



MON CARNET

RECETTES

VOYAGEUR

PANCIT

NOUILLES SAUTEES

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

DE MARLENE, PHILIPPINES



INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 380 g poitrine de poulet (ou crevettes, ou porc)
- > 180 g choux chinois
- > 180 g carottes
- > 180 g haricots verts ou courgettes
- > 200 g nouilles chinoises de soja
- > 1 oignon
- > 1 dent d'ail
- > 5 cs de sauce soja
- > 1 pincée de sel
- > 1 pincée de poivre noir
- > 425 ml bouillon de poulet
- > 1 ½ cuillère d'huile d'arachide

MAGANDANG UMAGA! BONJOUR

Je m'appelle Marlène. Mon père était agriculteur. Il plantait bananes, cocos, mangues, café et avocats sur ses terres, qu'il a dues vendre à bas prix pour soigner ma mère malade. Ma famille s'est appauvrie et quand une amie m'a demandé si j'étais prête à partir travailler ailleurs j'ai dit oui, en croyant qu'elle plaisantait. Au bout de trois mois j'ai reçu mes papiers et un billet d'avion pour la Hongrie : une famille là-bas voulait mes services comme baby-sitter. Je n'en croyais pas mes yeux !

MON ARRIVÉE EN SUISSE

J'avais 21 ans quand j'ai quitté mon pays un mois de février, vêtue d'une robe légère car il fait très chaud aux Philippines. Personne ne m'avait avertie que l'hiver était froid en Europe. C'était mon premier voyage, sans doute le plus beau parce que tout était nouveau et merveilleux pour moi. En arrivant à Frankfurt, puis à Budapest, il y avait beaucoup de neige. Tout le monde me regardait dans ma robe d'été, mais j'étais tellement concentrée que je ne sentais même pas le froid. En sortant de l'aéroport, j'ai couru pour prendre plein de neige dans mes mains. Je n'en avais encore jamais vu! C'était une expérience très belle, tout était si différent !

J'ai travaillé plusieurs années pour cette famille, entre la Hongrie et l'Italie. Un jour à Syracuse, j'ai rencontré chez une amie un italien qui travaillait à Monthey, qui est depuis devenu mon mari. Je suis arrivée en Suisse en 1995 et nous nous sommes mariés à Monthey.



PRÉPARATION



1. Mettre les nouilles dans une casserole d'eau tiède pendant 10 minutes
Verser d'huile dans une poêle, faire frire l'oignon haché, ajouter l'ail, faire sauter jusqu'à ce que l'oignon devienne doré.
2. Couper la poitrine de poulet en lanières, le verser dans la poêle et le faire dorer avec les ingrédients déjà utilisés, ajouter le sel et le poivre.
3. Verser le bouillon dans la poêle avec la sauce soja, ajouter les haricots verts et les cuire pendant environ 3 min, ajouter les carottes.
4. Verser les nouilles sans l'eau, mélanger le tout et ajouter le chou chinois.
Continuer à cuire pendant environ 5 min en mélangeant le tout.

TAYOY NAG SIKAIN NA! BON APPÉTIT!

MON PAYS A BEAUCOUP CHANGÉ DEPUIS QUE JE L'AI QUITTÉ

Il n'y avait pas de téléphone dans mon village en 1988. Maintenant chaque enfant a un natel et il existe une classe moyenne qui gagne mieux sa vie. Les gratte-ciels ont poussé comme des champignons et il y a d'énormes centres commerciaux où on trouve de tout. Je ne reconnais plus Manille!

JE VIENS DE LA RÉGION DES VISAYAS aux Philippines et plus précisément d'Iloilo, une île située à quelques 45 minutes d'avion de la capitale, Manille. Même si les Philippines ont beaucoup de ressources, le gouvernement corrompu a « mangé » l'argent de la population et les salaires sont très bas. Beaucoup de gens partent donc travailler à l'étranger pour aider leur famille, comme moi.

LES PHILIPPINES sont un archipel du sud-est asiatique dans l'Océan Pacifique constitué de 7'107 îles, dont seulement un peu plus de 2'000 sont habitées et plus de 2'400 n'ont même pas de nom ! Cet archipel, a été « découvert » par les espagnols en 1521, lors du premier tour du monde du navigateur Fernand de Magellan. C'est alors qu'on l'a baptisé en l'honneur du prince héritier de l'époque, le futur Philippe II. La colonisation par l'Espagne a commencé en 1565 et a duré jusqu'en 1898, quand les Etats-Unis d'Amérique ont pris le relai. Les espagnols sont partis, mais le catholicisme est resté. Les Philippines ont obtenu l'indépendance en 1946. Aujourd'hui, les langues officielles sont le filipino et l'anglais, mais quelques 150 autres langues et dialectes locaux subsistent. Le pays doit une bonne partie de sa faible croissance économique à la contribution des travailleurs émigrés.