

Les saveurs des participant.e.s



NOS RECETTES

AVANT PROPOS

Ce livre de recettes est né de la rencontre entre deux groupes qui ne se croisaient pas avant ce projet, les apprenant·es d'Infor Famille Éducation Permanente, venu·es d'Afghanistan, de Syrie, d'Irak et du Maroc, et les habitué·es du café social Le Chal'Heureux, à Outremeuse.

Avant de se voir, les deux groupes ont fait connaissance à travers leurs recettes. Raconter un plat, c'était une manière de parler de soi sans avoir à se présenter directement, de partager un souvenir de famille, un pays, une culture, à son rythme et en choisissant ce qu'on en disait.

Ces premiers échanges ont ouvert la voie à une première rencontre, puis à plusieurs ateliers cuisine, des chicons au gratin au couscous, jusqu'à un repas préparé ensemble pour l'ensemble des bénéficiaires du Chal'Heureux.

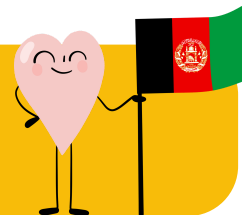
Le pain afghan de Bibi, la salade kurde de Zara, la tajine de Yamina et Nadia, les crêpes aux mille trous de Ouarda et le couscous de Salma répondent aujourd'hui au hachis parmentier et chicons au gratin.

Ce carnet garde la trace de ce point de départ. Il est une invitation au voyage, au dialogue interculturel et au vivre-ensemble, où la cuisine devient un langage commun à tout le monde.



LE PAIN DE BIBI

Afghanistan



Ingrédients

- Un peu d'eau
- Une pincée de carbonate de sodium
- Un peu de lait
- Une cuillère à café de sel
- Une cuillère à café de levure

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.
Laisser reposer la pâte pendant 4h.

Travailler la pâte avec les mains.
Faire des ronds comme des pizzas.

Cuire sur une plaque au four 2 à 3 minutes, à 200°C.

Bon appétit !





LA SALADE DE ZAHRA

Kurde de Syrie



Ingrédients

- Du chou blanc
- Des carottes
- Un peu de sel
- Du yaourt
- De la mayonnaise
- Un peu de jus de citron

Préparation

Râper les légumes puis tout mélanger.

Bon appétit !





LE DOLMA DE SHAMSO

Yézidi d'Irak



Ingrédients

1. La farce & les légumes :

- 1Kg de riz
- Du sel
- Des oignons
- De la sauce tomate
- De l'huile d'olive
- De l'ail

2. Les légumes :

- Des bettes
- 4 tomates
- 4 patates
- 4 courgettes
- 4 oignons
- 3 poivrons

3. La viande :

- 1 kg de mouton

Préparation

Préparer la farce : mélanger du riz, du sel, des oignons coupés en petits morceaux, de la sauce tomate, de l'huile & de l'ail.

Farcir les légumes : les bettes, les tomates, les patates, les courgettes, les oignons & les poivrons.

Mettre dans une casserole, mettre de l'eau avec un cube de bouillon de poule.

Cuire à feu doux pendant 1h

Bon appétit !





LE TAJINE DE YAMINA & NADIA

Maroc



Ingrédients

- De la viande de boeuf
- De l'oignon coupé
- Du beurre de ferme
- Du poivre noir
- Du curcuma et du gingembre
- 3 gousses d'ail
- Du sel
- De l'huile d'olive
- Des pruneaux noirs
- Des abricots séchés
- du sucre
- De la cannelle
- De l'eau
- Du sésame

Préparation

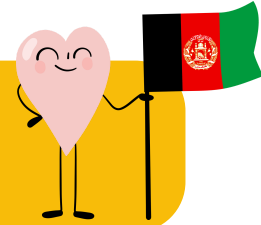
Mettre dans la tajine la viande avec l'oignon coupé, du beurre, du poivre noir, du curcuma, du gingembre et de l'ail.

Couvrir, cuire 1h30 à feu doux.

Dans une casserole à part, faire cuire des pruneaux noirs et des abricots séchés avec du sucre, de la cannelle et un peu d'eau.

Au moment de servir, placer la préparation aux pruneaux sur la viande et ajouter des grains de sésame.





LE POULET DE NASRIN

Afganistan



Ingrédients

Pour la marinade

- Du yogurt
- De l'ail
- Un peu de vinaigre
- Un peu de sel
- Des épices
- Un peu d'huile

Préparation

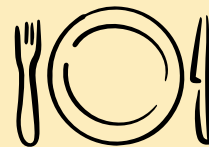
Tout mélanger.

Badigeonner le poulet.

Laisser mariner une nuit.

Cuire le lendemain matin pendant 20 minutes à 180°C.

Bon appétit !





LE HACHIS PARMENTIER DU CHAL'HEUREUX

Belgique



Ingrédients

- des oignons
- de l'ail
- de la viande hachée de boeuf
- des herbes de Provence
- un oeuf
- du lait
- des patates
- du beurre
- du sel
- du poivre
- de la muscade
- du fromage râpé

Préparation

Éplucher et couper les oignons et l'ail. Les cuire avec un peu de beurre, ajouter la viande hachée et les herbes de Provence, du sel et du poivre. Couper le feu quand la viande est bien cuite.

Éplucher, couper, laver et cuire les patates. Écraser les patates, ajouter du beurre, un œuf, un peu de lait, du sel, du poivre, de la noix de muscade et mélanger.

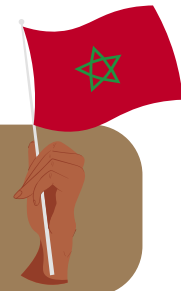
Mettre la viande dans un plat, recouvrir avec la purée puis avec le fromage râpé. Cuire au four 30 minutes à 180°C.





LES CRÊPES AUX MILLES TROUS DE OUARDA

Maroc



Ingrédients

- 500 g de farine
- Une cuillère à café de sel
- Un demi litre d'eau
- Une cuillère à soupe de levure

Préparation

Porter à ébullition l'eau dans une petite casserole.

Ajouter la farine et le sel en mélangeant.

Laisser frémir pendant 5 minutes. Cuire les crêpes dans une poêle.

Bon appétit !





LES BUREK D'HADIA

Yézidi d'Irak



Ingrédients

- 500 g poulet
- 2 oignons
- 1Kg épinards
- 500 g de fromage rapé
- 2 patates
- Du persil
- 3 jaunes d'oeufs
- De l'huile d'olive
- Du cumin noir
- Du sel
- De l'huile d'olive
- dD la pâte feuilletée

Préparation

Coupez le poulet, les oignons et les patates en petits morceaux.

Mettez tout dans une casserole avec de l'huile.
Cuire 5 minutes doucement.

Ajoutez les épinards, le fromage, du sel et du persil.
Cuisez le tout pendant 30 minutes à feu doux.

Coupez la pâte feuilletée en carré.
Mettez la préparation sur les carrés de pâte et refermez-les.

Badigeonnez les chaussons avec du jaune d'œuf.
Ajoutez le cumin et le sésame.
Cuisez sur une plaque au four à 250°C pendant 10 minutes.





LE GÂTEAU AU CHOCOLAT DE JUSTINE

Belgique



Ingrédients

- 180 gr de chocolat noir
- 100 gr de sucre
- 75 gr de beurre
- 75 gr de farine
- 1 sachet de sucre vanille
- 4 œufs

Préparation

Faire fondre le beurre et le chocolat dans un bol au micro-onde.

Séparer les blancs et les jaunes d'œufs dans deux plats.

Mélanger les jaunes avec le sucre et le sucre vanille. Ajouter le beurre et le chocolat fondu et mélanger.

Ajouter la farine petit à petit en mélangeant bien. Battre les blancs en neige puis les ajouter à la préparation.

Mettre la préparation dans un moule. Cuire au four à 150° pendant 30 minutes.





LE RIZ GRAS D'AISSATOU

Guinée



Ingrédients

- 3kg de riz parfumé
- 2kg de poisson
- 1 demi litre d'huile
- 1 demi kg de tomate
- 1 gros chou blanc
- Des carottes
- Des aubergines
- Des oignons
- Du manioc
- Des patates douces
- Des poivrons (un rouge, un jaune et un vert)
- Du maïs en boîte
- Du concombre
- Des œufs cuits durs
- Du poivre
- De l'ail
- Du persil frisé et plat

Préparation

Cuire le riz à la vapeur.

Cuire le poisson en morceaux avec de l'huile. Préservez le poisson.

Couper les carottes, les patates douces en gros morceaux et les aubergines en tranches.

Cuire séparément les légumes dans de l'huile, dans la même casserole que le poisson, puis préserver les.

Couper le chou en gros morceau et le faire bouillir à part pendant 10 minutes. Enlevez l'eau et cuire encore un peu le chou dans de l'huile.

Mixer les tomates avec du poivre, de l'ail, du persil frisé et du persil plat.

Mettre la sauce dans la casserole avec de l'huile. Mettre tous les morceaux de poisson et de légumes dans la sauce. Mélanger sans écraser. Cuire 15 minutes.

Retirer les morceaux et préserver les.

Ajouter 1.5 l d'eau dans la sauce et faire bouillir.

Couper les poivrons en petits morceaux.

Ajouter le riz et les poivrons, diminuer le feu, couvrir et cuire au moins 10 minutes.

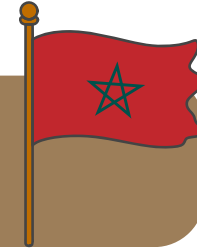
Remettre le poisson et les légumes par au-dessus et servir.

A côté, servir le maïs, le concombre en morceaux et les œufs cuits



LES HALAWIYAT DE YAMINA

Maroc



Ingrédients

- 4 œufs
- Un verre de sucre
- Un verre de farine
- Un sachet de sucre vanille
- Un sachet de levure
- Un verre d'huile
- Un citron
- Un verre d'amandes
- De la noix de coco râpée
- De la confiture d'abricot

Préparation

Mélanger les œufs avec le sucre et le sucre vanille.

Presser le citron et râper les zestes.

Ajouter à la préparation le jus et les zestes et mélanger.

Verser l'huile et mélanger.

Mixer les amandes et ajouter la poudre d'amandes à la préparation.

Ajouter petit à petit la farine et la levure en mélangeant bien.

Faire des petites boulettes à la main.

Mettre sur un papier de cuisson sur une plaque.

Mettre au four à 200°C pendant 10 minutes.

Mettre de la coco râpée ou de la confiture d'abricot sur les petits gâteaux.





LE COUSCOUS DE SALMA

Mauritanie



Ingrédients

- 1kg de semoule
- 2kg de farine
- 2l d'eau
- 4kg de mouton
- Du beurre
- Du sel
- 4 oignons

Préparation

Mélanger la farine et la semoule.

Cuire la semoule à la vapeur, 3 fois 30 minutes et rajouter de l'eau à chaque fois.

Cuire les oignons et la viande dans une casserole avec du beurre et du sel.

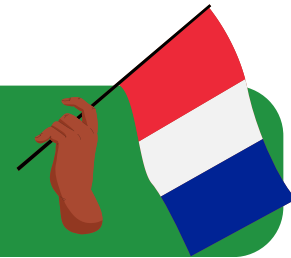
Servir la viande sur la semoule dans un grand plat.





LES CRÊPES DE JULIE

France



Ingrédients

- De la farine
- Des œufs
- Du lait
- Un peu de sucre
- Un peu d'huile
- Du beurre

Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre et le sel.

Creuser un puits et verser le lait et les œufs.

Mélanger la pâte.

Laisser reposer la pâte pendant une heure.

Faire cuire la pâte dans une poêle chaude avec du beurre.

Servir avec du sucre, du miel, de la confiture ou du chocolat.





LE MAZGOUF (POISSON GRILLÉ) D'AHMED

Irak



Ingrédients

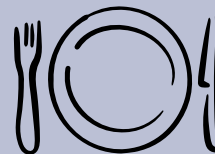
- Des oignons
- Du poivre noir
- Du sel
- De l'acide citrique
- Du curcuma
- 2kg de carpe

Préparation

Couper les oignons en petits cubes, mélanger avec de l'huile et ajouter le sel, le poivre, du curcuma et un peu d'acide citrique. Préserver.

Ouvrir, vider et nettoyer le poisson. Cuire le poisson sur une grille au barbecue. Mettre la préparation aux oignons sur le poisson et servir.

A côté, servir le maïs, le concombre en morceaux et les œufs cuits durs.





LES CHICONS GRATINS DU CHAL'HEUREUX

Belgique



Ingrédients

- des chicons
- des filets de dindes en tranches
- du beurre
- de la farine
- du lait
- de la muscade
- du poivre noir
- du sel
- du fromage râpé

Préparation

Cuire doucement les chicons dans une cocotte avec un peu de beurre pendant 30 minutes.

Enrouler chaque chicon dans une tranche de dinde. Placer les dans un plat pour le four.

Faire la béchamel: faire fondre du beurre dans un petit poêlon, ajouter un peu de farine doucement en mélangeant avec un fouet. Verser du lait tout doucement en mélangeant bien. Ajouter du sel, du poivre, de la muscade.

Verser la béchamel pour recouvrir les roulades de chicon. Ajouter un peu de fromage râpé par dessus. Cuire au four 20 minutes à 180c. Servir avec de la purée.



bon appétit

بالصحة والعافية

صحت وراحات
Bon appétit

بالعافية

Albarka

البرك

بل عافية

BON APPÉTIT حان وراحت

Bon appétit

Bon appétit.

بصحتكم
وراحتكم

له خورو خوند واخلا.

Ban appétit!

بالعافية

Bon appétit

أكله
للشهي

إشتمتغ
بورجبتك

بالعافية



Ce livre de recettes est né du partage et de la rencontre.

Il rassemble des plats transmis par des apprenant·e·s de l'ASBL, venu·e·s d'Afghanistan, de Syrie, d'Irak, du Maroc et de Belgique.

Chaque recette raconte une histoire, un souvenir de famille, un pays, une culture.

À travers la cuisine, les apprenant·e·s partagent bien plus que des ingrédients : ils et elles partagent leur identité, leur savoir-faire et un moment de convivialité.

Ce livre est une invitation au voyage, au dialogue interculturel et au vivre-ensemble, où la cuisine devient un langage universel.

Ce projet est soutenu par la Fédération Wallonie Bruxelles dans le cadre de la promotion de la citoyenneté et de l'interculturalité.
