



## **PROTOCOLE DE PREPARATION DE L'ABLO**



## **Introduction**

Le *Ablo*, ou « pain de maïs » comme l'appellent certains, est une sorte de galette faite à base de farine de maïs fermentée. Il est également préparé uniquement à base de riz. C'est un mets très apprécié en Afrique de l'Ouest et généralement consommées au Togo, au Bénin et au Ghana. Il fait partie de nombreux accompagnements.

Dans le cadre de ses activités sur la valorisation du riz, il a été organisé une activité sur la préparation du « Ablo » au sein d'AfricaRice dans la journée du vendredi 29 janvier 2016. Cette activité avait pour but la maîtrise du processus de préparation du Ablo afin d'améliorer sa technologie de préparation.

Le protocole issu de cette préparation est présenté dans ce rapport. Il est subdivisé en cinq grandes parties : les ingrédients et matériels, les étapes de prétraitement du riz, les étapes de préparation du mix, les étapes de cuisson du Ablo par la méthode traditionnelle et enfin les étapes de préparation du Ablo en utilisant l'équipement amélioré par AfricaRice.

## I. Ingrédients et matériels

<i>Ingrédients</i>	<i>Quantité</i>
Riz	8 mesures
Farine de blé	100 grammes
Sucre	500 grammes
Sel	200 grammes
Eau	-

<i>Matériels / équipements</i>	<i>Quantité</i>	<i>Etapes</i>
1 bassine + 1 seau	1	Prétraitement du riz
Passoire	1	Prétraitement du riz
Moulin à maïs	1	Prétraitement du riz
Sachets noir	2-3	Prétraitement du riz
Congélateur	1	Prétraitement du riz
Bassine	2	Préparation du mix
Petit bol + couvercle	1	Préparation du mix
Marmite + couvercles	1	Préparation du mix
Spatule	1	Préparation du mix
Palette	1	Préparation du mix
Fourneau + combustibles	1	Préparation mix + cuisson
2 bassines + grillage + feuilles ciment Ou Dispositif de cuisson de l'ablo	1	Cuisson
Moule à gâteau + sachets blanc	100 (ou plus)	Cuisson
Louche	2-4	Cuisson
Plateau	2	Cuisson
Assiettes ou glacière	1-4	Conservation / dégustation

## II. Étapes de prétraitement du riz

- 1- Verser les mesures de riz dans une bassine
- 2- Ajoutez de l'eau propre pour rincer le riz
- 3- Répéter le processus au moins trois fois (3×) jusqu'à ce que l'eau de rinçage devienne claire
- 4- Ajoutez à nouveau de l'eau propre sur le riz de telle sorte que tout le riz soit submergé
- 5- Laisser le riz trempé dans l'eau à température ambiante pendant au moins **8h** de temps



- 6- Verser ensuite le riz trempé dans une passoire
- 7- Laisser égoutter pendant environ **10 minutes**



- 8- Renverser le riz égoutté dans un nouveau contenant





9- Moudre les grains de riz trempés dans un moulin à maïs

**NB** : Condition de mouture :

a- le moulin doit être froid ;

b- la première farine issue de la mouture et qui a été mélangée avec les résidus du moulin (100 g environ) doit être séparée et jetée.

10- Laisser la farine obtenue se refroidir



11- Verser la farine dans des sachets puis attacher

12- Conserver la farine au congélateur (jusqu'au moment de la préparation) afin d'éviter la fermentation.

**NB** : En l'absence d'un congélateur pour la conservation de la farine, le « Ablo » doit être préparé le même jour.



### III. Etapes de préparation du mix

- 1- Verser dans environ **1litre** d'eau froide, la moitié de la farine de riz puis remuer à l'aide d'une palette jusqu'à obtenir un mélange onctueux



- 2- Faire bouillir (à 100°C) **4litres** d'eau dans une grande marmite
- 3- Verser le mélange (farine + eau) dans la marmite d'eau chauffée puis remuer le tout à l'aide d'une palette jusqu'à obtenir une pâte homogène mi cuite (AKPAN)

**NB** : Si la farine n'a pas été congelée au préalable, il faut enlever la marmite d'eau bouillante du feu avant d'ajouter le mélange (farine+ eau). Ensuite il faut remuer au sol jusqu'à obtenir la pâte mi cuite (AKPAN)



- 4- Verser le « Akpan » obtenu dans une bassine puis l'étaler à l'aide d'une palette
- 5- Laisser le mélange se refroidir (jusqu'à 37°C) pendant environ 20minutes



- 6- Ajouter la moitié restante de la farine sur la pâte (Akpan) refroidie
- 7- Casser à l'aide d'une palette les mottes de farine afin d'avoir une poudre.
- 8- Mélanger énergiquement la pâte afin que la farine s'incorpore au « Akpan ».



- 9- Dans un bol, verser **2 cuillères et ½ à soupe** (à ras) de **levure boulangère**
- 10- Ajouter **150ml** d'eau froide
- 11- Ajouter ensuite une cuillère à café de **sucré** pour accélérer la dissolution
- 12- Fermer le mélange puis laisser se reposer (pendant 8 minutes environ).





13- Continuer ensuite à mélanger énergiquement et à battre la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse et un peu légère



14- Ajouter 50g (1 poignée et ½) de **farine de blé**

15- Mélanger la pâte de sorte à y incorporer la farine de blé ajoutée (6 min)



16- Ajouter la levure dissoute à la pâte

17- Rincer le bol de levure avec un peu d'eau (50ml) et l'ajouter au mélange

18- Mélanger énergiquement le mix pour incorporer la levure jusqu'à ce que la pâte devienne onctueuse et plus légère





19- Ajouter **250g de sucre** et **100g de sel** à la pâte

20- Mélanger correctement et énergétiquement



**NB** : - Goutter le mélange et ajouter le sucre ou le sel à volonté

- Ajouter également un peu d'eau froide si la pâte semble trop lourde

21- Mélanger la pâte encore pendant 5 minutes

22- Verser le mix dans un nouveau contenant (assez grand)



23- Fermer le contenant puis laisser le mix se reposer pendant au moins 8h de temps

24- Après 8 h de temps le mix gonfle (présence d'alvéoles) avec un goût caractéristique



#### **IV. Étapes de cuisson du «Ablo» (Méthode traditionnelle)**

- 1- Verser de l'eau (au ½) dans une grande bassine et la mettre sur le feu
- 2- Placer un grillage adapté au-dessus de la bassine
- 3- Placer des feuilles de ciment mouillées tout autour du grillage pour assurer l'étanchéité
- 4- Recouvrir la bassine à l'aide d'une nouvelle bassine de même dimension que la première
- 5- Placer un objet lourd au-dessus de la bassine afin d'assurer une fermeture hermétique
- 6- Laisser l'eau bouillir (à 100°C)
- 7- Rincer les moules à gâteau
- 8- Découper des sachets (blanc) adaptés aux moules
- 9- Placer les sachets dans les moules
- 10- Remplir au  $\frac{3}{4}$  chaque moule du mix pré préparé en utilisant une louche
- 11- Disposer les moules remplies sur un plateau



12- Placer les moules remplies sur le grillage après que l'eau ai bouilli

13- Remplir le grillage



14- Fermer hermétiquement les moules disposées sur le grillage à l'aide d'une bassine

15- Laisser cuire pendant environ 10 minutes

16- Enlever la bassine ayant servi de couvercle et vérifier la cuisson des ablos

**NB** : Le « ablo » est cuit lorsque sa surface est lisse au touché



17- Retirer les « ablo » cuit du feu

18- Enlever les « ablo » des moules pour servir les consommateurs. Les « ablo » ainsi cuits et servis peuvent être consommés avec du poisson, jus, friture ou piment.

19- Répéter les opérations de cuisson (étape 7 à 18) jusqu'à terminer le mix préparé





## V. Etapes de cuisson du «Ablo» (Méthode améliorée par AfricaRice)

- 1- Mettre la marmite (dispositif de cuisson des ablos) au feu
- 2- Ajouter de l'eau dans la marmite jusqu'à la jauge (Fer de dépôt des plateaux de cuisson).
- 3- Fermer la marmite et laisser l'eau bouillir (à 100°C)



- 4- Rincer les moules à gâteau
- 5- Découper des sachets (blanc) adaptés aux moules
- 6- Placer les sachets dans les moules
- 7- Remplir au  $\frac{3}{4}$  chaque moule avec le mix pré préparé en utilisant une louche



- 8- Disposer les moules remplies sur les plateaux de cuisson du dispositif
- 9- Répéter l'opération jusqu'à remplir les 4 plateaux
- 10- Après que l'eau du dispositif ait bouilli, placer les plateaux de cuisson une à une dans la marmite



11- Fermer le dispositif

12- Laisser cuire pendant 9 minutes

13- Ouvrir le dispositif et vérifier la cuisson des ablos

NB : Le « ablo » est cuit lorsque sa surface est lisse



14- Retirer les plateaux contenant les « ablo » une à une de la marmite

15- Enlever les « ablo » des moules



16- Répéter les opérations de cuisson (étapes 4 à 15) jusqu'à terminer le mix préparé

17- le « ablo » cuit et servi peut être accompagné de : poisson, jus, friture ou piment...etc.