

# Une chèvre pour un nouveau départ

Des chèvres saines, des hommes en bonne santé | Anecdotes sur les chèvres | Tout est bon dans la chèvre



DIERENARTSEN | VETERINAIRES  
ZONDER GRENZEN | SANS FRONTIÈRES

BELGIUM



© Tim Dirven

# Notre histoire



© Tim Dirven

Merci pour l'intérêt que vous portez à Vétérinaires Sans Frontières ! Les chèvres sont vitales pour les familles africaines, et dans cette brochure, vous apprendrez pourquoi elles sont si importantes. Vous découvrirez également ce que vous pouvez faire avec les produits issus de la chèvre. Amusez-vous bien en lisant, en cuisinant et en jouant !

Vétérinaires Sans Frontières a été créé par et pour les vétérinaires. Nous retroussons nos manches pour aider les éleveurs africains car ce n'est qu'avec des animaux sains qu'ils peuvent bâtir un avenir durable pour leur famille.

« Pour nous c'est difficile à imaginer, mais dans le monde entier, plus d'un milliard de personnes vivent grâce à leur troupeau. Les animaux leur donnent de quoi manger tout au long de l'année. En maintenant les animaux en bonne santé, Vétérinaires Sans Frontières apporte donc une aide considérable dans la lutte contre la faim et la pauvreté. »

Julien Binard - vétérinaire, chroniqueur et parrain de Vétérinaires Sans Frontières



© Tim Dirven



© Tim Dirven

Viateur Murwanashyaka, du Rwanda, raconte comment Vétérinaires Sans Frontières a changé sa vie. « Avant, je n'avais pas d'animaux, je n'avais pas de fumier pour mon champ. La récolte n'était donc pas suffisante pour nourrir ma famille. »

Lorsqu'il a reçu deux chèvres de Vétérinaires Sans Frontières, Viateur a rapidement compris l'importance de ces animaux. Grâce au fumier, la récolte dans son champ s'est améliorée. Il a donc assez de nourriture pour nourrir sa famille, mais il peut aussi préparer des repas variés en achetant d'autres types d'aliments.

« Mes chèvres ont rapidement eu des petits et après quelques années j'ai pu en vendre plusieurs. J'ai investi cet argent dans une vie meilleure pour ma famille. Je peux enfin payer les frais de scolarité de ma fille aînée de sept ans et nous sommes maintenant affiliés à une caisse d'assurance maladie. Je peux penser à notre avenir désormais. »

**Vous souhaitez en savoir plus sur le travail et l'impact de Vétérinaires Sans Frontières ?  
Rendez-vous sur le site  
[veterinaressansfrontieres.be](http://veterinaressansfrontieres.be)**

Suivez-nous sur: [f](#) [t](#) [in](#) [You Tube](#)

## Que faisons-nous ?

- ✎ Nous sommes actifs dans 8 pays africains : au Burkina Faso, au Burundi, en RD du Congo, au Mali, au Niger, en Ouganda, au Rwanda et en Tanzanie. Nous y travaillons en collaboration avec des organisations partenaires locales.
- ✎ Nous faisons plus que vacciner et soigner les animaux. Nous aidons les populations à améliorer leur élevage et tout ce qui y est lié : des microcrédits à la vente, de la gestion de l'eau et du fourrage aux formations, en passant par le matériel agricole.
- ✎ Nous renforçons la solidarité Nord-Sud en mettant les vétérinaires belges en contact avec les vétérinaires de nos pays partenaires.
- ✎ Nous aidons les femmes à créer leur propre entreprise, afin qu'elles puissent gérer leurs propres revenus.



Eddy Timmermans, vétérinaire :  
« Chez Vétérinaires Sans Frontières, la distribution de chèvres s'accompagne toujours de soins vétérinaires. C'est la seule façon d'avoir un impact réel. Nous achetons l'animal et payons les vaccins et les soins pendant un an. Les vétérinaires locaux forment les familles aux meilleures techniques d'élevage. Ils leur apprennent tout sur la bonne nutrition, la santé et la reproduction. Après un an, quand leur élevage est rentable, les agriculteurs peuvent prendre tous les coûts à leur charge. C'est une méthode de travail durable qui a déjà permis à des milliers de familles africaines de sortir de la pauvreté. »

# Des chèvres saines, des hommes en bonne santé



En Afrique subsaharienne, plus de 80 % de la population vit de son troupeau. Les vaches, les chèvres, les moutons et la volaille fournissent nourriture et argent.

Les animaux jouent un rôle primordial dans la lutte contre la pauvreté et la malnutrition. Lorsqu'une famille a quelques chèvres en bonne santé, beaucoup de choses peuvent soudainement changer.

Dans les pays du Sahel comme le Burkina Faso, le Mali et le Niger, le sol est souvent trop sec pour les cultures arables. Dans ce climat sec et rude, quelques chèvres font toute la différence. La vente de chèvres et de leur lait sert de tampon financier lorsque la récolte est décevante.

Les chèvres peuvent survivre dans les conditions les plus difficiles : elles mangent de l'herbe et des plantes que d'autres animaux comme les vaches ne mangent pas. Ce sont de petits animaux qui nécessitent donc moins d'investissement que les vaches ou d'autres animaux d'élevage.



De plus, les chèvres produisent également du lait, une boisson nourrissante qui assure les apports essentiels en protéines et en vitamines aux enfants du village en pleine croissance. S'il reste du lait de chèvre, la famille peut vendre le surplus sur le marché local.



Occasionnellement, la famille peut vendre un bouc au marché et acheter de la nourriture et des vêtements, ou encore payer les frais scolaires et médicaux avec cet argent. Ces familles peuvent alors se construire un avenir meilleur, tout cela grâce aux chèvres.



Avec une courte période de gestation (environ cinq mois) et un à deux chevreaux par portée en moyenne, le troupeau peut s'agrandir rapidement. Lorsqu'une chèvre a eu ses premiers petits, la famille en donne un certain nombre à une autre famille dans le besoin. C'est une coutume dans de nombreuses cultures africaines, qui rend les familles d'un même village plus soudées. Les chèvres jouent donc également un rôle social important.



COMMENT LES  
**CHÈVRES**  
PEUVENT-ELLES  
**SAUVER**  
DES VIES ?



# Cinq anecdotes sur les chèvres



Les chèvres sont de talentueuses alpinistes, mais saviez-vous qu'elles peuvent aussi grimper **en haut des arbres** ? Au Maroc, les chèvres grimpent dans les arganiers pour en manger les fruits. À l'intérieur de ces fruits se trouve une noix que la chèvre ne digère pas. Pour la population locale, ces noix sont très précieuses : ils en font de l'huile pour cuisiner ou la mettre sur leur peau. Les producteurs de noix vont même jusqu'à chercher les noix d'argan dans les excréments de chèvres.



Avez-vous déjà fait du **yoga avec des chèvres** ? En Amérique, c'est un grand succès ! Ce serait la combinaison parfaite entre sport et détente. Pendant que les participants exécutent les asanas, les chèvres se promènent tranquillement et viennent de temps en temps leur lécher les orteils.



Vous avez un **joli pull en cachemire bien chaud** dans votre garde-robe ? Vous pouvez remercier une chèvre pour ça. En Inde, leur laine est utilisée depuis des centaines d'années pour fabriquer des écharpes, mais c'est aux Romains que l'on doit la renommée du cachemire comme produit de luxe.



La **chèvre la plus célèbre** au monde ? Vous la trouverez sur Instagram. Ces derniers temps, les chèvres sont devenues de redoutables concurrentes aux nombreux chats et chiens sur les réseaux sociaux. Allez admirer les chèvres de @modfarm et @GoatsOfAnarchy. Et si vous prenez une photo d'une chèvre, n'oubliez pas les hashtags #goatsareawesome et #goatsinstagram !



Avez-vous déjà été mordu par une chèvre ? Vous n'avez probablement pas eu très mal. La mâchoire supérieure des chèvres est en effet **dépourvue de dents**, mais elles ont une gencive très robuste, et peuvent donc arracher les feuilles des arbres.

# Tout est bon dans la chèvre

- p. 07 → Tajine sucré à la viande de chèvre
- p. 07 → Ragoût de chèvre antillais
- p. 08 → Salade fraîcheur de poulet à la mangue et au fromage de chèvre
- p. 09 → Chakchouka végétarienne au fromage de chèvre
- p. 10 → Fabriquez votre propre savon au lait de chèvre

Vous pensez immédiatement à l'éternelle salade au fromage de chèvre chaud, lardons et morceaux de pomme ? Il existe pourtant de nombreux autres produits issus de la chèvre. Nous vous présentons quelques recettes du monde entier, mais n'hésitez pas à laisser libre cours à votre créativité.

Le lait et le fromage de chèvre sont très faciles à digérer et sont donc souvent administrés aux nourrissons ou aux personnes ayant des problèmes digestifs. Ils sont pleins de calcium et bons pour la peau.

Comme les chèvres sont principalement élevées pour leur lait et pour se reproduire, ce sont les mâles qui sont vendus et finissent dans votre assiette. En Afrique et en Asie, la viande caprine est souvent au menu. Les chefs européens ont également découvert la richesse culinaire de la viande de chèvre. Vous n'en trouverez pas tout de suite à la boucherie de votre supermarché, mais vous pouvez en demander à un boucher marocain ou turc.





© Shutterstock

## Tajine sucré à la viande de chèvre

### Ingrédients

- 500 g de viande de chèvre en morceaux
- Quelques cuillères à soupe d'huile végétale (huile d'olive, huile de riz, huile d'arachide, ...)
- 1 oignon haché en petits morceaux
- 2 gousses d'ail
- Un petit morceau de gingembre frais
- 1 boîte de tomates en conserve
- Une pincée de cannelle
- 3 abricots secs coupés en morceaux ou quelques tranches de mangue séchée
- 2 dl de bouillon de viande (agneau, bœuf ou poulet)
- Des épices marocaines « ras-el-hanout », ou un mélange maison de cumin, de coriandre en poudre, de paprika fumé, de curcuma et de poivre de Cayenne
- Du safran
- Quelques brins de coriandre fraîche
- Du zeste de citron bio
- Une poignée d'amandes effilées

### Préparation

Mélangez les épices avec la viande de chèvre et laissez reposer afin que les saveurs soient absorbées. Munissez-vous d'un plat en fonte ou d'un tajine. Chauffez quelques cuillères d'huile végétale et laissez mijoter les morceaux d'oignon jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez l'ail pressé à l'oignon et ajoutez-y la viande. Mélangez régulièrement jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée de tous les côtés. Ajoutez les tomates, la cannelle, le gingembre frais, le safran et les abricots ou la mangue et versez le bouillon chaud jusqu'à recouvrir totalement la viande.

Laissez mijoter à feu doux. Remuez régulièrement et ajoutez éventuellement encore du bouillon pour que la viande ne devienne pas trop sèche. Après 1 heure à 1 heure et demie, vérifiez si la viande est tendre. Pendant ce temps, munissez-vous d'une poêle antiadhésive et faites griller les amandes effilées sans graisse.

Saupoudrez les amandes grillées et la coriandre hachée sur le tajine et ajoutez du zeste de citron pour une touche de fraîcheur. Vous pouvez enfin servir le tajine, avec du couscous ou du pain marocain, et savourer un repas audacieux avec vos amis et votre famille.



© Shutterstock

## Ragoût de chèvre antillais

La viande de chèvre est également une fierté nationale dans les Caraïbes. Ce ragoût de chèvre est le plat de fête préféré des mariages antillais.

### Ingrédients

- 750 g de viande de chèvre en morceaux (de 3 cm)
- De l'eau, le jus de 2 citrons, 3 bouchons de vinaigre
- 2 gousses d'ail
- Du cumin, du paprika, de l'origan séché
- 3 clous de girofle
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale (huile d'olive, huile de riz, huile d'arachide, ...)
- 2 cuillères à soupe de beurre salé
- 1 oignon haché en petits morceaux
- 1 poivron vert, vidé et coupé en morceaux
- 2 tomates pelées, vidées et coupées en morceaux ou 200 g de tomates en conserve
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates

### Préparation

Lavez la viande avec de l'eau, du jus de citron et du vinaigre pour que la viande soit bien tendre. Rincez-la bien. Mélangez la viande avec l'ail haché, le cumin, le paprika, l'origan et assaisonnez avec du sel et du poivre. Laissez mariner la viande environ 3 heures, puis essayez l'excédent d'épices.

Versez la farine dans une assiette creuse et ajoutez la viande. Recouvrez entièrement la viande de farine. Dans un grand plat style cocotte, faites chauffer l'huile avec le beurre. Ajoutez la viande et cuisez-la jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur tous les côtés.

Ajoutez le reste de la marinade, un peu d'eau, les morceaux d'oignon, le poivron vert, les tomates, la purée de tomates et les clous de girofle. Recouvrez et laissez mijoter la viande à feu doux. Après deux heures, la viande est tendre et vous obtenez une délicieuse sauce épicée.

Servez le ragoût avec du riz et mettez votre tenue la plus colorée pour profiter pleinement de ce ragoût de chèvre antillais.



## Salade fraîcheur de poulet à la mangue et au fromage de chèvre

Bien que le Burkina Faso soit un pays au climat sec, les mangues y poussent en abondance. Cette recette à base de mangue, de fromage de chèvre et de poulet amène la cuisine ouest-africaine dans votre assiette, avec une petite touche occidentale.

### Ingrédients

- 1 mangue fraîche
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 300 g de filet de poulet
- 1/2 concombre
- 300 g de mâche
- 150 g de roquette
- 125 g de fromage de chèvre à pâte molle
- 5 radis
- Une poignée de pistaches
- Du miel liquide
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

### Préparation

Pelez la mangue et coupez la chair en fines lamelles.

Coupez le poulet en lanières et hachez l'ail. Chauffez la moitié de l'huile dans un grand wok. Ajoutez l'ail et les lanières de poulet. Assaisonnez avec du sel et du poivre et faites cuire pendant quelques minutes à feu vif jusqu'à ce que le poulet soit doré et cuit.

Dressez les assiettes avec la roquette et la mâche. Coupez le concombre et les radis en tranches et répartissez-les sur la salade. Émiettez le fromage de chèvre sur les légumes et ajoutez le poulet et la mangue.

Au moment de servir, saupoudrez de pistaches et parsemez de vinaigre balsamique et de miel.

Trouvez-vous une petite place au soleil et profitez pleinement de cette bombe de vitamines.





## Chakchouka végétarienne au fromage de chèvre

La chakchouka est une recette traditionnelle du Moyen-Orient dont les ingrédients principaux sont la tomate et l'œuf. Le goût du fromage de chèvre frais s'associe parfaitement à ce repas végétarien chaud et savoureux.

### Ingrédients

- 1 oignon haché en petits morceaux
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale (huile d'olive, huile de riz, huile d'arachide, ...)
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron jaune
- 1 piment rouge
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- 1 dl de bouillon de légumes
- Une pointe de Harissa (pâte de chili)
- Une botte de coriandre fraîche
- 4 œufs
- 75 g de fromage de chèvre
- De la baguette ou du naan

### Préparation

Coupez l'oignon en petits morceaux et pressez l'ail. Retirez les graines du piment rouge et coupez-le finement. Coupez le poivron jaune en petits morceaux et hachez grossièrement la coriandre.

Chauffez l'huile dans une poêle profonde et faites revenir l'oignon et l'ail à feu doux. Ajoutez le poivron et le piment et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez les tomates concassées et la purée de tomates. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition tout en remuant. Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 5 minutes. Assaisonnez de poivre, de sel et d'un peu de Harissa\*.

Faites des petits cratères dans la sauce tomate et cassez les œufs dedans. Assaisonnez les œufs de sel et de poivre. Couvrez et laissez pocher les œufs pendant 10 minutes dans la sauce. Ajoutez le fromage de chèvre émietté après 5 minutes et remettez le couvercle. Augmentez légèrement le feu afin que l'excès d'humidité puisse s'évaporer.

Servez dans une assiette profonde - attention à garder les œufs entiers - et saupoudrez de coriandre hachée.

Servez avec de la baguette ou du naan et laissez vos proches se régaler grâce à ce plat réconfortant et savoureux.

\*Attention : la Harissa est une pâte d'épices assez forte : ajoutez-la en petite quantité et goûtez avant d'en ajouter davantage.



## Fabriquez votre propre savon au lait de chèvre

Ce savon n'est pas comestible, mais il sera super nourrissant pour votre peau sèche en hiver.

### Ingrédients

- 275 g d'huile d'olive
- 75 g d'huile de coco
- 150 g d'huile de palme
- 68 g de soude (nettoyant pour canalisations, en vente au rayon droguerie)
- 85 g de lait de chèvre congelé (achetez du lait de chèvre au supermarché et congelez-le dans un moule à glaçons la veille)
- 20 g d'huile de ricin (en vente en pharmacie)
- 2 cuillères à soupe de miel liquide

Vous aurez également besoin du matériel suivant : un mixeur plongeant, un bol en verre que vous pouvez mettre dans une casserole d'eau chaude, 2 bols en plastique, une balance, un fouet, du film alimentaire, du papier sulfurisé, 2 spatules, des gants, un masque, des lunettes de sécurité, un moule à glaçons, des moules en caoutchouc (par exemple pour des muffins ou des cupcakes) et un plateau.

### Préparation

Faites fondre l'huile d'olive, de coco et de palme dans un bol en verre au bain-marie (c-à-d en plaçant le bol dans une casserole d'eau chaude). Remuez régulièrement avec une spatule.

Faisons maintenant un peu de chimie. Mettez les gants, le masque et les lunettes de sécurité.

Mettez le lait de chèvre congelé dans le bol en plastique et saupoudrez de soude (nettoyant pour canalisations). Mélangez avec une spatule. Allez-y doucement et calmement : ça fond tout seul. Attendez que le mélange soit complètement liquide.

Pendant ce temps, retirez le bol d'huile fondue de l'eau et placez-le dans un autre bol en plastique rempli d'eau froide pour faire refroidir l'huile.

Ajoutez le mélange liquide à l'huile. Mélangez avec le mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une masse homogène et continuez à mixer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Retirez le bol en verre de l'eau froide et ajoutez l'huile de ricin et le miel. Mélangez avec un fouet.

Préparez vos moules en caoutchouc sur le plateau. Versez le savon encore liquide dans les moules ; vous remarquerez qu'il s'épaissit rapidement. Recouvrez de film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant au moins 24 heures.

Sortez les savons des moules, placez-les sur le papier sulfurisé et couvrez-les de film alimentaire pour qu'ils restent propres. Il ne vous reste plus qu'à attendre patiemment : la soude a besoin de 4 à 6 semaines pour se neutraliser.

Les savons sont prêts ? Emballez-les comme cadeaux originaux ou gardez-les pour vous.



# De la chèvre au menu

Vous avez envie d'un repas à base de chèvre mais vous n'êtes pas un cordon bleu ? Dans ces restaurants belges, les chefs travaillent de manière créative avec des produits issus de la chèvre.



**BON** APÉRITIF MAISON



Présentez cette brochure lors de votre visite chez **Kanodou**, **Bon Bini** ou **Kommilfoo** et recevez un **apéritif maison** pour deux personnes !

Veuillez mentionner cette action lors de votre réservation.



## Cap Africa

Rue Longue Vie 13,  
Ixelles

Dans cette brasserie africaine, située au cœur du quartier Matongé de Bruxelles, vous trouverez des plats à base de viande de chèvre au menu. Essayez le mafé d'Afrique de l'Ouest (à la sauce aux cacahuètes !) et la soupe aux bananes.

L'intérieur coloré de ce restaurant vous emmène directement au cœur des Caraïbes. Et avec les cocktails qui vont avec !

## Kommilfoo

Vlaamsekaai 17, Anvers  
[www.restaurantkommilfoo.be](http://www.restaurantkommilfoo.be)

Le restaurant Kommilfoo prouve que la viande de chèvre a également sa place au sein de la gastronomie. Le chef étoilé Olivier de Vinck y sert de l'épaule de chèvre des Pyrénées caramélisée.

## Kanodou

Chaussée de Charleroi  
73, 1060 Saint-Gilles  
[www.kanodou-resto.be](http://www.kanodou-resto.be)

Vous voulez goûter de la viande de chèvre à la maison sans cuisiner ? Alors le Kanodou Resto est fait pour vous. La chèvre fait partie de leurs suggestions de grillades, et tous les plats peuvent être emportés.

## Bonte B

Dweerstraat 12, Bruges

Le vaste menu de fromages de Bonte B ne laisse aucun amateur de fromage de chèvre sur sa faim. Disponible sur une planche à fromage ou intégré au menu du mois.

## Bon Bini

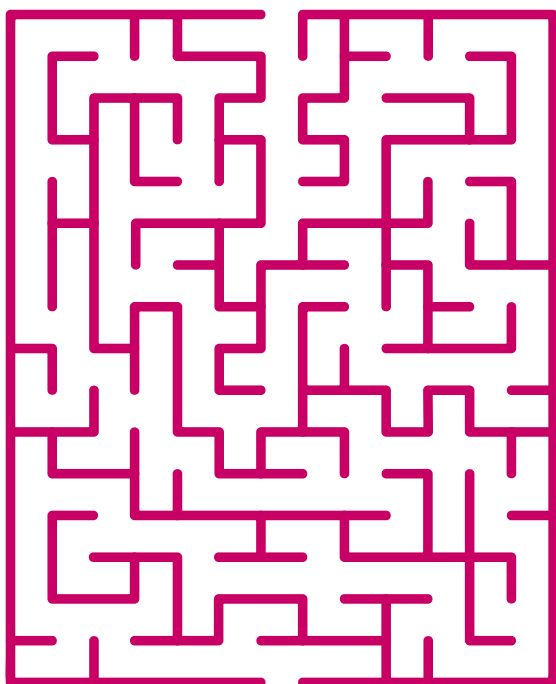
Paardenmarkt 72, Anvers  
[www.bon-bini.be](http://www.bon-bini.be)

Ici, vous pourrez déguster le vrai ragoût de chèvre antillais.

# Place aux jeux

## Labyrinthe

Amenez la seringue jusqu'à la chèvre...  
et sauvez tout le troupeau !



## Mots mêlés

Cherchez les 10 mots qui sont cachés dans  
la grille (horizontalement, verticalement et  
en diagonale).

AFRIQUE - TROUPEAU - VACCIN -  
VETERINAIRE - LAIT - ELEVEUR -  
CHEVRE - NIGER - SECHERESSE - CRISE



DIERENARTSEN | VETERINAIRES  
ZONDER GRENZEN | SANS FRONTIERES

BELGIUM

## Vétérinaires Sans Frontières

Avenue Paul Deschanel 36-38,  
1030 Bruxelles, Belgique

+32 (0)2 539 09 89 (9h-12h30)

+32 (0)2 539 34 90

info@vsf-belgium.org

Faites un don en ligne ou sur  
notre compte

BE73-7326-1900-6460 (CREGBEBB)  
veterinaressansfrontieres.be

Suivez-nous sur:   