



RESET RAKÈT

TOUT BAGAY AVEK RAKÈT (NOPAL)

RESÈT TIPIK RAKÈT MEKSIKEN
KI GEN ANPIL GOU



Centro Lindavista
Centro de Investigación, Información
y apoyo a la Cultura A.C.



**COMISIÓN EPISCOPAL PARA
LA PASTORAL SOCIAL
CEPS-CÁRITAS**



TOUT BAGAY AVEK RAKÈT (NOPAL)

RESÈT TIPIK RAKÈT MEKSIKEN
KI GEN ANPIL GOU

KOMITE MIKS HAITÍ - MEKSIK

MÉKSIK
MAS 2012



Centro Lindavista
Centro de Investigación, Información
y apoyo a la Cultura A.C.



COMISIÓN EPISCOPAL PARA
LA PASTORAL SOCIAL
CEPS-CÁRITAS



© COMITÉ MIXTO HAITÍ – MÉXICO
DE LA SOCIEDAD CIVIL PARA LA
RECONSTRUCCIÓN DE HAITÍ

©RESÈT TIPIK RAKÈT MEKSIKEN

© Centro de Investigación, Información
y Apoyo a la Cultura A.C.
Calle 5 de mayo No. 32, Desp. 311
Colonia Centro
C. P. 06000 México Distrito Federal
Tels. 5781-5940 y 5781-9346

Web: centrolindavista.org.mx
E-mail: publicaciones@centrolindavista.org.mx

Web: comitemixtohaiti-mexico.org.mx
E-mail: comitemexico-haiti@centrolindavista.org.mx

Autor/Otè Centro Lindavista

Primera Edición 2012/premye edisyon 2012

Reservados todos los derechos/tout dwe rezève
Impreso en México/Enprime o Meksik

ENDIS

PRESANTASYON.....05

KONSÈY

- kòman prepare rakèt yo?.....07

KONFITI AK JI

- Komfiti rakèt.....09
- Ji rakèt.....10

MANJE

- rakèt tradisyonèl.....11
- soja ak rakèt.....12
- avèk krikèt.....13
- ikama ak rakèt.....14
- Krep rakèt ak fromaj.....15
- tat rakèt.....16
- Panyen sosis.....17
- Avek zw azo.....18

SOUP

- Lantiy ak rakèt.....19
- fromaj ak rakèt.....20
- chanpiyon avèk pat rakèt.....21
- bouyon ak rakèt.....22



PREZANTASYON

Chè frè Ayisyen yo.

Pou nou kapab kontinye chanje konesans nou yo, mwen voye ba nou ti resèt sa pou nou itilize rakèt kòm manje .Nan li wap jwenn plizye kalite fòm manje.

Rakèt (nopal) se yon plant cactácea ki rich an fib, vitamin A, B, B2, li gen klowofil, pwoteyin, mineral, tankou 17 aminoasid nan mitan esansyèl ak non esansyèl.

Rakèt (Nopal) te nan tradisyonèlman itilize kòm aliman enpótan nan dyèt popilasyon ki tap devlope nan manje e li te anrichi kwizin meksikèn. Itilizasyon plant sa te pèmèt yo jwen limyè sou gerizon kèk kalite maladi.

Rakèt bay benefis sa yo.

Se yon sous enpotan fib dijestif ak góm natirèl kap ede yo lave aparey digestif, ak elimine grès ak k redwi konstipasyon,se pou tèt sa rakèt se yon oksilyè nan kontwol pwa. Rakèt se yon hipoglisemi, sa vle di li redwi nivo sik moun nan dyabèt e li ede yo amelyore kalite vi.Avèk plant sa, pa gen risk nan keksyon redwi sik nan san, paske li inikman estabilize nan nivo kap satisfè moun lan.

Rakèt (Cactus Opuntia) genyen yon gran kantite vitamin C ak E, sa yo se sous trè enpótan fib dijestif.

Pwopriete aliman.

Rakèt itilize kòm foraj, men yo fè komès ak pat rakèt wówót yo kòm legim, sa kapab prepare nan marinad, nan



bouyon, nan sós, nan salad, ak nan griyo , nan pla kouvè tankou nan sós, bwason, Desè, janbon, epi li ka sèvi nan tout manje san distenksyon paske plant sa rich anpil nan pwopriyete l. Dènyèman li te trè popilè konsomasyon l ak kèk fwi kòm likid cactus,yon mezi pou fè moun pèdi pwa oswa nan moun ki gen sètèn maladi. Pwoblèm nan sèlman se ke gen anpil moun ki jwenn li yon ti jan desagreab nan moulen nan bouch, oswa li fe gou a anjan rete nan bouch.Te poud Rakèt la oswa Rakèt dezidrate a, vin ofri yon solisyon a pwoblèm sa a. Pou evite likid glise an, yo pran asfat kaktis oswa kòl la,li rekòmande tou, lay,bikabonat, po tomat, fèy mayi, ji sitwon, sann oswa lav wòch nan dlo.

Pwopriete nitrisyonèl.

Fib solib la kapab anpeche ak soulaje konstipasyon ak emoroid an menm tan an anpeche devlopman kansè nan kolon (trip). Te fib solib te itilize nan anpil maladi paske prezans li nan aparèy dijestif la ralanti absòpsyon nitrisyonèl ki anpeche yo pase nan san rapid.Osi, li se yon bon sous kalsyòm, deja 100 gram rakèt egal a 80 gram kalsyòm.

Salitasyon fratènèl.

Nou espere piblikasyon sa kapab itil nou chak jou nan manje nap fè.

Akolad fratènèl depi Meksik.

Komite Miks Haití- Meksik.



KÒMAN PREPARE RAKÈT YO?



Koupe yo an moso:
sou yon tab , koupe yo
lan laje ou vle.



Pou rache yo:
si ou vle en fom kare,
pran divès moso, koupe
yo an fòm vètikal
pou rache yo an fòm
kare.



**Pour fe manitos
(rache raket an
franj):**
mete rakèt yo sou
tab rache yonn pa
yonn, fè l avèk yon
pwent kouto byen
file , rache rakèt yo
an franj san yo pa
koupe nèt.



Pou kwit raket yo:
aprè lè ou fin koupe yo nan fason paw , mete yo kwit nan yon po dlo , yon zonglen sèl , bika-bonat ak kèk tranch zonyon jiskaske l vin mou, aprè melanje yo e relave yo



Pou boukannen rakèt yo:
lan yon kaswòl transparent melanje yo avèk ti lwil , boukannen tou de kote yo jiskaske yo pran yo ti koulè dore e aprè sizonnen yo avèk sèl.



Raket fri:
aprè ke yo fin pwòpte yo ak koupe yo nan gou pa ou, fri yo nan yon gran kaswòl avèk lwil cho, dan layak piman zwazo, tounen yo de tanzantan pou dore ansanm.





KONFITI RAKÈT



- Pwodiksyon : yon lit
- preparasyon: 3 zè
- difikilte: fasil

Engredyan

- 10 zoranj
- 10 tas dlo
- 1 ti kiyè sèl
- 5 rakèt koupe an kare
- 4 tas sik
- 2 ti kiyè pektin
- 2 tas ji zoranj

preparasyon

kale zoranj yo san ou pa kite pati Blanch lan, mete yo nan yon po avèk 8 tas dlo , yon ti kiyè sèl ak rakèt yo , mete yo bouyi pandan 5 minit , melanje e refè li menm jan pandan 3 fwa , chanje dlo a chak fwa. Ajoute 2 tas ji zoranj avèk sik. Retounen mete l bouyi pandan 20 minit sou yon ti dife, si li gen kim ki soti, retire l. Ajoute rès dlo e kontinye kwit li jis-kaske dlo vin tounen karamèl. Poudre l avèk pektin san kite li bouje. Retire dife a. Kite li frèt . ou ka sèvi konfiti avèk pen ak lòt bagay.



JI RAKÈT

- Pwodiksyon: pòsyon moun
- Preparasyon: 2 minit
- Difikilte: fasil

Engredyan:

- 1 rakèt mou e pwop
- 1 kiyè myèl
- 2 kiyè ji sitron
- 4 kiyè ji zoranj



Preparasyon

Blende rakèt la avèk ji zoranj a 1/8 lit dlo pandan yon minit, ajoute myèl la e blende 10 segond an plis . si li pa gen koulè sa depan kantite fib ke ou pral konsome; mete sitwon e sevi li imediatman.





RAKÈT TRADISYONAL



- Kantite: 6 moun
- preparasyon: 40 minit
- difikilte: fasil

Engredyan:

$\frac{1}{2}$ kilo rakèt mou.-
2 kiyè zonyon rache-
2 kiyè koryande rache-
4 kiyè lwil-
2 kiyè vinèg- sèl- origan-
250 gram fromaj bèf -
2 tomat
piman mele avèk vinèg.

Preparasyon: resève 3 rakèt antye ak rès la koupe an fom kare, kwit yo e aprèkoupe rakèt yo antye an ron.

Melanje rakèt rache yo avèk zonyon, koryande e sizonnen l avèk lwil, vinèg, fromaj bèf ak tomat.

Dekore avèk piman vèt e sèvi tou frèt.



SOJA AK RAKÈT



- Kantite: 8 moun
- preparasyon: 30 minit
- difikilte: mwatye

Engredyen

1 sachè soja 500 gram
1 dan laj
1 zonyon rache
2 piman vèt byen rache
1/4 tas vinèg blan
1 ti kiyè organ seche.
sèl ak piman
8 rakt kwit an fom kibik
1 paket koryande rache
1/2 tas fromaj lèt bèf.

Preparasyon

Kwit soja jan yo di lan pakèt la , aprè lan yon bòl sòs salad mete lay rache, zonyon an ak piman, vide vinèg ak sizonnen koryande , sèl ak piman. Mete li repoze pandan 5 minit, entre lot engredyen. Ou kapab manje avèk vyann boukannen ou byen tòtiya.



AVEK KRIKET



- Kantite: 6 moun
- preparasyon :30 minit
- difikilte: fàcil

Engredyen

12 kiyè lwil doliv
3 kiyè ji sitron
sèl ak pimantad
2 ti kiyè sik
18 ti rakèt
3 kiyè koryande fre rache
3 piman bouk tranche
225 gram krikèt
6 tomat mi tranche.

Preparasyon:

Pou fèdekorasyon an mele lan yon bol lwil , ji sitron, sèl , piman, sik.

Koupe rakèt yo en kare, mete yo kwit ak glise. Plaserakèt yo lan bol ansanm ak koryande, piman, krikèt jiskaske jwenn byen.

Plase tranche tomat yo lan asyèt yo, sou melanj rakèt yo ak avan sèvi benyen avèk dekorasyon an.



JICAMA AK RAKÈT



- Kantite: 6 moun
- preparasyon :30 minit
- difikilte: fásil

Engredyen

3 kiyè lwil doliv
4 rakèt koupe **an lonè**
ikama kale e grate
 $\frac{1}{4}$ tas ji sitron- sèl- piman
pike an poud
3 tomat koupe pa youit
 $\frac{1}{2}$ tas lwil doliv
3 kiyè vinèg
1 kiyè konsonmen poul.

Preparasyon

Chofe 2 kiyè lwil doliv, fri rakèt yo avèk sèl jiskaske yo mou , retire yo la dife e sere yon ti kantite.

Metè ikama lan yon bòl , benyen yo ak ji sitron, sizonnen yo avèk sèl ak avèk piman pike . kite rakèt yo frèt e plase yo nan yon lòt bòl ansanm avèk tomat , benyen yo avèk rès lwil doliv la , vinèg la , sizonnen yo avèk yon kiyè konsonmen poul en poud ak vlope yo byen.

Pou sèvi yo plase rakèt yo ak ikama yo nan yon bòl sòs salad, dekore yo avèk ikama avèk sitron e sèvi yo men moman .



KREP RAKÈT AK FROMAJ

- Kantite: 5 moun
- preparasyon: 90 minit
- difikilte: fàcil

Engredyan

5 ze
1 kiyè sel
1 kiyè farin
 $\frac{1}{2}$ tas let
4 kiyè mantèg
fonn.



Ranplisaj

$\frac{1}{2}$ tas mantèg- 2 dan laj pile- 1 zonyon-8 rakèt kwit ak koupe en kare- $\frac{1}{2}$ kilo fromajlèt bèf grate- bon sèl ak piman

preparasyon

blende engredyan yo ak krèp yo, kite yo repoze lan melanj pandan 30 minit. Chofe yon kaswòl ron, grese youn pa youn ti mantèg, mete yon gwo kiyè e panche l pou l ka ranpli kaswol a ,le li komanse debode byen bouyi. Repete menm operasyon an avèk rès mas mantèg la .
gade krèp rakèt yo lan yon twal pwop.



TAT RAKÈT



- Kantite: 4 moun
- preparasyon : 50 minit
- difikilte: mwatye

Engredyan

400 gram farin patisri
4 ze
1 tas krem bat
 $\frac{1}{2}$ tas krem
sel ak pimangou
 $\frac{1}{2}$ zonyon
1 tas fromaj lèt bèf
6 raket kwit koupe an kare.

Preparasyon

Mete pat farin nan sou yon tab. Kouvri avèk yon kouvèti kite yon kote ki depase kouvèti a . li pral frèt pandan wap fè ranplisaj la.

Mete lan ze lan blende a ze yo, krèm bat , krèm , sèl , piman , zonyon, ak fromaj lèt bèf. Blende l jiskaske yo rankontre ansanm.



PANYEN SOSIS



- Kantite: 6 moun
- preparasyon : 60 minit
- difikilte: fàcil

Engredyan

Lwil fri
6 rakèt
3 kiye lwil doliv
3 kiyè zonyon byen rache
2 dan laj byen rache
350 gram sosis
6 rakèt koupe an kare e kwit
6 kiyè kremj
bon sèl ak piman

FALTA PREPARACION



AVEK ZWAZO

- Kantite: 6 moun
- preparasyon : 45 minit
- difikilte: fásil

Engredyan

1/2 kilo ti rakèt
1 kiyè sik
dlo nesèsè
bon sèl
172 kilo tomat
bon piman a demi pike
1 1/2kiye lwil
2 kiyè mantèg
1/2 tas krèm
200 gramlèt bèf.



Preparasyon

Pwopte ak koupe an kare rakèt yo , chofe yo lan po kwiv, le yo fin chofe ajoute yo , kite yo kwit pandan kèlke minit , vide sik. Aprè 5 minit mete dlo bouyi sifizan, kouvri rakèt yo , avèk yon zongle sèl , kite yo kwit jiskaske yo mou, pase yo ak rense yo ak dlo fre. sere yon ti kantite.

Kite po ak grenn tomat yo , blende yo ansanm avèk piman. Chofe lwil la lan yon ti po, ajoute tomat cho, sizonnen avèk sèl e kite sòs la fri jiskaske li pran koulè.

La yon kaswòl an krystal grese avek yon ti manteg fe yon koup primero avek raket yo, answit avèk sòs , answit yon krem ak yon fromaj.

Pou fini avek yon koup krèm ak fromj . anfone a 200°C 20 minit. Akonpaye avek totiya mayi.



LANTIY RAKÈT



- Kantite: 4 moun
- preparasyon : 30 minit
- difikilte: fàcil

Engredyand

- 4 tas lantiykwit melanje avèk anpil bagay ak sos
- 3 piman.
- 1 kiye lwil
- $\frac{1}{2}$ zonyon rache
- 1 dan lay rache
- 2 kiyè konsonmen pou
- 2 rakèt pwòp koupe an lon

preparasyon

kwit lantiy yo avèk kantite dlo sifizan, tronse zonyon yo ak sel , le li mou retire lan fou e resève yon ti kantite. netwaye, triye ,retire grenn piman yo , boukannen yo lan kaswol an komal, apre remouye yo nan dlo cho jiskaske yo vin mou, blende yo avèk yon ti likid ki te mouye yo ak pase melanj avèk yon paswa.

Chofe yo nan yon po byen fon avèk lwil, fri zonyon an, ak lay la jiskaske yo vin transparan, le sa rive ajoute piman pase, sizonnen avèk konsonmen pou an poud ak kite li blanchi pandan kèlke minit nan dife byen e touswit mete lantiy kwit avèk tout e avèk sòs, lè ou retire lan dife mete rakèt yo ak kite li kontinye kwit jiskaske rakèt yo vin mou. Sèvi l toutswit.





FROMAJ AK RAKÈT

- Kantite: 6 moun
- preparasyon : 45 minit
- difikilte: fásil

Engredyan

2 kiye mantèg
1 piman bouk rojo koupe an fom kib
1 krèm fromaj 190 gram
1 bwat lèt evapore
2 tas dlo
1 kiye konsonmen poul en poud
5 rakèt kwit koupe an fòm kibik
2 kiyè koryandè rache.



Preparasyon

Kwit rakèt yo nan dlo bouyi avèk sèl , tronse zonyon ak yo ti kal sèl bikabonat , le l fin byen mou, pase li ak rense avèk dlo frèt.

Mete apa nan yon po fon chofo mantèg la , fri piman pandan kèlke minit . mete ansanm nan blende a fromaj avèk let evapore, vide lan po a, ajoute dlo ak konsonmen poul la an poud , bese dife a, ajoute rakèt yo , sizonnen yo avèk sèl si nesèsè , kite li kwit pandan 10 minit e pou sèvi li akonpaye avèk koryandè rache.





CHANPIYON AK RAKÈT



- Kantite: 6 moun
- preparasyon : 40 minit
- difikilte: fàcil

Engredyan

$\frac{1}{2}$ tas lwil
1 dan lay pile
 $\frac{1}{2}$ tas zonyon byen rache
600gram chapiyon
2 epazote
1 litro poul konsome
150 gram rakèt kwit
koupe an kare
1 che poul (kote lestomak) byen rache ou byen dechire. Bon sèl.

Preparasyon

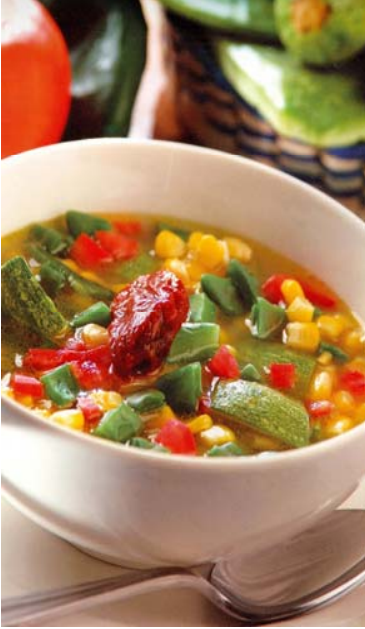
Mete lwil la Lan yon po byen chofe , fri lay ak zonyon jiskaske li vini briye, ajoute chanpiyon koupeak epazote e kwit li pandan 5 minit.

Ajoute konsome poul la jiskaske bouyi 10 minit. Koriye sizònman, si l nesèsè avèk yon ti sèl . avan sèvi li ajoute rakèt yo ak poul rache ou byen dechire.





BOUYON



- Kantite: 6 moun
- preparasyon : 30 minit
- difikilte: fásil

Engredyan

1 tas grenn mayi
2 kiye lwil
4 kiye zonyon rache
1 dan lay rache
2 ti jouroumou rache
1 piman demi pike
1 tas fle jouroumou
pwòp
1 tomat rache san gren
1 $\frac{1}{2}$ lit sòs
2 tas rakèt kwit e pase,
koupe an kare
piman pike rache san
gren
bon sèl.

Preparasyon

Fri nan yon gwo kaswòl grenn mayi yo avèk lwil cho, mete zonyon ak lay, brase yo byen, ajoute ti jouroumon ak piman rache , ak kite kwit pandan 5 minit.

Mete tomat , flè jouroumon ak sòs , le retire l lan dife korige sel la , bese flanm dife a, kwit li jiskaske tout vin mou. Ajoute rakèt kwit yo koupe piman long avan ou sèvi l.





VIAN BEL RACHE AK RAKET

- Kantite: 4 moun
- preparasyon : 25 minit
- difikilte: fácil

Engredyan

Yon kiye bikabonat
Yon lad raket koupe an kare
1/2 tomat an trouson (sevi
pou ka kite glisad raket la
tou piti
400 gram vian bel rache
Sel e piman dous
1 kiye lwil
1/4 zonyon rache
1 dan lay pile
2 tomat rache
2 piman bouk pile

Preparasyon

Nan you mamit dlo cho,
mete bikabonat la raket la
1/2 tomat la kite yo bouyi
panda 10 minit pou raket
la ka byen kwit, vide raket
la nan yon ki gen dlo friet
epi kitel.

Sizannen vian lan avek sel
o piman dous la, nou you
chodye chofe lwil la dore
vian nam paudan 1 minit,
mete zonyon an, lay la,
tomat rache a ak piman
bouk pile a kite dore pan-
dan 2 minit apre mete
raket la kitel kwit paudan
yon minit an plis, sizonen
avek sel a piman dous la
epi sevil ak totilla



RAKÈT NAN KWISIN

Rakèt (nopal) se yon plant cactácea ki rich an fib, vitamin A, B, B2, li gen klowofil, pwoteyin, mineral, tan-kou 17 aminoasid nan mitan esansyèl ak non esansyèl.

Rakèt (Nopal) te nan tradisyonèlman itilize kòm ali-man enpótan nan dyèt popilasyon ki tap devlope nan manje e li te anrichi kwizin meksikèn. Itilizasyon plant sa te pèmèt yo jwen limyè sou gerizon kèk kalite maladi.

Se yon sous enpotan fib dijestif ak góm natirèl kap ede yo lave aparey digestif, ak elimine grès ak k red-wi konstipasyon, se pou tèt sa rakèt se yon oksilyè nan kontwol pwa.

Rakèt itilize kòm foraj, men yo fè komès ak pat rakèt wówót yo kòm legim, sa kapab prepare nan marinad, nan bouyon, nan sós, nan salad, ak nan griyo, nan pla kouvè tankou nan sós, bwason, Desè, janbon, epi li ka sèvi nan tout manje san distenksyon paske plant sa rich anpil nan pwopriyete l. Dènyèman li te trè popilè konsomasyon l ak kèk fwi kòm likid cactus, yon mezi pou fè moun pèdi pwa oswa nan moun ki gen sèten maladi.