70g de fromage rapé (emmental)
- 60g de farine
- 200g de macaroni précuit



PREPARATION

1. Dans un wok, faire fondre une cuillère à soupe de beurre et faire dorer les légumes en dés pendant 4 mn sauf le persil.
2. Retirer les légumes et les préserver.
3. Dans le même wok, ajouter 2 cuillères à sucre de beurre et laisser fondre.
4. Ajouter la farine et le lait puis le fromage râpé tout en mélangeant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe correctement.
5. Assaisonner avec du sel, du poivre, des fines herbes et du gingembre moulu puis mélanger 3 mn.
6. Ajouter les macaronis précuits à la préparation puis parsemer de persil haché avant de servir.

CONSEIL

Servir les macaronis dans un plat, rajouter du fromage et laisser gratiner 5 mn au four.

C'est prêt !

Conseils pour réussir son Ramadan

Pour le repas à la tombée de la nuit, essayez de ne consommer que des aliments sucrés (attention : pas hyper-sucrés non plus) afin de nourrir rapidement l'organisme et récupérer la journée.


On pense par exemple aux boissons chaudes (thé, café à base de lait BONNET ROUGE). C'est vraiment nécessaire pour réhydrater le corps. Ce premier repas ne doit pas être trop lourd.

Le saviez-vous ?

Vous trouverez du sucre contenu dans le lait : le lactose.



Pâtes au poulet et au lait

 2 personnes

 45 mn



INGREDIENTS

2 petites boîtes de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

1 escalope de poulet fermier

150 g de pâtes de votre choix

1 botte d'échalote

15g de beurre

1/2 cube de bouillon de volaille

1 pincée de sel

1/2 cuillère à café de poivre


1 botte de persil




PREPARATION

1. Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée selon le temps indiqué sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, éplucher l'échalote et la ciseler.
3. Couper l'escalope de poulet en lamelles.
4. Faire fondre le beurre dans une poêle. Quand il est fondu ajouter les échalotes ciselées et le 1/2 cube de bouillon de volaille.
5. Egoutter les pâtes et ajouter le lait concentré non sucré dans le poulet.
6. Mélanger ensuite les pâtes égouttées avec le poulet, déposer dans le plat de service, saupoudrer de persil haché.
7. Saler légèrement, poivrer généreusement et servir !

Café au lait à la cannelle

 2 personnes

 10mn



INGREDIENTS

1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

1 tasse (250 ml) de café

1 cuillère à soupe (15g) de sucre


Une pincée de cannelle moulue pour garnir




PREPARATION

1. Dans une casserole ou une grande tasse à mesurer en verre, mélanger les ingrédients aromatiques (tel qu'indiqué).
2. Incorporer le lait graduellement, en fouettant, jusqu'à consistance homogène.
3. Faire chauffer dans la casserole à feu moyen ou au micro-ondes à puissance moyenne (50 %) jusqu'à obtention de vapeur, de 3 à 5 minutes.
4. Verser dans 2 bols ou 2 grandes tasses et saupoudrer de cannelle.

Thé au lait

 2 personnes

 15mn



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré BONNET ROUGE
- 2 sachets de thé vert (format individuel)
- 30 cl d'eau



PREPARATION

1. Faire chauffer l'eau dans une casserole à feu moyen et porter à ébullition.
2. Placer 1 sachet de thé dans chaque 2 tasses différentes.
3. Verser le lait chaud dans chacune des tasses et laisser infuser.
4. Retirer l'infuseur et ajouter le lait concentré sucré à votre convenance.
5. Mélanger jusqu'à homogénéité. Déguster le thé tant qu'il est encore chaud.

Conseils pour réussir son Ramadan


Avant de repartir pour une autre journée de jeûne, il est recommandé de consommer des fruits pour l'apport en vitamines et surtout des sucres lents tels que de la semoule et des céréales complètes pour tenir tout au long de la journée. Consommer des protéines (œufs, poissons, viandes) et des fibres (pain complets, flocons d'avoine, fruits avec la peau) est également essentiel pour fournir à l'organisme de quoi tenir une journée sans boire ni manger.


Le lait BONNET ROUGE sera un excellent contributeur pour votre recharge en énergie.



Gbozon au lait

(Beignets de farine au lait)

 8 personnes

 40 minutes



INGREDIENTS

2 grandes boîtes de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger ou Crèmeux)

1kg de farine

3 cuillères à soupe d'huile

3 œufs

1/4 sucre

1 pincée de sel

3 cuillères à café de poudre de noix de muscade

Le zeste d'un citron

1 sachet de levure chimique

1 sachet de levure instantanée

1/2 litre d'huile





PREPARATION

1. Mélanger la farine à la levure chimique, ajouter les 3 cuillères à soupe d'huile, pétrir avec la main pour obtenir une pâte sablée.
2. Bâttre les œufs et le sucre dans un bol jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporer le sel, le zeste de citron et la noix de muscade.
3. Verser le mélange sur la pâte sablée.
4. Tiédir le lait dans un bain-marie. Ajouter la levure instantanée et verser le mélange sur la pâte sablée.
5. Pétrir à la main pour obtenir une pâte homogène qui ne colle pas puis couvrir et laisser la pâte monter 2h de temps.
6. Dégazer la pâte et former de jolis beignets.
7. Frire les beignets dans un bain d'huile bien chaud à feu moyen, les retirer dès qu'ils sont dorés et les égoutter.

Bouillie de farine de riz

(Bouillie Haoussa)

 6 personnes

 45 minutes



INGREDIENTS

1 sachet de lait en poudre BONNET ROUGE (16g)

500g de farine de riz

150g de graine d'arachides

150g de sucre

1 citron



PREPARATION

1. Laver les 2/3 de riz et les sécher au soleil, ensuite les écraser pour obtenir une farine blanche.
2. Griller les arachides et les écraser au moulin ou au mixeur.
3. Mélanger la farine de riz, la pâte d'arachide et de l'eau. Il faudra bien pétrir ce mélange jusqu'à la disparition des grumeaux, ensuite tamiser le tout en ajoutant de l'eau progressivement.
4. Presser le citron et recueillir le jus dans un petit gobelet.
5. Faire cuire le tiers du riz restant dans une marmite, y ajouter environ 2 litres d'eau et laisser bouillir.
6. Verser progressivement le mélange de farine et d'arachide tout en remuant sans arrêt. Laisser cuire tout en remuant de temps en temps pendant une trentaine de minutes. Ajouter ensuite le jus de citron et le sucre. Bien mélanger et c'est prêt.


CONSEIL


La bouillie se déguste chaude de préférence. Pour réhausser le goût, rajouter du lait en poudre BONNET ROUGE au moment de la dégustation.

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Pastels fourrés au poisson

 8 personnes

 2h 20min



INGREDIENTS

Une petite boîte de lait concentré non sucré
BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

500g de farine

2 œufs

25g de beurre fondu

15g de sucre en poudre

1 sachet de levure chimique

100g de poisson fumé


Une pincée de sel




PREPARATION

1. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel.
2. Ajouter les œufs, le beurre fondu, une cuillère à soupe d'huile, le lait et mélanger.
3. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène et la laisser reposer pendant 2 heures à température ambiante.
4. Dans un wok, ajouter un filet d'huile, les légumes en dé, le poisson, le sel et le poivre.
5. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
6. Sur une surface enfarinée, étaler la pâte et déposer des petits ronds à l'aide d'un emporte-pièce.
7. Au milieu de chaque pièce, déposer une cuillère à café de la garniture et refermer chaque pastel avec le dos d'une fourchette.
8. Frire les pastels dans une huile bien chaude à feu moyen et les faire dorer sur toutes les faces pendant 7 minutes.
9. Egoutter et servir.

Purée de Tapioca

 4 à 6 personnes

 30 minutes



INGREDIENTS

5 petites boîtes de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

1/2 tasse de tapioca

1 cuillère à café d'extrait de vanille

1/4 de cuillère à café de sel

2 gros œufs

1/2 tasse de sucre




PREPARATION


1. Dans une casserole, mélanger la demi tasse de tapioca, les 5 boîtes de lait, le sel et porter le tout à feu moyen tout en remuant jusqu'à ébullition.
2. 15mn après, baisser le feu et cuire à découvert.
3. Ajouter progressivement le sucre jusqu'à ce que les grains de tapioca deviennent translucides, arrêter le feu et réserver la préparation.
4. Dans un bol séparé, battre les 2 gros œufs, retirer 2 à 3 cuillères de la préparation de tapioca et les ajouter au bol d'œufs battus, bien mélanger le tout.
5. Une fois le mélange prêt, le rajouter à la préparation réservée, mélanger à nouveau jusqu'à ce que la préparation s'épaississe, laisser refroidir 15mn et y incorporer l'extrait de vanille.
6. Déguster votre purée de tapioca tiède ou froide.

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Beignets au Baobab

 4 personnes

 20 minutes



INGREDIENTS

1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux).

4 œufs

280g de farine

10 cuillères à soupe de sucre blanc

6 cuillères à café de poudre de baobab

1 sachet de levure chimique





PREPARATION

1. Dans un bol, ajouter le lait concentré non sucré, les 4 œufs, les 6 cuillères à soupe de sucre, les 280g de farine, le sachet de levures chimiques et battre vigoureusement.
2. Dans un bain d'huile bien chaude, déposer avec 2 cuillères à soupe, de petites portions de pâte et laisser dorer.
3. Egoutter les beignets sur du papier absorbant.
4. Saupoudrer de sucre glacé et de poudre de baobab avant de les servir.

Atadjo

(Bouillie de souchet /
Tchongon)

 2 personnes

 45 minutes



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 1/2kg de riz
- 1kg de souchet Atadjo (tchongon)
- 1L d'eau
- 2 œufs
- 50g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé



PREPARATION


1. Tremper le riz dans de l'huile pendant quelques heures, ensuite mixer et délayer la poudre dans un 1/2L d'eau.
2. Mixer ensuite les souchets et procéder de la même manière que pour le riz.
3. Filtrer avec un tamis fin et mélanger ensuite les liquides obtenus.
4. Mettre dans une marmite au feu et tourner régulièrement à feu doux.
5. Une fois la pâte épaissie, ajouter le sucre vanillé, le sucre et le lait à votre convenance.


ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

Gnomi au lait

(Beignet de farine de Mil)

 4 personnes

 1h25mn



INGREDIENTS

1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)

7 cuillères de lait en poudre BONNET ROUGE pour le dressage

40 ml d'eau

200g de bouillie de riz

250g de farine de mil

50g de farine de blé

2 bananes douces mûres

1 sachet de sucre vanillé

100g de sucre en poudre





PREPARATION

1. Ecraser les bananes douces dans un saladier pour obtenir une purée homogène.
2. Dans un autre saladier, mettre la bouillie de riz, la farine de mil et la farine de blé.
3. Mélanger puis ajouter la purée de bananes et continuer à mélanger jusqu'à homogénéité de la préparation.
4. Rajouter le sucre vanillé, la levure, la muscade et le lait mélangé à l'eau. Mélanger le tout, couvrir et réserver pendant 1 h.
5. Ajouter le sucre et mélanger.
6. Prélever des parts à l'aide d'une louche et les faire frire dans le moule à alvéoles huilé et chaud indiqué pour la cuisson de ces beignets.
7. Servir les beignets en les saupoudrant avec le lait en poudre BONNET ROUGE.

Bita

(Bouillie de grains de mil concassés)

 4 personnes

 25 minutes



INGREDIENTS

- 1 petite boîte de lait concentré non sucré BONNET ROUGE (Léger, Gold ou Crémeux)
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 500g de farine de bita
- 2L d'eau
- 1 cuillère à café de bicarbonate



PREPARATION

1. Porter à ébullition 2L d'eau.
2. Verser en pluie la farine de bita tout en remuant et y ajouter une demi cuillère à café de bicarbonate.
3. Remuer et faire cuire à feu doux pendant 15mn.
4. Servir et laisser tiédir.
5. Ajouter le lait concentré non sucré et du sucre. Sucrez à votre convenance

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, remplacer le sucre par le lait concentré sucré BONNET ROUGE.

BONNET ROUGE®

100 ANS

