

A decorative border of various vegetables is arranged in a circular pattern around the central text. The vegetables include two red radishes at the top, a green cauliflower at the top right, a purple turnip on the right, a carrot at the bottom right, a red tomato at the bottom, a green artichoke at the bottom left, a red bell pepper on the left, and a white onion on the left. The entire design is set against a light beige background with a faint grid pattern.

MON CARNET

RECETTES

VOYAGEUR

KEBBÉ NAYÉ

GALETTE DE LENTILLES
ROUGE & BOULGHOUR

DE BASUNA, KURDISTAN SYRIEN

RECETTE FACILE
PRÉPARATION 1H30

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- > 400 g lentilles rouges
- > 2 PDT épluchées et coupées en rondelles de 1/2 cm
- > 2 oignons
- > 500 g (environ) de Boulghour fin
- > 2 CS de préparation de poivrons en sauce:

MACDUS

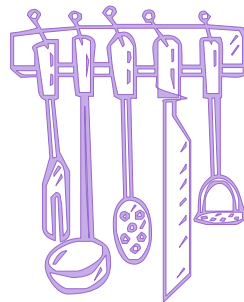
- > 1 botte de persil hâchée finement
- > sel
- > cumin
- > piment mi-fort, en poudre ou en paillettes
- > 2 dl d'huile (olive, arachide)



LE KIBBEH (LU EN FRANÇAIS KÉBBÉ) SE CUISINE À L'ORIGINE AVEC DE LA VIANDE CRUE (AGNEAU OU VEAU), ET ON Y AJOUTE DU BOULGHOUR, DE L'HUILE D'OLIVE, DES OIGNONS ET DES ÉPICES.

MAIS DANS NOTRE RÉGION, IL A ÉTÉ MODIFIÉ. NOUS LE CUISONS SANS VIANDE ET Y AJOUTONS DES LENTILLES. LES HABITANTS DE LA RÉGION ONT RÉALISÉ À QUEL POINT C'EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ, ALORS NOUS LE CUISINONS AU MOINS DEUX FOIS PAR MOIS.

CE KIBBEH EST DEvenu UN HÉRITAGE DU PATRIMOINE KURDE. LA VERSION VÉGÉTARIENNE À L'HUILE S'APPELLE AUSSI "B'ZEYT".



DÉCORATION

- > 1 oignon fane finement ciselé
- > concombres

PRÉPARATION



- 1 Rincer les lentilles et les mettre à cuire dans environ 1,8 litres d'eau froide. Rajouter les pommes de terre coupées en lamelles et une càc de sel.
- 2 Faire revenir les oignons émincés dans l'huile durant environ 15/20 minutes (les oignons doivent baigner dans l'huile) entièrement. Ajouter en même temps le cumin, le piment et la préparation de poivrons.
- 3 Après environ 20 minutes de cuisson, rajouter le Boulghour aux lentilles et éteindre la plaque. Remuer un peu et contrôler la consistance ; la masse doit être un peu granuleuse, mais pas trop.
- 4 Verser la préparation dans un grand plat à gratin et l'étaler. Rajouter 2 càs de cumin, 1 càc de sel. Rajouter la préparation des oignons et le persil. Attendre que cela refroidisse un peu puis bien mélanger toute la préparation et la malaxer.
- 5 Former de petits beignets dans le creux de la main et disposer sur un plat ovale. Décorer avec l'oignon-fane ciselé et les concombres.



" A FIATBE " - BON APPÉTIT !

MON VILLAGE EN SYRIE

Mon village s'appelle Bassoufane, il se trouve à 35 kilomètres d'Alep, en Syrie. Le climat y est très chaud en été - environ 35 degré, et la température en hiver est plus fraîche avec environ 15 degré. Nous avons, comme en Suisse, quatre saisons.

J'ai beaucoup de nostalgie de mon pays et je pense encore souvent à ma vie là-bas. J'avais une maison et un grand jardin : je pouvais y faire ce que je voulais. Dans ma maison j'avais beaucoup d'espace et j'aimais passer du temps à la décorer ou alors travailler dans mon jardin.

C'est un sentiment de liberté que je ne retrouve pas ici où je vis en appartement.

KAAKAT ET MERE

PETITES BOUCHÉES À LA PÂTE
DE DATTES ET CACAHUÈTES

RECETTE FACILE
TEMPS DE PRÉPARATION ENV. 50'

D'EBTISSAM, YÉMEN

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE

- > 4 mesures de farine
- > 1 mesure de beurre ou de margarine
- > 1 œuf
- > 1 pincée de sel
- > Eau de fleur d'oranger

POUR LA PÂTE À FOURRER

- > 50 g de beurre
- > 1 cc de cannelle
- > 300 g de pâte de dattes
- > 1 bol de cacahuètes grillées
- > 3 cs d'eau de fleur d'oranger
- > 1 cc de grains de sésame

AS-SALAM- ALEYKOUM !

Bonjour, que la paix soit sur vous ! Je m'appelle Ebtissam et je viens du Yémen. Comme beaucoup de femmes yéménites, j'ai fait des études à l'Université pour devenir professeur d'anglais et institutrice d'école enfantine. D'autres femmes sont médecin, ingénieur ou autres professions.

Malgré ma formation, j'ai des difficultés à trouver du travail en Suisse à cause de mon permis de séjour et de mon foulard. Cela m'attriste. Je porte le foulard par croyance religieuse et parce que je me sens protégée. Je me sentirais nue si je devais l'enlever. Ici, parfois je me force de ne pas m'habiller avec la robe noire traditionnelle parce que je vois que ça dérange beaucoup de gens. Mais lorsque je porte mon foulard et mes robes larges, je me sens moi-même. Je suis bien.

C'est difficile d'être loin de mon pays et de ma famille mais, grâce à la prière, je ne déprime jamais. Je fais chaque jour mes cinq prières. Cela organise mon rythme quotidien. Des fois je pleure, je demande. Et ça marche ! Pas tout de suite, mais j'observe que petit à petit les choses s'améliorent. Quoi qu'il m'arrive de bon ou de mauvais, je dis toujours « Al hamdu Lilah ! », «Merci Dieu ! ».



PRÉPARATION

1. Mélangez la farine avec le beurre et le sel, travaillez le mélange en frottant entre les paumes des mains, mouillez avec l'œuf et l'eau de fleur d'oranger jusqu'à obtention d'une pâte malléable, laissez reposer.
2. Mettez la pâte de dattes dans une casserole à fond épais avec tous les autres ingrédients. Portez sur le feu en remuant jusqu'à ce que le mélange soit homogène, laissez refroidir.
3. Divisez la pâte en boules de la grosseur d'une petite orange, étalez-la en une feuille très mince. Vous pouvez alors faire des formes différentes de petits gâteaux à servir avec du thé, par exemple.
4. LA CUISSON..
Faites cuire les gâteaux à four doux. Plongez-les dans le miel à la sortie du four. Saupoudrez-les de grains de sésame grillés.

LES FORMES...



LES BOURSES

Posez une boule de pâte à fourrer au milieu d'un rond de pâte, relevez les bords en serrant bien leur sommet, tournez la pâte une fois pour lui éviter de s'ouvrir en cuisant.

LES BÂTONNETS

Posez un carré de pâte, étalez dessus la pâte à fourrer, recouvrez avec un autre carré de pâte, coupez des bâtonnets de 8 à 9 cm de long, enroulez-les sur eux-mêmes.

LES COURONNES

Étalez la pâte en petits rectangles de 10 cm de long sur 5 cm de large, posez au milieu un petit bâton de pâte à fourrer ayant la grosseur d'un crayon, pliez en deux puis à l'aide d'un couteau faites de petites coupures, roulez le bâtonnet de façon à former une sorte de couronne, en mouillant et en pinçant les extrémités.

SAMBOURAKS

CHAUSSENS À LA VIANDE

DE ELHAM, SYRIE

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 1h00 + TEMPS DE LEVAGE 30'

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

POUR LA FARCE

- > 1 kg de viande de bœuf hachée
- > 500 gr d'oignons (= 3 ou 4 petits ou 2 grands)
- > 100 gr de persil
- > 2 ou 3 dents d'ail
- > paprika
- > poivre noir et rouge
- > 1 l d'huile pour frire

POUR LA PÂTE

- > 2 kg de farine
- > 1 cc de sel
- > eau
- > 1 cs d'huile
- > 1 cube de levure



ROSA BASH! BONJOUR!

Je m'appelle Elham, je suis kurde de Syrie.

Je viens de la ville de Dirik, à l'extrême nord-est de la Syrie, tout près de la frontière avec la Turquie et l'Irak. Dans ma ville, il y a des kurdes, des arabes et aussi beaucoup de chrétiens (assyriens et arméniens). J'ai quitté mon pays avec mon mari et mes deux premiers enfants au début de la guerre en Syrie, il y a 5 ans. Mon frère était déjà ici et il nous a encouragé à choisir la Suisse comme destination. Je me disais que c'était un pays tranquille et joli où il y aurait du travail.

Nous sommes partis depuis la Turquie en camion. Mes enfants étaient très petits: l'aîné avait 2 ans et le cadet un an et trois mois. Ils sont presque jumeaux ! Maintenant, ils ne se rappellent plus de leurs grands-parents, ni de notre maison et ils me demandent si elle était belle, si elle était grande, si c'est toujours chez eux. Ils veulent savoir comment s'appellent mes parents, les oncles, les tantes et les cousins.

PRÉPARATION

1. **PRÉPARATION DE LA PÂTE :** Mélanger la farine, le sel, l'eau, l'huile et la levure dans une grande terrine et travailler la pâte. Laisser reposer 30 minutes.
2. **PRÉPARATION :** Faire chauffer un peu d'huile dans une marmite et faire revenir la viande. Ajouter les oignons hachés, l'ail, le persil, le poivre et le paprika et laisser mijoter à feu doux pendant 10 min. Réserver et laisser refroidir.
3. **CONFECTION DES SAMBOURAKS :** Etaler la pâte sur un plan de travail préalablement fariné, sur une épaisseur de 3 mm. Découper à l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un verre) des ronds de pâte de 10 cm de diamètre. Mettre de la farce au centre du disque, le refermer pour former un chausson et souder les bords à l'aide d'une fourchette, en appuyant sur les rebords. Disposer les sambouraks au fur et à mesure sur un plateau. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. **FRITURE :** Chauffer un bain de friture et faire cuire les sambouraks par 7 ou 8 (ou davantage) selon leur taille, les tourner pour bien les faire dorer des deux côtés; les sortir et les mettre à égoutter sur du papier absorbant.
5. **POUR LA CUISSON :** il est aussi possible de cuire les sambouraks au four : badigeonner du jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et cuire dans un four préchauffé à 200° pendant 30 minutes (ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés).

BON APPÉTIT !

NOTRE LANGUE EST INTERDITE À L'ÉCOLE



Les enfants n'apprennent que l'arabe. Moi je le parle un peu, mais je ne sais pas l'écrire. Je n'ai pas pu aller à l'école car ma famille était pauvre, mon père très âgé et j'ai dû commencer à travailler à l'âge de dix ans. Il y a peu de travail pour les kurdes. Beaucoup de gens n'ont même pas de carte d'identité, donc pas de permis de travail. En fait, même les kurdes qui ont fait l'école trouvent difficilement un travail après. Alors, nous cherchons un emploi dehors, à la campagne. C'est dur !

Quand j'ai commencé, à dix ans, j'allais apporter de l'eau à boire aux travailleurs. Plus grande, je fauchais les champs. Les terres appartiennent pour la plupart à des propriétaires, souvent arabes, qui ne vivent pas en ville. Beaucoup de kurdes, dont mon père, ont perdu leurs terres qui ont été prises par la police, au profit des autorités, y compris de Bachar el Assad. Et on ne peut rien faire ! A qui aller se plaindre ?

NOOMI BASRA

BOISSON AU CITRON VERT

HADEER, IRAK

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

INGRÉDIENTS

pour 4-5 personnes

- > 6 noomi basra (citrons verts séchés)
- > 1 tasse de sucre (selon vos goûts)
- > 1l d'eau

MA RECETTE ?



Je viens d'Al-Dwanya, une petite ville qui se trouve au centre de l'Irak, à environ 180 km de Bagdad. Je vais vous apprendre à préparer une boisson délicieuse et naturelle que les enfants adorent ! En plus, elle hydrate très bien et permet de faire passer le mal de tête !

ICI L'ÉCOLE

ne donne pas seulement des contenus à étudier, mais elle s'occupe aussi d'éduquer les enfants et elle s'intéresse à leur psychologie. Les enseignants sont attentifs à comment vont nos enfants, ils s'occupent d'eux. J'apprécie aussi qu'on donne la place à toutes les religions à l'école. En tant que musulmans, nous considérons que Jésus est un prophète, comme Abraham et Moïse. Dieu n'a pas envoyé les prophètes pour un seul groupe, mais pour tout le monde. Alors je trouve bien que l'enseignement du judaïsme, du christianisme et de l'islam fassent partie de la formation de tous les enfants.



APRÈS TREIZE ANS D'ABSENCE, VOYAGE EN IRAK

Nous sommes rentrés en 2014, avec les enfants. Ils ont pu connaître leur grand-mère et leurs oncles, la grande famille. Nés et élevés en Suisse, ils trouvaient beaucoup de choses bizarres : les grandes fêtes où tout le monde danse, la climatisation qui marche toute la journée, la chaleur intense (45°), la douche froide ... Ils avaient de la peine à comprendre la langue à la télé, car ce n'est pas la même qu'on parle dans la rue. En fait, il y a l'arabe qu'on apprend à l'école, qui est celui du Coran. C'est le même dans tous les pays arabes. Par contre, l'arabe de la rue est parfois très différent et mes enfants ne connaissent que celui-là.

PRÉPARATION



1. Faire des entailles avec la pointe d'un couteau dans les noomi basra et les mettre dans une casserole, dans l'eau.
2. Porter à ébullition et laisser cuire 15-20 minutes.
3. Filtrer, ajouter le sucre selon vos goûts, mélanger et laisser refroidir.

SANTÉ !

EN IRAK, LES FEMMES NE PORTENT PAS TOUTES LE FOULARD.

Même si c'est une obligation religieuse pour les croyantes, nous sommes libres de faire le choix. Quand je vivais en Irak, je me disais que je le ferais après mes études de gymnastique à l'université. Maintenant, je porte le voile car j'avais le sentiment qu'il me manquait quelque chose. Je me sens contente et calme avec cette décision. Il n'y a que dans certaines villes qui sont des centres religieux importants, comme Kerbala et Nadjaf, que toutes les femmes sont voilées. Mais là, c'est plus une question de culture que de religion.

LA PLUS
BELLE IMAGE
DE MON PAYS ?

LA GRANDE MOSQUÉE
DE KERBALA

L'Imam Hussein, petit-fils du prophète Mohammed, est enterré dans cette mosquée. On y va chaque année pour faire des prières. C'est l'Achoura, une grande fête triste qui dure 40 jours. Il y a des stands de nourriture dans la rue, les gens pleurent, prient et se sentent proches les uns des autres. C'est très beau et très touchant. Cette fête est également l'occasion pour l'Imam d'informer la communauté sur des sujets sensibles comme Daesch (l'organisation Etat islamique) par exemple. Je trouve que cela permet aux gens de se forger un esprit critique et de favoriser l'ouverture d'esprit.

MA FOI

Nous sommes rentrés en Irak à un très mauvais moment, en même temps que Daesch prenait la ville de Mossoul en 2014. Avec Daesch, on ne sait pas qui est derrière, on ne comprend pas ce qu'ils entendent par religion. Ce n'est pas possible qu'ils se réclament musulmans, alors que dans l'Islam on n'a même pas le droit de laisser mourir de faim un animal. Comment pourrait-on tuer un être humain ? Je ne comprends pas et je suis très triste pour les autres pays qui subissent cette violence comme la France et la Belgique. Comment des jeunes qui sont nés dans ces pays, qui y sont allés à l'école, qui ont vécu dans des quartiers où on peut parler arabe, manger hallal et prier à la mosquée ont pu faire des choses pareilles ?

SAMBOSSA

BEIGNETS AFGHANS

DE NAFISSA, AFGHANISTAN

RECETTE DIFFICILE

TEMPS DE PRÉPARATION 1h30

INGRÉDIENTS

Entrée : 10 personnes

Plat principal : 6 personnes

À LA VIANDE

- > 500 gr viande hachée
- > 1 tête d'ail finement hachée
- > 1 cc sel
- > 5 oignons finement hachés
- > 1 poivron finement haché
- > 2 tomates finement hachées
- > 100 gr petits pois cuits
- > 20 gr coriandre fraîche hachée ou en poudre
- > paprika en poudre (fort et doux)
- > 4 pâtes feuilletées rectangulaires

VÉGÉTARIEN

- > 500 gr de courge
- > 5 gousses d'ail
- > 1 oignon
- > coriandre en poudre
- > sel et poivre



SALAM! BONJOUR!

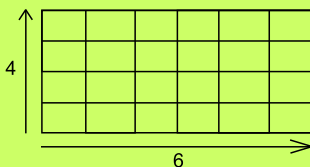
Je suis Nafissa, je viens d'Afghanistan.

J'aimerais vous raconter l'histoire d'un homme, simple manœuvre dans la province de Pandjchir, qui n'arrivait malheureusement pas à subvenir à ses besoins. Pour survivre, il rejoignit une bande de voleurs. Ils devinrent redoutables et décidèrent d'aller voler le trésor du roi. Il pénétrèrent dans le château et commencèrent à emballer leur butin. Notre manœuvre aperçut une pierre brillante accrochée au plafond. Il la décrocha et, en la portant à sa bouche, découvrit qu'il s'agissait d'une pierre de sel. Il dit au reste de la bande : « J'ai mangé le sel du roi. Cela m'engage à lui rester fidèle ». Les bandits quittèrent le château les mains vides.

PRÉPARATION



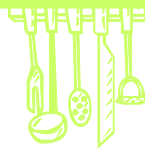
1. Faire revenir la viande hachée dans un peu d'huile. Ajouter l'ail et le sel.
2. Eteindre le feu. Ajouter les oignons, le poivron, les tomates, les petits pois et les épices.
3. Couper la pâte feuilletée sous cette forme:
Poser de la farce sur chaque carré.
Plier en deux, sous forme de triangle, en appuyant bien sur les bords pour les fermer.
4. Badigeonner les triangles avec un jaune d'oeuf. Mettre au four pendant environ 15 minutes à 200°.



BON APPÉTIT !

PRÉPARATION (VÉGÉTARIEN)

1. Râper finement les 500 grammes de courge.
2. Hâcher finement les gousses d'ail ainsi que l'oignon et ajouter à la courge.
3. Ajouter à volonté les épices.



LES PROVERBES AFGHANS

Chez moi, on dit « VENEZ GOÛTER NOTRE SEL ET NOTRE EAU » pour inviter quelqu'un à partager un repas à la maison. J'aime beaucoup illustrer mes propos par des proverbes afghans. Mon problème c'est qu'il est difficile de les traduire en français, j'ai peur qu'ils perdent de leur sens. Comme dans l'histoire que je vous ai racontée, après avoir goûté le sel de quelqu'un, la relation avec cette personne change. La cuisine joue donc un rôle central dans notre culture. D'ailleurs, nous disons bien que la cuisine est le cœur de la maison.

KHOBZ

GALETTES DE PAIN PLAT
CUITES À LA PÔELE



DE NAGWA, YEMEN

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 40'

INGRÉDIENTS

POUR 2 GALETTES

- > 150 gr de farine blanche
- > 50 gr de farine bise
- > une pincée de sel (1/4 de cc)
- > un demi verre d'eau tiède
- > beurre fondu ou huile d'olive

POUR ACCOMPAGNER: SAUCE AUX HARICOTS

- > boîte de haricots blancs à la sauce tomate (500gr)
- > 2 gros oignons
- > 1 gousse d'ail
- > épices: cumin, canelle, poivre, grains de coriandre, cardamome, clou de girofle: mixer au moulin
- > sel
- > 1 bouquet de coriandre fraîche

UN PLAT DE TOUS LES JOURS



Les KHOBZ représentent la base de notre alimentation. Nous les mangeons matin, midi et soir, accompagnés, selon les circonstances, de saveurs sucrées ou salées (oeufs, haricots) ou alors nous en mettons des morceaux dans la soupe à la viande ou aux légumes.

Au restaurant, ils les proposent aussi en version dessert, avec des dattes et des bananes.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Le repas du matin est un repas familial. On pourra ainsi faire de grandes quantités de galettes de Khobz et les manger tous ensemble, toutes fraîches.
- On trouve ce plat dans tout le pays, mais il est plus typique du Sud. Selon les régions, les galettes sont façonnées de formes différentes (rondes ou plutôt carées).
- Certaines familles les font au beurre, d'autres plutôt à l'huile d'olive.
- Le goût change aussi selon les types de farines utilisées.

PRÉPARATION

1. Mélanger les 2 farines avec le sel puis rajouter l'eau et travailler le tout en une boule de pâte homogène. Partager la pâte en plusieurs boules de même taille. (laisser reposer 15' - facultatif).
2. Etaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie, la badigeonner de beurre ou d'huile, et la plier en quatre. Faire de même avec les autres boules.
3. Déplier la pâte et la faire griller à feu vif quelques seconde sur le premier côté. Tourner la galette et badigeonner d'une cuillère d'huile ou de beurre. Continuer la cuisson quelques minutes en tournant régulièrement la galette.
4. Servir les galettes toutes fraîches avec l'accompagnement.

POUR ACCOMPAGNER

5. Faire revenir les oignons coupés finement dans de l'huile, rajouter la boîte de haricots et laisser cuire quelques minutes. Rajouter les épices mixées au moulin, puis l'ail et le sel. Couper finement les feuilles de coriandre et réservez pour parsemer lors du service.

MON PAYS C'EST... LE YEMEN

Je m'appelle Nagwa et je viens du Yémen, d'une ville qui se nomme Aden. C'est une belle ville en bord de mer, avec des montagnes très arides juste derrière. Nous avons 2 saisons principales; l'été qui est très sec et très chaud, avec des températures qui montent jusqu'à 45°, et l'hiver, qui amène un peu de pluie et où il fait entre 20° et 25°.

Au Yémen, nous allions beaucoup au bord de la mer pour nager, passer notre temps libre et faire des grillades de poissons achetés directement sur place. Nous allions toujours en grand groupe, avec la famille élargie. Nous aimions beaucoup ces sorties en grands groupes où il y avait beaucoup de vie. On jouait au foot, on nageait, on rigolait et on parlait beaucoup.

MON PARCOURS

J'ai étudié la psychologie et la sociologie en Lybie, puis j'ai travaillé dans une prison et avec la police pour que les prisonniers comprennent la raison de leurs actes. Je m'occupais autant des hommes, des femmes que des adolescents. Je suis mariée et j'ai 3 enfants, dont un seul est né là-bas. Je suis triste car je ne peux pas voir ma famille à cause de la guerre. J'attends avec impatience et émotion le jour où je pourrais revoir ces plages avec toute ma famille.

BABA GANOUSH

PURÉE
D'AUBERGINES

RECETTE FACILE
TEMPS DE PRÉPARATION 40'

DE RABAT, SYRIE



INGRÉDIENTS

- > 5 petites ou 3 grandes aubergines
- > 3 cs de Tahiné (crème de sésame)
- > 1 citron
- > 1 yogourt nature
- > 2 gousses d'ail



SALADE

- > 5 tomates
- > 2 concombres
- > 1 salade verte
- > jus de citron
- > huile d'olive
- > sel, poivre, ail

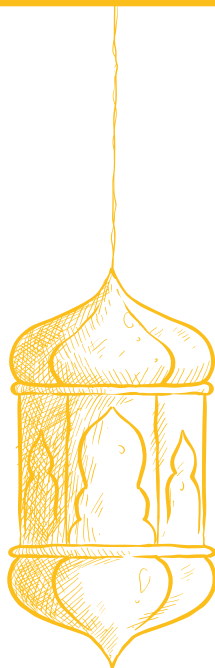
UN PLAT DE TOUS LES JOURS

C'est un plat de tous les jours, que nous mangeons volontiers en entrée, ou comme accompagnement d'un plat principal. Il se mange avec du pain plat syrien, avec des légumes, de la viande et même avec des frites !

MERHEBA ! BONJOUR !

Je m'appelle Rabat et je viens de Hama, en Syrie. C'est une ville à mi-chemin entre Damas et Alep. J'ai 27 ans et 4 enfants de 2 à 11 ans.

Je me suis mariée à l'âge de 14 ans. C'est l'âge où les filles se marient chez nous. Mes 3 premiers enfants sont nés en Syrie, et le dernier en Suisse. La famille tient une place très importante chez nous. Plusieurs générations vivent ensemble et lors du mariage, nous enménagons dans la famille de notre mari.



PRÉPARATION

1. Laver les aubergines, les sécher et les mettre au four durant 20 minutes à 200°C.
2. Laver et couper les tomates et les concombres en morceaux. Assaisonner et mettre dans un bol à salade. Rajouter de l'ail cru coupé finement (facultatif). Laver la salade verte et assaisonner avec du jus de citron, de l'huile d'olive, du poivre et du sel.
3. Sortir les aubergines du four, contrôler la cuisson et retirer la peau en les épluchant sous l'eau froide à la main. Mettre la chair dans le mixeur avec le tahiné, le jus du citron, les gousses d'ail pelées, le yogourt nature et le sel, puis mixer pour obtenir une crème lisse.
4. Dresser les 2 bols de salade sur la table et servir la purée d'aubergine avec du pain plat syrien.
5. Bon Appétit "SHAKIA TAIBA" !



MON PAYS C'EST...

Le climat en Syrie est tempéré. Nous avons également des saisons, mais les températures vont de 14° à 25° degré en hiver, et maximum 30° en été. Durant la saison d'hiver, il fait plus froid et il pleut.

POURQUOI PARTIR?

Mon mari travaillait en Jordanie lorsque la guerre a rendu les conditions de vie inhumaines. Il m'a demandé de venir le rejoindre avec les enfants. Quelques jours plus tard, la route était coupée et il n'aurait plus été possible de faire le trajet. Nous sommes restés quelques années en Jordanie, mais nous avons eu des problèmes. Mon mari s'est fait arrêter plusieurs fois par la police après avoir perdu son travail. Nous n'avions pas de permis de séjour et les conditions se dégradaient pour nous, sans espoir de rentrer en Syrie, ni de rester en Jordanie. Nous avons ensuite reçu un "pass humanitaire" pour toute la famille par l'ONU et nous avons pu être accueilli en Suisse où nous vivons depuis 2015.



AUBERGINE KEBAB

KEBAB D'AUBERGINES

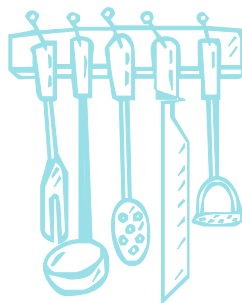
DE SABAH & ELHAM, KURDISTAN SYRIEN

RECETTE FACILE
PRÉPARATION 1H30

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- > 350 g de pommes de terre
- > 500 g de tomates
- > 500 g d'aubergines
- > 500 g de viande hachée de boeuf
- > 50 g de poivrons
- > 15 g de persil frais
- > 1 gousse d'ail
- > sel
- > poivre
- > paprika
- > huile de tournesol



Même si le terme Kurdistan est régulièrement utilisé, le Kurdistan en tant qu'Etat unifié aux frontières reconnues n'existe pas. Les kurdes sont répartis entre l'Est de la Turquie, le Nord-ouest de l'Iran, le Nord de l'Irak et l'Est de la Syrie. Leur nombre est estimé à 35 millions.

Ils ont deux dialectes principaux. Le **KURMANDJI** est surtout parlé dans le Nord, en Turquie et Syrie principalement, mais aussi dans le Nord du Kurdistan d'Irak et du Kurdistan d'Iran. Le **SORANI**, un dialecte qui s'écrit en alphabet arabe, est surtout parlé dans le Sud du Kurdistan d'Irak et d'Iran.

LES KURDES FORMENT LE
PLUS GRAND PEUPLE
APATRIDE AU MONDE.
ILS SONT RÉPARTIS
ENTRE 4 PAYS!



PRÉPARATION



- 1 Couper les tomates, les aubergines et les pommes de terre en rondelles, les poivrons en lamelles.
- 2 Dorer à la poêle les rondelles d'aubergines et de pommes de terre.
- 3 Hacher l'ail et le persil et les mélanger à la viande dans une grande terrine en ajoutant un peu d'huile.
- 4 Former des boules de la taille d'une grosse noix. Les aplatir entre les paumes de la main.
- 5 Dans un plat à gratin, disposer les ingrédients sur la tranche en les alternant et répéter l'opération.
Verser un filet d'huile de tournesol sur la préparation et couvrir de papier d'aluminium.
- 6 Cuire au four préchauffé à 220° jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites (environ 45'). Puis, retirer le papier d'aluminium et laisser cuire encore 15'.

" A FIATBE" - BON APPÉTIT !

RÉPARTITION DE LA POPULATION KURDE



HALLOU JOUBNÉ

DOUCEUR KURDE
À LA SEMOULE DE BLÉ

DE SABAH, KURDE DE SYRIE

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

INGRÉDIENTS

pour 10 personnes

- > 1 verre de sucre
- > 1 verre d'eau
- > 1 verre de semoule
- > 400 gr de mozzarella
- > 1 pot de mascarpone
- > 5 à 6 cs de miel
- > 1 poignée de pistaches moulues au mortier



ROSA BASH! BONJOUR!

Je m'appelle Sabah, je suis Kurde de Syrie.

Je vais vous apprendre à préparer un Hallou Joubna, spécialité kurde que nous faisons pour les fêtes, les anniversaires ou lorsque nous avons des invités à la maison. C'est bon et très facile à faire !

Je suis arrivée en Suisse le 21 mai 2013. Je suis venue seule, mais ici j'ai épousé un kurde et aujourd'hui nous avons un petit garçon de 1 année.

La situation de mon peuple est très difficile. Depuis la signature du traité de Lausanne en 1923, les Kurdes se sont vus refuser la création d'un Etat, leur territoire a été partagé entre la Syrie, l'Irak, la Turquie et l'Iran et ils vivent comme une minorité dans des pays dont la population majoritaire ne les aime pas.

LES FÊTES KURDES

Tout au long de l'année, nous avons plusieurs célébrations: le Ramadan, la fête des moutons pour les Kurdes musulmans et la fête des femmes le 8 mars. La plus importante c'est le Newroz, célébré le 21 mars, à l'arrivée du printemps.

PRÉPARATION

1. Emietter la mozzarella et réserver. Dans une casserole, faire bouillir l'eau et le sucre. Quand l'ébullition commence, ajouter la semoule en fine pluie. Remuer vigoureusement, incorporer la mozzarella, baisser le feu et cuire sans cesser de remuer pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et la pâte devienne homogène, avec une consistance de chewing gum. Sortir du feu.
2. Sur un plan de travail bien propre, verser environ 3 ou 4 cuillère à soupe de miel et l'étaler sur une surface d'environ 40cm x 40cm. Verser le mélange chaud sur le miel et l'aplatir avec le bout des doigts (sans se brûler !) jusqu'à obtenir un disque de pâte d'un demi centimètre d'épaisseur. Pour éviter que la pâte chaude colle aux doigts, enduire les doigts de miel avant de travailler le mélange chaud. Egaliser le mélange pour que la pâte ait la même épaisseur.
3. Puis, sortir petit à petit le mascarpone du pot avec les doigts et déposer des petits cônes de 2 cm de hauteur, alignés à 1 cm du bord de la pâte (sur un côté seulement). Enrouler la pâte sur le mascarpone depuis le bord extérieur jusqu'à ce qu'il se referme à l'intérieur. Couper au couteau un premier rouleau qu'on sépare du reste de la pâte et on découpe en petits cylindres de 5 cm de longueur. Les déposer sur une assiette. Répéter le procédé sur le reste de la pâte (une ligne de cônes de mascarpone, enrouler par-dessus, couper et préparer les petits cylindres). Une fois l'opération finie, verser un filet de miel sur les pâtisseries, puis les pistaches moulues.
4. Placer dans le frigo 20 à 30 minutes avant de servir. Peut se garder dans le frigo jusqu'à deux jours.

LA FÊTE DE NEWROZ (new = nouveau ; roz = jour, lumière) est une des célébrations les plus anciennes qui existent. Ce « nouveau jour » ou « nouvelle lumière » annonce le début de l'année dans le calendrier persan avec l'arrivée du printemps.

C'est une très jolie fête et les gens viennent de loin pour passer ces moments en famille. On organise des pique-nique. On danse, on mange du mouton et du poulet grillé avec des salades et on organise des spectacles. C'est l'occasion de parler des traditions, de l'histoire kurde et d'évoquer les problèmes qui nous préoccupent.

TAWA

BOULETTES DE VIANDE ENROULÉES
DANS DES AUBERGINES

RECETTE FACILE

20 MINUTES DE PRÉPARATION + 20 À 30 MINUTES DE CUISSON

INGRÉDIENTS

pour 4-6 personnes

- > 3 grosses aubergines
- > 1 kg de viande hachée
- > 1 gros oignon
- > 1 bouquet de persil
- > sel, poivre
- > 3 ou 4 cs d'huile
- > 2 cs de concentré de tomate
- > 1 ½ verre d'eau

MA RECETTE?

Chez moi en Irak, on a le sens de l'accueil et on tient à la beauté, comme pour la préparation de cette recette que je fais quand je reçois des invités.

MERKEBA ! BONJOUR !

Je m'appelle Sherin, je suis kurde d'Irak et vis en Suisse depuis treize ans. En Suisse, la première chose que j'ai aimé c'est la loi : ici on est tous égaux, le Président a les mêmes droits que le simple citoyen. Je n'avais pas connu ça dans mon pays, où souvent certaines familles au pouvoir décident tout pour les autres.

DEPUIS MA NAISSANCE ET ENCORE MAINTENANT, MON PAYS EST EN GUERRE.

A cause de la guerre, tout manquait : la nourriture, l'électricité, les médicaments, le gaz, même le pétrole, alors que l'Irak en est un grand producteur. On avait peur de parler, de dire ce qu'on pensait.

Après la chute de Saddam Hussein en 2003, il y a eu une période un peu plus tranquille jusqu'en 2013. Maintenant, avec la présence de Daech (l'Etat Islamique) c'est reparti comme avant.

MON PAYS C'EST
LA GUERRE,
MAIS AUSSI
L'INCROYABLE SOLIDARITÉ
DE SON PEUPLE,
À NUL AUTRE PAREIL

Parfois je me demande comment les Irakiens font pour survivre. C'est peut-être grâce à l'immense solidarité qui existe entre nous. On partage le peu qu'on a et on oublie les vieilles rancunes



PRÉPARATION

1. Allumer le four avec de la chaleur en haut et en bas. Couper en longueur des tranches d'aubergine d'environ 1 cm d'épaisseur. Les saler et les badigeonner d'un peu d'huile, puis les déposer sur du papier sulfurisé dans une plaque à four. Enfourner et faire cuire les aubergines 3 ou 4 minutes, sans les retourner. Les sortir du four.
2. A part, couper l'oignon et le persil et les mélanger à la main avec la viande hachée. Saler et poivrer, bien malaxer et former des boulettes oblongues (une boulette par tranche d'aubergine).
3. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile et faire revenir brièvement les boulettes 1 à 2 minutes, sans trop les cuire, juste assez pour qu'elles prennent de la couleur. Une fois les boulettes cuites, les envelopper avec la tranche d'aubergine et fixer avec un cure-dent. Les disposer dans un plat de cuisson pour le four (également possible de les cuire dans une poêle).
4. A part, mélanger 1½ verre d'eau avec le concentré de tomate, du sel, du poivre et éventuellement du piment rouge (paprika). Verser sur les aubergines et mettre au four à 180° environ 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.

SERVIR AVEC DU RIZ BLANC OU DU BOULGHOIR AUX VERNICELLES.

L'ÉTAT ISLAMIQUE Nos jeunes se portent volontaires pour défendre leur pays : ce sont les **PESHMERGA** qui combattent l'Etat Islamique. Dans chaque famille il y en a au moins un ou deux, parfois plus. Comme il n'y a pas de budget, ils ne touchent aucun salaire. Et on ne sait jamais s'ils vont revenir... Je ne connais pas d'autres soldats qui feraient pareil.

Descendants des anciens mèdes, les kurdes sont une nation sans état qui habite un territoire d'à peu près la taille de la France à cheval entre la Turquie, la Syrie, l'Irak, l'Iran, l'Azerbaïdjan et l'Arménie. Ils parlent une langue proche du persan et ils seraient entre 25 et 33 millions de personnes, la moitié habitant en Turquie.

LES KURDES D'IRAK ONT ÉTÉ DUREMENT TRAITÉS sous le régime de Saddam Hussein, qui a même utilisé contre eux des armes chimiques. Ils ont obtenu un statut d'autonomie politique et économique qu'ils tiennent à préserver dans les difficiles conditions présentes.

JIAOZI

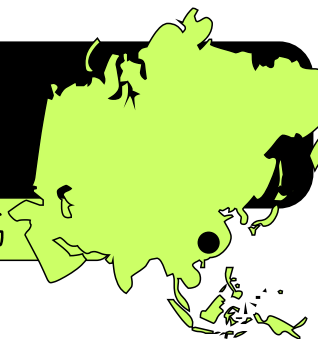
RAVIOLIS CHINOIS

RECETTE DIFFICILE

TEMPS DE PRÉPARATION 1h

TEMPS DE CUISSON 5 MINUTES

YEUNG WUN SAUGE, HONG KONG



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

POUR LA FARCE

- > 4 oeufs
- > 500 g de carottes,
- > 1 chou chinois
- > 10 champignons shiitaké séchés (trempage : 15')
- > 25 g de nouilles chinoises
- > sel, poivre, sucre
- > 2 gousses d'ail finement hachées

POUR LA PÂTE

- > 380 g de farine fleur
- > 300 ml d'eau bouillante
- > 1 pincée de sel

POUR LA SAUCE

- > 3 cs de vinaigre balsamique
- > 2 cs de sauce soja
- > 2 cs d'huile de sésame
- > un peu d'ail frais finement haché

NI HAO ! Je m'appelle Yeung Wun

Je suis née en Chine. J'y ai vécu jusqu'à l'âge de 7 ans, puis j'ai déménagé à Hong Kong avec ma famille. A 27 ans, j'ai décidé de partir voyager. C'est en Inde que j'ai rencontré mon mari et nous sommes venus nous installer chez lui, en Suisse. Ici on m'appelle Winnes. J'ai peu de souvenirs de la Chine et de sa culture. En ayant grandi à Hong Kong, j'ai vécu dans une culture à moitié chinoise et à moitié anglaise. Pour moi, ça n'a donc pas été un choc de venir ici.

LES JIAOZIS

Je vais vous apprendre à cuisiner les jiaozi, ou raviolis chinois. C'est un repas que l'on prépare pour de grandes occasions : des fêtes et surtout pour le nouvel-an chinois qui a lieu 40 jours avant Pâques.



On appelle également Hong Kong la New York de l'Asie avec ses gratte-ciels et son effervescence. Hong Kong est ainsi vue comme le symbole de la réussite en Asie et cultive une identité à part, tout en s'intégrant dans la grande Chine.

PRÉPARATION



1. Préparer de la pâte : mettre la farine dans une grande terrine avec le sel et la moitié de l'eau à 80°. Bien mélanger. Ajouter le reste de l'eau froide. Bien mélanger pendant 10 minutes. Mettre le couvercle et laisser reposer pendant 30 minutes pour qu'elle devienne plus souple.
2. Tremper les champignons dans l'eau froide 15 minutes. Les sortir et les presser à la main pour éliminer l'eau. Les couper en petits morceaux.
3. Chauffer un peu d'huile (olive ou tournesol) dans une poêle, battre les 4 œufs dans un bol, les ajouter dans la poêle et laisser cuire. Couper en petits morceaux.
4. Frire les nouilles chinoises : faire chauffer à feu vif une grande quantité d'huile de tournesol, ajouter les nouilles. Après 1 minute environ, quand les nouilles ont bien gonflé, tourner et répéter l'opération. Après 1 minute environ, sortir les nouilles sur un papier ménage pour éliminer l'excédent de gras. Quand les nouilles ont refroidi, les casser en très petits morceaux à la main.
5. Peler les carottes et les couper en petits morceaux. Préparer le chou chinois : couper en petits morceaux et cuire dans une casserole d'eau bouillante salée 5 minutes à gros bouillon. Chauffer un peu d'huile de tournesol dans une grande poêle, y faire revenir les morceaux de carottes et de champignons environ 5 minutes. Ajouter les morceaux d'omelette et de chou chinois et faire revenir. Ajouter les nouilles et mélanger le tout.
6. Ajouter toutes les épices et bien mélanger. Mettre la farce dans un bol et laisser refroidir.
7. Travailler la pâte à la main 1 à 2 minutes et former une grande boule. Couper en 4-5 tranches. Mettre un peu de farine sur le plan de travail pour éviter que la pâte ne colle. Faire des rouleaux (serpents) de 5 cm de diamètre avec chaque tranche. Diviser en morceaux de 3 cm. Faire une boule, l'écraser à la main. Puis l'étendre au rouleau à pâte de façon à ce que le centre soit plus épais que l'extérieur.
8. Disposer une cuillère à soupe de farce au centre de la pâte, mouiller les bords avec de l'eau (avec son doigt) et plier les bords pour former un croissant de lune. Répéter l'opération avec toutes les boules de pâte.
9. Préparer la sauce : mélanger le vinaigre balsamique, la sauce soja, l'huile de sésame et l'ail finement haché.
10. Chauffer de l'huile de tournesol dans une poêle. Disposer les jiaozi de façon à ce qu'ils ne se touchent pas, ajouter une tasse d'eau dans laquelle on a dilué une cuillère à soupe de farine, couvrir et laisser cuire 5 min ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Les jiaozi doivent être dorés en-dessous et le reste doit rester blanc.

DISPOSER LES JIAOZIS SUR UN PLAT - BON APPÉTIT !



POULET DE KUNG BAO

RECETTE FACILE
TEMPS DE PRÉPARATION 30'

DE YUYAN, CHINE

INGRÉDIENTS

- > 625 gr. de poulet
- > 250 gr. de carottes (2-3)
- > 250 gr. de courgettes (2-3)
- > 2 oignons
- > 100 gr. de cacahuètes (ou noix de cajoux)
- > 3 cs d'huile d'arachide
- > 2 blancs d'oeuf
- > 2 cs de fécule
- > 1/2 cc de sel

POUR LA SAUCE

- > 1 cs de sucre
- > 1 cs de sauce soja claire
- > 1/2 cs de sauce soja noire
- > 3 cs de bouillon de poulet
- > 4 cs d'eau
- > 1 cs de fécule
- > 2 dl de jus de pomme

NIAO!

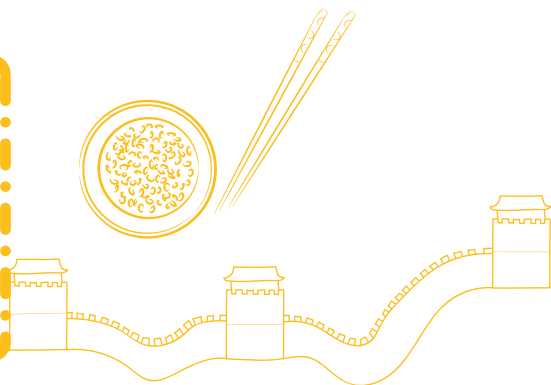
Je m'appelle Yuyan (oiseau de jade) et je viens de Chine, d'une ville proche de Shanghai. L'année est rythmée par des saisons très marquées. En hiver il pleut beaucoup et il fait très humide et en été il fait plus chaud qu'en Suisse. Auparavant l'électricité était limitée à quelques heures par jour. Maintenant il n'y a toujours pas de chauffage central, mais les gens installent des pompes à chaleur à air conditionné.

LE SAVIEZ-VOUS?

En Chine, on mange à toute heure au restaurant. Ils sont ouverts presque 24h/24h!

Nous mangeons beaucoup de riz qu'on ne trouve pas facilement en Suisse.

Nous cuisinons les pommes de terre comme des légumes.



PRÉPARATION

1. Couper la viande de poulet en dés. Eplucher les cacahuètes et les torréfier jusqu'à ce qu'elles deviennent croquantes.
2. Mélanger la viande avec le sel. Ajouter les blancs d'oeuf et la fécule mélangées auparavant à la viande et bien remuer.
3. Couper les légumes en dés.
Mélanger les divers ingrédients pour la sauce.
4. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile. Rajouter les dés de viande et remuer doucement jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte dorée. Réserver le tout dans un bol. Faire sauter les légumes en remuant constamment quelques minutes.
5. Rajouter les dés de viande et laisser revenir en remuant quelques secondes. Verser la sauce. Ajouter les cacahuètes. Porter la sauce à ébullition.



L'ORIGINE DU PLAT

Le plat que nous cuisinons vient du Si Shuan. C'est une dynastie ancienne, les Qing (prononcer Ching) qui l'on fait mettre au point. On a du mal à se mettre d'accord sur les détails de l'origine de ce plat, bien que l'on sache qu'il soit nommé après Ding Baozhen, un haut fonctionnaire du gouvernement de Sichuan. Plusieurs légendes commentent l'origine du plat.

MON PARCOURS

Je suis d'abord arrivée au Portugal en 2001 avec mon mari. Nous avons de la famille au Portugal et nous voulions une famille avec 2 enfants. Nos deux enfants sont nés au Portugal.

Notre arrivée en Suisse date de 2013. Nos enfants pouvaient ainsi apprendre le français et nous, découvrir un nouveau pays. Nous avons eu notre propre magasin d'habits à Bex et Monthey, et maintenant, nous aimerions ouvrir un restaurant.

En Chine, j'ai fait des études en gynécologie, mais c'est très difficile de faire valider le diplôme en Europe.

