



# LA COCINA DE SENEGAL



# SENEGAL Y SU COCINA

Senegal es un país africano que se encuentra en la costa atlántica y hace frontera con Mauritania, Mali, Guinea Bissau, Guinea Conakry y Gambia. Dakar es la capital.

Conviven más de 20 grupos étnicos siendo el wolof el más numeroso, por eso es la lengua que habla la mayoría de la población, aunque el idioma oficial es el francés.

Lo atraviesan 3 grandes ríos y tiene un patrimonio natural muy rico, con preciosas playas y 6 parques naturales.

Senegal es conocido por el espíritu de la hospitalidad y una palabra lo define, “teranga”, respeto y tolerancia que preside la vida cotidiana. Y esta hospitalidad también se encuentra en la mesa, es costumbre compartir la comida con otras personas, comiendo todos de la misma fuente.

Es una gastronomía muy elaborada y las mujeres son las encargadas de cocinar y transmitir de generación en generación los secretos de esta cocina, que está considerada una de las más deliciosas y atractivas del continente africano.

Al tener tantos kilómetros de costa el pescado fresco es uno de los ingredientes principales. El arroz y el thiéré, un cuscús de mijo de grano fino típico de Senegal, siempre son la base de sus platos.

El país es uno de los grandes productores de cacahuete, lo que se refleja en muchos de sus platos, como el mafe.

También hacen varios platos con las ñabe, unas judías blancas, y en todos añaden las verduras y hortalizas de temporada. La carne que utilizan en sus guisos es de vaca, cordero o pollo. No se consume la de cerdo ya que un 95 % de la población es musulmana.

Hay que mencionar frutas como el mango o el fruto de baobab, y bebidas como su exquisito café toubá o el bissap, infusión de hibiscus.

En este libro de cocina se ha hecho una recopilación de los principales platos de la gastronomía senegalesa, aunque quedan muchos más por descubrir.

Os invitamos a sumergiros en los aromas de esta cocina, a poner un toque picante, a añadir textura con los cacahuetes, a crear una paleta de color con verduras y hortalizas, y a disfrutar de Senegal en tu cocina.



# AIDA EN SENEGAL

La Asociación AIDA fue fundada en Segovia en el año 1999 y tiene como fin la cooperación y promoción del desarrollo y de la solidaridad entre los pueblos. Concretamente busca cubrir las necesidades básicas humanas promoviendo alternativas viables de desarrollo sostenible y aumentar las capacidades económicas de las poblaciones vulnerables de países en vías de desarrollo y con graves desequilibrios estructurales.

En todas las acciones colaboramos con ONG locales, en Senegal nuestro principal socio es la Asociación Mouvement des Jeunes pour la Paix et l'Intégration (MJPI), con el que llevamos trabajando desde 2009.

AIDA junto con su socio local MJPI ha puesto en marcha más de 60 huertas comunitarias gestionadas por mujeres en la región de Kolda, distrito de Dioulacolón y 5 en la Comuna de Bignarabé, en el distrito de Ndorna, que producen de manera sostenible fruta, verdura y alimentos con un alto valor nutricional, para que puedan acceder a ellos los niños y niñas en situación de desnutrición y las poblaciones cercanas.

Se han construido pozos para un mejor acceso al agua y desde 2017 se cuenta con un centro de transformación de productos de alto valor nutricional, como harinas fortalecidas, confituras y otros alimentos producidos.

Se trabaja en la educación nutricional, garantizando la adecuación de los nuevos productos a los hábitos de consumo local y en la eliminación de todas las formas de discriminación contra las mujeres mediante mejoras de la gobernabilidad y participación de ellas en la vida política.



# SENEGAL EN SEGOVIA

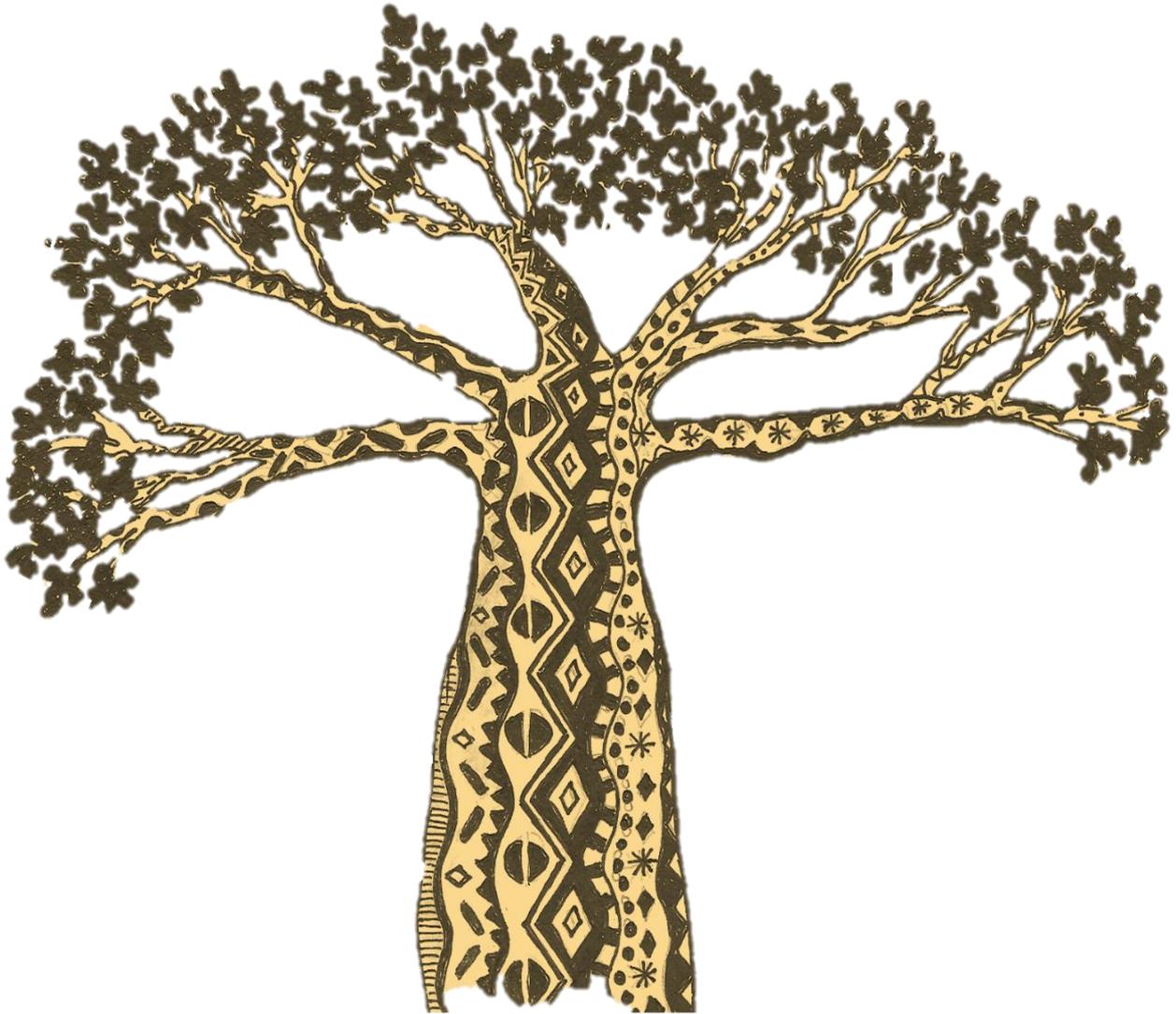
Este recetario que tienes en tus manos está dedicado al proyecto de huertas comunitarias gestionadas por mujeres en Kolda y Ndorna, al sur de Senegal, promovido por la ONGD AIDA.

Este proyecto de cooperación al desarrollo ha conseguido que un grupo de mujeres pueda gestionar unos huertos comunitarios, con el que pueden trabajar y cuidar la alimentación de su comunidad con una dieta variada, ecológica y sana.

La experiencia de las huertas comunitarias en Senegal tiene su paralelismo en Caballar (Segovia), a través de la Asociación Brotes Compartidos, que sostiene un modelo de Agricultura Sostenible para la Comunidad (ASC) que cultivan una hortelana y un hortelano de forma agroecológica (sana y respetuosa con las personas, plantas y medio ambiente) y de la que forman parte más de 100 personas que comparten los sueldos de los hortelanos y las inversiones necesarias para cultivar 1 ha de huertas comunitarias en la localidad, a cambio de la parte proporcional de la producción de temporada, con alimentos sanos, frescos, de calidad, locales y de variedades tradicionales (verduras, hortalizas, aromáticas, flores...).

En AIDA entendemos que el trabajo y la sensibilización en España es fundamental para acercar la realidad de otros países y favorecer un conocimiento orientado a la promoción de una ciudadanía responsable y comprometida en la lucha contra la pobreza y la exclusión, así como con el desarrollo humano y sostenible.

Hemos realizado un taller en técnicas de conservación, una visita a la huerta de Caballar, y terminamos la actividad con este recetario, con productos de la huerta, que bien podrían ser de Senegal o de Caballar... y que esperamos que os inspire para que la idea de soberanía alimentaria sea una realidad compartida en todo el mundo.



# RECETAS

# NEM SENEGALES

Tienen su origen en los rollitos primavera vietnamitas.



## INGREDIENTES:

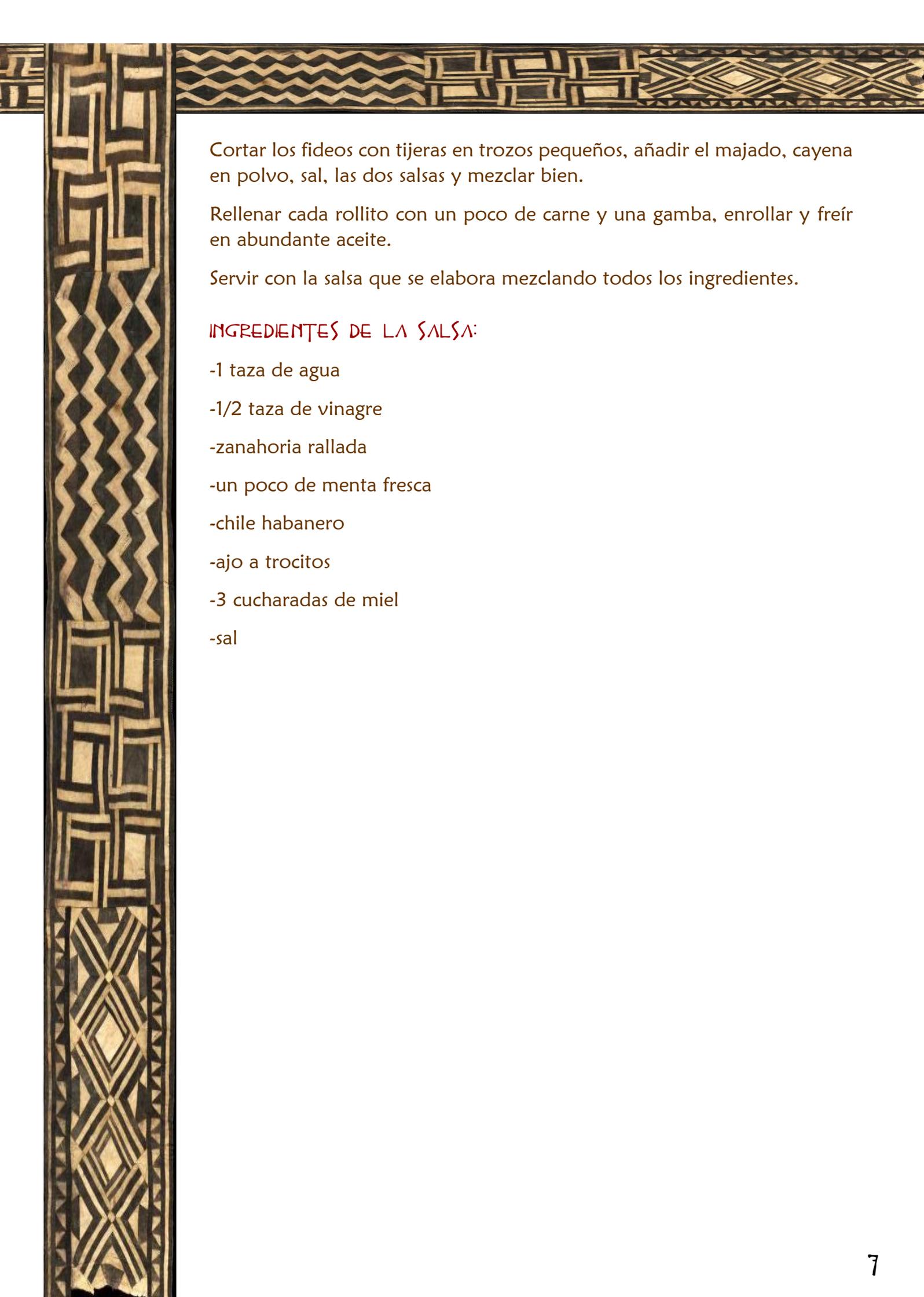
- carne picada de ternera o de pollo
- gambas
- fideos de arroz
- masa para rollitos primavera
- cebolla picada
- cebolleta picada
- cilantro
- zanahoria rallada
- ajos
- salsa de pescado
- salsa de chili dulce
- cayena en polvo
- chile habanero o guindillas

## Modo DE ELABORACIÓN:

Trituraremos en una picadora los dientes de ajo, el cilantro y los chiles habaneros.

Adobar las gambas con cayena en polvo, sal y un poco del majado.

Mezclar la carne con la cebolla picada, la zanahoria rallada y los fideos de arroz ya cocidos.



Cortar los fideos con tijeras en trozos pequeños, añadir el majado, cayena en polvo, sal, las dos salsas y mezclar bien.

Rellenar cada rollito con un poco de carne y una gamba, enrollar y freír en abundante aceite.

Servir con la salsa que se elabora mezclando todos los ingredientes.

#### INGREDIENTES DE LA SALSA:

- 1 taza de agua
- 1/2 taza de vinagre
- zanahoria rallada
- un poco de menta fresca
- chile habanero
- ajo a trocitos
- 3 cucharadas de miel
- sal

# FATAYÁ

Deliciosas empanadillas fritas.



Estas empanadillas pueden tener diferentes rellenos, las más típicas son las de pollo yassa, con la receta que está en el libro, le añaden patatas fritas y también un huevo frito dentro.

Se pueden encontrar en los puestos de comida en la calle.

Otra variedad son las rellenas de atún o de carne picada de ternera.

Para las de atún sofreiremos pimiento verde con cebolla y ajo, añadiremos perejil picado y luego atún de lata.

Para las de carne haremos un sofrito de cebolla, pimiento rojo, ajos y luego tomate concentrado. Por último, echaremos la carne y cocinaremos hasta que esté hecha.

## INGREDIENTES PARA LA MASA:

-300 gr harina

-1/2 sobre de levadura

-sal

-50 gr de mantequilla fría

-1 huevo

-75 ml de agua fría

-1 cucharada de vinagre

### MoDo DE ELABORACIÓN:

Hacer la masa mezclando bien los ingredientes, primero la harina tamizada con la levadura, después el huevo, agua y vinagre y por último la mantequilla fría. Amasar y dejar reposar 30 minutos.

Estirar con el rodillo y dejar con un grosor de unos 4 mm, recortar cuadrados de 12 cm. Rellenar con el pollo y las patatas fritas, (el huevo frito es opcional), doblar en forma de triángulo y cerrar con la ayuda de un tenedor.

Haremos el mismo proceso con los otros rellenos.

Freír en abundante aceite de girasol.

Se pueden servir acompañadas de salsa de tomate picante (la misma que en la receta de las bolas de akara).



# AKARA

Bolitas hechas con ñebe, judías blancas de Senegal.



## INGREDIENTES:

- 350 gr de judía carilla
- 1 chile habanero
- 2 chalotas o ½ cebolla
- 1/4 de pimiento rojo
- sal

## MOdo DE ELABORACIÓN:

Dejar en remojo las judías la noche anterior.

Ecurrir y echar más agua. Pelar las judías frotando con la mano o ponerlas en la tritadora y darle 3 veces al botón de marcha, de esta forma se podrá retirar más fácilmente las cáscaras, ya que quedarán flotando.

Una vez peladas trituarlas junto con la cebolla, pimienta negra, sal y media taza de agua por cada dos de judías. Ahora añadir el pimiento rojo cortado a trocitos y volver a trituar.

Poner en un bol y con una batidora de mano batir hasta que tome una consistencia más esponjosa, como si se estuviera montando claras a punto de nieve.

Freír en abundante aceite cogiendo la masa con una cuchara y hacer bolas.  
Servir con la salsa para mojar.

# SALSA DE TOMATE PICANTE



## INGREDIENTES SALSA:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 pimiento verde
- chile habanero
- 1 y ½ cucharaditas de tomate concentrado
- perejil
- pimienta negra
- sal

## Modo DE ELABORACIÓN:

Picar la cebolla con el ajo, pimiento verde y perejil, poner en una sartén con el aceite frío y sofreír un poco, añadir tomate concentrado y sal, agregar medio vaso de agua y dejar cocer unos minutos y servir.

# WARMASEL

Fideos al vapor con pollo guisado.



## INGREDIENTES:

- 1/2 kg de pollo
- 3 patatas
- 5 cebollas
- 1/2 pimiento rojo
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- un poco de mantequilla
- un puñado de pasas de corinto
- 2 huevos
- 1/2 kg de fideos medianos

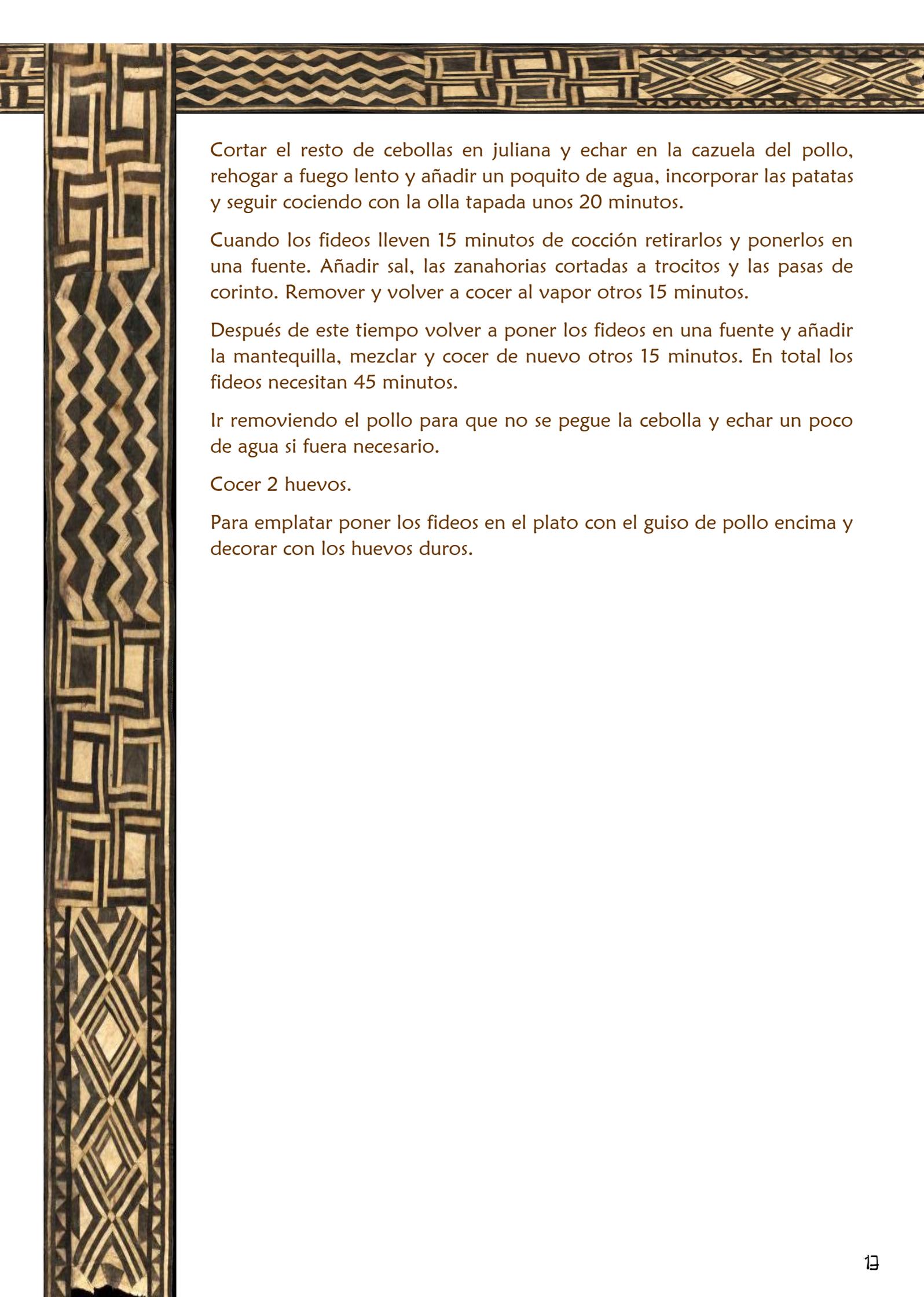
## Modo DE ELABORACIÓN:

Cocer los fideos al vapor poniendo agua en una cazuela y un recipiente como un colador encima, o con vaporera, durante 15 minutos.

Freír el pollo cortado a trozos pequeños en aceite, cuando esté dorado añadir el medio pimiento rojo cortado a trocitos, sal y pimienta negra y luego media cebolla y los ajos, rehogar e incorporar el puerro cortado.

Aparte cortar las patatas en dados grandes y freír en aceite muy caliente hasta que estén doradas. Retirar y reservar.

El aceite debe estar muy caliente para que queden crujientes y no se deshagan luego en el guiso.



Cortar el resto de cebollas en juliana y echar en la cazuela del pollo, rehogar a fuego lento y añadir un poquito de agua, incorporar las patatas y seguir cociendo con la olla tapada unos 20 minutos.

Cuando los fideos lleven 15 minutos de cocción retirarlos y ponerlos en una fuente. Añadir sal, las zanahorias cortadas a trocitos y las pasas de corinto. Remover y volver a cocer al vapor otros 15 minutos.

Después de este tiempo volver a poner los fideos en una fuente y añadir la mantequilla, mezclar y cocer de nuevo otros 15 minutos. En total los fideos necesitan 45 minutos.

Ir removiendo el pollo para que no se pegue la cebolla y echar un poco de agua si fuera necesario.

Cocer 2 huevos.

Para emplatar poner los fideos en el plato con el guiso de pollo encima y decorar con los huevos duros.

# MAFE

Es un guiso con crema de cacahuete y tomate, se puede elaborar con verduras y pollo, ternera o codero, o sólo con hortalizas, como en la foto.



## INGREDIENTES:

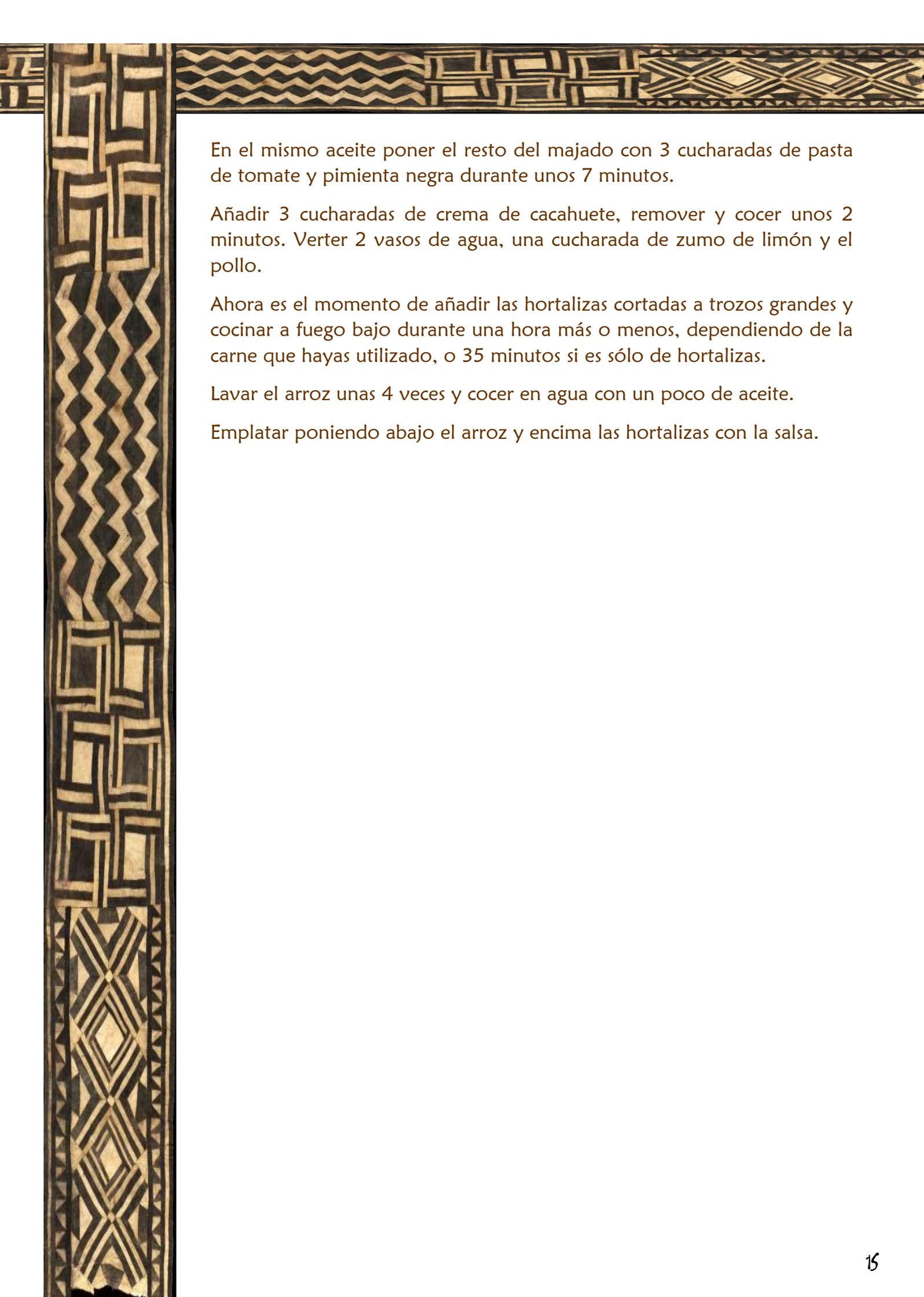
- pollo
- arroz basmati
- crema de cacahuete
- tomate concentrado
- cebollas
- ajos
- chile habanero
- zum de limón
- pimiento rojo
- pimiento verde
- zanahorias
- repollo
- calabaza
- patatas
- batatas

## Modo DE ELABORACIÓN:

Triturar los ajos con el pimiento rojo, pimiento verde, cebollas y ajos, un chile y un poco de agua.

Adobar el pollo con la mitad del majado, pimienta negra y sal.

Freír el pollo hasta tenerlo dorado, retirar y reservar.



En el mismo aceite poner el resto del majado con 3 cucharadas de pasta de tomate y pimienta negra durante unos 7 minutos.

Añadir 3 cucharadas de crema de cacahuete, remover y cocer unos 2 minutos. Verter 2 vasos de agua, una cucharada de zumo de limón y el pollo.

Ahora es el momento de añadir las hortalizas cortadas a trozos grandes y cocinar a fuego bajo durante una hora más o menos, dependiendo de la carne que hayas utilizado, o 35 minutos si es sólo de hortalizas.

Lavar el arroz unas 4 veces y cocer en agua con un poco de aceite.

Emplatar poniendo abajo el arroz y encima las hortalizas con la salsa.

# YASSA POULET

Es uno de los platos más populares de Senegal elaborado con pollo guisado con cebolla y marinado con zumo de limón.



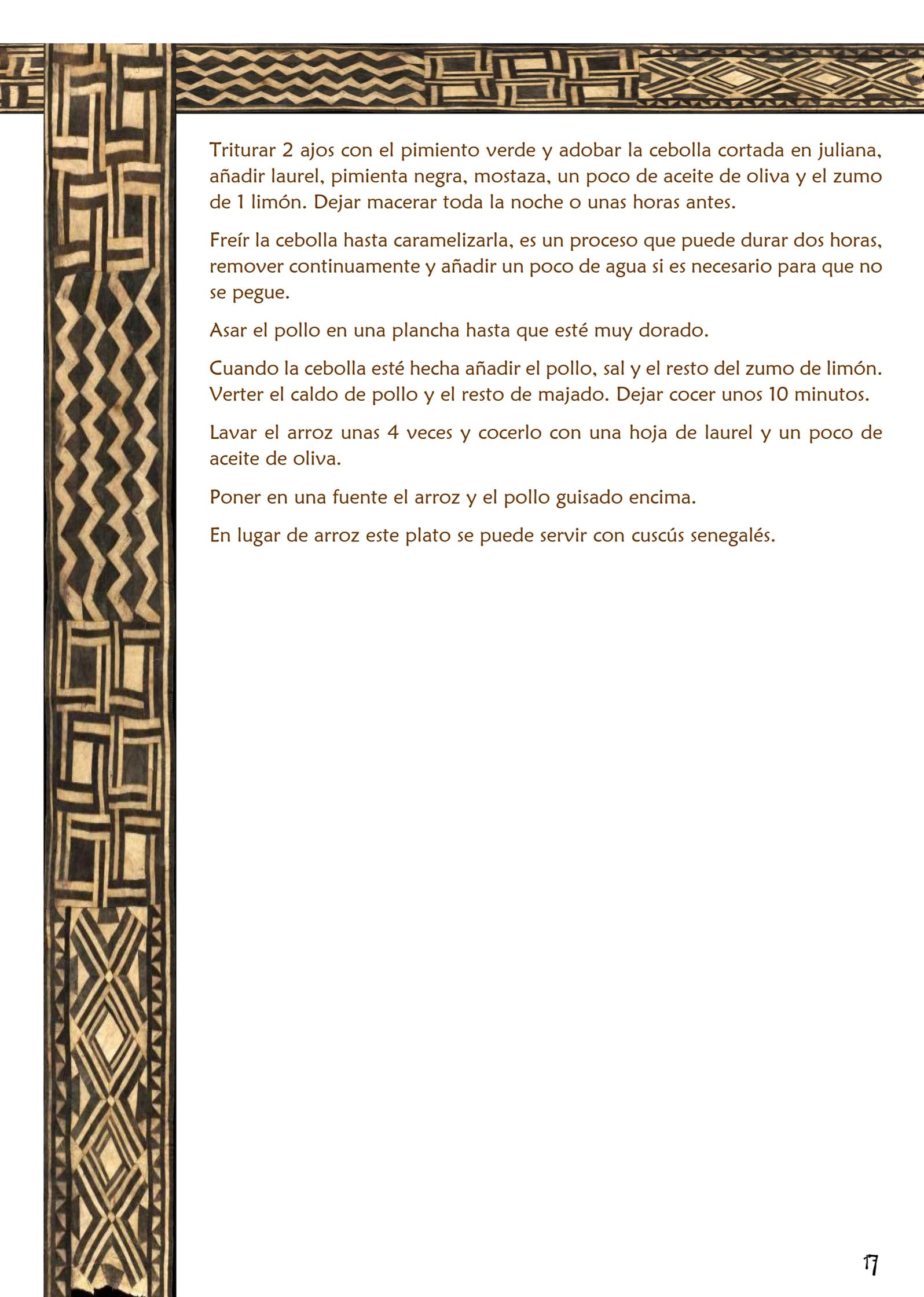
## INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 7 cebollas
- 1/2 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 5 limones
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 3 hojas de laurel
- pimienta negra
- 1 guindilla o chile habanero
- 1/2 vaso caldo de pollo
- aceitunas verdes con hueso
- arroz jazmín o cuscús
- sal

## Modo DE ELABORACIÓN:

Hacer un majado en la picadora con 2 ajos, pimienta negra, guindilla o chile.

Trocear el pollo en 8 partes y hacer unos cortes profundos que llenaremos con el majado, echar también por encima y dejar adobar durante toda la noche o unas horas antes.



Triturar 2 ajos con el pimiento verde y adobar la cebolla cortada en juliana, añadir laurel, pimienta negra, mostaza, un poco de aceite de oliva y el zumo de 1 limón. Dejar macerar toda la noche o unas horas antes.

Freír la cebolla hasta caramelizarla, es un proceso que puede durar dos horas, remover continuamente y añadir un poco de agua si es necesario para que no se pegue.

Asar el pollo en una plancha hasta que esté muy dorado.

Cuando la cebolla esté hecha añadir el pollo, sal y el resto del zumo de limón. Verter el caldo de pollo y el resto de majado. Dejar cocer unos 10 minutos.

Lavar el arroz unas 4 veces y cocerlo con una hoja de laurel y un poco de aceite de oliva.

Poner en una fuente el arroz y el pollo guisado encima.

En lugar de arroz este plato se puede servir con cuscús senegalés.

# THIEBOUDIENNE

Es el plato estrella del país, elaborado con arroz, pescado y hortalizas.



## INGREDIENTES:

- 1 dorada u otro pescado blanco
- 1 caballa u otro pescado azul
- 3 cebollas
- 1 cebolleta
- 1 berenjena
- 1 trozo de calabaza
- 4 tomates
- 3 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 2 nabos
- 1 calabacín
- 4 dientes de ajo
- un trozo de yuca
- 2 nabos
- 2 batatas
- un trozo de repollo
- perejil
- un trozo de jengibre
- 2 chiles habaneros
- pimienta negra
- curry
- tomate concentrado
- 600 gr de arroz jazmín o basmati

### Modo DE ELABORACIÓN:

Trituraremos en una picadora dos puñados de perejil, con los dientes de ajo, una cebolla, la parte verde de la cebolleta, el pimiento verde, los chiles y el jengibre, con sal y pimienta negra.

Hacer incisiones a los trozos de pescado con un cuchillo e introducir el majado, verter un poco más por encima y guardar en la nevera tapado con film unos 30 minutos.

Cocer en su jugo los tomates y el pimiento rojo cortados a trozos grandes en una cazuela a fuego lento unos 25 minutos. Triturar y reservar.

Freír el pescado en abundante aceite de girasol hasta que está muy dorado.

Colar el aceite para usarlo después.

Cortar las cebollas en juliana o a trozos pequeños y freír en el mismo aceite, echando curry y pimienta negra. Cuando esté casi caramelizada añadir dos cucharadas grandes de tomate concentrado y seguir removiendo unos 20 minutos para que empiece a tomar un color rojizo. Añadir el resto de majado y freír otros 5 minutos más, luego verter el tomate triturado con el pimiento rojo que teníamos reservado.

Añadir un poco de agua y dejar cocer hasta que tome un color rojo intenso.

Cortar la yuca, calabaza, calabacín, batatas, berenjena, repollo y nabos en trozos grandes y largos, los pimientos verdes enteros y poner en la cazuela de la salsa, añadiendo más agua.

El pescado ya frito se añade y se deja cocer todo junto unos 10 minutos, retiramos el pescado y luego las hortalizas según estén cocidas. Lo reservamos todo.

Lavar el arroz varias veces hasta que el agua salga limpia. Ponerlo en la cazuela y echar agua, y sal si fuera necesario. Tapar y dejar cocer unos 20 minutos, remover y volver a tapar, otros 10 minutos.

Emplatar poniendo el arroz y encima los trozos de pescado y las hortalizas.

# THIÉRÉ CON POLLO Y CORDERO

Cuscús senegalés de mijo elaborado con pollo, cordero y hortalizas.



## INGREDIENTES:

- pollo
- cordero
- thiéré (cuscús de mijo)
- cebolleta
- cebollas
- alubias y garbanzos cocidos
- dátiles
- ajos
- tomate concentrado
- pimiento rojo
- pimiento verde
- zanahorias
- repollo
- calabaza
- patatas
- batatas
- yuca
- nabo
- chile habanero

### MoDo DE ELABORACIÓN:

Triturar los ajos con el pimiento rojo, pimiento verde, cebollas, la parte verde de las cebolletas y chile.

Adobar el pollo unas horas antes con una tercera parte del majado, pimienta negra y sal.

Freír el pollo hasta tenerlo dorado, retirar y reservar.

En el mismo aceite poner otro tercio del majado, luego añadir 3 cucharadas de pasta de tomate y freír unos 15 minutos.

Echar el cordero en la salsa y cocer 15 minutos más. Añadir 4 tazas de agua y sal, y poner las hortalizas cortadas a trozos grandes. Repollo, zanahorias, batatas, yuca, nabos, medio pimiento rojo, medio pimiento verde, un chile. Tapar y cocinar 20 minutos.

Mientras se prepara el cuscús, echando agua hirviendo y dejándolo reposar unos 30 minutos.

Ahora retirar el repollo de la cazuela y añadir el pollo, tapar y cocer otros 15 minutos.

Poner el resto del majado y cocer otros 20 minutos.

Mezclar el cuscús con los garbanzos, judías blancas y los dátiles cortados a trocitos, verter un poco de la salsa y remover.

Emplatar poniendo debajo el cuscús y encima la carne con las hortalizas y la salsa.

# MBOURAKE

Es uno de los postres más sencillos y típicos, que se hace con el pan duro del día anterior.



## INGREDIENTES:

- 250 gr de pan rallado
- 3 cucharadas de crema de cacahuete
- 4 cucharadas de panela o azúcar
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 100 ml de leche
- menta
- ralladura de limón

## Modo DE ELABORACIÓN:

Poner en un bol el pan con la crema de cacahuete, la panela, vainilla, ralladura de limón y leche. Amasar hasta obtener una masa densa y compacta.

Introducirla en unos moldes individuales o en una taza aplastando con una cuchara, desmoldar y decorar con menta y ralladura de limón.

Se puede acompañar de yogur, helado o frutas variadas.

También se puede elaborar con thiéré, cuscús senegalés.

# SOMBI

Delicioso postre de arroz con leche de coco.



## INGREDIENTES:

- 130 gr de arroz
- 15 gr de mantequilla
- 50 gr de azúcar moreno
- 400 ml de leche de coco
- canela
- una pizca de sal
- hojas de menta

## MoDo DE ELABORACIÓN:

Poner en un cazo 200 ml de agua y llevar a ebullición, echar el arroz, reducir el fuego y dejar cocer sólo hasta que absorba el agua.

En otro cazo derretir la mantequilla hasta que empiece a dorarse, agregar el azúcar moreno y remover hasta obtener un caramelo.

Retirar y verter la leche de coco, primero un poquito, remover y luego el resto, añadir canela, sal y 200 ml de agua, llevar a ebullición.

Reducir el fuego y echar el arroz y cocinar sin tapar unos 15 minutos.

Poner en boles individuales y decorar con hojas de menta.

# BEÑÉ DE COCO

Espanjosos buñuelos típicos de Senegal.



## INGREDIENTES:

- 200 gr de harina
- 120 gr de azúcar
- 120 gr de leche evaporada
- 150 gr de coco rallado
- 1 sobre de levadura
- 3 yemas de huevo
- canela
- nuez moscada

## Modo DE ELABORACIÓN:

Mezclar la harina con la levadura y el coco, añadir las yemas, la leche y las especias.

Amasar bien, formar bolitas y aplastarlas.

Freír en abundante aceite de girasol e ir dándoles la vuelta, cuando estén dorados y se hayan hinchado y floten, retirar del fuego y aún calientes espolvorear con azúcar.

# THIAKRY

Es un plato dulce hecho con cuscús de mijo y yogur.



## INGREDIENTES:

- 1 taza de thiéré, cuscús de mijo
- ½ taza de pasas de corinto
- 1/2 taza de leche
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 1/3 de taza de coco rallado (opcional)
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- yogur

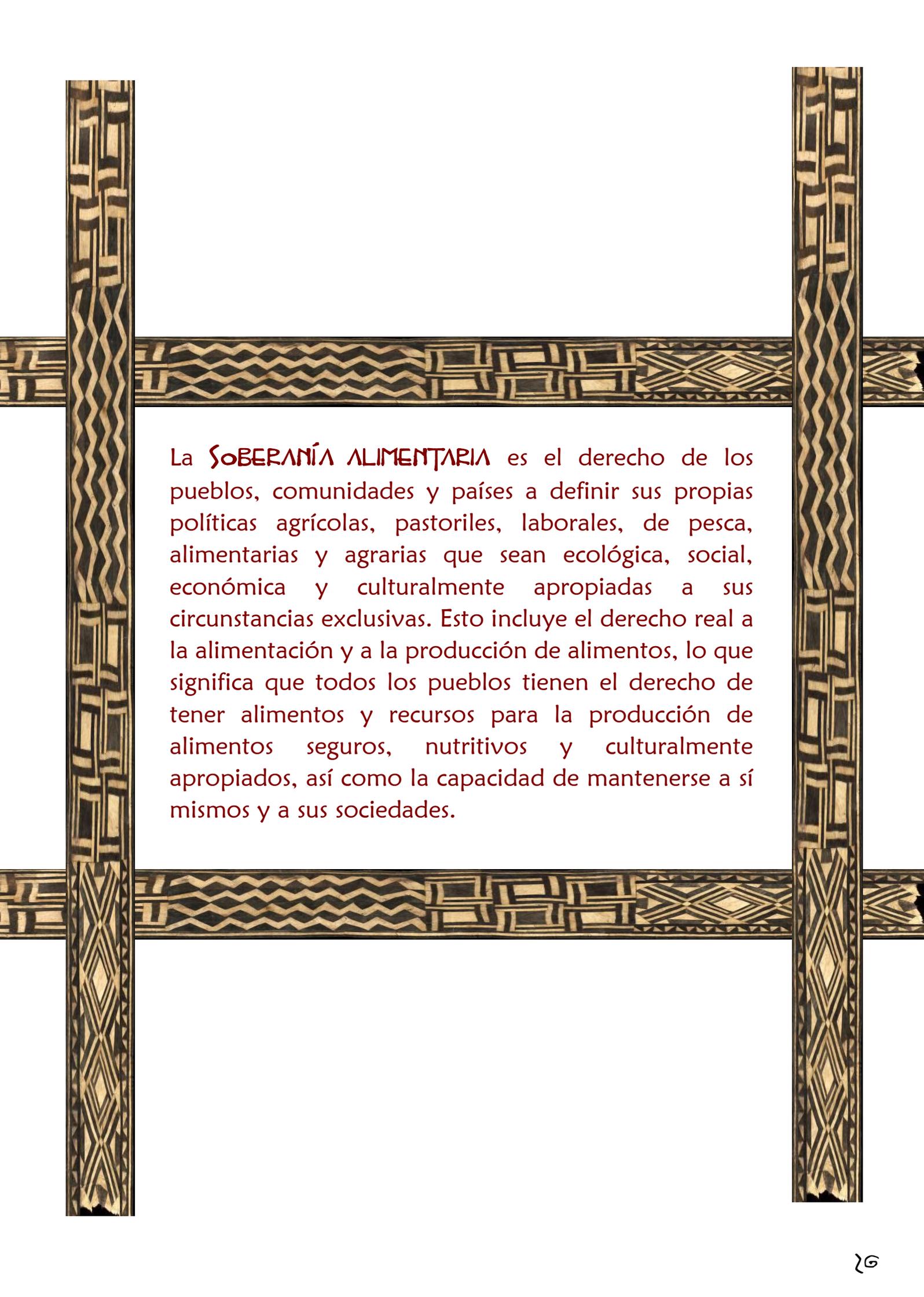
## MODO DE ELABORACIÓN:

Echar agua hirviendo sobre el cuscús, tapar con un film y reposar unos 30 minutos. Lo mismo con las pasas.

Pasado este tiempo agregar la mantequilla, la leche, el azúcar, coco, vainilla y pasas, mezclar bien.

Añadir el yogur y mezclar.

Este nutritivo plato lo toman también de desayuno.

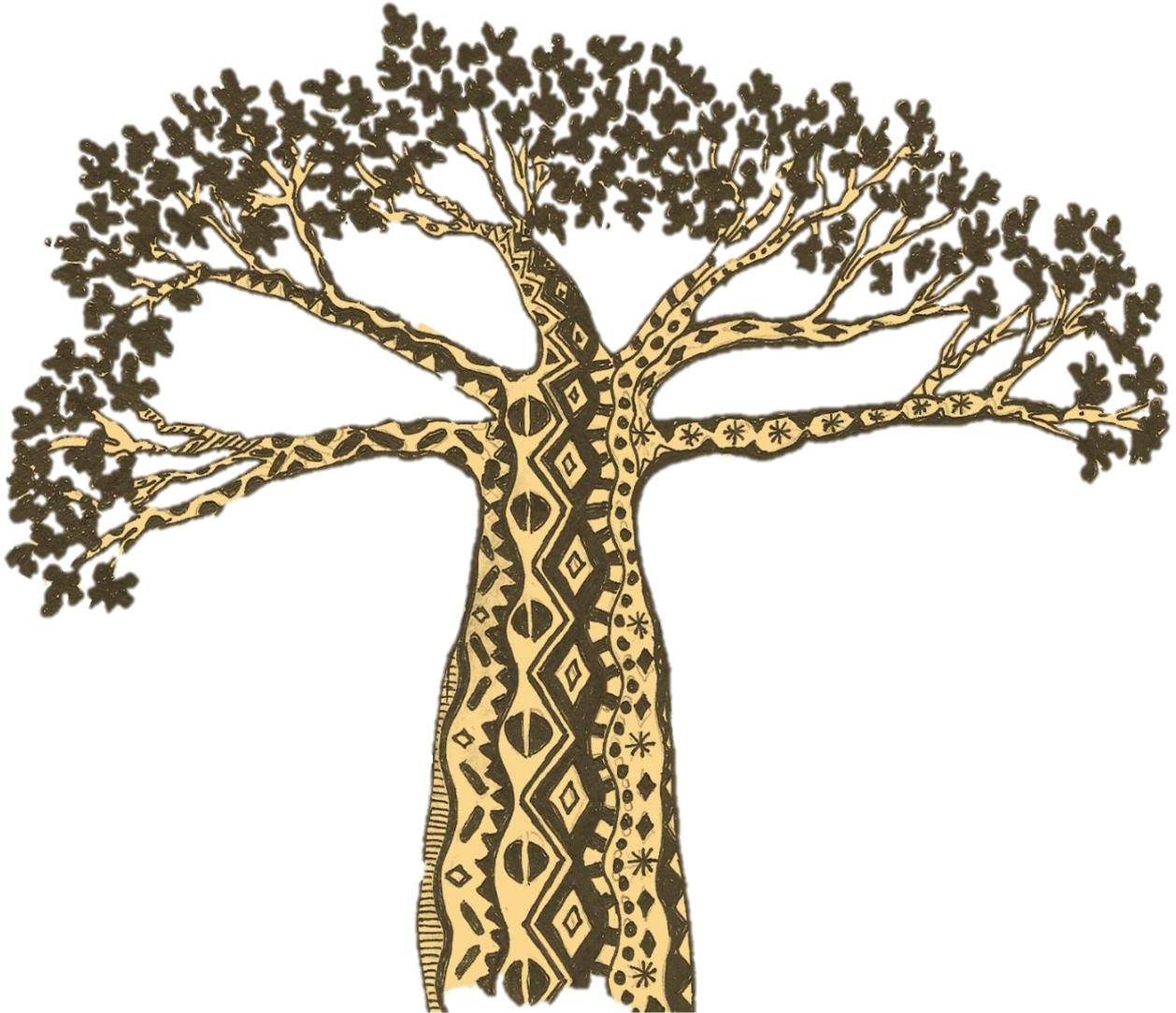


La **SOBERANÍA ALIMENTARIA** es el derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, pastoriles, laborales, de pesca, alimentarias y agrarias que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias exclusivas. Esto incluye el derecho real a la alimentación y a la producción de alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho de tener alimentos y recursos para la producción de alimentos seguros, nutritivos y culturalmente apropiados, así como la capacidad de mantenerse a sí mismos y a sus sociedades.



# ÍNDICE

-SENEGAL Y SU COCINA	PÁG...2
-VIDA EN SENEGAL	PÁG...3
-SENEGAL EN SEGOVIA	PÁG...4
-NEM SENEGALÉS	PÁG...6
-FATAYA	PÁG...8
-AKARA	PÁG...10
-WARMASEL	PÁG...12
-MAFE	PÁG...14
-YASSA POULET	PÁG...16
-THIEBOUDIENN	PÁG...18
-THIÉRÉ CON POLLO Y CORDERO	PÁG...20
-MBOURAKE	PÁG...22
-SOMBI	PÁG...23
-BEÑÉ DE COCO	PÁG...24
-THIAKRY	PÁG...25



NOS  
**IMPULSA**

