



MON CARNET

RECETTES

VOYAGEUR

BÖRECK



GÖNÜL, TURQUIE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 1H

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

CETTE RECETTE CONVIENT POUR LA
CONFECTION D'UNE VINGTAINNE DE
BÖRECKS.

- 700g de farine
- 1 cc de sel
- 1 sachet de levure sèche
ou 1 cube de levure fraîche
- 1 dl de lait
- 1 dl d'huile d'olive
- 2 verres d'eau
- 500g d'épinards frais
- 1 gros ou 2 petits oignons
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de paprika
- Fromage turc (Böreklik)

LE SAVIEZ-VOUS ?



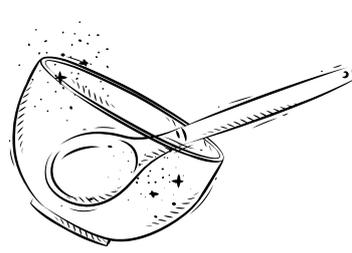
Le *böreck* est une pâtisserie salée traditionnelle turque, faite de pâte fine (souvent yufka ou pâte filo) et garnie de divers ingrédients comme du fromage, de la viande (agneau ou bœuf), des épinards ou des pommes de terre. C'est un plat très versatile, consommé au petit-déjeuner, en snack ou en plat principal.

Il existe plusieurs formes de böreck :

- En roulé : La pâte est enroulée avec la garniture à l'intérieur.
- En forme de feuille (comme ici) : La pâte est superposée en couches, avec la garniture entre chaque couche.
- En spirale : La pâte est roulée en spirale.

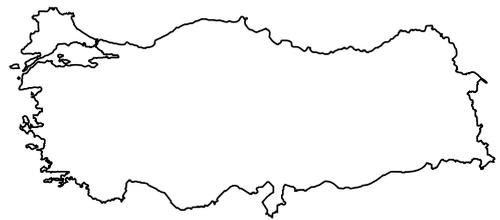
L'*oklava* est un rouleau à pâtisserie traditionnel, plus fin et plus long que les rouleaux classiques, utilisé pour étirer la pâte en très fines couches, essentielles pour réussir un böreck ou d'autres pâtisseries comme le baklava.

PRÉPARATION

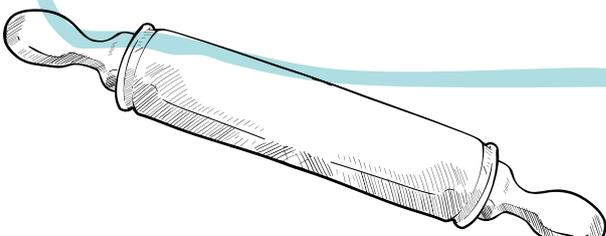


1. **Préparation de la pâte** : Verser la farine dans un saladier (en réserver une petite partie pour étaler la pâte plus tard). Ajouter le sel, la levure, le lait et l'huile d'olive. Incorporer l'eau progressivement tout en pétrissant, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. En fin de pétrissage, badigeonner la pâte d'un peu d'huile d'olive. Couvrir le saladier et laisser lever pendant 35 minutes.
2. **Préparation de la farce** : Pendant ce temps, préparer la farce. Couper les épinards en morceaux, hacher finement l'oignon. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, puis y faire revenir les légumes. Ajouter le sel et le paprika. Cuire. Laisser refroidir complètement, puis incorporer le fromage.
3. **Façonnage des böreks** : Une fois la pâte levée, la diviser en boules de la taille d'une mandarine. Étaler chaque boule à l'aide d'un peu de farine et d'un rouleau à pâtisserie (ou d'un oklava). Déposer un peu de farce sur une moitié de chaque pâte étalée, puis replier l'autre moitié par-dessus. Presser légèrement les bords pour souder.
4. **Cuisson** : Chauffer une poêle (avec ou sans un filet d'huile d'olive). Faire dorer les böreks des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. C'est prêt !

MON PAYS C'EST... LA TURQUIE



Je m'appelle Gönül, un prénom qui signifie "amoureux", et je suis née en 2010. Cette recette que je vous partage me vient de ma mère. Quand j'étais enfant, elle préparait des börecks avec amour, les cuisant au feu de bois, sur la fonte. Le parfum de la pâte dorée et le bruit du crépitement dans le feu restent des souvenirs inoubliables pour moi.



PIDE PIZZA TURQUE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 30' + LEVAGE 1h + CUISSON 15-20'

DE HULYA ET HALAL, TURQUIE

INGRÉDIENTS

6-8 portions

POUR LA PÂTE

- > 1 kg de farine
- > 25 g de levure
- > 1 cc d'huile de tournesol
- > 1 cc de sel
- > 3 verres d'eau
- > 1 jaune d'œuf
- > 1 yaourt nature

PIDE À LA VIANDE

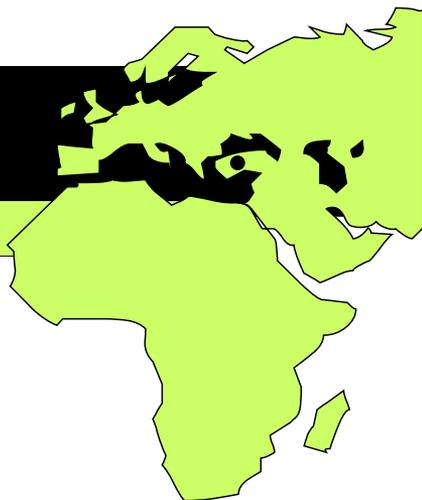
- > 500 g de viande hachée de bœuf
- > 3 oignons
- > 3 tomates
- > 1 poivron vert
- > 1 poivron rouge
- > 100 g de persil
- > 1/2 cc de sel
- > 1/2 cc de poivre

PIDE AU FROMAGE

- > 500 g fromage râpé

PIDE AUX EPINARDS

- > 500 g d'épinards frais
- > 2 oignons
- > 1 cc de sel
- > 1/2 cc de poivre
- > un peu d'aromate
- > 1 cc de paprika
- > 2 cs d'huile de tournesol



MERHABA! BONJOUR! Je m'appelle Hulya, je viens de Turquie.

Je suis mariée, j'ai deux filles et je suis femme au foyer. Je suis née à Istanbul. J'ai deux frères. Istanbul est la plus grande ville de Turquie. Sa culture est fantastique. Il y a beaucoup de circulation et la ville est célèbre pour ses trois ponts suspendus. Les spécialités culinaires turques les plus connues sont : sarma, baklava, börek, pide et kebab. J'aime la Suisse et ses spécialités, surtout la raclette et la fondue ! Je suis contente que mes enfants grandissent ici.

PRÉPARATION



- 1. PRÉPARER LA PÂTE:** mélanger la farine, la levure, l'huile, le sel et l'eau dans une grande terrine. Pétrir pendant 5 -10 minutes. Laisser reposer 1 heure.
- 2. PRÉPARER LA FARCE À LA VIANDE:** hâcher les oignons, les tomates, les poivrons et mélanger le tout à la viande dans une grande terrine. Ajouter le persil, le poivre, le paprika et le sel et bien mélanger.
- OU PRÉPARER LA FARCE AUX ÉPINARDS:** hâcher les oignons et les faire revenir dans l'huile. Couper les épinards et les ajouter. Laisser cuire pendant 10 minutes. Ajouter le sel, le poivre, l'aromate et mélanger.
- OU AU FROMAGE:** pour les pide au fromage, il suffit de remplacer la farce par le fromage râpé.
- 3. CONFECTIIONNER LES PIDE:** Former des boules de pâte de la grandeur d'une mandarine environ. Etaler la pâte à 3 mm d'épaisseur sur un plan de travail enfariné. Former des pièces ovales d'environ 20 cm de long. Etaler une cuillère de farce sur le pide. Coller les bords à chaque extrémité du pide afin de former une genre de barque. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la pâte d'un mélange de jaune d'œuf et de yaourt. Cuire au four à 230 degrés pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pide soient dorés.

AFIYET OLSUN ! BON APPÉTIT !



MERHABA! BONJOUR! Je m'appelle Hilal et je viens d'Antalya en Turquie.

C'est une ville touristique située sur la côte méditerranéenne. La nature y est très belle, on y trouve de nombreuses forêts. Parfois l'été à Antalya, la chaleur peut devenir étouffante. Je me souviens d'une journée où il a fait 49 degrés ! En Turquie, les différences climatiques sont énormes. Le même jour, si tu roules à 30 kilomètres vers le Nord, il peut neiger !

J'ai deux enfants. Je vis en Suisse depuis 25 ans. J'aime la Suisse parce qu'elle est très propre et très organisée ! Je m'y sens en sécurité. Je suis gourmande et j'aime beaucoup le fromage et toutes les spécialités suisses.

PASTÉIS DE BACALHAU BEIGNETS DE MORUE

SONIA, PORTUGAL

RECETTE FACILE
PRÉPARATION 1H50

INGRÉDIENTS

- 1kg de pommes de terre
- 1 oignon
- 4 gros œufs
- 5 branches de persil
- 750 de morue congelée
- 1c.c. de sel
- Huile de tournesol

POUR 6 PERSONNES
43 PIÈCES



ASTUCE

Le mieux est d'utiliser de la morue séchée et non congelée.

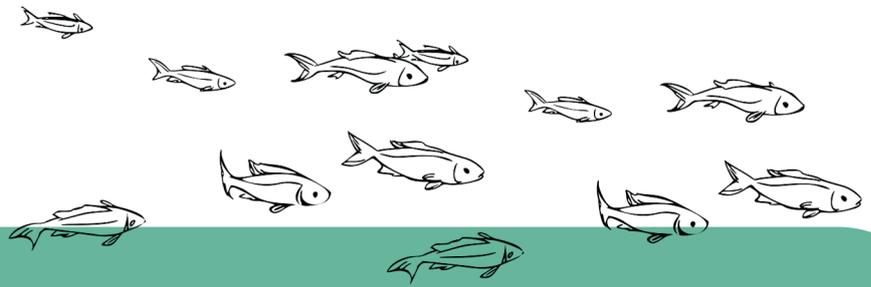
UN PLAT DE TOUS LES JOURS

Le pastéis de bacalhau se mange dans tout le Portugal. Au nord du pays, le plat est appelé "Bolinhos de bacalhau" mais la recette reste la même. Il est dégusté à toutes les occasions : anniversaires, mariages, pique-niques,... C'est un repas qu'on peut consommer chaud ou froid. Au restaurant, il est servi avec divers accompagnements, en format plus petit pour l'entrée.

MON PAYS C'EST... LE PORTUGAL

Je m'appelle Sonia et je suis née à Alhos Vedros au Portugal. J'ai habité à Baixa da Banheira toute ma vie, au sud de Lisbonne, dans un village très calme. Là-bas, il fait chaud presque toute l'année. J'ai fait des études pour devenir enseignante, puis je me suis spécialisée comme professeure d'art. J'ai travaillé dans une école publique et dans une papeterie où je réalisais des ateliers artistiques. Mon mari est venu en Suisse pour travailler en 2012, je l'ai rejoint en 2020 à Monthey, où j'ai découvert la Maison du Monde.

PRÉPARATION



1. Mettre de l'eau à bouillir dans une grande casserole. Eplucher les pommes de terre puis les rincer. Couper les pommes de terre en gros morceaux d'environ 4cm. Mettre les pommes de terre et la morue congelée dans l'eau.
2. Après 25 minutes, piquer les patates avec une fourchette, si c'est cuit retirer la morue et vider l'eau des pommes de terre. Laisser refroidir un petit moment.
3. Ecraser les pommes de terre dans un gros bol. Enlever la peau et les arrêtes de la morue et effiloche à l'aide d'une fourchette et d'un couteau. Mélanger la morue avec les pommes de terre.
4. Couper l'oignon finement, ciseler le persil et le rajouter dans la préparation. Mettre le sel et mélanger. Casser 4 œufs , les rajouter dans le bol et mélanger le tout.
5. Faire chauffer 500 ml d'huile dans une poêle. A l'aide de deux cuillères, former le beignet et les déposer délicatement dans l'huile chaude.
6. Faire cuire les beignets pendant 6 minutes en les retournant sur les trois faces jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Sortir les beignets et les déposer sur du papier ménage.

C'EST PRÊT À ÊTRE DÉGUSTÉ !

AU PORTUGAL LES PASTÉIS DE BACALHAU
S'ACCOMPAGNENT BIEN AVEC DE LA
SALADE, DU PAIN OU ENCORE DU RIZ. ON
LE MANGE AUSSI VOLONTIERS EN APÉRO.

CHEZ NOUS LE DIMANCHE LA
FAMILLE SE RASSEMBLE POUR
MANGER ET NOUS PASSONS
L'APRÈS-MIDI TOUS
ENSEMBLE



TORTILLA DE PATATAS

OMELETTE DE POMMES
DE TERRE



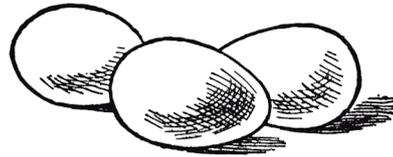
TAMARA, ESPAGNE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 1H10

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES



- 1,5 kg de pommes de terre
- 350 ml d'huile de tournesol
- 10 œufs
- 1 oignon
- sel

LA TORTILLA PEUT ÊTRE MANGÉE CHAUDE
OU FROIDE, ON PEUT DONC
L'EMPORTER PARTOUT !

PRÉPARATION

1. Eplucher les pommes de terre, les rincer et les couper en cubes d'environ 5mm. Couper ensuite les oignons en petits dés.
2. Chauffer l'huile dans une casserole. Y mettre la moitié des pommes de terre avec 1c.c. de sel et laisser cuire pendant environ 25 minutes (jusqu'à ce quelles soient bien dorées) en mélangeant régulièrement. Après 15 minutes de cuisson, rajouter le demi oignon. Faire le même processus avec l'autre moitié des ingrédients.
3. Casser les œufs, y ajouter 1c.c. de sel et mélanger. Ajouter les pommes de terres cuites dans le mélange.
4. Enlever l'huile de la poêle puis mettre le tout à cuire dans la poêle. Au bout de 2 minutes, retourner la tortilla à l'aide d'une assiette.
5. Faire cuire l'autre côté environ 3 minutes en secouant la poêle pour que la tortilla ne colle pas. Quand c'est cuit, sortir à l'aide de l'assiette.

LE SAVIEZ-VOUS?

La tortilla se prépare dans l'ensemble de l'Espagne et se mange à toutes les occasions : durant les anniversaires, apéros ou pique-niques,... On l'accompagne principalement de pain mais aussi de chorizo ou jambon cru. En fonction de nos préférences, on peut laisser cuire la tortilla plus ou moins longtemps, cela dépend si on aime les oeufs coulants ou non.

MON PAYS C'EST... L'ESPAGNE

JE SUIS NÉE À OURENSE, UNE VILLE EN GALICE, AU NORD-OUEST DE L'ESPAGNE.

C'EST UNE GRANDE VILLE TRÈS ACTIVE, IL Y FAIT TRÈS CHAUD EN ÉTÉ ET PLUTÔT FROID EN HIVER. LA VILLE EST CONNUE POUR SES EAUX THERMALES, IL Y A LES "LAS BURGAS" LES FONTAINES D'EAUX THERMALES.

J'Y AI FAIT MES ÉTUDES POUR DEVENIR MAÎTRESSE D'ÉCOLE ENFANTINE PUIS J'AI TRAVAILLÉ DURANT TROIS ANS.



DOLLMA

POIVRONS FARCIS À LA VIANDE EN SAUCE

DE VLORA, KOSOVO

RECETTE FACILE
PRÉPARATION 1H30

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- > 4 poivrons rouges
- > 2 tomates
- > 2 oignons
- > 1 courgette
- > 1 sauce tomate (coulis) environ 400 g
- > 500 g de viande hachée
- > 5 cs de riz
- > Sel
- > VEGETA (Albanais) ou aromate (Suisse)
- > 4 cc de paprika doux
- > 1 cs de beurre
- > 1 ou 2 cs de farine

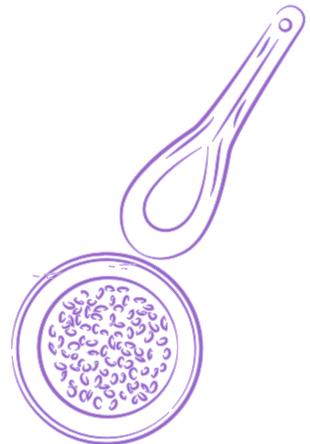


VARIANTES

- LES POIVRONS PEUVENT ÊTRE REMPLACÉS PAR DES AUBERGINES - PAS BESOIN DE LES BOUILLIR, ELLES CUIRONT DANS LE PLAT AU FOUR !
- LE TOUT PEUT ÊTRE GRATINÉ AVEC DU FROMAGE
- VOUS POUVEZ SERVIR DES POMMES DE TERRE, DES FRITES OU DU PAIN EN ACCOMPAGNEMENT

LE PAIN ACCOMPAGNE PRESQUE TOUS LES REPAS CHEZ NOUS. BEAUCOUP DE PLATS SONT À BASE DE FARINE, COMME LES PITE OU LE FLIJA.

AVEC LA MONDIALISATION, ON MANGE AUSSI BEAUCOUP DE PLATS À BASE DE PÂTES, COMME LES SPAGHETTIS - PAS TRADITIONNELS À LA BASE AU KOSOVO. CELA DONNE DES SITUATIONS UN PEU SURPRENANTES, CAR LES GENS CONTINUENT DE MANGER DU PAIN À TOUS LES REPAS ET ILS ACCOMPAGNENT DONC LES PÂTES AVEC DU PAIN !



PRÉPARATION



- 1 Laver et éplucher les légumes. Couper la courgette et les carottes en petits cubes et hacher les oignons. Couper 4 tranches rondes de tomate et couper le reste également en cubes. Ouvrir délicatement les poivrons en découpant une ouverture d'environ 5 cm de diamètre.
- 2 Huiler la poêle et faire revenir 1 oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la viande et la faire revenir quelques minutes. Assaisonner avec du sel, de l'aromat (vegeta) et du paprika doux.
- 3 Farcir les poivrons avec la viande et fermer avec une rondelle de tomate. Placer les poivrons dans une casserole et la remplir d'eau jusqu'à hauteur des poivrons. Rajouter les cubes de carottes. Cuire environ 10 minutes, coucher puis tourner les poivrons de temps en temps.
- 4 Dans une poêle, faire revenir le 2ème oignon dans le beurre. Ajouter une cs de farine, ajouter les tomates en cubes, le coulis de tomates et saler. Assaisonner avec les herbes de votre choix (thym, basilic, etc.). Ajouter la courgette et laisser cuire quelques minutes.
- 5 Verser le contenu de la poêle (légumes et sauce tomate) dans la casserole des poivrons et continuer la cuisson environ 5 minutes.
- 6 Poser les poivrons dans un plat à gratin et verser la sauce tout autour. Rajouter quelques cs de riz si la sauce est trop liquide. Selon les goûts et pour varier, on peut rajouter un peu de fromage pour gratiner.
- 7 Mettre le plat au four préchauffé à 180° environ 20 à 30 minutes.



JU BOFTË MIRË

MON PAYS C'EST... LE KOSOVO

Traditionnellement, nous ne mangeons pas à table. Les familles sont grandes, et tous se réunissent autour d'une table basse sur laquelle est posé un grand plat. Toute la famille se sert dans ce plat unique.

La nourriture est mangée avec les doigts, à l'aide d'un bout de pain par exemple.

Actuellement, seules des personnes âgées et sans grands moyens financier continuent de pratiquer cette coutume, car aujourd'hui le mode de vie occidental - avec une table et des chaises, ainsi que des assiettes et des services - est devenu la norme.