

A decorative border of hand-drawn vegetables surrounds the central text. At the top are two red radishes and a green cauliflower. On the left is a green cabbage and a white onion. On the right is a purple turnip and a carrot. At the bottom are an artichoke and a red tomato. The entire design is set against a light beige background with a faint grid pattern.

MON CARNET

RECETTES

VOYAGEUR

ATTIÉKÉ AU POISSON

SEMOULE DE MANIOC
AUX LÉGUMES
ET POISSON

DE AHOEFA, TOGO



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION : 1h

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

ÉPICES

- > 2 dorades
- > 1 sachet d'attiéké
- > 1 demi-citron
- > 1 poivron jaune
- > 4 tomates
- > 1/2 concombre
- > 2 bananes plantain
- > 1 cube de bouillon
- > sel
- > huile pour la cuisson

- > 1 cc de poivre noir
- > 1 cc de clous de girofle
- > 1 cc de graines de fenouil
- > 1 cc de gingembre en poudre
- > 2 gousses d'ail
- > 1 cc d'huile végétale
- > sel



"Au Togo, il fait beau toute l'année, les températures sont élevées. L'été, c'est un temps sec et lors de la saison des pluies, l'air est humide. Il pleut tellement que l'on ne sort pas travailler. Dans notre pays nous sommes accueillants et chaleureux. On adore les étrangers! Je viens d'une famille de 5 enfants: à 20 ans j'ai commencé à travailler dans une usine qui produisait des mèches de cheveux."

"J'AI ÉTÉ À L'ÉCOLE, MAIS SEULEMENT UN PETIT PEU,
JE LE REGRETTE AUJOURD'HUI ! "

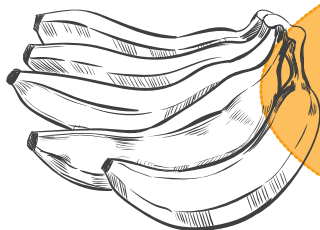
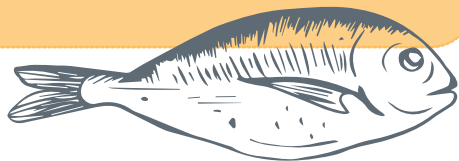


PRÉPARATION



1. **Vider le poisson**, puis ajouter une pincée de sel et le jus d'un demi-citron pour enlever l'odeur. **Préparer la marinade** en mettant dans un pilon les clous de girofle, le poivre noir, les graines de fenouil, l'ail, le gingembre ainsi qu'un demi-cube de bouillon et l'huile. Piler le tout, badigeonner la marinade à l'intérieur et l'extérieur du poisson.
2. **Emietter l'attiéké** dans un bol puis répartir la semoule sur un torchon dans la marmite vapeur et mettre à cuire pendant **20 minutes**. Lorsque c'est prêt, saler le plat.
3. **Couper** les extrémités des bananes, inciser la peau afin de mieux pouvoir l'enlever, couper en biseaux, puis mettre les morceaux dans un bol et saupoudrer de sel.
4. **Couper les tomates** en deux, les égrainer, les couper en dés et les mettre dans un autre bol, avec le poivron et l'oignon coupés en dés également.
5. **Faire dorer les bananes** des deux côtés dans une poêle avec environ 2 cm d'huile, puis les placer sur un papier ménage.
6. **Griller le poisson** avec l'huile des bananes pendant **10 minutes à feu doux**. (variante au four : placer le poisson sur une plaque, disposer les bananes autour et cuire pendant 30 minutes à 180°- four à chaleur tournante).
7. **Faire revenir** les oignons dans une poêle, puis ajouter les morceaux de poivrons puis ceux des tomates et cuire pendant environ **10 minutes**. Dans un bol, mélanger le tout avec l'attiéké.

"NEZON"! BON APPÉTIT !



Les bananes plantain doivent être choisies bien mûres de préférence pour la cuisson au four. Si elles sont vertes, il faudra privilégier la cuisson à l'eau ou à la vapeur. Il y en a de différentes variétés, celles que l'on trouve en magasin africain ne sont pas les mêmes que celles des grandes surfaces.

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)



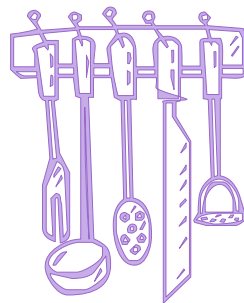
DÉCORATION

- > 1 oignon fane finement ciselé
- > concombres

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".



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



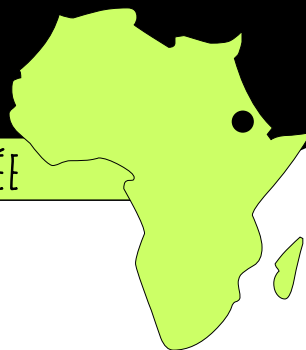
Les enfants n'apprennent que l'arabe. Moi je le parle un peu, mais je ne sais pas l'écrire. Je n'ai pas pu aller à l'école car ma famille était pauvre, mon père très âgé et j'ai dû commencer à travailler à l'âge de dix ans. Il y a peu de travail pour les kurdes. Beaucoup de gens n'ont même pas de carte 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 ?

FETFET

GALETTE

DE FITSUM ET SEMHAR, ERYTHRÉE



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

TEMPS DE LEVAGE: 2H10

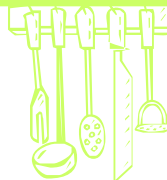
INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- > 400 gr de farine
- > 1 cc de sel
- > 400 ml d'eau
- > 1cc d'huile
- > 1 cc de piment
- > 100 gr de beurre
- > 2 cs de miel (nectar liquide)

Avec quoi mange-t-on les FETFET?

En général, avec du beurre. Mes enfants les aiment avec du miel. Certaines personnes les mangent avec du yaourt pour atténuer le goût du piment.



MA RECETTE?

KEMEY-HADRKUM - BONJOUR!

Je m'appelle Fitsum et voici mon épouse Semhar. Nous venons d'Erythrée. Ces galettes appelées « fetfet » en tigrigna, se mangent au petit déjeuner. Pendant la semaine, chacun est pressé de partir à l'école ou au travail et nous n'avons pas le temps de déjeuner tous ensemble. Le weekend, par contre, nos enfants réclament systématiquement ces galettes ! Pour nous, c'est l'occasion de réunir tout le monde et de partager avec ceux qui sont nés ici, en Suisse, ce bon souvenir d'Erythrée.

PRÉPARATION



1. Verser la farine dans une terrine, ajouter le sel, puis l'eau petit à petit.
2. Préchauffer la plaque à feu moyen.
• Faire chauffer 1 cuillère à café d'huile dans une poêle.
3. Verser le mélange dans la poêle, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée (environ 5 minutes).

RÉGALEZ-VOUS!

Si on va vers l'Ouest il fait très chaud. On arrive quand même à cultiver du maïs, des petits pois, des pois chiches, du lin, des lentilles... On a aussi des vaches, des chèvres, des moutons mais ils sont plus petits qu'en Suisse parce qu'ils ont moins à manger !

NOTRE PAYS?
C'EST LA MER
ET LES MONTAGNES,
C'EST L'ÉRYTHRÉE



Il existe différentes sortes de maisons. Certaines ont un toit en tôle. Elles sont très hautes parce que la tôle chauffe. Les maisons traditionnelles ont un toit en terre qui est imperméable. Les familles sont souvent nombreuses et les enfants vont à l'école de manière alternée pour pouvoir aider leurs parents.



Même si la vie y était dure, nous avons de bons souvenirs de l'Erythrée. Nous ne voulons pas oublier ce que nous avons vécu là-bas. Nous avons peu de moyens mais nous nous débrouillons comme ça.

AREPAS

LA GALETTE AU MAÏS TRADITIONNELLE
DU VENEZUELA

DE GEOMAR, VENEZUELA

RECETTE FACILE
PRÉPARATION 40' ENVIRON

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

POUR LES AREPAS

- > 1 tasse de farine de maïs précuite
ou HARINA P.A.N.
- > 1 à 2 tasses d'eau tiède
- > 1 bonne pincée de sel fin

EL PERICO

- > 1 oignon
- > 2 tomates
- > 4 oeufs

L'AREPA MAISON EST FACILE À PRÉPARER
À CONDITION DE TROUVER
LA BONNE FARINE !



LES DIFFÉRENTES MANIÈRES D'APPRÊTER LES AREPAS

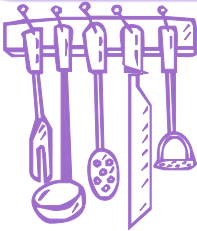
L'AREPA SE MANGE À TOUTES LES OCCASIONS

- Soit VIUDA («veuve»), c'est-à-dire nature ou juste badigeonnée d'un soupçon de beurre ou de crème épaisse.
- Soit TOSTADA («toastée»), c'est-à-dire coupée en deux et farcie de toutes sortes d'ingrédients, viandes, fromages frais ou grillés, légumes crus, mixés ou cuits.
- En version PELUDA («poilue»), fourrée avec de la viande rouge effilochée et des fines lamelles de gouda, ou catira («blonde»), la même avec du poulet ; dominó, avec haricots noirs et fromage immaculé.
- Ou RUMBERA («fêtarde») et sa base de porc rôti...
- Sans oublier la REINA PEPIADA, la «reine bien roulée», débordant de volaille émietlée, mayonnaise et avocat.

PRÉPARATION



- 1 Mélanger l'eau à la farine jusqu'à ce que la pâte soit homogène, ni sèche ni collante.
- 2 Former des galettes de 8 à 10 cm de diamètre pour 1,5 cm d'épaisseur avec la paume de la main.
- 3 Saisir les AREPAS dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles prennent une coloration dorée, puis passer dans un four chaud à 180 °C pendant une dizaine de minutes, le temps qu'elles cuisent uniformément.
- 4 Durant ce temps, faire revenir l'oignon quelques minutes, rajouter les tomates émincées. Faire cuire quelques minutes puis rajouter les oeufs et remuer régulièrement. Le PERICO est prêt.
- 5 Couper en deux, badigeonner l'intérieur de beurre et farcir avec le PERICO.



BUEN PROVECHO !



Grillée, frite ou cuite au four, bon marché, L'AREPA, une nourrissante galette de maïs, est, en temps normal, EL PAN DE CADA DÍA, «le pain quotidien» au Venezuela.

Et ce, depuis bien longtemps : les archéologues datent entre 3000 et 2800 ans les traces les plus anciennes de culture du maïs dans cette région du monde. Les peuples précolombiens ont, les premiers, pilé les grains jusqu'à les réduire en une bouillie épaisse, ensuite façonnée en boules mises à cuire sur une sorte de planche en argile, L'ARIPÓ.

Aujourd'hui encore, les indiens du Venezuela fabriquent toujours les AREPAS de manière traditionnelle, au feu de bois.

En ville, ou dans les villages, elles sont cuites à la poêle ou au four.

M'BACHA

PAIN ERYTHRÉEN

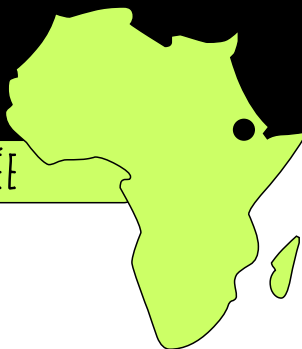
RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 40'

TEMPS DE LEVAGE: 2h10

TEMPS DE CUISSON 30'

DE GHIDEY, ERYTHRÉE



INGRÉDIENTS

pour deux
grands pains

- > 1 cube de levure
- > 3-4 grosses poignées d'adulte de sucre
- > 2 cc de sel
- > 2 kg farine
- > 3 cs d'huile (pas d'huile d'olive)
- > 1 cs graines de nigelle selon vos goûts
- > env. ½ l. eau tiède

LA NIGELLE?

Plante originaire du sud-ouest de l'Asie, dont les graines sont utilisées comme remède traditionnel ou comme épice dans de nombreux pays du monde. Ici, on le trouve dans les magasins bio.

KEMEY WEELKUM! BONJOUR!

Je m'appelle Ghidey Andom. Je suis née en Erythrée. Je parle le tigrigna, une des neuf langues de mon pays.

J'ai grandi dans une famille chrétienne orthodoxe. Nous étions six enfants, un garçon et cinq filles. Chez moi, les familles sont souvent nombreuses. Nous avons beaucoup de frères et sœurs, beaucoup d'oncles, de tantes et de cousins. Mon mari est musulman. Nous avons une fille, qui est adulte aujourd'hui.

MA RECETTE?



Je vais vous apprendre à préparer une spécialité de chez moi.

Le m'bacha est un pain de fête que nous mangeons en Erythrée lors des mariages et des baptêmes. Un peu sucré, il est parfumé par les graines de nigelle. Chez nous, on le mange nature, accompagné de lait, de thé noir et de pop corn. En Suisse, on y rajoute du beurre, du miel, de la confiture ou du nutella. Mais goûtez-le tel quel et vous m'en direz des nouvelles !

PRÉPARATION

1. Diluer le cube de levure avec un peu d'eau tiède dans un grand saladier, additionner le sucre, le sel, les graines, l'huile ensuite la farine tamisée. Ajouter l'eau tiède petit à petit (la pâte doit devenir souple mais non collante). Pétrir la pâte longtemps, puis laisser reposer 2h en recouvrant d'un linge.
 2. Une fois que la pâte a bien levé, se huiler les mains et pétrir à nouveau, former deux boules et poser chacune sur une plaque (recouverte d'un papier de cuisson). Étirer la pâte en pressant avec le poing, les doigts pour former une sorte de galette.
> Laisser reposer 10 min et chauffer le four à 150°C.
 3. Avec un couteau, huiler la lame et tracer des lignes sur le dessus du pain avec le côté non-tranchant, en forme de méridiens. Puis en cercles concentriques espacés de 2 à 3 cm, jusqu'à apparence de toile d'araignée.
- Pour la cuisson, mettre dans le four à 150°C pendant environ 10 à 15 minutes. Quand le pain a bien levé, monter la température à 200°C et surveiller ! (temps total de cuisson env. 30 min)

LE SECRET DE GAIDEY

Pour rendre le pain encore plus beau, huiler un morceau de papier ménage et frotter le dessus du pain encore chaud.

LA CÉRÉMONIE DU CAFÉ, SYMBOLE DE L'HOSPITALITÉ ÉRYTHRÉENNE

Les Erythréens sont des gens très accueillants. Ils sont toujours prêts à venir en aide aux autres et ils aiment parler aux visiteurs étrangers.

Pour un Erythréen, recevoir un visiteur étranger est un honneur. Il lui offrira volontiers un café en signe d'hospitalité. Ce sont les femmes qui préparent le café, en général en fin d'après-midi. Cela dure environ une heure. Elles commencent par faire griller les grains verts de café et les font sentir à chacun. Puis, elles pilent les grains et les versent dans une cafetière en terre cuite remplie d'eau bouillante. Elles filtrent ensuite l'infusion de café, avant de la verser sur le marc et répètent l'opération plusieurs fois. Le café se boit très sucré et accompagné de pop-corn. Pour être poli, il est de coutume de boire au moins trois tasses de café avant de prendre congé.



BÖRECK



GÖNÜL, TURQUIE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 1H

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

CETTE RECETTE CONVIENT POUR LA
CONFECTION D'UNE VINGTAINE 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 ?

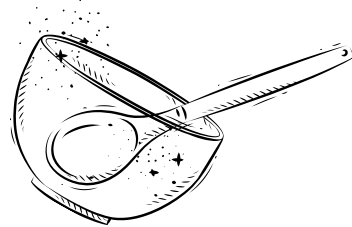
Le *böreck* est une pâtisserie salée traditionnelle turque, faite de pâte fine (souvent yufka ou pâte filo) et garnie de divers ingrédients comme du fromage, de la viande (agneau ou bœuf), des épinards ou des pommes de terre. C'est un plat très versatile, consommé au petit-déjeuner, en snack ou en plat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

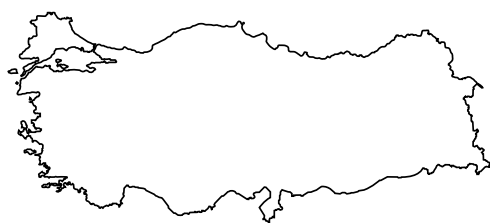
L'*oklava* est un rouleau à pâtisserie traditionnel, plus fin et plus long que les rouleaux classiques, utilisé pour étirer la pâte en très fines couches, essentielles pour réussir un böreck ou d'autres pâtisseries comme le baklava.

PRÉPARATION

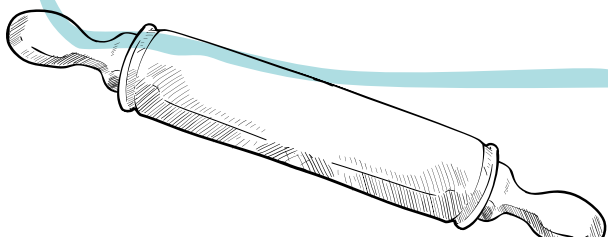


1. **Préparation de la pâte** : Verser la farine dans un saladier (en réserver une petite partie pour étaler la pâte plus tard). Ajouter le sel, la levure, le lait et l'huile d'olive. Incorporer l'eau progressivement tout en pétrissant, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. En fin de pétrissage, 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 böreks 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.



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 ?

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 pides au fromage, il suffit de remplacer la farce par le fromage râpé.
3. CONFECTIONNER 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.

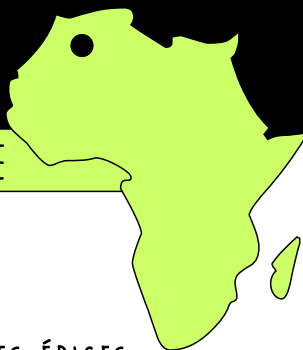
MTEWWEM

BOULETTES DE VIANDE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 30' ET CUISSON 1h

DE KHEIRA, ALGÉRIE



INGRÉDIENTS

pour 6-8 personnes

- > 500 gr d'agneau en morceaux
- > 250 gr de viande hachée (boeuf ou agneau)
- > un peu de panure
- > 2 têtes d'ail
- > 1 cs de concentré de tomate
- > 1 verre de pois chiches trempés la veille
- > 1 œuf
- > 1 cc de beurre
- > 1 oignon
- > 2 cs d'huile

+ LES ÉPICES

- > Cannelle
- > Clous de girofle
- > Coriandre moulue
- > Poivre noir
- > Poivre rouge
- > Sel
- > Persil

SALAM - BONJOUR!

Je suis arrivée en Suisse en 1992 pour garder des enfants, puis je suis restée et maintenant je suis naturalisée suisse. En tant que femme musulmane, la foi est au centre de ma vie. Chaque jour, je fais mes cinq prières pour dire à Dieu tout ce que j'ai sur le cœur et lui répéter mes demandes. Je lui parle de mes enfants, des soucis de santé, de travail, de tout ce qui me tracasse. Je le conçois comme un Grand, une sorte de soleil éblouissant que tout le monde pourra voir un jour. Après ma prière, je me sens bien.

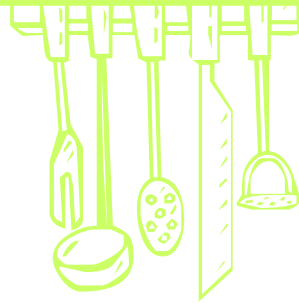
EN ALGÉRIE...



Il y a des mosquées partout, mais les femmes ne s'y rendent pas souvent, car elles prient plutôt à la maison. Lors des fêtes religieuses, les familles se réunissent et on est très nombreux. Ici il n'y a rien de ça et je ne retrouve pas la même ambiance lors des célébrations. La famille est loin, les voisins et les amis sont loin. C'est pourquoi j'aimerais qu'on puisse avoir un lieu pour se réunir. J'aimerais pratiquer ma religion dans une vraie salle de prière où les adultes puissent se rendre à tout moment et les enfants apprennent les vraies valeurs du Coran, qui ne sont pas celles que des jeunes peu informés iront plus tard chercher sur internet, au risque de se radicaliser.

PRÉPARATION

1. Dans une marmite, faire revenir la viande, l'oignon et les épices dans le smen (beurre clarifié ou ghee) et l'huile.
2. Ajouter les pois chiches puis verser l'eau chaude jusqu'à couvrir la viande. Ajouter le concentré de tomate, puis laisser cuire le tout pendant 40 min.
3. Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser l'ail, le poivre noir et le sel.
4. Ajouter la Dersa à la viande et laisser sur le feu jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
5. Dans un récipient, mettre la viande hachée, le persil, le jaune d'œuf et le beurre, former des boules puis les ajouter à la sauce. Laisser cuire le tout pendant 15 min.
6. Lorsque la sauce s'épaissit, éteindre le feu puis saupoudrer de persil.



L'ALGÉRIE UN PAYS GRAND ET TRÈS JEUNE

Avec une surface équivalente à 4 fois celle de la France, mon pays est le plus grand du continent africain et du monde arabe. Il a aussi une population très jeune: la moitié des 40 millions d'habitants a moins de 27 ans, alors qu'en Suisse la moitié de la population a plus de 42 ans.

L'Algérie est riche en pétrole et en gaz. Elle a été soumise à l'Empire Ottoman (turc) de 1516 à 1830, puis colonisée par la France pendant cent-trente-deux ans. Elle a acquis son indépendance en 1962, après une longue guerre.

MON PAYS?
C'EST LE SOLEIL,
LA CHALEUR
ET L'ANIMATION DES MARCHÉS
C'EST L'ALGÉRIE !



BRSEN MIS RUS

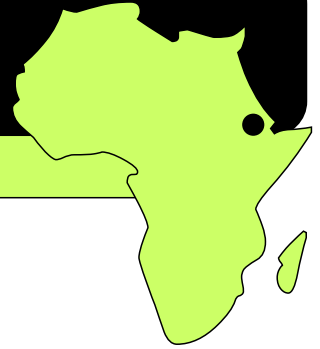
LENTILLES ROUGES
ET RIZ AUX LÉGUMES

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 30'

TEMPS DE CUISSON 30'

DE LEMLEM, ERYTHRÉE



INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 400 gr de lentilles rouges
- > 2 oignons
- > 3 dents d'ail
- > 2 cubes de bouillon aux légumes
- > 1 cc de curry
- > sel, poivre

- > 2 tasses de riz
- > 2 grosses carottes
- > 1 tasse de petits pois
- > 2 cs d'huile
- > sel, poivre
- > 1 cc de curcuma
- > 3 tasses d'eau

KEMÉ WEILKOUM ! BONJOUR !

Je m'appelle Lemlem et je viens d'Erythrée. Un repas de fête érythréen est composé de plusieurs plats salés assez piquants que l'on mange avec le n'jera ou taïta, une grande galette fermentée qui nous sert en même temps de "nappe" et de pain. En effet, on pose le n'jera sur une table ronde basse et on sert sur la galette les différentes spécialités : le zigni (à base de poulet ou de bœuf en sauce piquante), l'alitcha (un mélange de légumes au curry), le mouton, les épinards et les lentilles. Nous mangeons avec les mains, en coupant un bout de n'jera dans lequel nous enveloppons la nourriture. C'est très varié et délicieux.... Mais ça prend des heures à préparer ! J'ai donc choisi de vous apprendre le seul plat qui puisse se faire assez vite : les lentilles, avec du riz aux légumes, au lieu de galettes. J'espère que vous aurez l'occasion de goûter une fois à un repas érythréen complet !

MON PAYS C'EST :

MA LANGUE MATERNELLE

- LE TIGRIGNA - ,

MES TRADITIONS,

ET LE SOUVENIR DOULOUREUX
DE LA FAMILLE QUE J'AI PERDUE.

C'EST L'ERYTHRÉE !

PRÉPARATION



1. Laver les lentilles, puis les cuire dans une casserole avec de l'eau (une fois et demie le volume des lentilles). A part, faire revenir dans une poêle l'oignon haché et l'ail avec de l'huile. Lorsque l'oignon est doré, le rajouter dans la casserole et y mettre les cubes de bouillon, le sel, le poivre et le curry. Bien mélanger et laisser cuire un moment jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
2. Laver le riz et l'essorer dans une passoire. Hâcher les carottes en petits morceaux. Faire chauffer l'huile dans un poêle ; y rajouter les carottes, le riz et les petits pois. Mélanger, saler, poivrer et épicer au curcuma. Ajouter l'eau et cuire à couvert jusqu'à absorption complète de l'eau.

BRUCH MEGBI! BON REPAS !

MON HISTOIRE

Je suis née dans un village près de la ville de Mendefera, au sud de l'Erythrée, mais depuis l'âge de 5 ans j'ai grandi au Soudan. Il y a sept ans et demi, je suis arrivée en Suisse avec mon fils qui avait quatre ans à l'époque. Nous avons traversé le Sahara pour rejoindre la Lybie, puis nous avons bravé la Méditerranée jusqu'en Italie. C'était un voyage très dur ! Il est encore pire de nos jours, car beaucoup de personnes -surtout les chrétiens- se font tuer par les passeurs soudanais. S'ils voient que vous portez une croix au cou ou que vous avez un nom chrétien, vous risquez votre vie.

SAIS-TU POURQUOI BEAUCOUP D'ERYTHRÉENS ARRIVENT CES TEMPS-CI EN SUISSE ?

Selon l'organisation Amnesty International, il se passe des choses très graves en Erythrée : il n'y a pas de démocratie, pas de liberté de presse ni d'expression et de nombreuses personnes sont détenues, emprisonnées, torturées et même tuées pour des motifs politiques. Dès leur douzième année scolaire, tous les Erythréens, hommes et femmes, sont enrôlés pour un service militaire non payé qui dure au minimum 18 mois, souvent prolongé pour une durée illimitée. Cette situation pousse chaque mois entre 3'000 et 5'000 personnes à quitter l'Erythrée (un pays d'environ 5 à 6 millions d'habitants dont le 20% de la population serait déjà parti). Début 2015, les individus en provenance de l'Erythrée représentaient environ 10 % des réfugiés qui cherchaient à traverser la Méditerranée. Le nombre d'Erythréens réfugiés en Suisse dépasse les 20'000 personnes.

MAJADITO DE CHARQUE

RIZ &
VIANDE SÉCHÉE

DE MADELY & MARIA LUISA, BOLIVIE

RECETTE FACILE

PRÉPARATION 40' ENVIRON

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

POUR LE PLAT

- > 250 g de CHARQUE (viande séchée au soleil)
- > 4 tasses de riz ESTAQUILLA (le dragon)
- > 1 petit oignon
- > 2 gousses d'ail
- > cumin selon les goûts
- > 1 cc D'ACHIOTE
- > 1 piment doux
- > 6 oeufs
- > 2 bananes plantain à frire
- > 4 cs d'huile
- > sel selon les goûts

BUEN DIA!

L'ACHIOTE

est aussi appelé URUCÙ. C'est une espèce d'arbres d'Amérique tropicale. Son fruit est séché et utilisé comme colorant ou aromate. Chez nous, on met les graines dans un petit sachet qu'on trempe ensuite dans l'eau bouillante pour colorer les aliments .

POUR LA SALADE

- > tomates
- > oignons verts



Nous sommes 2 jeunes femmes boliviennes du département de BENI , au Nord du pays.

MARIA LUISA : j'ai 24 ans, je suis d'un caractère très sérieux et amical. Je viens de RIBERALTA, une ville de presque 100'000 habitants située sur la rive du RIO BENI, dans le bassin de L'AMAZONE, à 445 km au nord de TRINIDAD, la capitale du département. J'aime cuisiner.

MADELY : j'ai 26 ans, je suis d'un caractère très sensible et très amical :-). Je viens d'une petite ville des PAMPAS (plaines) amazoniennes qui s'appelle SANTA ROSA DEL YACUMA. Elle se situe sur la rive gauche du fleuve YACUMA, à 230 km au nord-ouest de TRINIDAD.

Nous nous réjouissons de vous apprendre à cuisiner le MAJADITO DE CHARQUE (majaou de charque) qui date de l'époque de la conquête espagnole. C'est un plat typique de la région orientale de la Bolivie.

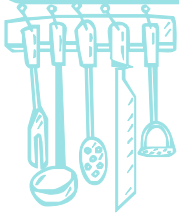
PRÉPARATION



- 1 Laver le CHARQUE et le faire bouillir dans 2l d'eau pendant 30 minutes. Moudre la préparation dans un TACU (mortier) puis l'émietter.
- 2 Utiliser l'eau du CHARQUE pour faire cuire le riz (2 tasses d'eau pour 1 tasse de riz).

Faire revenir le riz dans une casserole avec l'huile, ajouter L'ACHIOTE, l'ail finement haché, le piment égrené finement haché et le cumin. Ajouter le CHARQUE, couvrir et cuire 10 minutes (à feu vif d'abord, puis à feu doux lorsqu'il n'y a plus d'eau).
- 3 Cuire les oeufs au plat dans une poêle, puis la banane plantain coupée selon les goûts.
- 4 A part, préparer la salade de tomates et oignons verts (sauce selon les goûts: sel, huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron vert).

BUEN PROBECHO!



LA BOLIVIE,
C'EST LA
DIVERSITÉ DES
COUTUMES,
DE LA
GASTRONOMIE,
DE LA FAUNE
ET
DE LA FLORE

LA KANTUTA, FLEUR SACRÉE DES INCAS ET EMBLÈME DE LA BOLIVIE

La légende de la KANTUTA se déroule dans le KOLLASUYO, l'une des quatre régions de l'ancien Empire Inca. Elle raconte une terrible guerre entre les deux royaumes les plus puissants de ces terres : celui du souverain ILLANPU et de son rival ILLIMANI.

Les deux rois s'entretuèrent et leurs fils firent de même. Les jeunes princes, à la différence de leurs pères, implorèrent un pardon mutuel avant de mourir.

La PACHAMAMA, divinité protectrice de la vie sauvage, les punit en déversant le dégel éternel sur leurs plaines.

Au contact de cette eau avec leur tombeau commun, fleurit une longue plante aux tiges entrelacées, symbole de réconciliation des deux royaumes : la KANTUTA. Les couleurs rouges et or de la fleur, ajoutées au vert des feuilles, forment le drapeau bolivien, devenu symbole de la paix.

ACCOMPAGNEMENT

BANANES PLANTAIN

DE MAMA TUOR, CAMEROUN



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION : 20'

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

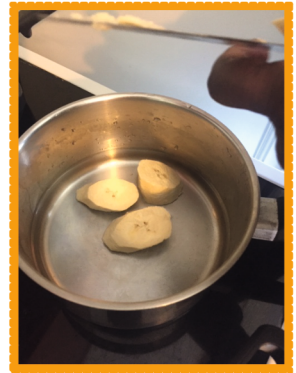
VERSION CUITE

- > 3 bananes plantain
- > une casserole
- > de l'eau

VERSION FRITE

- > 3 bananes plantain
- > une poêle
- > de l'huile à frire

C'EST MEILLEUR FRAIS ET CHAUD,
À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE DE SUITE



PRÉPARATION



POUR LA VERSION CUITE

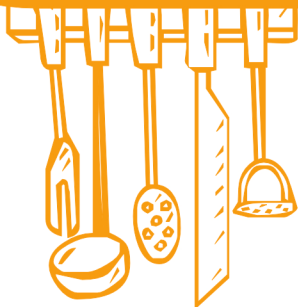
1. Inciser une banane plantain verte ou mûre, puis la peler et couper l'extrémité. Passer la lame du couteau sur toute la banane puis couper en biseaux de gros morceaux d'environ 2 cm .
2. Si elle est verte: la cuire environ 15'
Si elle est mûre: la cuire environ 5'

POUR LA VERSION FRITE

1. Couper des tranches en rondelles fines ou en biseau d'un cm au maximum.
2. Mettre 2 giclées d'huile dans le fond de la poêle et frire les morceaux environ 2 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles brunissent et soient légèrement caramélisées.

Salez et dégustez!

MO HIA KO GEZAK ! BON APPÉTIT !

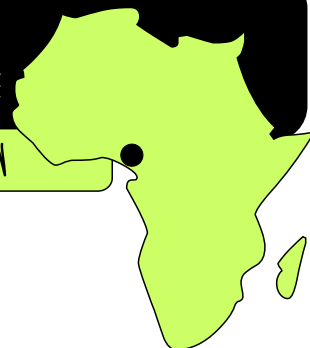


MON PETIT GRAIN DE SEL
PEUT PEUT-ÊTRE CHANGER
LE GOÛT DE LA SAUCE



NNAHSOUHA NENKAH

POULET À
LA SAUCE D'ARACHIDE



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 20' + CUISSON 35'

DE MAMA TUOR, CAMEROUN

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 4 poitrines de poulet
- > 7 belles carottes
- > 3 cs de pâte d'arachide
- > 3 gousses d'ail
- > 2 beaux oignons
- > 1 cs de sel / bouillon de légumes selon vos goûts
- > éventuellement 1 piment
- > 2 belles tomates
- > 100 gr de champignons frais (Paris ou autre)
- > 1 beau poireau
- > poivre selon vos goûts
- > huile d'arachide ou de coco

+ SERVIR AVEC

des bananes plantain et du riz basmati ou différentes tubercules comme des pommes de terre, des macabos ou des ignames.

Je suis à l'image de mon pays, empreinte de diversité culturelle. Je suis fière de mes racines camerounaises, soudanaises et égyptiennes. Je crois qu'il est important pour chaque être humain de connaître ses racines.

Il y a quelques années, j'ai emmené mon fils au Cameroun. Nous avons visité une classe où il y avait plus de trente élèves pour un professeur. Quand nous sommes sortis de l'école, mon fils était complètement chamboulé. Il venait de comprendre qu'aller à l'école n'était pas un acquis pour tous les enfants du monde. Au Cameroun, c'est une fierté d'aller à l'école. Dans les yeux des écoliers, mon fils a vu briller cette fierté et leur envie d'apprendre.



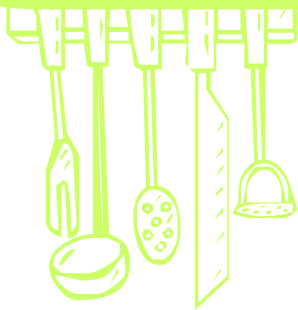
MON PAYS EST
UN PAYS BÉNI :
C'EST LA DIVERSITÉ
CULTURELLE
ET L'ABONDANCE !

PRÉPARATION



1. Emincer le poulet et les légumes.
2. Faire chauffer de l'huile d'arachide ou de coco dans une marmite et faire revenir les oignons, le poireau et l'ail écrasé.
3. Ajouter le poulet émincé. Assaisonner (sel, bouillon, poivre).
4. Hâcher finement les tomates, incorporer. Ajouter la pâte d'arachide diluée dans de l'eau tiède.
5. Ajouter les carottes coupées en bâtonnets ou en rondelles, ainsi que les champignons.
6. Ajouter le piment entier et couvrir. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

MO KIA KO GEZAA ! BON APPÉTIT !



MON PETIT GRAIN DE SEL
PEUT PEUT-ÊTRE CHANGER
LE GOÛT DE LA SAUCE.

J'ai traversé des moments difficiles et j'ai souffert de l'attitude raciste de certains. Mais je ne veux pas rester à pleurer. Ces mauvais moments que j'ai passés m'apprennent que tout est surmontable. Il est possible d'inverser la tendance. J'ai décidé de ne pas investir mon énergie au mauvais endroit, mais de m'efforcer de transmettre cette façon de voir les choses.

ACCOMPAGNEMENT

PÂTE
D'ARACHIDES

DE MAMA TUOR, CAMEROUN



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION : 20'

INGRÉDIENTS

pour 5 personnes

TORRÉFACTION ET PRÉPARATION

- > 200 g de cacahuètes
- > 2 dl d'eau
- > 1 mixeur
- > 1 cs de lait de coco
- > une poêle plate
- > sel



CONSERVATION: LA PÂTE-MAISON SE CONSERVE 3 À 5 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR
IL VAUT MIEUX LA PRÉPARER EN PETITE QUANTITÉ !
VOUS POUVEZ ÉGALEMENT LA CONGEELEZ



MON PAYS EST
UN PAYS BÉNI:
C'EST LA DIVERSITÉ
CULTURELLE
ET L'ABONDANCE !



PRÉPARATION

LA BASE

1. Faire torréfier les cacahuètes à feu moyen quelques minutes, dans une poêle plate, à sec, sans huile. Elles vont se colorer légèrement, la peau va se fendre et laisser apparaître la couleur blanche de la cacahuète, et des tâches foncées vont apparaître sur la peau et également sur la couleur claire des cacahuètes.
2. Passer au bol-mixeur avec le couteau en forme de S. Rajouter du sel et un peu d'eau si la préparation est trop sèche! La base est prête.

CONTINUER LA SAUCE...

3. Pour continuer la sauce, on prend une grosse CS de la préparation, on la chauffe légèrement et on délaye avec 2 dl d'eau.
4. Continuer à chauffer la sauce, elle va s'épaissir, puis rajouter une CS de lait de coco et laisser le tout chauffer. Selon la consistance désirée, on peut rajouter de l'eau pour la rendre plus liquide, ou laisser épaissir.

MO HIA KO GEZAH ! BON APPÉTIT !



MON PETIT GRAIN DE SEL
PEUT PEUT-ÊTRE CHANGER
LE GOÛT DE LA SAUCE

RÉSERVEZ QUELQUES CACAHUÈTES AFIN DE LES
GOÛTER POUR L'APÉRO.

ELLES ONT UN DOUX PARFUM DÉLICAT!

IL FAUT LES ACHETER DANS UN MAGASIN
AFRICAIN, OÙ ON LES TROUVE TOUTE L'ANNÉE.

CELLES QUE NOUS CONNAISSONS DANS NOS
MAGASINS TRADITIONNELS SONT EN FAIT
UTILISÉES POUR PRODUIRE DE L'HUILE D'ARACHIDE
EN AFRIQUE. MAIS IL EXISTE UNE QUANTITÉ DE
DIFFÉRENTES VARIÉTÉS TRÈS FINES AU GOÛT !

PASTEL AZTECA

GÂTEAU
AZTÈQUE

RECETTE FACILE

DE MARÍA LUISA, DIT MALU, MEXIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION 50' + TEMPS DE CUISSON 40'

INGRÉDIENTS

pour 6 portions

- > 1 paquet de tortillas de maïs (8 pièces)
- > 2 pots de 250 gr. de salsa verde « La Costeña » (à la Coop)
- > 1 poitrine de poulet, bouillie avec sel, 1 dent d'ail et un demi-oignon
- > ½ fromage Philadelphia
- > 300 gr de fromage râpé
- > 200 gr de demi-crème
- > 1 dent d'ail hachée fin et un demi-oignon haché fin
- > 1 cs de gros sel et du bouillon en poudre pour relever
- > 1 filet d'huile

BUENOS DÍAS ! BONJOUR !

Mon nom est María Luisa, mais tout le monde m'appelle Malu. Je viens de la ville de Puebla, au centre du Mexique.

MES RECETTES?

Ma ville est connue pour certaines de ses spécialités culinaires, comme le «MOLE POBLANO» (une sauce piquante à base de cacao), et les «CAILES EN NOGADA» (des piments verts farcis à la viande et décorés avec de la crème et des graines de grenade).

Les couleurs de ce plat évoquent celles de notre drapeau : vert, blanc et rouge.

Dans ma région on mange encore des spécialités qui viennent du temps d'avant la conquête espagnole. On a aussi incorporé beaucoup d'ingrédients et d'influences européennes pour en arriver à une gastronomie très métissée. Notre cuisine est délicieuse, variée, riche en saveurs différentes. C'est aussi une ambiance particulière. Ce qu'on prépare à manger reflète l'état d'esprit dans lequel on est. Dans les cuisines mexicaines on se met au travail toujours en équipe, il y a d'autres personnes qui donnent un coup de main.

Moi, j'ai appris à cuisiner en regardant ma mère, qui faisait une infinité de plats savoureux avec des ingrédients simples, tels que des œufs ou des haricots. J'adore ça !



PRÉPARATION



1. Laisser refroidir le poulet, puis l'effiloche. Dans une casserole, faire sauter l'oignon et l'ail dans un filet d'huile, ajouter la sauce verte, porter à ébullition et cuire pendant 7 à 8 min. Puis, ajouter le fromage Philadelphia. Une fois le fromage incorporé, ajouter la demi-crème, assaisonner avec sel et bouillon en poudre. Si nécessaire, ajouter un peu de bouillon de poulet. Retirer du feu.
2. Chauffer de l'huile dans une poêle et passer en vitesse les tortillas dans l'huile, pour qu'elles soient précuites, en veillant à ce qu'elles restent flexibles puis les essorer.
3. Préchauffer le four à 180°. Dans un récipient pour le four, disposer: une couche fine de sauce, une couche de tortilla (doit couvrir tout le récipient), une deuxième couche de sauce, une couche de poulet émietté. Recouvrir avec un peu de fromage râpé. Répéter le processus entier une fois et finir avec une couche de tortilla, une autre de sauce et du fromage, en couvrant tout le récipient. Cuire au four pendant 40 min.

Ce plat s'accompagne de « frijoles refritos » (haricots frits) voire la recette de Nancy.

BUEN PROVECHO ! BON APPÉTIT !

MON PAYS LE MEXIQUE

Un peuple de gens ouverts, aimables et accueillants, qui donne beaucoup d'importance à la famille et aux amis. Même lorsqu'on n'a pas beaucoup, on a la joie de partager et de passer de bons moments entre toutes les générations.

SAIS-TU QUI ÉTAIENT LES AZTÈQUES?

En 1519, à l'arrivée des espagnols sur le continent américain, les aztèques ou mexicas dominaient une grande partie du territoire appelé aujourd'hui le Mexique. Issus d'une tribu arrivée du nord au XIV^e siècle, ils ont arrêté leur migration pour s'établir à l'endroit où ils ont trouvé un aigle mangeant un serpent sur un cactus. C'est du moins ce que raconte la légende et l'image a été reprise sur le drapeau du Mexique. Ils parlaient le nahuatl et avaient une écriture hiéroglyphique.

Comme les peuples qui les ont précédés, les aztèques étaient de grands cultivateurs. Ils récoltaient notamment une graine précieuse, utilisée comme monnaie : le cacao, dont on préparait une boisson amère délicieuse, LE XOCOLATL. Ça te dit quelque chose ?

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

NON 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.



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 dûs 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 !



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'extérieur 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.

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!

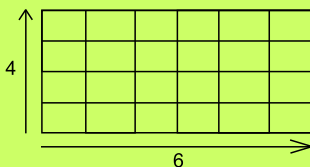
Je suis Nafissa, je viens d'Afghanistan.

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



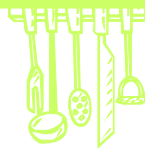
1. Faire revenir la viande hachée dans un peu d'huile. Ajouter l'ail et le sel.
2. Eteindre le feu. Ajouter les oignons, le poivron, les tomates, les petits pois et les épices.
3. Couper la pâte feuilletée sous cette forme:
Poser de la farce sur chaque carré.
Plier en deux, sous forme de triangle, en 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.

FRIJOLES REFritos

HARICOTS
FRITS

RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 15' + TEMPS DE CUISSON 1h
1 NUIT POUR HYDRATER LES HARICOTS

DE NANCY, MEXIQUE

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- > 6 dl d'eau
- > 2 dents d'ail
- > 2 oignons
- > gros sel selon vos goûts
- > 1 filet d'huile
- > 250 gr de haricots secs
(selon vos goûts: noirs, rouges ou clairs)

Comment se mangent les
FRIJOLES?

Dans la plupart des repas mexicains on les sert comme accompagnements délicieux et nourrissants.

HOLA! SOY NANCY

Salut ! Je suis Nancy, je viens du Mexique.

Il y a seize ans, j'ai quitté mon pays, ma maison, ma famille et mon travail à la télé par amour pour un valaisan. Je ne regrette rien, même si les racines seront toujours les racines et mon Mexique sera toujours mon Mexique.

LES REPAS DE FAMILLE

C'est vrai que les repas de famille les dimanches chez ma grand-mère me manquent. Chez elle, la nappe n'est pas forcément belle, les casseroles sont posées sur la table et les verres sont dépareillés. Mais ce sont des tables colorées et gaies et tout est délicieux. Pendant des heures on mange, on cause... et on mange toujours, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. Et, pour mieux digérer tout ça, on danse. Les repas ont ainsi pour nous un autre sens : ce qui compte surtout, c'est de passer un bon moment et de partager.

MA GRAND-MÈRE

En partant, elle nous donne toujours sa bénédiction et nous offre les **ITACATE** : des portions spéciales de nourriture qu'elle prépare pour chacun des convives afin qu'en rentrant à la maison nous ayons encore de bonnes choses à nous mettre sous la dent.

Par chance, comme nous rentrons tous les deux ans au pays, mes enfants ont le bonheur de connaître cette culture, qui est aussi en partie la leur.

PRÉPARATION

1. Laver les haricots et laisser reposer dans l'eau pendant 6 heures (encore mieux une nuit).
2. Dans une casserole avec 6 dl d'eau, faire cuire les haricots avec un oignon et une dent d'ail pendant une heure, jusqu'à ce qu'ils soient mous, en remuant de temps en temps. Saler selon vos goûts.
3. Pour la friture :
Passer les haricots dans une passoire, mais ne pas les laisser trop secs.
4. Dans une poêle, faire revenir dans un peu d'huile un petit oignon et de l'ail bien haché. Ajouter les haricots et les écraser jusqu'à acquérir une consistance de purée.
5. Saler et assaisonner si nécessaire.

BUEN PROVECHO! BON APPÉTIT!

MON PAYS C'EST

la couleur, la bonne humeur, le mouvement permanent, la musique, les rires, la circulation endiablée de la ville de Mexico où j'habitais et l'énorme richesse naturelle (déserts et jungles, montagnes et lacs) doublée d'une aussi grande richesse culturelle.

LE MEXIQUE

est un pays d'Amérique du Nord, classé 5ème du continent par sa superficie après le Canada, les Etats-Unis, le Brésil et l'Argentine. Très peuplé (plus de 120 millions d'habitants), il fait partie des vingt premières puissances économiques mondiales. Il a comme langues officielles l'Espagnol et plus de 60 langues autochtones, parlées par 7% de la population.

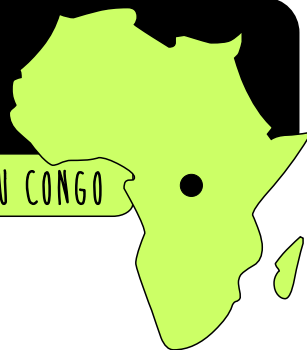
MEXICO, LA CAPITALE

La ville de México a été fondée sur les ruines de Tenochtitlan, la capitale de l'empire Aztèque. Celle-ci avait été créée au début du XIV^e siècle sur une île marécageuse du lac Texcoco. C'était une ville étonnante avec des temples pyramidaux et des marchés, traversée par des canaux et reliée au continent par des chaussées. Quelque 200'000 personnes y vivaient en 1519 à l'arrivée des Espagnols, qui l'ont assiégée deux ans plus tard, puis détruite. Le lac a été en grande partie asséché.

MUAMBE

POULET À LA PÂTE D'ARACHIDE

NASTRA, RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO



RECETTE FACILE

TEMPS DE PRÉPARATION 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

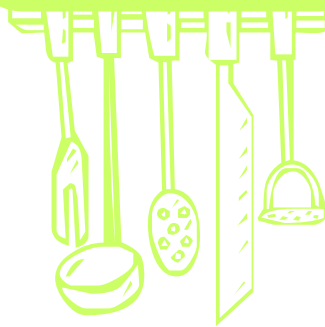
- > 1 poulet fumé entier
- > 3 cs de Muambe (pâte d'arachide ou beurre de cacahuètes)
- > 2 oignons
- > 5 gousses d'ail
- > 1 tige de céleri
- > 120 g de tomates pelées
- > 1 poivron jaune
- > 1 botte de ciboulette
- > huile d'arachide

Qu'est-ce que le
POULET FUMÉ?

Un poulet qui a été fumé comme un jambon par exemple. Il a une couleur brune. Ici, on le trouve dans les magasins africains notamment.

SERVIR AVEC

Cette recette est souvent accompagnée de bananes plantain ou de riz.



MBOTE ! BONJOUR !

Je m'appelle Nastra Mbie, je suis d'origine congolaise, née à Kinshasa, capitale de la République Démocratique du Congo.

A présent, j'aimerais vous présenter une recette qui communément n'est pas étrangère aux africains en général: le poulet à la pâte d'arachide (MUAMBE en lingala, dialecte du Congo).

PRÉPARATION

Couper le poulet en petits morceaux. Préparer les légumes: couper les oignons en dés, hacher l'ail, couper le poivron et le céleri en petits morceaux.

Chauffer l'huile d'arachide, faire revenir les oignons suivis de l'ail, des poivrons, du céleri, finir par les tomates pelées.

Ajouter le poulet, tourner et couvrir environ 5 minutes. Mélanger la pâte d'arachide avec un peu d'eau dans un bol, ajouter le mélange au poulet, diminuer le feu, laisser cuire pendant 20 à 30 minutes et c'est prêt!

A savoir: la durée de cuisson est plus longue quand il s'agit de poulet fumé dur!

BOLEYI MALAMU! BON APPÉTIT!



18 DÉCEMBRE 2011...

Je me rappelle de cette date... Quand je suis arrivée à l'aéroport de Genève, où il y avait la neige.

C'était la première fois que je voyais la neige. Je ne me sentais pas la bienvenue, il faisait tellement froid! L'image que j'avais de l'Europe s'est vite ternie... La Suisse, à mon arrivée, me paraissait un pays bien froid où la vie sociale semblait fermée et très différente du pays d'où je viens.

Par contre, un an ou deux après, je me suis bien habituée à ce pays qui me semblait trop étranger. Aujourd'hui, il est presque devenu "mien"; à tel point que lorsque je retourne faire un tour au Congo, je n'arrive plus à m'habituer au soleil. Je me plains à tout moment qu'il fait trop chaud, alors que je suis née et que j'ai grandi là-bas!

Ceci m'amène à dire, nous sommes tous de la même planète, sauf que, c'est l'entourage qui nous donne un comportement bien précis.

En cela, j'épouse l'avis d'un psychologue qui a dit:

« L'HOMME EST NÉ NATURELLEMENT BON, MAIS C'EST LA SOCIÉTÉ QUI LE CHANGE EN BIEN OU EN MAL. »

BABA GANOUSH

PURÉE
D'AUBERGINES

DE RABAT, SYRIE

RECETTE FACILE
TEMPS DE PRÉPARATION 40'

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

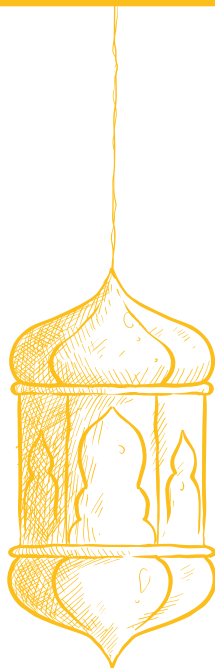
UN PLAT DE TOUS LES JOURS

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.



SOUPE HARIRA

SOUPE ÉPICÉE AUX LÉGUMES
ET À LA VIANDE



RACHIDA, ALGÉRIE-ORANIE

RECETTE FACILE
PRÉPARATION 1H30



INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

ON PEUT ACCOMPAGNER LA SOUPE AVEC DES
BOUREKS OU DES TAJINES, TOUJOURS SELON VOS
ENVIES.

- env. 300g de viande de bœuf, de poulet ou d'agneau
- 100g de pois chiches
- 3 carottes
- 3 tomates
- 2 bouquets de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 citron (facultatif)
- 1c.c. paprika
- 1c.c. sel
- 2c.s farine
- 1c.c. curcuma
- 1c.c. gingembre
- 1/2c.c. poivre noir
- 1c.c. cravi (moulu)
- 1c.c. Ras El Hanout
- 1c.s. concentré de tomates



UN PLAT DE TOUS LES JOURS

La soupe Harira est une soupe algérienne traditionnelle très connue. Durant l'hiver, le mois de Ramadan et les fêtes, la soupe Harira est un plat que nous avons l'habitude de cuisiner. Il nous arrive aussi de la manger tout au long de l'année, tous ensemble avec la famille. Le levain et la farine mélangés avec de l'eau sont des ingrédients de base dans notre alimentation, c'est un peu comme le riz ou les pâtes, ici en Suisse.

LE SAVIEZ-VOUS?

Nous la mangeons principalement dans la région d'Oran en Algérie, mais nous pouvons aussi la trouver au Maroc. Selon les régions, la soupe n'est pas pareille, par exemple au Maroc, on peut y trouver des lentilles. La soupe Harira est légère, très nutritive mais surtout bien parfumée, grâce aux épices.

PRÉPARATION



1. Laver la viande et les légumes. Éplucher les légumes. Couper l'ail, les oignons ainsi que les légumes en deux. Mettre l'ensemble dans une casserole.
2. Laver la coriandre et mettre dans la casserole. Ajouter un carré de bouillon et 3 cuillères d'huile d'olive dans le même mélange. Puis épicer le tout avec 1c.c. de curcuma, 1c.c. de paprika et une pincée de sel.
3. Ajouter 3 litres d'eau dans la casserole et laisser sur la plaque à feu vif. Faire cuire le bœuf 30 minutes, l'agneau et le poulet 20 minutes. Pendant la cuisson, mettre 2c.s. de farine dans un bol avec 1 demi-verre d'eau puis mélanger. Ajouter le mélange dans la casserole.
4. Ciseler la coriandre. Ouvrir la boîte de pois chiches, rincer les pois, puis ajouter dans la casserole. Transvaser dans la casserole puis mettre les légumes dans la casserole avec la passoire. Écraser les légumes pour récupérer le jus. Ajouter 1c.c. de gingembre, 1c.c. de Ras El Hanout, 1c.c. de carvi puis 1c.s. de concentré de tomates. Mélanger le jus.
5. Couper la viande en petit morceaux puis incorporer dans le mélange. Ajouter la coriandre puis verser délicatement la farine dans le jus. Ne pas oublier de bien remuer.

Le petit plus : Laver et râper le citron pour récupérer le zeste, puis ajouter dans la soupe

MON PAYS C'EST... L'ALGÉRIE



Je m'appelle Rachida. Je suis née dans la région d'Oran en Algérie, en 1973. Cela fait maintenant plus de 10 ans, plus exactement depuis 2013, que j'ai rejoint mon frère en Valais, en passant par l'Italie. Ici en Suisse, j'ai rencontré ma moitié qui est maintenant mon mari. On me dit souvent que je suis une personne solaire, gourmande, mais surtout très bavarde. J'apprécie énormément la cuisine, la danse et faire la fête de temps en temps. L'Algérie est mon pays natal et cela me manque parfois. J'ai cette image de moi, assise, en train de contempler la statue du Fort de Santa-Cruz depuis les montagnes, dans la région d'Oran.

AUBERGINE KEBAB

KEBAB D'AUBERGINES

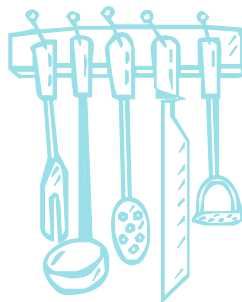
DE SABAH & ELHAM, KURDISTAN SYRIEN

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.

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.

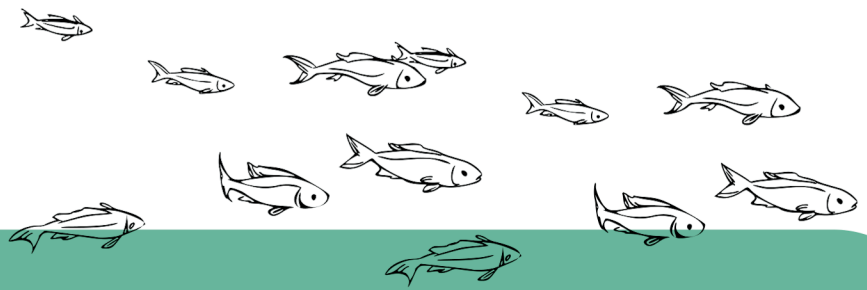
UN PLAT DE TOUS LES JOURS

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

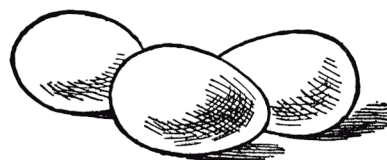


TAMARA, ESPAGNE

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

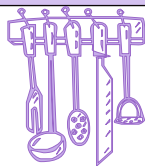
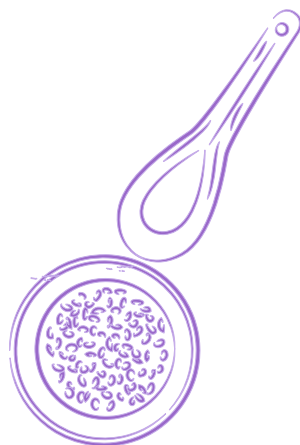


VARIANTES

- 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.

JIAOZI

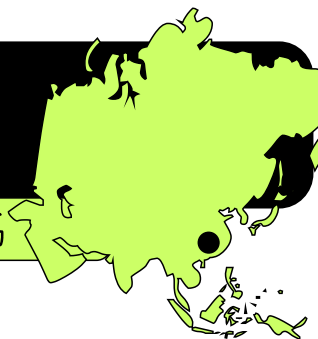
RAVIOLIS CHINOIS

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

NIAAO!

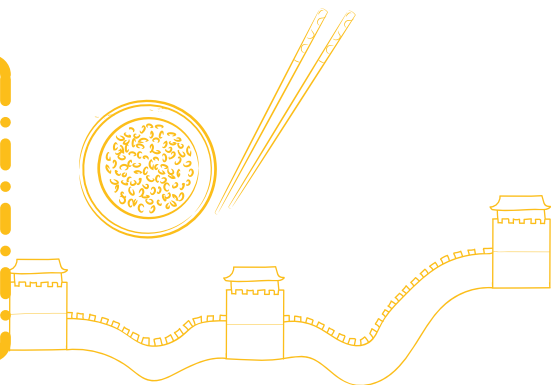
Je m'appelle Yuyan (oiseau de jade) et je viens de Chine, d'une ville proche de Shanghai. L'année est rythmée par des saisons très marquées. En hiver il pleut beaucoup et il fait très humide et en été il fait plus chaud qu'en Suisse. Auparavant l'électricité était limitée à quelques heures par jour. 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.

