

Un outil adapté au service de tous

Cet outil est mis à votre disposition pour vous accompagner dans votre mission de promotion de la santé. Parce qu'une alimentation équilibrée et contextualisée participe à la prévention des maladies chroniques tel le diabète.

Le réseau **Diabète RéDiabYlang** reste à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Les partenaires



Remerciements

Mohamed Mtregoueni
anthropologue

Miaïli Condro
linguiste

Les diététiciennes de Mayotte

CAPAM

Les producteurs agricoles de Mayotte

L'équipe de RédiabYlang, ses usagers et professionnels adhérents

Tous les coco et bacoco

A tous ceux qui nous transmettent les recette d'antan

Design : Clap production®

RéDiabYlang siège social :
résidence Anakao - appartement n° 5,
rue de Cavani - 97600 Mamoudzou
tél : 0269 61 04 00 - fax : 0269 61 04 02
courriel : direction@rediab-ylang.fr



*Droits réservés. Copyright RéDiabYlang976.
Mayotte, avril 2012. Toute utilisation, adaptation, reproduction ne peuvent être effectuées sans demande d'autorisation préalable auprès du réseau RéDiabYlang976.*

édition
2013

Département d'Outre-Mer (2011), Mayotte est un territoire en profonde mutation socio-économique et culturelle. Les effets nutritionnels de cette transition sont rapides : **obésité (IMC \geq 30 femmes 32%, hommes 8%), hypertension artérielle (1/4 des adultes) Nutrimay 2006 ; diabète (11%) Maydia 2008.**

La pandémie du diabète touche Mayotte 2009 : Proportion d'adultes diabétique



Un outil adapté au service de tous



Certaines spécificités demeurent telles : les solidarités intergénérationnelles, l'analphabétisme (20%) et l'illettrisme à (70%) qui sont à prendre en compte en termes de promotion de la santé.

Dans ce contexte et en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé de l'Océan Indien, le Comité Départemental de l'Alimentation et son Programme National pour l'Alimentation, cet outil audiovisuel tend à promouvoir les produits locaux, à inciter la population à une alimentation équilibrée en préservant son patrimoine alimentaire et culinaire tels les modes de cuissons faibles en matières grasses.

Il s'agit d'une approche pluri partenariale et disciplinaire de l'alimentation équilibrée, associant : anthropologue, sociologue, professionnels de santé (diététicienne, infirmière, éducatrice thérapeutique, sage-femme), associations féminines et gastronomiques.

Dans les **3 langues usuelles** de Mayotte, se déroule sous nos yeux une transmission intergénérationnelle à domicile d'un savoir culinaire, par **9 cuisiniers(ères) âgés(es) charismatiques**, autour de **9 plats traditionnels, dans 9 villages**.

Les recettes et conseils diététiques de ce livret vous permettront de participer à la promotion de ces messages de prévention. **Le réseau Diabète RéDiabYlang** reste à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

7 CONSEILS CLES



01

L'eau est la seule boisson nécessaire au bon fonctionnement du corps. Les autres boissons source de plaisir, peuvent être consommées occasionnellement.
Buvons de l'eau tout au long de la journée.

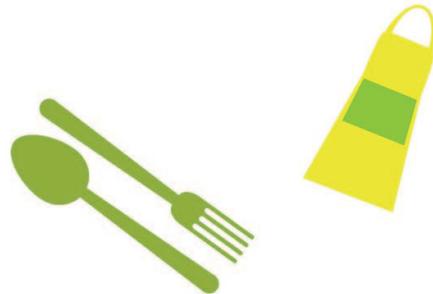
02

Un aliment est composé de nutriments, de vitamines et de minéraux. Les nutriments se transforment en force (énergie mesurée en calories) dans le corps.
Les vitamines et les minéraux ne se transforment pas en énergie mais sans eux le corps ne peut pas fonctionner.

03

Bouger, c'est prendre soin de sa santé, améliorer sa condition physique et rester en forme. Dans ces émissions nous verrons que nos cuisiniers aiment bouger:
Marcher pour aller : faire les courses, à la campagne, à la mosquée...

**Râper le coco,
Cultiver,
Danser...**



Un outil adapté au service de tous



04

Les repas sont souvent pris en dehors de la maison. Pensons à mettre les restes dans une boîte, au réfrigérateur et amenons les au travail ou ailleurs. **C'est mieux pour la santé que du pain ou des biscuits et une boisson sucrée.**

05

Les boissons et les aliments sucrés ont une saveur agréable. Cependant, il est important de savoir, que si dans un premier temps ils procurent une sensation de bien-être, les consommer régulièrement et en grande quantité, fatigue le corps.

A Mayotte, les boissons sucrées en bouteille ou cannette de 500 ml contiennent en moyenne l'équivalent de 7 cuillères à soupe de sucre.

06

Pour les bébés, les enfants en bas âge, les personnes âgées et celles sensibles, fragiles de l'estomac et des intestins.
Pensons à diminuer la quantité de piment ou à ne pas en mettre.

07

Quelques idées de goûters équilibrés pour les enfants : « Un morceau de pain avec un peu de beurre et de la confiture maison ou un beignet de banane local et un verre de lait. Le lait est source de calcium, très important pour la croissance ». **Evitons de donner chaque jour des chips à nos enfants, gardons les pour des occasions festives, pensons à leur santé.**

*Alors, maintenant,
à nous d'agir !*

1 POULET A LA MAHORAISE

Les ingrédients

- 6 personnes
- 1 poulet
- 6 bilimbis (uhaju wa shizungu)
- 3 tomates fraîches
- 2 gousses de tamarin (uhaju)
- 3 tiges d'oignon vert (ciboulette)
- Quelques feuilles de basilic local (hanga)
- 1 gros piment (facultatif)
- 1 citron
- 1 dès de racine de curcuma
- Sel

La préparation

- Découper le poulet, le dégraisser. Frotter chaque morceau avec la moitié du citron. Quand le gluant a été éliminé, rincer à l'eau claire.
- Laver tous les végétaux, bilimbis, tomates, oignon vert, basilic local, curcuma, (piment).
- Découper les bilimbis en lamelles, retirer le cœur.
- Hacher finement la partie verte de l'oignon vert.
- Découper les tomates.
- Retirer la coque du tamarin et prélever la pulpe.
- Eplucher le curcuma.
- Réaliser le massala : écraser ensemble curcuma, sel, partie blanche de l'oignon vert (piment).
- Mettre le poulet dans une marmite, ajouter le mélange réalisé précédemment, puis les bilimbis, les tomates, l'oignon vert, le tamarin, le basilic local. Bien mélanger pour que le poulet commence à s'imprégner des couleurs et des saveurs. Puis, ajouter le jus de l'autre moitié du citron, le sel et de l'eau.
- Mettre la marmite sur feu moyen.
- Au bout de 5 minutes de cuisson, retirer le tamarin.
- Laisser cuire à feu doux 30 minutes, remuer régulièrement.



Un outil adapté au service de tous

Les conseils diététiques



Les couleurs, appelées aussi pigments, présentes dans les légumes, les herbes aromatiques et les condiments, nous protègent contre beaucoup de maladies. Grâce à ces couleurs, nos assiettes sont aussi plus gaies.
« Manger local, c'est bon pour le moral ».

Le poulet est une protéine naturellement maigre, de plus, nous avons retiré sa peau afin qu'il soit plus facile à digérer. De nos jours, nous consommons beaucoup d'aliments qui contiennent les mêmes graisses que celles de la peau du poulet. Pensons aussi à varier les morceaux, ne mangeons pas que les ailes. En effet, les ailes de poulet renferment beaucoup de graisses et peu de protéines.



Nous pouvons donner ce plat à nos bébés, cependant, leurs besoins diffèrent des nôtres, pensons à diminuer les quantités, adapter la texture.
En cas de doute, demandons conseil aux professionnels de santé.

Ce poulet sera accompagné d'achards de mangues vertes ou de papayes vertes et de riz pour avoir de l'énergie, c'est-à-dire de la force, tout au long de la journée.
Une plus grosse quantité d'achards dans l'assiette, fera notre portion de légumes, pour un repas encore plus équilibré.



2 BOUILLON DE BREDES MOURONGUE

Les ingrédients

- 6 personnes
- 2l d'eau
- 1 belle botte de brèdes mourongue
- 3 grosses tomates fraîches
- 1 oignon
- Sel



La préparation

- Trier les brèdes : casser la tige, tirer les feuilles dans le sens inverse de la pousse afin de les détacher.
- Rincer les feuilles à l'eau claire.
- Faire bouillir 2l d'eau dans une marmite.
- Eplucher, laver, émincer les oignons.
- Laver les tomates, les couper en petits morceaux.
- Saler l'eau puis, y ajouter, les tomates et les oignons, remuer, couvrir, laisser bouillir quelques minutes.
- Ajouter les feuilles de mourongue, mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'elles deviennent vertes foncées.
- Servir avec du riz.



Un outil adapté au service de tous



Les conseils diététiques



Le bouillon de brèdes mourongue est très bon cuisiné ainsi, sa saveur est unique. Nous ne sommes donc pas obligés de rajouter de la viande ou du poisson. En effet, les brèdes mourongue sont riches en protéines végétales bonnes pour l'entretien des muscles, en calcium pour la solidité des os et aussi en fibres, qui aident au transit, c'est-à-dire à aller aux toilettes plus facilement, pour éliminer les déchets, mauvais pour le corps.

Les brèdes mourongue font partie de la famille des légumes. Manger des légumes à chaque repas permet de diminuer la sensation de faim et apporte au corps des fibres, des vitamines et des minéraux. Si elles sont consommées en quantité suffisante, les brèdes mourongue aident à combattre, le surpoids, le diabète, l'hypertension artérielle et à réguler le cholestérol.

Ce plat sera consommé avec du riz. Le riz apporte de la force au corps, il faut donc adapter les quantités que nous mangeons en fonction : de notre âge, de notre sexe, de notre niveau d'activité physique.

Pour encore mieux équilibrer ce repas, compléter avec un fruit pour l'apport en vitamine C.



3 AUBERGINES AU COCO

Les ingrédients

- 6 personnes
- 1 kg d'aubergines
- 2 noix de coco
- 2 gros oignons
- 1 cuillère à café de poivre (facultatif)
- Sel

La préparation

- Laver, éplucher et couper les aubergines en fines tranches, puis en fines lamelles. Les laver 3 fois jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de graines. Laisser égoutter.
- Eplucher, laver, émincer les oignons.
- Râper les noix de coco avec une râpe coco.
- Presser le coco avec 1/2 litre d'eau.
- Verser le lait de coco dans la marmite, ajouter les oignons, le poivre écrasé et le sel. Mettre à feu doux et remuer régulièrement.
- Ajouter les aubergines, couvrir et laisser cuire à feu doux 30 minutes en remuant de temps en temps.

Les conseils diététiques



Il est important de savoir qu'une boîte de lait de coco comme celle-là, nous amène l'équivalent de 8 cuillères à soupe de graisses. Pensons donc à le diluer avec de l'eau.



Un outil adapté au service de tous

Les aubergines peuvent aussi se cuisiner traditionnellement, à l'eau ou en sauce. A Mayotte, les aubergines sont récoltées toute l'année. Pensons à en cuisiner plus souvent, afin d'augmenter la quantité de légumes de la journée.



- La noix de coco est très riche en graisses. Ces graisses peuvent être comparées à celle contenues dans la viande et le poulet. Pour une cuisine plus équilibrée, préférons la deuxième pression.



- Petite astuce diététique, le jour où nous mangeons un plat au coco, pensons à diminuer la quantité de viande ou d'ailes de poulet (mabawas) consommée dans la journée.

- Si possible, il vaut mieux manger les plats au coco en milieu de journée.
- La première pression fera tout le bien-être de notre corps et de nos cheveux.

4 KANGUE YA MBUZI

Les ingrédients

- 6 personnes
- 1kg de viande de cabri
- 1 oignon
- Sel (1 cuillère à café)

La préparation

- Couper la viande en morceaux. Les mettre dans une marmite.
- Eplucher, laver, émincer l'oignon.
- Ajouter dans la marmite avec un peu de sel, verser un grand verre d'eau et mettre sur le feu.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux.
- Laisser mijoter 1h tout en mélangeant régulièrement.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Les conseils diététiques

Comment lire une étiquette alimentaire ?

Protides = **protéines**

Glucides = **complexes « sucres de base »** et **glucides simples « sucres plaisir »**

Lipides = **graisse**



Un outil adapté au
service de tous

Le sel est important pour le corps, il donne aussi la saveur aux aliments. Cependant, il fait varier la quantité d'eau dans le sang. Pour éviter l'hypertension artérielle, ainsi abîmer nos artères, limitons notre consommation, pensons à goûter avant d'en ajouter : dosons le sel.



• Le mode de cuisson influe beaucoup sur la qualité des aliments que nous consommons ainsi il faut favoriser la cuisson à l'eau sans ajout de graisses et la grillade pour une cuisine plus saine. En cas d'obésité, de diabète, d'hypercholestérolémie ou pour un simple contrôle du poids, pensons à dégraisser la viande.



• De nos jours, nous achetons des produits alimentaires dans les magasins, il est donc important de savoir certaines choses. Apprenons à lire les emballages. S'ils ne sont pas en français, n'achetons pas.

D'autres part, quand la DLUO ou « A consommer de préférence avant le :... » est inscrit nous pouvons consommer le produit même si la date est dépassée de quelques jours, cependant, la saveur peut être différente.

Quand la DLC ou la date d'expiration -EXP- est dépassée ou si rien n'est précisé :

N'achetons pas !

5 TSUZI ZA MAJI

Les ingrédients

- 6 personnes
- 500g d'ambrevades
- 500g de poisson
- 4 tomates
- 4 bilimbis (uhaju wa shizungu)
- 2 oignons
- 2 tiges d'oignon vert (ciboulette)
- 1 citron
- Quelques feuilles de basilic local (hanga)
- 1 dès de racine de curcuma
- Poivre ou piment (facultatif) Sel

La préparation

- Eplucher les ambrevades, les laver. Mettre à cuire dans une marmite d'eau salée.
- Ecailler, laver, vider le poisson. Puis le mettre à cuire à l'eau. Enlever les arêtes.
- Laver tous les végétaux, - tomates, bilimbis, oignon, oignon vert, hanga, curcuma, (piment)-.
- Découper les bilimbis en lamelles, retirer le cœur.
- Emincer les oignons et l'oignon vert.
- Préparer le massala (écraser le curcuma, sel, poivre ou piment).
- Couper les tomates en petits morceaux.
- Mettre 1 litre d'eau dans une marmite y ajouter le massala, les tomates, l'oignon et l'oignon vert émincés, le bilimbi, le hanga, le jus d'un citron, le poisson, les ambrevades cuites.
- Laisser cuire 30 minutes à feu doux.

Les conseils diététiques

Traditionnellement, c'est pendant la saison sèche, que nous dégustons les ambrevades. Elles sont récoltées environ 4 mois dans l'année à Mayotte (juin à septembre).



Un outil adapté au service de tous

Elles sont très riches en protéines végétales et en fibres, préférons-les pour leur faible coût et leurs bonnes qualités nutritionnelles, aux boîtes de conserves souvent trop salées. Il est possible d'en manger hors-saison, pour cela : les écosser, les rincer, les faire bouillir quelques minutes, les passer sous l'eau froide, puis, les mettre au congélateur. Lorsque nous voulons les utiliser, les sortir du congélateur la veille et les laisser au réfrigérateur jusqu'à la préparation.



Le poisson est aussi riche en protéines que le poulet et les viandes mais beaucoup moins gras, augmentons notre consommation de poisson local afin de préserver notre santé et favoriser la filière de la pêche à Mayotte.



Les fruits à maturité sont gorgés de sucres, pensons à réduire le sucre ajouté lors de nos fabrications de jus de fruits de saison.

Manger en prenant son temps permet au cerveau de libérer les hormones de la satiété afin de dire au corps qu'il n'est plus nécessaire de manger. Si nous souhaitons réduire notre quantité d'aliments commençons par prendre le temps de manger.



6 PUEDZA Y LALUHA

Les ingrédients

- 6 personnes
- 1,5 kg de poulpe
- 4 tiges d'oignon vert (ciboulette)
- Quelques feuilles de basilic local (hanga)
- 1 piment (facultatif)
- 1 citron
- 1 dès de racine de curcuma
- 1 peu de sel



La préparation

- Nettoyer le poulpe avec des feuilles de bananier séchées.
- Battre le poulpe à l'aide d'un bâton de « Mrimaji » afin de l'attendrir ou utiliser du poulpe après avoir passé plusieurs jours au congélateur.
- Rincer le poulpe à l'eau claire.
- Faire précuire le poulpe entier dans l'eau sans sel car le poulpe est naturellement riche en sodium.
- Laver tous les végétaux, - oignon vert, hanga, curcuma, (piment).
- Eplucher la racine de curcuma.
- Emincer finement l'oignon vert.
- Préparer le massala sans sel (écraser ensemble le curcuma et le piment).
- Retirer le poulpe du feu, laisser refroidir quelques instants. Couper en morceaux.
- Mettre ces morceaux dans une marmite ainsi que : l'oignon vert, le hanga, le massala, le jus de la moitié du citron, un peu d'eau.
- Cuire 30 minutes à feu doux, à couvert, remuer régulièrement. En fin de cuisson ajouter un peu de sel.
- Puis, goûter, si besoin rajouter un peu de sel et le jus de l'autre moitié du citron.



Un outil adapté au service de tous



Les conseils diététiques



Il est important de bien répartir notre alimentation sur la journée. Mangeons moins le soir, car après, nous allons dormir. Cependant, ne sautons pas ce repas.

Les produits de la mer sont intéressants pour leur apport en minéraux, préférons les pour un repas équilibré et nutritif plutôt que des repas pris à la va-vite, souvent trop riches en graisses, sucres et sel. Bien évidemment sauf en cas d'allergies ou interdits alimentaires.



7 KAKAMKOU

Les ingrédients

- 6 personnes
- 1 kg de poisson (ex :Mandra ou mdzilaché - petit poisson rouge)
- 5 ou 6 bilimbis (uhaju wa shizungu)
- 4 tomates fraîches
- 2 gousses de tamarin (uhaju)
- 2 grosses tiges d'oignon vert (ciboulette)
- 1 gros piment (facultatif)
- 1 dès de racine de curcuma
- 1 citron
- Quelques feuilles de basilic local (hanga) Sel

La préparation

- Ecailler, laver et vider le poisson. Le couper en morceaux.
- Laver tous les végétaux, bilimbis, tomates, oignon vert, basilic local, curcuma, (piment).
- Retirer la coque du tamarin.
- Eplucher le curcuma.
- Préparer le massala (écraser ensemble curcuma, sel, piment).
- Découper les bilimbis en lamelles, retirer le cœur.
- Emincer les oignons verts.
- Couper les tomates en petits morceaux.
- Mettre dans une marmite les morceaux de poisson, les tomates, les oignons verts, le massala, les bilimbis, le hanga, le tamarin, le citron, le sel. Ajouter de l'eau à hauteur des ingrédients.
- Couvrir, laisser cuire 5mn et enlever le tamarin.
- Laisser cuire 1h à couvert et à feu doux, bien remuer en faisant bien attention de ne pas écraser le poisson.



Un outil adapté au service de tous

Les conseils diététiques



Le poisson est une bonne source d'acides gras essentiels (Oméga 3, Oméga 6). Essentiels car le corps ne sait pas les fabriquer, cependant, il en a besoin.

Cette recette remet au goût du jour le poisson, trop souvent absent de nos repas.

En achetant du poisson, nous encourageons nos pêcheurs locaux. Ils seront ravis de nous aider à le nettoyer alors n'hésitons pas à les solliciter.



Le tamarin et le citron donne de la saveur et sont riches en vitamines C

La banane verte, le manioc et le fruit à pain sont des aliments qui vont nous donner la force tout au long de la journée, consommés en quantité adaptée, en accompagnement du kakamkou, c'est parfait pour notre santé.

Nous pouvons ajouter des légumes qui ne font pas partie de la recette traditionnelle, mais qui avec leurs couleurs vont aussi apporter de la gaieté et des pigments nécessaires au bon développement de notre organisme.



8 TONOU NY LOKOU

Les ingrédients

- 6 personnes
- 1 poisson
- 1 piment (facultatif)
- 1 dès de racine de curcuma
- 1 oignon
- 1 citron
- 1 bâton bien aiguisé Sel



La préparation

- Ecailler, vider et nettoyer le poisson, faire 2 entailles sur chaque côté du poisson.
- Réaliser le massala : écraser l'oignon, le curcuma, le sel, le piment.
- Mettre le massala dans les entailles et sur le poisson.
- Faire traverser le bâton par la pointe de la bouche jusqu'à la queue.
- Enfoncer le bâton au sol à 1 pas du feu de bois.
- Laisser cuire doucement jusqu'à ce que la peau du poisson soit dorée.
- Manger avec des bananes, du manioc ou du fruit à pain bouillis ou grillés.



Un outil adapté au service de tous



Les conseils diététiques



Les entailles dans le poisson permettent aux épices et aux aromates de bien pénétrer dans la chair, il est ainsi encore plus savoureux.



Privilégions ce mode de cuisson traditionnel, à la verticale, meilleur pour la santé car le poisson cuit lentement à distance des braises, il dore sans brûler.



9 MTSOLOLA

Les ingrédients

- 6 personnes
- 1 main de bananes vertes
- 1 kilo de manioc
- 1 kilo de poisson
- Quelques feuilles de basilic local (hanga)
- 1 citron
- Sel

La préparation

- Ecailler, vider et nettoyer le poisson.
- Couper le poisson en morceaux, le mettre dans une marmite avec un peu d'eau et de sel. Couvrir et cuire à feu doux.
- Eplucher les bananes et le manioc, les laver, puis les couper en petits morceaux. Les mettre dans une marmite.
- Ajouter le poisson, son eau de cuisson, le hanga, un peu de sel et de l'eau jusqu'à couvrir le tout.
- Mettre un couvercle sur la marmite et laisser cuire à feu moyen pendant 1 heure.
- En fin de cuisson, ajouter le jus de citron. Si besoin, rectifier l'assaisonnement.



Un outil adapté au service de tous

Les conseils diététiques



Le mtsolola est un plat équilibré. Les bananes et le manioc donnent de la force à notre corps pour ses activités, Le poisson amène de la force pour la croissance et le renouvellement des cellules de notre corps.



Le mtsolola avec les brèdes est une variante qui nous permettra de contrôler nos apports en protéines. Il est tout à fait adapté lorsque nous avons mangé trop de protéines animales au repas précédent. Si nous n'avons pas accès à de la viande ou du poisson choisissons les brèdes mourongue, riches en protéines végétales. Les brèdes sont source de vitamines et de minéraux. Les apports sont différents d'une brède à l'autre. Pensons à les varier pour un meilleur équilibre.

Brèdes :

- Mourongue - Mafane - Patate douce - Morelles - Citrouille - Songe