La cuisine du monde

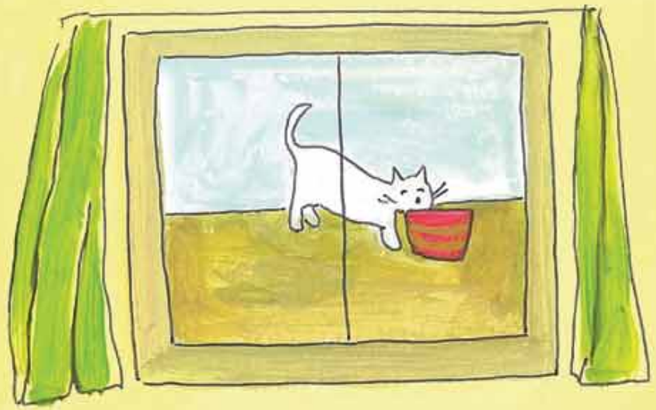
Au cœur de l'Île

La trottinette carottée
BUREAU COORDONNATEUR

La cuisine du monde

Au cœur de l'Île

Repas et collations



Social et moral
J'attends mon tour pour être servi.
Je suis stimulé de voir les autres manger.

Physique et moteur
Je sens avec ma langue la température des aliments.
J'apprends à prendre mon temps pour mastiquer.

Cognitif
Le repas m'apprends à me situer dans le temps.
Je peux maintenant différencier les aliments.

Affectif
J'apprends à tenir ma cuillère tout seul.
Je découvre des valeurs en partageant le repas.

Langage
J'apprends de nouveaux mots de fruits et de légumes.
Je sais exprimer mes besoins.

Introduction 7

L'alimentation et le développement de l'enfant 9

Caractéristiques de l'alimentation de l'enfant d'âge préscolaire 10

Développement de l'alimentation de l'enfant d'âge préscolaire 11

Le respect des signaux de faim et de satiété 12

Manger sainement : une priorité pour l'enfant ! 13

Préparer un menu 14

Les aliments à éviter 15

La collation 16

La routine des repas et des collations 19

L'enfant participe activement à son alimentation 19

Des activités d'éveil au goût 20

Les comportements alimentaires des enfants 21

Cuisiner avec les enfants 23

Références 24

Introduction

L'idée de ce projet a pris naissance dans mes premières années à *La trottinette carottée*, lorsque j'étais conseillère. Il fut un temps où nous portions les « 2 chapeaux », je faisais des visites à l'improviste dans les milieux de garde et je réalisais du soutien pédagogique. Il se trouve que j'ai encore aujourd'hui le souvenir des merveilleuses odeurs de repas que je sentais lorsque j'entrais chez les responsables de service de garde (RSG). Il faut savoir que dans notre secteur de Villeray et de La Petite-Patrie, notre réseau est très diversifié au plan culturel, tant du côté des enfants que de celui des responsables de service de garde. Nos RSG proviennent de 5 continents, dont 26 pays différents. Imaginez comment ces extraordinaires effluves en provenance de leurs cuisines, m'ont amenée à voyager ! Alimentation des enfants en milieu de garde et voyage autour du monde se sont donné la main dans mon esprit pour devenir une idée de projet, à ce moment-là.

L'idée devenue réalité, le projet se décline aujourd'hui en deux volets. Dans le présent cartable, le cartable 1 : *Cuisine du monde au cœur de l'Île*, il contient une partie théorique sur l'alimentation des jeunes enfants et une deuxième partie regroupant les recettes des RSG classées par continents et par pays. Chacune des « fiches recettes » comporte une description de la ville d'origine de la RSG avec une ou deux recettes, de même que des dessins illustrant le drapeau, l'animal emblématique, ainsi qu'un célèbre monument du pays. Dans le cartable 2 : *Activités sur l'alimentation et les pays du monde*, on y retrouve deux dossiers thématiques : un sur l'alimentation et l'autre sur différents pays, un casse-tête de la carte du monde, trois paquets de cartes à jouer sur les drapeaux, les animaux emblématiques et les monuments, ainsi qu'un jeu sur les aliments et les différents groupes auxquels ils appartiennent.

Les objectifs du projet sont :

1. D'accroître les connaissances des RSG sur l'alimentation comme composante essentielle du développement global de l'enfant.

2. D'enrichir le répertoire de recettes des RSG afin d'amener plus de variété dans l'alimentation de nos tout-petits.

3. De mettre en lien les différentes cultures de notre réseau avec l'alimentation et le développement de l'enfant.

** Ce projet s'inspire du cadre de référence Gazelle et Potiron, élaboré par le Ministère de la famille.*

Remerciements

J'aimerais remercier les RSG de *La trottinette carottée* pour l'enthousiasme qu'elles ont mis dans le fait de partager leur recette. Merci au comité pédagogique composé de Zoulikha Boussaid, Marie-Dina Dorcely, Patricia Arcos, Juliette Bellenger et Fatima Flamenco pour la qualité de leur implication et leurs excellentes idées. Merci aux membres du conseil d'administration pour avoir cru en ce projet et l'avoir encouragé. Merci aussi à Marie-Chantal Arseneau pour son charmant dossier sur la citrouille. Merci à Marie-Claude Lord, notre illustratrice, pour ses dessins sans pareils qui donnent sa couleur unique à *La trottinette carottée*. Merci à *Tabasko* pour le graphisme et l'impression du projet. Merci au Ministère de la famille, pour le financement. Merci à Nicole Gravel, chargée de projet, qui a coordonné les étapes de réalisation du projet. Enfin, merci à la merveilleuse équipe de *La trottinette carottée*, qui a travaillé fort depuis plusieurs semaines à lire, modifier et corriger des textes et à fournir des recettes !

La division de l'Amérique...

Que de discussions et de recherches nous avons eues à savoir comment nous allions diviser ce grand continent !

À des époques différentes, de par l'histoire, la culture et la géopolitique, l'Amérique s'est définie de plusieurs façons. Traditionnellement, le continent américain se composait de trois sous-continents : l'Amérique du Nord, l'Amérique centrale et l'Amérique du Sud.

Par délimitation linguistique avec l'Amérique du Nord (Anglo-Saxon), incluant le Canada, les États-Unis et l'Amérique latine, comprenant les dix-huit États de l'Amérique, dont la langue officielle est l'espagnol, incluant le Mexique et en y ajoutant le Brésil dont la langue officielle est le portugais.

Aujourd'hui, il semble davantage commun de voir dans les cours de géographie, deux Amériques, l'une du nord et l'autre du sud et pour l'ONU, l'Amérique du Nord inclut l'Amérique centrale. Le canal de Panama, reliant l'Océan-Atlantique de l'Océan-Pacifique, divise en deux parties à peu près égales, le continent américain, c'est donc ainsi que nous avons défini l'Amérique de notre projet, avec le Nord et le Sud.

J'espère que vous prendrez plaisir à parcourir nos deux cartables, à vous renseigner, à cuisiner et à vous amuser avec vos tout-petits ! Bonne lecture, bon appétit et bon voyage !

Geneviève Lemay,
directrice du bureau coordonnateur *La trottinette carottée*

L'alimentation et le développement de l'enfant

L'alimentation est au cœur de nos besoins et à la base de notre survie, peu importe de quel milieu nous provenons, manger est essentiel ! L'alimentation est également un aspect de votre travail très important, aussi bien pour le temps que vous y passez que pour la qualité que vous offrez. Comme à la maison, l'alimentation au service de garde exerce une influence majeure sur la croissance et sur la santé de l'enfant. Il est donc essentiel, durant cette période de croissance et de développement intense et rapide, de fournir à l'enfant une nourriture saine, variée, en quantité suffisante et appétissante !

La responsable d'un service de garde en milieu familial, a comme responsabilités :

1. D'offrir un repas et deux collations conformes au *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement, publié par Santé Canada.
2. De suivre les directives écrites du parent quant aux repas et collations à fournir à son enfant, si celui-ci est astreint à une diète spéciale prescrite par un membre du Collège des médecins du Québec.
3. D'informer les parents des repas et des collations que l'enfant a mangés.

Réflexions...

Vos collations sont-elles nutritives, variées et d'au moins 2 groupes alimentaires ?

Votre période du dîner se passe-t-elle de façon chaotique et bruyante ou calme et agréable ?

L'aménagement favorise t-il une ambiance agréable pour la période des repas et des collations ?

Prenez-vous le temps de vous asseoir avec les enfants pour manger ?

Les repas des poupons... Demandez-vous aux parents de fournir la nourriture jusqu'à 18 mois ?

Voilà autant de questions que l'on peut se poser ! En souhaitant que ce dossier sur l'alimentation répondra à certaines d'entre elles et vous aidera à rendre ces moments importants, encore plus agréables !

Saviez-vous que le mois de mars est le mois de l'alimentation ?

Profitez-en pour réfléchir à cet aspect de votre travail et peut-être y introduire de la nouveauté et des améliorations. Et pourquoi pas, faire de vos petits mousses, des supers cuistots ? Ils adoreront !

Caractéristiques de l'alimentation de l'enfant d'âge préscolaire

Les enfants ont une relation particulière avec la nourriture. Par elle, ils découvrent tout un monde de sensations, et c'est aussi à travers elle qu'ils expriment certaines émotions. Regarder, toucher, sentir, goûter, refuser ou aimer un aliment, voilà un apprentissage continu et très important dans le développement d'un jeune enfant.

Déjà, vers l'âge d'un an, l'enfant exprime ses préférences et réagit devant la texture, la température, la couleur et la saveur des aliments. S'il refuse un aliment, c'est que l'un de ces aspects ne lui convient pas. La majorité des petits préfèrent les aliments tièdes, à consistance molle, au goût léger et aux couleurs vives et contrastées.

Les enfants d'âge préscolaire peuvent apprendre à aimer les aliments variés en mangeant en compagnie d'amis et d'adultes, c'est pourquoi il est important de s'asseoir à la table avec eux.

Dans son livre *La sage-bouffe de 2 à 6 ans*, Louise Lambert-Lagacé insiste : « Il ne faut jamais forcer un enfant à manger ni faire des menaces avec la nourriture ».

Trop d'adultes servent encore des portions trop grandes aux enfants; il est pourtant préférable d'offrir de petites portions et de resservir l'enfant, s'il le désire ou de le laisser se servir seul. Quel plaisir de terminer son assiette et de pouvoir dire : « j'ai tout mangé ! ». Les enfants ne se laissent pas mourir de faim et il est tout à fait normal que l'appétit des enfants varie d'un repas à l'autre.

Développement de l'alimentation de l'enfant

Développement de l'alimentation de l'enfant de 18 mois à 5 ans

Âge préscolaire	Caractéristiques physiques	Caractéristiques personnelles et sociales
18 à 24 mois	• Mange avec moins d'appétit. • Mange avec les mains et essaie de nouvelles textures. • Boit à la tasse (bec verseur avec deux poignées).	• Veut manger comme les autres à la table. • Adore jouer.
2 à 3 ans	• L'âge des dégâts ! • Porte sa cuillère à ses lèvres, sans la retourner. • Commence à manger avec une fourchette. • Mastique bien, mais risque de s'étouffer. • Mange des fruits et légumes crus avec la pelure. • Utilise une main plus que l'autre.	• Insiste pour manger seul et traîne à la table. • Aime les rites. • Aime aider dans la cuisine. • A des fixations alimentaires. • Demande des aliments entiers présentés sous certaines formes.
3 à 4 ans	• A meilleur appétit. • Préfère utiliser une fourchette à une cuillère. • Pique les aliments avec sa fourchette. • Mastique la plupart des aliments.	• S'intéresse davantage aux aliments. • Demande ses aliments préférés. • Aime les formes et les couleurs. • Aime imiter la personne qui prépare la nourriture. • Est influencé par les messages publicitaires à la télévision.
4 à 5 ans	• Mange son repas seul et proprement. • Utilise le couteau à beurre et la fourchette. • Se sert du lait à partir d'un petit pichet. • Coupe certains aliments peu résistants avec sa fourchette.	• Préfère bavarder, plutôt que de manger. • Présente encore des fixations alimentaires. • Mange à l'aide de stimulants. • S'intéresse à l'origine des aliments. • Aime se rendre utile. • Est davantage influencé par ses pairs.

Le respect des signaux de faim et de satiété

Chaque enfant est unique et a son propre rythme. La faim et la satiété (n'avoir plus faim) sont des signaux innés. Les bébés naissants pleureront lorsqu'ils auront faim et arrêteront par eux-mêmes de boire, lorsqu'ils n'auront plus faim. Il est primordial de respecter ces signaux, ce qui contribuera à établir une relation saine et sécurisante avec l'alimentation. Il ne faut jamais utiliser la nourriture comme récompense ou punition, ne pas obliger un enfant à terminer son assiette, ni le féliciter s'il l'a finie. L'enfant connaît sa faim et c'est lui qui décide s'il a assez mangé. S'il en laisse un peu dans son assiette pour se garder une petite place pour le dessert, c'est qu'il est à l'écoute de ses signaux.

Un caprice alimentaire, c'est plutôt lorsque l'enfant refuse catégoriquement de manger son assiette au complet, car il préfère manger des pâtes. Il est alors recommandé, de retirer l'assiette et de lui offrir le dessert (qui n'est pas une récompense !), en même temps que les autres enfants. Comme le dessert est supposé être nutritif et sain, il saura combler une partie de ses nutriments. S'il refuse le dessert, il faut retirer l'assiette et à la prochaine occasion de manger, lui proposer la collation.

Reconnaître les signaux de faim et de satiété

Lorsqu'il a faim… Un poupon ou un enfant :

- Mordille sa main.
- Dit qu'il a faim.
- A une sensation de brûlure à l'intérieur du ventre.
- A de la difficulté à se concentrer.
- Est particulièrement irritable.
- Son ventre gargouille et fait du bruit.

Lorsqu'il n'a plus faim… Un poupon ou un enfant :

- Tourne la tête.
- Repousse le biberon ou la cuillère avec la langue.
- Dit qu'il n'a plus faim.
- Dit que son ventre est plein.
- Démontre moins d'intérêt pour sa nourriture, joue avec.
- Veut se lever, aller jouer et faire autre chose.

Source : *Gazelle et Potiron.*

Manger sainement : une priorité pour les enfants !

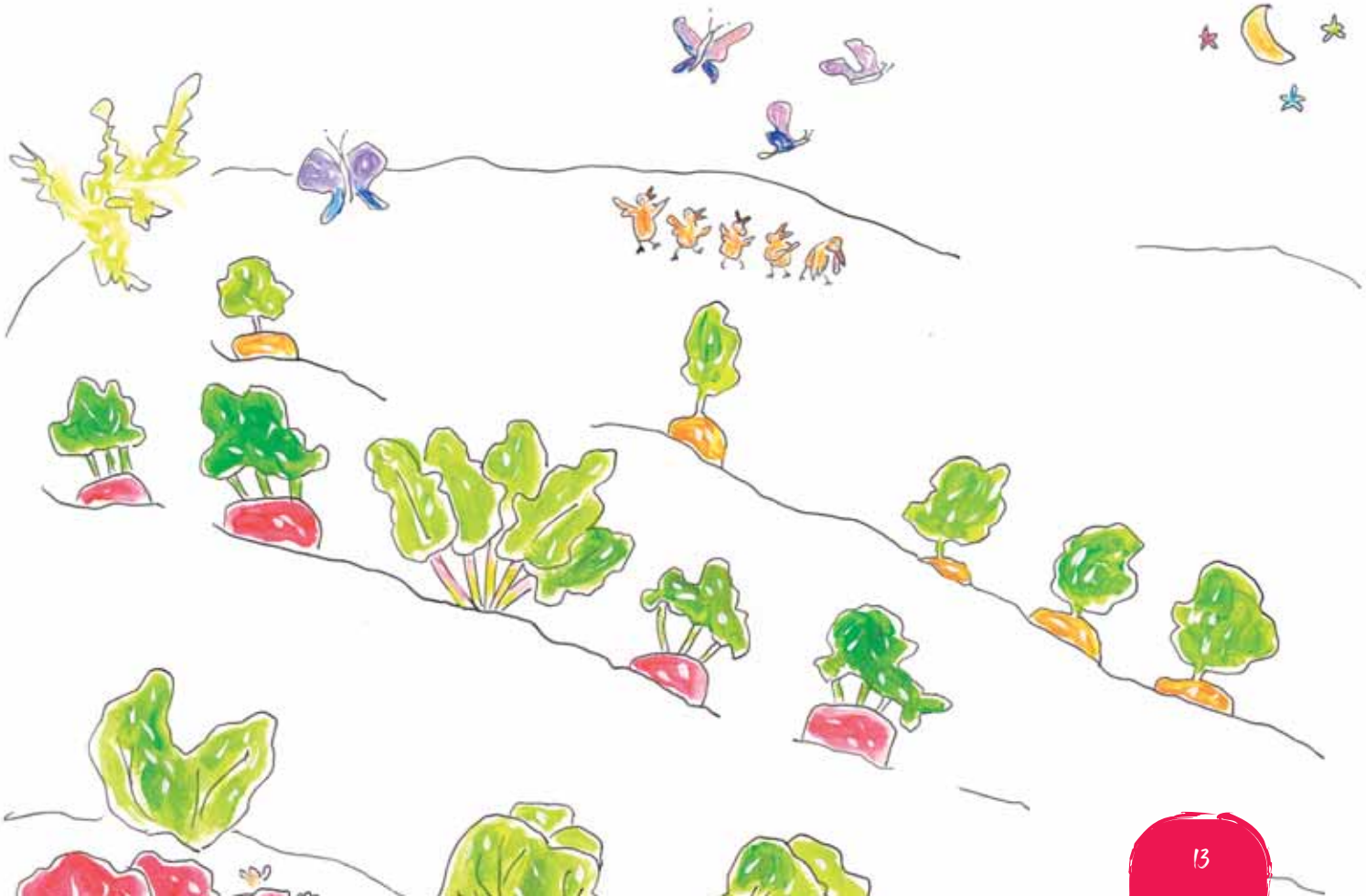
Il est important que les jeunes enfants mangent sainement, si l'on veut :

1. Leur donner l'énergie et les nutriments essentiels dont ils ont besoin pour grandir, se développer et être actifs.

2. Développer leur goût et leur apprendre à accepter et à apprécier différents aliments.

3. Contribuer à leur mieux-être et les aider à se sentir bien dans leur peau.

4. Leur inculquer des attitudes et des pratiques qui seront le fondement de saines habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique.



Préparer un menu

La planification des repas et des collations représente une étape cruciale, pour assurer une alimentation de qualité aux tout-petits, en service de garde. Et ce n'est pas toujours facile d'élaborer un menu varié. On peut parfois manquer d'idées ou être lasse de faire toujours les mêmes choses.

Voici quelques éléments à tenir en compte lorsqu'on élabore son menu :

- Choisir en premier les plats principaux en évitant les répétitions de textures et de saveurs (par exemple, ne pas offrir des mets à base de poulet deux jours de suite).
- Inclure une source de protéines à chaque repas ; les protéines se retrouvant surtout dans les viandes, les œufs, le fromage et les légumineuses, l'un de ces produits doit constituer la base de chaque repas.
- Présenter régulièrement des mets riches en fer comme la viande (surtout le foie), les épinards et la crème de blé.
- Choisir ensuite les accompagnements, encore une fois en pensant à la variété des formes, des couleurs et des textures, car les enfants ont un sens artistique très développé (par exemple, des boulettes de bœuf avec des fettucinis natures et une salade de laitue et tomates).
- Préférer les légumes verts foncés, les fruits et les légumes orangés, qui sont plus riches en vitamines. De plus, le fait d'inclure un aliment riche en vitamine C (surtout les fruits) assurera aux enfants une bonne croissance et une meilleure absorption du fer consommé.
- Voici le moment du dessert, souvent le préféré par les enfants. Choisir un dessert nutritif peut sembler parfois difficile; on peut par contre simplement offrir un dessert à base de lait (blanc-manger, tapioca) ou de fruits (salade de fruits, croustade aux fruits maison), ou encore confectionner des gâteaux maison, qui seront moins riches en sucre et en gras que la version achetée en épicerie.
- Les collations, accusées souvent de couper l'appétit, sont nécessaires aux enfants et leur permettent de combler leurs besoins quotidiens en nutriments et en énergie. Les collations nutritives font habituellement partie d'un des 4 groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement, par exemple des galettes d'avoine, du fromage, etc.

De la variété au menu !

Il est possible de contribuer au plaisir de manger des enfants avec une intervention éducative consciente de votre part. Entre autres, en apportant de la variété au menu. Varier permet de renouveler et de capter l'attention de l'enfant dans son plaisir de manger. Il permet aussi de l'ouvrir à de nouveaux goûts et de nouvelles textures. Graduellement, l'enfant initié à la cuisine universelle, élargit son champ de connaissance en goûtant des mets d'autres pays. Voici donc quelques idées pratiques qui permettent de mettre en application ce principe d'intervention.

L'importance de soigner la présentation des aliments

L'enfant est très sensible aux formes et aux couleurs. L'éducatrice doit l'accompagner dans sa démarche pour l'aider à remarquer les différences, pour mettre des mots sur les perceptions sensorielles et les observations qu'il fait. Il est possible de varier la présentation d'un même aliment et même de lui donner un air de fête pour les grands jours.

La planification des menus n'apporte que des avantages !

- Elle fait gagner du temps.
- Elle permet de faire des économies monétaires.
- Elle aide à concevoir un menu équilibré, varié et sain.

Les aliments à éviter

Voici quelques conseils pratiques pour diminuer les risques de toxi-infections alimentaires chez les enfants. Les aliments suivants sont des exemples d'aliments susceptibles d'être contaminés:

Plats à base de produits céréaliers

- Salades commerciales de pâtes alimentaires, de riz ou de riz frit, préparées avec des restes de riz. Ces aliments présentent des conditions idéales pour la croissance de certaines bactéries, parce qu'ils sont préparés à l'avance, puis conservés plusieurs jours avant d'être consommés, ils posent davantage de risques.

Fruits et légumes

- Jus réfrigérés non pasteurisés (ex: jus de pomme brut). Les jus de fruits non pasteurisés peuvent être contaminés par des bactéries dangereuses comme la salmonelle et E. coli, qui peuvent rendre les enfants très malades. Même si la grande majorité des jus sont pasteurisés au Canada, assurez-vous que le produit en fasse mention sur l'emballage.
- Fruits et légumes crus non lavés. Les fruits et légumes frais peuvent avoir été contaminés par des bactéries provenant de viandes crues, de la terre, de manipulateurs infectés, d'eaux usées ou même de matières fécales d'animaux. Il est donc important de les laver à fond sous l'eau et de les frotter à l'aide d'une brosse, y compris les fruits et légumes à surface ferme (ex.: oranges, pommes de terre, carottes).
- Melons coupés non réfrigérés. Les melons doivent être lavés et brossés, avant d'être coupés en tranches. Ne pas les laisser plus de deux heures à la température ambiante. Les melons étant moins acides que d'autres fruits comme les oranges ou les pommes, les bactéries y survivent mieux, d'où le danger de contamination, lorsqu'ils sont coupés.
- Germes de luzerne crus. Des bactéries peuvent, de différentes façons, s'introduire dans les minuscules fissures de graines, et comme la germination nécessite un milieu humide et chaud, cela favorise leur multiplication. La plupart des germes, comme la luzerne, sont consommés crus, ce qui contribue au risque d'infection, puisque les germes ne sont pas exposés à des températures suffisamment élevées pour détruire les bactéries. **Il est déconseillé de servir des germes de luzerne crus aux jeunes enfants.**

Produits laitiers

- Lait cru ou tout autre produit laitier fait à base de lait cru, donc non pasteurisé : la même explication que celle des jus non pasteurisés s'applique au lait cru, soit le lait fraîchement tiré de la vache. Les enfants doivent consommer du lait qui a subi une pasteurisation. Ce traitement de chaleur permet de détruire les micro-organismes.
- Fromages de lait cru, fromages à pâte molle ou non affinée (ex: Brie, Camembert, Bleu, Fêta). Ces produits sont parfois faits à base de lait non pasteurisé, il est recommandé de ne pas les offrir aux enfants d'âge préscolaire.

Viandes et substituts

- La grande majorité des aliments suspectés de causer des toxi-infections provient du groupe des viandes et substituts, avec 34 % des cas. Il faut donc être particulièrement vigilant.
- Produits crus ou insuffisamment cuits (ex.: les viandes, les volailles, les poissons, les fruits de mer ou les œufs). Ces produits peuvent être contaminés par divers micro-organismes (ex.: Salmonella, Listeria, Campylobacter, etc.). Ces microbes sont détruits par la chaleur, à condition de respecter la température interne recommandée. Il faut donc s'assurer que les viandes et substituts servis aux enfants sont suffisamment cuits.

La collation

Qu'est-ce qu'une collation santé ?

Une collation santé doit être nutritive. Elle fournit quelques calories, de bons glucides, des vitamines et des minéraux essentiels. La collation vient **compléter** l'alimentation de l'enfant, mais ne remplace pas un repas. La collation doit se donner au moins 90 minutes avant le repas. Généralement, dans votre service de garde, la collation est offerte vers 9h le matin et vers 15h l'après-midi. La collation de l'après-midi peut être plus consistante et comporter des glucides (céréales) et des protéines (produits laitiers, œufs, légumineuses, etc.) de manière à soutenir l'enfant jusqu'au souper.

La collation est très importante dans l'alimentation des enfants, gardez en tête la règle suivante : au repas, on inclut les 4 groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*, et aux collations, **au moins deux** des 4 groupes.

Les 5 meilleures raisons de compter sur les collations :

1. Les collations aident à maîtriser les fringales et les envies impulsives de manger.
2. Les collations aident à combler la faim, pour éviter de trop manger au repas suivant.
3. Les collations peuvent nous fournir des nutriments importants pouvant être absents des repas que nous prenons à la course pendant une journée très chargée.
4. Les collations aident à assurer que les enfants, dont l'estomac est petit, consomment tous les aliments et les nutriments nécessaires.
5. Santé Canada reconnaît l'importance des collations dans le guide alimentaire et favorise des collations saines.

Les 5 critères d'une collation saine

La collation devrait répondre aux critères suivants :

1. Réunir au moins deux des quatre groupes d'aliments.
2. Contenir des glucides, qui fournissent de l'énergie très vite.
3. Contenir des protéines, qui aident à prolonger la sensation de satiété.
4. Contenir moins de gras et de calories, parce que les aliments riches en gras et en calories sont souvent moins nutritifs.
5. Contenir des fibres, qui procurent une sensation de satiété et contribuent à la bonne santé de l'appareil digestif.

Les collations à éviter

Les aliments sucrés, collants, très salés ou riches en gras ne représentent pas les meilleurs choix pour les collations. Ils prennent la place importante des aliments plus nutritifs et ne favorisent pas le développement de saines habitudes. Voici des exemples de ces aliments :

Bonbons – Confiture sucrée - Popsicle® - Jell-O® - Réglisse - Croustilles et grignotines salées - Boissons et punch aromatisés aux fruits - Céréales sucrées - Biscuits sucrés et petits gâteaux avec glaçage – Chocolat – « Fast food » - Boissons gazeuses - Gomme à mâcher – Guimauves – Pudding, etc.

30 idées de collations pour vous inspirer :

1. Biscuits à l'avoine ou graham, petit muffin, pain aux bananes ou aux carottes, peu sucrés.
2. Sandwich au "Baba Ganouj", garni de légumes. Variez avec les bagels, muffins anglais, pains de différentes farines.
3. Céréales à déjeuner (peu sucrées) avec yogourt ou lait.
4. Un demi bagel, fromage à la crème.
5. Biscottes et morceaux de fromage.
6. Galette de riz avec ricotta ou beurre d'arachide (ATTENTION AUX ALLERGIES !).
7. Craquelins accompagnés de hummous, tartinade de tofu, végé-pâté, avocat en purée.
8. Fruit frais ou en salade.
9. Brochettes de légumes (zucchinis, tomates cerises, champignons, poivrons) et fromage.
10. Crudités et trempette (vous pouvez varier les trempettes à l'infini; utilisez du yogourt nature ou de la crème sûre faible en gras pour remplacer la mayo).
11. Brochettes de fruits et de fromage.
12. Cubes d'avocat.
13. Yogourt de toutes sortes.
14. Cubes de végé-pâté et biscottes.
15. Mini sandwichs pommes-fromage: minces tranches de fromage entre deux tranches de pomme.
16. Cottage ensoleillé : cottage garni de raisins frais; ajoutez des noix pour une collation plus costaude.
17. Brochettes de fruits glacés : enfilez des morceaux de différents fruits sur des bâtonnets et congelez; plus nutritif que des Pops !
18. Trempette de fruits: morceaux de fruits à tremper dans du yogourt à la vanille ou à l'érable.
19. Sorbet de melons : passez au mélangeur des morceaux de différents melons avec un peu de jus de fruit et congelez.
20. Smoothies : passez au mélangeur du jus de fruit 100 % pur avec des morceaux de fruits mûrs (poires, pêches, fraises, bananes) et des glaçons. Vous pouvez ajouter du yogourt ou du lait si vous le désirez.
21. Lait, accompagné d'un fruit ou d'un muffin. Yogourt nature ou à la vanille garni de morceaux de fruits (melon, banane, pomme, petits fruits, poire, etc.) ou de raisins secs et de cannelle.
22. Desserts au lait : tapioca, blanc-manger, pouding au riz, ou desserts au soya.
23. Croque-tomate : pain ou morceau de pita garni de tranches de fromage et de tomate, le tout grillé au four.
24. Laits frappés : soyez créatifs ! Passez au mélangeur des morceaux des fruits préférés de vos enfants, avec du lait, du yogourt ou de la boisson de soya.
25. Petite pointe de sandwich au fromage avec des tranches de fruits frais. Croque-thon : un mélange de thon et ricotta étendu sur des bouts de baguette ou morceaux de pain à grains entiers. Faire griller au four, si c'est possible.
26. Maki-pita : étendez du fromage à la crème sur ½ pita ou 1 tortilla; ajoutez des lanières de concombre ou de poivron, des morceaux de tomate,...roulez le tout serré; coupez en morceaux de 2,5 cm (1 po.) d'épaisseur.
27. Un demi sandwich au thon, aux cretons maigres, aux œufs, au poulet, etc.
28. Trempette à l'avocat pour accompagner crudités ou craquelins: même s'il contient du gras, l'avocat est jusqu'à 5 fois moins gras que la mayonnaise régulière et de plus, il fournit de bons gras. Mettez en purée un avocat bien mûr et ajoutez 1 c. à table de jus de citron, limette ou orange (pour empêcher le brunissement); assaisonnez au goût. Vous pouvez utiliser le mélangeur ou faire la purée en passant l'avocat au tamis à l'aide d'une fourchette.
29. Des tortillas ou des bretzels cuits au four, faible en sel.
30. Yogourt en tubes : on peut aussi les congeler ! Pratiques lors d'une sortie...

La routine des repas et des collations

À travers la routine des repas et des collations, les enfants réaliseront un grand nombre d'apprentissages, touchant toutes les sphères de leur développement. C'est pourquoi il est primordial que ces moments soient agréables et de qualité. Vous trouverez, à la fin du cartable, notre tableau des apprentissages sur la routine des repas et collations, tiré de notre Jeu *Les routines et transitions*, édité en 2015.

L'enfant participe activement à son alimentation

L'enfant d'âge préscolaire apprend beaucoup en préparant et en travaillant avec la nourriture. Une des choses les plus importantes est le sentiment d'indépendance et de fierté personnelle qu'il acquiert en réalisant qu'il n'est pas totalement dépendant des autres lorsqu'il s'agit de préparer les repas. Comme nous avons besoin de nourriture pour survivre, l'enfant se sent très dépendant des adultes. Quand l'adulte lui fournit graduellement les moyens pour le rendre de plus en plus autonome, l'enfant ressent un sentiment de compétence. « Je suis capable de prendre soin de moi tout seul ! ».

Source : *Manger en garderie : un art de vivre au quotidien*, Jocelyne Petit, Éditions Beauchemin Ltée, Laval, 1994.

Exemples de participation que les enfants adorent :

- Laver les fruits et les légumes pour la collation.
- Couper les aliments et en faire une belle assiette.
- Décorer les aliments en y ajoutant des petits fruits secs.
- Préparer une recette-santé pour la collation, le repas ou une fête.
- Verser le liquide dans son propre verre.
- Peler des fruits faciles à peler.
- Laisser l'enfant ouvrir des contenants.
- Aider à mettre les couverts.
- Faire circuler un plat de nourriture autour de la table.
- Desservir son couvert et l'apporter sur le comptoir.
- Essuyer la table.
- Balayer autour de la table et des chaises.
- Replacer les chaises.

Voici quelques idées pour aider les enfants à voir dans l'action de manger, une expérience agréable et bonne pour la santé :

- Ne jamais utiliser la nourriture comme récompense et la privation comme punition. Les aliments doivent servir à rassasier la faim et à bâtir et maintenir des corps forts et en santé.
- Un succès garanti en servant des portions adéquates pour les enfants. Qui sait, on vous demandera peut-être une deuxième assiette !
- Avoir des chaises confortables pour les enfants et monter une jolie table. Même si ce n'est qu'un bouquet de pissenlits au centre de la table, il ajoutera un brin de couleur !
- Nommer un assistant à chaque jour ou bien déterminer des tâches spécifiques à chaque enfant. Les petits assistants peuvent mettre la table; servir les assiettes; essuyer la table après le repas et empiler la vaisselle. Si les enfants sont habitués lorsqu'ils sont jeunes, ils développeront un sentiment qu'aider dans la cuisine constitue un privilège et non une corvée.
- Faire participer les enfants dans la préparation des repas et des collations. C'est très amusant et ça stimule leur intérêt pour la nourriture et l'alimentation.

Des activités d'éveil au goût

Mis à part l'éveil au goût réalisé pendant la routine des repas et des collations, il existe une multitude d'activités que l'on peut faire avec les enfants pour favoriser une saine alimentation. Dans le deuxième cartable, à travers le dossier thématique sur l'alimentation et les jeux, vous pourrez réaliser une foule d'activités favorisant leur développement global, dans un contexte d'apprentissage et de jeu.

Les comportements alimentaires des enfants

Les enfants, en grandissant, adoptent des comportements différents. Certains changements de comportement concernent l'alimentation et ne sont que temporaires. L'enfant apprend à exprimer ce qu'il aime et ce qu'il aime moins, ce qu'il ressent comme besoins, ce qu'il désire. Par ailleurs, le goût évolue beaucoup au cours des deux premières années de vie. Le refus d'un aliment n'est pas nécessairement définitif, parfois il s'agit de le présenter sous une autre texture, une autre forme ou une autre consistance et le tour est joué ! Il faut savoir aussi qu'un enfant doit être exposé entre 5 et 15 fois à un aliment, avant de savoir s'il l'aime vraiment.

Les légumes

Vers l'âge de 3 ans, les enfants refusent souvent les légumes, qui fournissent une bonne quantité de vitamines A et C ainsi que des fibres alimentaires. Il est préférable de choisir des légumes verts foncé et orangés :

- Servir des petites quantités de légumes cuits juste à point, avec peu d'assaisonnement.
- Offrir des légumes crus, coupés en petits morceaux (et faire attention à la pelure pour éviter les risques d'étouffement), ou partiellement cuits, comme plat d'accompagnement aux repas ou aux collations.
- Sortir des sentiers battus en servant un choix de légumes variés, accompagnés d'une sauce au fromage, d'une sauce blanche ou avec une trempette.
- Offrir plus souvent du jus de tomate, du jus de légumes ou des potages. Créer des salades de fruits et légumes, ex. : salade d'épinard avec quartiers d'orange.
- User d'imagination pour concocter de belles présentations.

Le lait

Certains enfants présentent une aversion pour le lait et le potentiel nutritif de cet aliment est tel qu'un enfant qui n'en consomme pas pourrait s'exposer à des carences nutritionnelles. Voici quelques solutions pour l'aider à en consommer :

- Servir de petites quantités de lait, sans insister, tout en buvant vous-même du lait. On peut favoriser l'autonomie des petits en les invitant à se servir eux-mêmes.
- User d'imagination en présentant le lait dans un verre spécial, accompagné d'une paille de couleur, ou en aromatisant le lait avec quelques gouttes de vanille, des fruits ou des épices, ex. : cannelle, muscade.
- Sortir de la routine en mettant de temps en temps au menu, du lait au chocolat bien glacé.
- Avoir plus souvent au menu du dîner des potages ou des crèmes, des laits fouettés, des desserts au lait, du yogourt et du fromage, en plus de servir du fromage ou des yogourts aux collations.

La viande

On rencontre à l'occasion des enfants qui refusent de manger de la viande. Souvent à cet âge la texture fibreuse de la viande rend difficile leur capacité à bien mastiquer. Mais la viande est une excellente source de protéines, aide à conserver un sang en santé et favorise la croissance.

- Intégrer de la viande hachée dans des plats composés : sauces à spaghetti, pain de viande ou pâtés.
- Le poulet et le poisson peuvent remplacer la viande ; les servir plus souvent.
- Les enfants préfèrent les viandes tendres ; leur donner de petites portions.
- Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots) sont riches en protéines et sont des substituts de la viande; les ajouter aux soupes et mets en casseroles.

Quelques trucs afin d'augmenter l'appétit d'un enfant :

1. Commencer par créer une atmosphère de détente au moment des repas et un peu avant. Le calme favorise l'appétit.

2. Prendre le temps de s'asseoir pour manger avec les enfants, ainsi on leur montre que ce moment est très important.

3. Ne pas faire un autre repas lorsque l'enfant refuse le repas préparé, cela encourage un mauvais comportement. Plutôt, lui demander de goûter.

4. Éviter de donner des punitions et des récompenses en fonction de l'appétit de l'enfant.

5. Accepter certains de ses refus, mais faire attention pour que cette situation ne se généralise pas.

6. Si un enfant refuse un aliment, lui présenter à nouveau afin qu'il le découvre vraiment. Vous devrez peut-être user de cette stratégie avant que l'enfant accepte et développe un goût pour cet aliment.

7. La prochaine fois qu'un repas contenant un aliment que l'enfant refuse est présenté, y ajouter un aliment qu'il aime. Par exemple, si l'enfant refuse de manger du brocoli, le servir avec des carottes ou faire gratiner.

8. Rendre les assiettes attrayantes en disposant les aliments de manière à former des images, mettre de la couleur en utilisant des aliments variés.

9. Faire des mises en scène amusantes : par exemple, faire semblant d'être au restaurant et que les enfants sont les clients.

? Saviez-vous que...

La plupart des enfants ne font pas l'association entre un aliment à l'état brut et ce même aliment coupé en morceaux ou cuit dans son assiette. Une activité intéressante à faire avec eux est de leur présenter l'aliment à l'état brut, par exemple leur remettre à chacun une carotte. Parler avec les enfants de l'aliment : comment il pousse ; quelle est sa texture, son goût, sa senteur, etc… Ensuite, leur présenter l'aliment transformé : coupé, râpé, cuit, en jus, etc…

Source : *Gazelle et Potiron.*

Cuisiner avec les enfants

Cuisiner avec les enfants est une activité très éducative, en plus d'être bien amusante.

À travers cette activité, l'enfant développe une multitude de capacités telles que la créativité, la confiance en soi, l'autonomie, etc.

Il va développer sa motricité fine en coupant du fromage, en épluchant une carotte, en touillant une salade, en malaxant un gâteau.

Au niveau social et moral, il va apprendre à attendre son tour, à partager et à respecter les autres.

Au niveau du langage, il va apprendre plein de nouveaux mots, sur les légumes, les fruits, la recette, les mets ethniques, la culture, etc.

Au niveau cognitif, il va comprendre comment un mets change avec la cuisson. Il va pouvoir prédire le résultat, sentir les bonnes odeurs et classifier, trier, compter.

Enfin l'organisation…

Quelle belle activité pour apprendre à s'organiser ! Lire la recette, organiser son plan de travail, travailler en équipe, etc.

Activité culinaire : quelques conseils avant de se lancer…

Un endroit propre
Il faut de la place lorsque l'on cuisine et que l'endroit soit propre et bien rangé. Ainsi, ce sera plus facile, une fois la recette terminée, de demander aux enfants de nettoyer et de ranger pour que ce soit… comme avant.
Aussi, comme avant de manger, les enfants doivent comprendre qu'ils doivent se laver les mains avant de cuisiner pour ne pas contaminer la nourriture… Et pour les cheveux longs, il faut les attacher.

Sortir les tabliers
Comme les chefs cuisinier, on adopte le tablier pour rester propre.

Un plan de travail sécuritaire
Tout dépend de l'âge des enfants bien sûr, mais pour les plus petits, on enlève les objets coupants, comme les couteaux et les objets fragiles, comme les plats en verre. Utiliser plutôt des couteaux en plastique non dentelés et de la vaisselle non-cassable.

Choisir une recette simple
Avec les enfants, faire une recette facile, où ils pourront réaliser les étapes seuls, sans avoir besoin d'être toujours en train de les surveiller.

Préparer à l'avance tous les ingrédients
Avant de commencer, vérifier avec les enfants que tous les ustensiles et les ingrédients sont là et, si possible, à portée de main.

Bonne activité culinaire !

Références

Gazelle et Potiron, Ministère de La famille, 2017.

Manger en garderie : un art de vivre au quotidien, Jocelyne Petit, Éditions Beauchemin Ltée, 1994.

Guide alimentaire canadien, https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html

Comment nourrir son enfant, Louise Lambert-Lagacé, Éditions de l'Homme, 2015

Afrique

Fiches recettes

Afrique

Fiches recettes

Algérie	Plat végétarien		Pages
Adjenad, Hadjira	Poulet aux olives	Plat principal	31
Aït Ikhlef, Farida	Aubergines farcies	Plat principal	33
Ait Ouazzou, Karima	Tajine aux olives	Plat principal	35
Bensaad, Linda	Tajine Chbah Essafra constantinois	Sucré-salé	38
Benyahia, Ouarda	Maakouda	Plat principal	39
Bouamra, Nacera	Dolma au bœuf et courgettes	Plat principal	41
Boufalka, Hanane	Craquelés au citron	Dessert	43
Boufenir, Souad	Tlitli	Plat principal	45
Boularaf, Anissa	Dziria (l'algéroise)	Dessert	47
Bouras, Amel	Dolma Khorchof (cardons farcis)	Plat principal	49
Bourdine, Hadda	Chorba beida	Plat principal	51
	Mehalbi	Dessert	51
Boussaha, Farida	Boulettes de viande hachée	Plat principal	53
	Petits sablés	Dessert	53
Boussaïd, Zoulikha	Chou-fleur frit en sauce	Plat principal	55
	Cigares farcis aux pommes de terre	Accompagnement	56
Cheriti, Lamia	Muffins aux bananes et à l'avoine	Dessert	57
Chibani Bahi Amar, Nareman	Tamina	Dessert	59
Dahou, Radia	La baklawa algérienne	Dessert	61
Derrouche, Saïda	Tbikha algéroise	Plat principal	63
Ferrah, Zahia	Pain aux olives	Accompagnement	65
	Dolma de courgettes au poulet	Plat principal	66
Fettache, Syhem	Pommes de terre farcies au thon	Plat principal	67
Fouaizi, Amel	Pizza couverte de pâte feuilletée	Plat principal	69
Grib, Fadila	La soupe d'Antoine (soupe aux haricots)	Plat principal	71
	Amekfoul Leqvayel (couscous aux légumes)	Plat principal	72
Hamedani, Nadhéra	Rechta algéroise	Plat principal	73
Harez, Rahima	Quiche aux épinards et viande hachée	Plat principal	75
Layachi, Nadjia	Karantika (Garantita)	Plat principal	77
Medjedba, Nabila	Lapin aux champignons	Plat principal	79

Algérie • suite •

Meramria, Tefahaa	Agneau aux artichauts	Plat principal	81
	Senarya torchi (carottes braisées et épicées)	Accompagnement	82
Mokrani, Nacera	Couscous au poulet	Plat principal	83
Osmani, Amina	Chakhchoukha algérien	Plat principal	85
	Poulet farci	Plat principal	86
Rabia, Hassina	Soupe aux lentilles d'Algérie	Plat principal	87
Rahmoune, Djahida	Les cigares	Dessert	89
	Gâteau au Nescafé	Dessert	90
Rahmouni, Hayette	Tajine de poulet aux olives	Plat principal	91
	Tajine de poulet aux petits pois	Plat principal	92
Saada, Sihem	Bourek à la viande hachée	Plat principal	93
	Chorba Frik	Plat principal	94
Si Haddi, Ourida	Tiasbanine (boulettes de semoule)	Plat principal	95

Maroc

Ahmitou, Saadia	Berkoukes ou couscous à l'Amlou	Plat principal	97
Benlamalam, Hasna	Tajine de poisson	Plat principal	99
	Couscous aux légumes et veau	Plat principal	100
Boujad, Naïma	Brochettes (Kefta) de poulet	Plat principal	101
	Salade d'épinards	Accompagnement	102
Diraa, Samira	Soupe aux lentilles et légumes marocaine	Plat principal	103
	Omelette aux épinards	Plat principal	104
El Haim, Khadija	Agneau aux pruneaux	Plat principal	105
El Ouajibi, Latifa	Pastilla marocaine au poulet et aux amandes	Plat principal	107
Essrifi, Salma	Lentilles à la marocaine	Plat principal	109
Handaoui, Assia	Gâteau aux dattes	Dessert	111
Handaoui, Rachida	Couscous à la marocaine	Plat principal	113
	Tajine de poulet de Rachida	Plat principal	114
Jebari, Amine	Madfouna	Plat principal	115
Karouach, Fatima	Pizza facile	Plat principal	117
Maani, Nadia	Tajine de poulet de Nadia	Plat principal	119
	Krachels (brioches marocaines)	Dessert	120
Nemry, Amina	Seffa aux cheveux d'ange	Plat principal	121
Salhane, Cherouk	Harira (soupe marocaine)	Plat principal	123
Saoud, Soumia	Feuilletés de pommes de terre et fromage	Plat principal	126
Znaidi, Latifa	Épinard à la marocaine	Plat principal	127

Sierra Leon

Bittarr, Hiddar	**Sauce de poisson et riz**	Plat principal	**129**

République de Guinée

Hann, Roughiatou	**Sauce d'arachides à la dinde fumée**	Plat principal	**131**

Tunisie

Ayachi, Amel	**Chakhchoukha de Nefta**	Plat principal	**133**
Mechraoui, Najet	**Tajine de poulet à la ricotta**	Plat principal	**135**
Sadok, Rima	**Tajine de thon**	Plat principal	**137**
Sadok, Roudaina	**Kefta sur pain pita et légumes frais**	Plat principal	**139**

Congo

NDombasi, Carine	**Makemba (bananes plantain)**	Accompagnement	**141**

Côte d'Ivoire

Adja, Valérie	**Beignets africains**	Dessert	**143**

Madagascar

Ralalarimina, Lossie	**Bœuf de la famille Voanjobory**	Plat principal	**145**

El Kseur

El Kseur est une commune d'Algérie et le chef-lieu de la division administrative de Béjaïa, en Kabylie. Le territoire de la commune d'El Kseur est situé dans la vallée de la Soummam, à mi-chemin entre la haute et la basse Kabylie, (région importante d'Algérie de traditions berbères). La ville de El Kseur se trouve à 24 km au sud-ouest de Béjaïa, à 100 km à l'est de Tizi Ouzou et à 116 km au nord-est de Bouira. Le nom d'El Kseur est issu de l'arabe algérien qsar, au pluriel qsur, signifiant « palais » ou « village fortifié ».

Source : Wikipedia

Poulet aux olives

Plat principal

Ingrédients

- 675 g (1 lb ½) de hauts de cuisse de poulet désossés, sans peau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 oignons verts, hachés
- 1 ½ tasse de vin blanc
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet
- 1 branche de romarin frais
- ⅓ tasse d'olives noires et vertes, dénoyautées et hachées grossièrement
- Sel et poivre

Préparation

Dans une casserole, dorer les morceaux de poulet dans l'huile.

Saler légèrement (étant donné la présence d'olives) et poivrer.

Ajouter les oignons verts et poursuivre la cuisson environ 2 minutes.

Ajouter la moitié du vin blanc et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit évaporé.

Ajouter la moitié du bouillon, le romarin et les olives.

Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.

Ajouter graduellement le reste du vin et du bouillon de poulet en cours de cuisson, dès que le liquide a réduit de moitié.

Retourner le poulet à quelques reprises pendant la cuisson afin de bien l'enrober dans la sauce.

Laisser mijoter à feu doux environ 30 minutes jusqu'à ce que le poulet se défasse à la fourchette et que la sauce ait épaissie.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Retirer la branche de romarin.

Accompagner de pâtes aux œufs au beurre, de zeste de citron et de persil frais haché.

Annaba

La basilique Saint-Augustin se trouve à Annaba, en Algérie. Cette basilique a été construite en l'honneur d'Augustin d'Hippone, ou Saint-Augustin, philosophe et théologien chrétien, ayant des origines berbères, et puniques. Il fut aussi évêque de la ville de 396, jusqu'à sa mort en 430. À cette époque, la ville d'Annaba portait le nom de « Hippone ». Beaucoup plus tard, lors de la période dite de l'Algérie Française de 1830, avec la prise d'Alger, et jusqu'en 1962, la ville d'Annaba porta le nom de « Bône ».

Source : Wikipedia

Aubergines farcies

Plat principal

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 450 g (1 lb) de bœuf haché
- 1 gros oignon coupé finement
- 1 carotte râpée
- 1 poivron vert coupé finement
- 1 tomate fraîche tranchée
- 1 pincée de persil frais
- 1 pincée de ciboulette
- 1 échalote hachée finement
- 2 aubergines moyennes, non pelées, coupées en deux sur la longueur
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 boîte de conserve de 284 ml de crème de tomate
- ½ tasse de mozzarella râpée

Préparation

Dans une poêle, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir le bœuf haché, puis réserver.

Dans la même poêle, verser 1 c. à soupe d'huile et faire sauter l'oignon, la carotte et le poivron.

Réduire le feu, ajouter la viande, la crème de tomate, la tomate et les assaisonnements.

Laisser mijoter quelques minutes, réserver.

Évider les aubergines de la moitié de leur chair.

Remplir du mélange de viande, recouvrir de mozzarella râpée.

Faire chauffer quelques minutes sous le gril et c'est prêt.

Variation : On peut remplacer les aubergines par des courgettes.

La Casbah d'Alger

D'origine algérienne, je suis née à Alger, la capitale de l'Algérie. Afin de décrire ma ville d'origine, il me faut parler de la Casbah d'Alger. Voici un bref texte qui la présente et je vous ferai connaître un plat très populaire en Algérie, le *tajine aux olives*.

La Casbah correspond à la vieille ville ou la médina d'Alger. Depuis 1992, elle est inscrite au patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco. Elle se situe dans le centre-ville d'Alger et en constitue le cœur historique. Par sa localisation géographique, la cité occupe une place stratégique à l'échelle de l'Algérie et du Maghreb. Elle fait face à la mer Méditerranée et est construite sur un terrain présentant un dénivelé de 118 mètres. Parce qu'elle est construite sur une pente, la Casbah offre le décor d'un enchevêtrement de maisons. L'étroitesse et la sinuosité de ses rues en font une zone sans voiture. Son ravitaillement, comme le ramassage des ordures, se font toujours à dos d'âne. Elle forme un triangle dont la base rejoint la baie d'Alger, ce qui lui donne, vue de la mer, un aspect de « pyramide colossale » ou d'amphithéâtre triangulaire. La blancheur de ses maisons et leur disposition alimentent le lyrisme des auteurs qui voient la ville d'Alger sous la forme d'un sphinx. La citadelle, surplombant la médina, lui donne un aspect de ville bien gardée, d'où son surnom en arabe, *El Djazaïr El Mahroussa*.

Tajine aux olives

Plat principal

Ingrédients

- 1 poulet
- 2 oignons
- Huile
- Un peu de beurre et d'huile
- Olives dénoyautées
- Sel et poivre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs ou de farine
- 1 citron
- Safran
- Un peu de persil haché
- 500 ml d'eau (3 verres d'eau ou 2 tasses)

Préparation

Découper le poulet.

Enduire les morceaux de sel et de poivre.

Faire revenir les oignons émincés dans l'huile et le beurre chauffé. (Utiliser une cocotte en fonte de préférence).

Ajouter le poulet et le faire revenir jusqu'à ce que les morceaux prennent une belle couleur dorée.

Mouiller avec 3 verres ou 2 tasses d'eau et mettre à cuire.

Ajouter le safran et réduire la sauce.

Faire blanchir les olives pendant 10 minutes.

Renouveler l'opération si les olives sont toujours amères. Diluer la fécule ou la farine dans le jus de citron et 2 c. à soupe de sauce.

Verser ce mélange sur le poulet cuit, ajouter les olives.

Laisser cuire et mijoter quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse.

À 2 minutes de la fin, ajouter du persil haché finement.

Constantine

Constantine est une commune du nord-est de l'Algérie. Elle est l'une des plus anciennes cités du monde, une ville importante dans l'histoire méditerranéenne. Elle se nommait alors Cirta, capitale de la Numidie de 300 av. J.-C. jusqu'à 46 av. J.-C. Elle passe ensuite sous domination romaine. C'est à l'empereur Constantin Ier qu'elle doit son nom actuel depuis l'an 313. Constantine est également surnommée la ville des ponts suspendus et la ville du malouf, une variante de la musique arabo-andalouse. Constantine dispose d'une cuisine riche comme : *Tajine el ain* un mets à base de pruneaux, *Djari (chorba)* mets à base de blé séché, grillé et concassé, *Chbah essafra*, *Kefta*, *h'mis*, *bourek*. On peut également citer les nombreux plats à base de pâtes originaires de Constantine tels que : *chakhchoukha*, *trida*, *tlitli*, *rechta*. La pâtisserie locale est également variée : *djawzia*, *baqlawa*, *ghribia*, *maqroud* et le dessert comme le *M'halbi*. Bienvenue à Constantine !

Tajine Chbah Essafra constantinois

Sucré-salé

Ingrédients

Pour la pâte

- 3 tasses de poudre d'amandes
- ½ tasse de sucre cristallisé
- 7 à 8 jaunes d'œufs (pour ramasser la pâte)
- 7 à 8 blancs d'œufs
- 1 L d'huile

Pour la sauce

- 1 oignon
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 bâton de cannelle
- 100 g (½ tasse) de sucre (+ ou- selon les goûts)
- 2 c. à soupe d'eau de rose
- 1 c. à soupe de miel
- 1 pincée de pistils de safran

Pour la décoration

- Amandes grillées

Préparation

Les croquettes d'amandes

Mélanger la poudre d'amandes et le sucre.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Travailler la pâte en ajoutant les jaunes d'œufs, l'un après l'autre. Il faut obtenir une pâte malléable mais ferme.

Envelopper la pâte dans un papier film et la laisser reposer un moment.

Saupoudrer le plan de travail de farine. Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Une pâte trop fine ne tiendra pas dans la sauce.

Découper la pâte à l'aide de petits emporte-pièces.

Prendre la moitié des blancs d'œufs, les battre légèrement avec une fourchette (juste pour mousser un peu) et y tremper les morceaux de Chbah Essafra.

Faire ensuite frire dans une huile chaude mais non brûlante. Les égoutter sur du papier absorbant.

Recommencer la même opération après 4 heures.

La sauce

Couper très fin l'oignon et faire revenir dans du beurre chaud et salé.

Ajouter 2 cuillères à soupe de sucre et l'eau de rose.

Ajouter le bâton de cannelle et le safran trempé dans un peu d'eau tiède. Après quelques minutes, ajouter le sucre et mélanger bien. Ajouter un petit verre d'eau et couvrir.

Laisser la sauce épaissir à feu doux.

Ajouter la cuillerée de miel. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Faire chauffer la sauce de nouveau.

Mettre les morceaux de Chbah Essafra dans la sauce, porter à ébullition et servir.

Pour la décoration, vous pouvez mettre des noix et des amandes grillées dans le beurre.

ALGÉRIE • OUARDA BENYAHIA
S.D.G. : CHAIMANE

Oran

Oran est la 2e plus grande ville d'Algérie et une des plus importantes villes du Maghreb. C'est une ville portuaire de la mer Méditerranée, située au nord-ouest de l'Algérie. Oran est une ville au rayonnement culturel intense. C'est une ville chargée d'histoire avec ses forteresses, ses monuments, ses places et ses lieux historiques. La gastronomie oranaise est très variée (épicée, sucrée, salée). Visiter Oran, c'est avoir le privilège de goûter au plaisir des plats typiquement oranais, tels un tajine aux aubergines, un plat d'escargots au romarin et pour terminer un délicieux gâteau appelé Ghribia.

Source : Wikipedia

Maakouda

Plat principal

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de pommes de terre
- 2 œufs entiers
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre noir
- ½ c. à thé de cumin
- Un peu de safran
- Farine
- Huile pour la friture
- Persil haché

Préparation

Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en morceaux puis les mettre dans un chaudron.

Ajouter de l'eau et laisser cuire pour qu'elles deviennent tendres.

Égoutter et les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.

Ajouter tous les ingrédients à la purée de pomme de terre et mélanger le tout à chaud. On doit avoir un mélange collant.

Préparer des boulettes puis les rouler dans la farine et ensuite les frire.

Alger

Bab El Oued, signifiant « porte de la Rivière », est une commune de la Wilaya d'Alger en Algérie, mais aussi un quartier populaire de la ville historique d'Alger. Ce quartier est situé sur la façade maritime nord de la ville. Plus de 100 000 personnes y vivent. Cette commune est célèbre par sa place des Trois-Horloges, par son marché Triolet et un important Palais des Raïs, aussi appelé aussi appelé Bastion 23. Ce palais fait partie des plus importants monuments historiques de la ville d'Alger.

Source : Wikipedia

Dolma au bœuf et courgettes

Plat principal

Ingrédients

- 400 g (1 lb) de viande de bœuf hachée
- 2 poivrons
- 3 courgettes
- 5 pommes de terre moyennes
- 1 oignon
- 1 poignée de riz
- 1 œuf
- 1 botte de persil
- 150 g (1/3 lb) de pois chiches trempés la veille
- 1 citron
- Sel et poivre
- Cannelle

Préparation

Dans un saladier mélanger la viande hachée avec 3 cuillères à soupe d'oignon haché, le sel, le persil, le riz, l'œuf, le poivre et la cannelle.

Éplucher les pommes de terre et couper les extrémités des courgettes, les laver.

Vider les courgettes, les pommes de terre et les poivrons.

Les farcir avec la préparation de viande hachée et réserver.

Dans une marmite mettre l'oignon haché avec l'huile et faire revenir l'oignon, saler et poivrer.

Ajouter un litre d'eau, les pois chiches et laisser cuire, ajouter les légumes farcis et laisser cuire.

Servir dans un plat, parsemer de persil et d'un filet de citron.

Alger-Centre

Alger-Centre est une commune de la Wilaya d'Alger en Algérie. Elle constitue le cœur de la ville d'Alger, même si le cœur historique est constitué par la Casbah. Alger-Centre est la commune centrale de l'Alger moderne. Elle compte les principales rues commerçantes et administratives avec le siège du gouvernement, l'Assemblée nationale, le Conseil de la Nation, plusieurs ministères ainsi que le siège de la Wilaya d'Alger.

Source : Wikipedia

Craquelés au citron

Dessert

Ingrédients

- ½ tasse de beurre mou
- ½ tasse de sucre
- 1 œuf entier
- Jus d'un citron
- 1 c à thé de vanille
- 1 c à soupe de zeste de citron
- 1 ½ tasse de farine
- 1 pincée de sel
- ½ paquet de levure chimique
- 1 petit bol de sucre semoule (granulé)
- 1 petit bol de sucre à glacer

Préparation

Mélanger le beurre, le sucre, l'œuf, le jus et zeste de citron et la vanille.

Ajouter la farine, la levure et le sel.

Former des boules de la grosseur d'une cuillère à soupe.

Mettre les boules dans le sucre semoule puis dans le sucre à glacer.

Les disposer sur une plaque recouverte d'un papier cuisson.

Enfourner dans un four préchauffé à 350° F, pendant 18 minutes.

Alger

La ville d'Alger est la capitale politique, administrative et économique de l'Algérie. Elle est située au bord de la Méditerranée. Alger est surnommée Alger La Blanche en raison des bâtiments d'architecture coloniale et locale d'un blanc étincelant. Du temps des Romains, la ville s'appelait Iscosium. Alors qu'on travaille à agrandir le métro à Alger, de grandes découvertes permettent de retrouver 2 000 ans d'histoire en passant par l'époque romaine, byzantine et ottomane, sans oublier la colonisation française qui a duré 132 ans et qui s'est achevée en 1962.

Source : Wikipedia

Tlitli

Plat principal

Ingrédients

Pour la pâte

- 500 g (un peu plus de 2 tasses) de viande de mouton ou de poulet
- 1 oignon
- 1 tête d'ail
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille
- ½ c. à soupe de sel
- ½ c. à thé de poivre
- 1 bâton de cannelle
- Safran
- 2 c. à soupe d'huile et 1 c. à soupe de beurre pour la viande
- 2 feuilles de laurier (facultatif)
- Des œufs durs
- 500 g (1 lb) ou un peu plus de 2 tasses de Tlitli (langue d'oiseau) ou orzo
- ½ tasse de beurre

Pour les boulettes

- 250 g (½ lb) de viande hachée
- 1 pincée de cannelle
- 1 c à soupe rase de farine
- Sel et poivre

Préparation

Couper la viande en morceaux et la mettre dans une casserole.

Ajouter l'huile, le beurre, saler et poivrer.

Ajouter le bâton de cannelle, faire revenir 5 minutes.

Ajouter l'oignon et l'ail râpé, le safran et les feuilles de laurier, faire revenir pendant 10 à 15 minutes.

Ajouter 1 litre d'eau. À ébullition, mettre les pois chiches et laisser cuire.

Préparer les boulettes de viande hachée.

Mélanger tous les ingrédients, viande, sel, poivre, cannelle, farine et façonner les boulettes.

Les dorer dans un peu d'huile chaude. Égoutter et réserver.

Entre-temps, préparer le Tlitli (langues d'oiseaux). Mettre le Tlitli dans un couscoussier et le laisser cuire à la vapeur, après 30 minutes, le retirer du feu.

Mettre dans un grand récipient et arroser d'eau, petit à petit.

Remuer pour faire absorber l'eau.

Séparer les grains, les uns des autres (comme on fait avec le couscous).

Remettre le Tlitli à cuire à la vapeur 3 fois, après le dernier passage du Tlitli dans le keskas (le couscoussier), le parsemer de petits morceaux de beurre.

Ajouter les boulettes de viande hachée. De votre casserole, retirer la viande et les pois chiches. Verser le Tlitli dans la casserole. Laisser mijoter 10 minutes.

Mettre le Tlitli dans un plat de service. Poser les morceaux de viande dessus, les boulettes de viande hachée autour, les pois chiches au milieu et les œufs durs coupés en deux.

Alger

Le Mémorial du martyr, Sanctuaire du martyr ou Maqam E'chahid, est un monument aux morts surplombant la ville d'Alger. Il fut érigé en 1982 à l'occasion du 20e anniversaire de l'indépendance de l'Algérie (5 juillet 1962), en mémoire des chahids, les combattants de la guerre d'indépendance algérienne, morts pour la libération du pays.

Source : Wikipedia

Dziria (l'algéroise)

Dessert

Ingrédients

Pour la pâte

- 4 tasses de farine
- ½ tasse de beurre
- Sel
- Eau

Pour le sirop

- 1 tasse de sucre
- 3 tasses d'eau
- 50 ml (- d'un ¼ tasse) d'eau de fleur d'oranger

Pour la pâte d'amande

- 3 tasses d'amandes
- ½ tasse de biscottes
- 1 zeste de citron râpé
- Jaunes d'œufs, selon le besoin
- 1 tasse de sucre

Préparation

Gâteau traditionnel et grand classique algérois, la Dziria est une pâte d'amandes enrobée d'une pâte faite de farine.

Mélanger les amandes moulues, le sucre fin, le zeste de citron, les biscottes pilées et ajouter les jaunes d'œufs un à un afin d'obtenir une pâte ferme, réserver.

Dans une terrine, mélanger la farine, le sel, le beurre fondu.

Pétrir le tout avec un peu d'eau de façon à obtenir une pâte lisse.

Abaisser la pâte au rouleau, en feuilles très fines.

Découper des cercles de 10 cm de diamètre, les déposer dans des moules en fer (préalablement enfarinés).

Les remplir de pâte d'amandes et décorer d'une amande ou de petits bonbons argentés.

Mettre au four chaud à 350°F pendant 15 à 20 minutes.

Après cuisson, arroser de sirop léger, ou de miel parfumé d'eau de fleur d'oranger.

La Dziria s'accompagne d'une bonne tasse de café.

Sidi-Aïssa

La ville de Sidi-Aïssa est située sur les Hauts Plateaux, à une altitude de 640 m, à 150 km au sud-est de la capitale d'Algérie (Alger). Son climat est de type continental, froid en hiver et très chaud en été. La région ayant une vocation agro-pastorale, il se tient à Sidi-Aïssa l'un des plus grands marchés hebdomadaires d'Algérie. Ce marché s'étale sur 4 jours. La ville a été baptisée, en hommage au saint fondateur, « Sidi-Aïssa », un grand homme connu pour être un rassembleur infatigable et dont les vertus humanistes sont devenues une légende à travers tout le pays. Sidi-Aïssa se distingue par son hospitalité et aujourd'hui, elle comporte plus de 185 000 habitants.

Source : Slimane Ait-Sidhoum, journaliste de Sidi-Aïssa

Dolma Khorchof

(cardons farcis)

Plat principal

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de viande d'agneau coupé en morceaux
- 2 kg (2 lb) de cardons tendres (prendre soin de bien enlever le fil des deux côtés du cardon et les couper en tranche d'une longueur de 6 à 7 cm, bouillir pendant 30 minutes avec un ½ citron)
- 1 petit verre (⅜ de tasse) de pois chiches trempés la veille
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de smen (un mélange de beurre et de sel que l'on prépare à la maison)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de poivre
- 1 citron
- 1 œuf

Ingrédients (suite)

Pour la farce

- 1 lb de viande hachée
- Un peu de persil coupé finement
- 1 petit oignon haché
- ¼ c. à thé de poivron
- ½ tasse de riz
- 1 c. à soupe de smen
- ¼ c. à thé de cannelle moulu
- ½ c. à thé de sel

Préparation

Le cardon est un légume qui se cuisine de différentes façons, toujours cuit : en salade, on le fait bouillir dans l'eau salée ou bien cuit dans une sauce blanche avec des morceaux d'agneau et des pois-chiches ou farci avec de la viande hachée.

Quelle que soit la façon, c'est un délice à découvrir.

La farce

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients et réserver.

Dans une marmite, mettre les morceaux de viande, râper dessus l'oignon et assaisonner de sel, smen, poivre noir et de cannelle.

Ajouter ½ tasse d'eau, faire revenir pendant environ 10 minutes, ensuite recouvrir d'eau et ajouter des pois chiches.

Laisser cuire à feu doux.

D'autre part égoutter les cardons, les rassembler par 3 ou 4 tranches pour contenir la farce déjà préparée. Prendre un bout de fil et l'enrouler autour des tranches assemblées, contenant la farce.

Répéter l'assemblage puis plonger les cardons farcis dans la sauce.

Laisser cuire pendant environ 35 minutes, à petit feu.

À la fin, mélanger dans un bol à part : l'œuf, le persil, le jus de citron et 4 cuillères à soupe de sauce de cuisson.

Verser ce mélange dans la marmite en prenant soin d'incliner la marmite d'un côté, puis de l'autre pour s'assurer que le mélange touche à toute la surface puis éteindre.

Arroser d'un filet de jus de citron et servir, c'est un vrai délice.

Alger

Alger, surnommée El Bahja « la joyeuse », El Mahrussa « la bien-gardée » ou El Beida « la blanche », est la capitale de l'Algérie et en est la ville la plus peuplée. Située au bord de la mer Méditerranée, la ville donne son nom à la Wilaya dont elle est le chef-lieu. La ville d'Alger est en fait constituée de plusieurs communes et n'a ni personnalité juridique, ni structure d'administration propre.

Source : Wikipedia

Chorba beida

Plat principal

Ingrédients

- 1 ou 2 poitrines de poulet
- 1 oignon haché finement
- 1 poignée de pois chiches
- 1 c. à soupe d'huile
- 100 ml (1 verre à thé) (⅔ tasse) de riz
- 1 L (4 tasses) d'eau
- Sel et poivre noir
- 1 pincée de cannelle
- Persil
- 1 œuf
- 1 citron

Préparation

La chorba beida ou soupe blanche est très simple à faire et contient peu d'ingrédients. Tout-à-fait savoureuse, c'est une spécialité algéroise, c'est-à-dire spécialement d'Alger-Centre.

Dans une casserole, déposer les morceaux de poulet, ajouter l'oignon, le sel, le poivre, la cannelle et faire revenir pendant 10 minutes.

Par la suite, ajouter l'eau et les pois chiches et laisser cuire 10 à 15 minutes.

Retirer les morceaux de poulet, les émietter et les remettre dans la sauce.

Ajouter le riz et laisser cuire 10 à 15 minutes. Lorsque c'est cuit, prélever une louche de sauce.

Délayer l'œuf et ajouter le persil haché et le jus de citron, verser sur la soupe et éteindre aussitôt.

Mehalbi

Dessert

Ingrédients

Pour la verrine

- 7 tasses de lait
- 1 tasse de crème de riz
- ½ tasse d'eau de fleur d'oranger
- 1 tasse de sucre à glacer

Pour la décoration

- 1 c. à thé de cannelle
- Amandes effilées

Préparation

Dans une casserole, verser le lait, ajouter la crème de riz et le sucre à glacer.

Fouetter à l'aide d'un fouet.

Mettre sur feu doux, remuer sans cesse, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement épais.

À ébullition, verser l'eau de fleur d'oranger et bien mélanger jusqu'à épaississement du mélange.

Verser dans un petit récipient.

Décorer avec la cannelle moulue puis mettre au réfrigérateur.

Garnir d'amandes effilées et servir.

El Kala

Ma ville de naissance a pour nom El Kala (La Calle). Elle est située à l'extrême nord-est de l'Algérie au bord de la mer Méditerranée. Elle recèle un potentiel touristique appréciable et dispose d'un écosystème unique en Algérie. Elle se distingue par ses atouts naturels et humains diversifiés, composés d'une multitude de systèmes écologiques : d'un complexe de zones humides, de forêts verdoyantes préservées, de trois lacs et d'une façade maritime fascinante bordée de belles plages au sable doré et fin. C'est une petite ville portuaire, calme, de près de 30 000 habitants, elle a été la convoitise de plusieurs peuples (les Berbères, les Romains, les Arabes, les Turcs, les Français...) particulièrement à cause du commerce du corail rouge. Il existe encore des vestiges qui témoignent de son glorieux passé commercial et de sa richesse culturelle et civilisationnelle.

Boulettes de viande hachée

Plat principal

Ingrédients

Pour la pâte

- 1 kg (2 lb) d'agneau
- 1 kg (2 lb) de veau haché
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- ¼ c. à thé de poivre noir moulu

Pour la garniture

- 3 gousses d'ail hachées
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu
- Quelques gousses d'ail hachées
- ¼ c. à thé de cumin

Préparation

Couper la viande d'agneau en morceaux, ajouter l'ail, l'huile, le poivre noir, le cumin, le sel et un petit verre d'eau (½ tasse).

Faire revenir 10 minutes à petit feu. Ajouter une quantité d'eau suffisante pour que ça ne colle pas, couvrir et laisser mijoter 30 minutes.

Entre temps, préparer la viande hachée avec de l'ail haché, du cumin, du poivre noir, du sel, bien mélanger le tout.

Ensuite, façonner les boulettes.

Déposer ces boulettes sur la viande (dans la sauce) et poursuivre la cuisson à petit feu.

Servir avec du riz ou des pommes de terre sautées ou bien des petits pois et des carottes, etc.

Petits sablés

Dessert

Ingrédients

- 5 œufs
- 1 tasse de beurre
- 2 tasses de sucre
- 1 kg (2,2 lb) de farine
- 2 sachets de levure chimique
- Zeste râpé de 2 citrons bien jaunes
- 1 sachet de sucre vanille
- 2 jaunes d'œufs pour dorer

Préparation

Travailler le beurre fondu et le sucre avec un fouet pour obtenir un mélange mousseux, ajouter les œufs l'un après l'autre tout en fouettant.

Ajouter le zeste de citron râpé et le sucre vanille.

Incorporer peu à peu la farine tamisée et la levure en travaillant du bout des doigts. La pâte doit être lisse et docile sous la main.

Aplanir au rouleau à pâtisserie, l'épaisseur de la pâte doit être d'environ ½ cm (1/4 po.).

Découper à l'emporte-pièces, des gâteaux de formes variées et dorer au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.

Déposer sur une plaque à pâtisserie, mettre au four préchauffé et laisser cuire à feu modéré pendant 20 minutes environ.

Les amis (es) trouvent un grand plaisir à mettre la main à la pâte et particulièrement quand ils (elles) commencent à façonner les gâteaux à l'aide des emporte-pièces.

Annaba

Annaba se situe sur la rive-sud du bassin méditerranéen, au nord-est de l'Algérie. Elle est à environ 100 km à l'ouest de la frontière tunisienne. Anciennement Bône durant la période de la colonisation française, période qui dura pour elle 132 ans, Annaba est la quatrième ville d'Algérie en nombre d'habitants, après la capitale Alger, les villes d'Oran et de Constantine. Son histoire remonte à la nuit des temps. La région d'Annaba est riche en découvertes archéologiques datant de la Préhistoire de - 2 millions d'années.

Source : Wikipedia

Chou-fleur frit en sauce

Plat principal

Ingrédients

Pour le chou-fleur

- 1 chou-fleur
- 250 g (½ lb) viande hachée ou un morceau de poulet
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- Persil ciselé
- 1 c. à thé de paprika
- Sel et poivre, au goût
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

Pour la pâte à frire

- 2 œufs
- 50 ml (¼ tasse) de lait
- 2 à 3 c. à thé de farine

Préparation

Couper le chou-fleur, le détailler en bouquets, le cuire à la vapeur ou dans l'eau salée de 10 à 15 minutes, (il faut que les bouquets restent fermes).

Les égoutter et laisser refroidir. Entre-temps, préparer la sauce.

Dans une casserole, mettre l'huile, l'oignon et l'ail hachés, la viande hachée ou le morceau de poulet.

Saler, poivrer, ajouter le paprika et la pâte de tomate.

Faire revenir à feu modéré en remuant de temps à autre.

Ajouter 2 tasses d'eau, couvrir et laisser cuire jusqu'à réduction de la sauce.

Dans un bol, battre les œufs en omelette, ajouter progressivement la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte à frire, ni trop liquide ni trop épaisse.

Saler, poivrer et ajouter 1 cuillère à soupe de persil.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle, tremper les bouquets de chou-fleur dans la pâte à frire puis dans l'huile, les dorer de tous les côtés.

Les déposer dans la sauce, laisser mijoter 5 minutes.

Dresser les morceaux de chou-fleur dans une assiette, arroser de sauce et saupoudrer de persil ciselé.

Servir chaud.

Cigares farcis aux pommes de terre

Accompagnement

Ingrédients

- 10 feuilles de brick
- 1 lb de pommes de terre
- 1 bouquet de persil
- 1 oignon
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Éplucher et couper les pommes de terre en morceaux, les cuire dans l'eau salée pendant 15 minutes.

Les égoutter et les écraser à la fourchette.

Ajouter l'oignon et le persil hachés, le poivre et bien mélanger le tout.

Prendre les feuilles de brick, déposer un boudin de la farce en haut, plier les côtés puis rouler chaque feuille.

Les faire frire en les posant sur l'ouverture afin de les sceller.

Quand ils sont bien dorés, les égoutter sur du papier absorbant puis les dresser avec des rondelles de citron... miam miam !

Alger

Alger est considérée comme le noyau du pôle universitaire du pays. Elle compte plusieurs de ces établissements, comme l'Université des sciences et de la technologie Houari-Boumediene qui était considérée comme l'une des meilleures universités en Afrique (années 1970-1990) et l'Université d'Alger subdivisée en universités d'Alger 1, 2 et 3. On trouve aussi plusieurs écoles et instituts comme l'École des hautes études commerciales, l'École nationale supérieure d'informatique, l'École nationale supérieure de technologie (ENST), l'École nationale de polytechnique d'Alger, l'École supérieure du commerce, l'École supérieure algérienne des affaires, l'École supérieure des Travaux Publics, l'École supérieure de Banque (ESB - Alger) et l'École Nationale supérieure d'Agronomie.

Source : Wikipedia

Muffins aux bananes et à l'avoine

Dessert

Ingrédients

- 1 tasse de farine d'avoine
- 1 tasse de lait
- 2 tasses de farine tout usage
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de muscade
- ½ tasse de margarine fondue et refroidie
- 2 œufs
- 2 c. à thé de vanille
- 2 tasses de bananes écrasées (4-5 bananes)

Préparation

Mélanger la farine d'avoine et le lait et mettre de côté.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et la muscade.

Ajouter la margarine fondue, les œufs, la vanille et les bananes.

Ajouter ensuite la farine d'avoine et le lait, remuer suffisamment pour bien humecter.

Cuire au four à 375°F, pendant 20 minutes.

Oran

Oran, surnommée « la radieuse » est la deuxième plus grande ville d'Algérie et une des plus importantes villes du Maghreb. C'est une ville portuaire de la mer Méditerranée. Elle est située au nord-ouest de l'Algérie, à 432 km de la capitale Alger et elle est le chef-lieu de la Wilaya (région ou province) du même nom, en bordure du golfe d'Oran. Le philosophe Albert Camus et le grand couturier Yves St-Laurent y sont nés et y ont vécu leur enfance.

Source : Wikipedia

Tamina

Dessert

Ingrédients

- 300 g (10 oz) de semoule moyenne (coucous)
- 150 g (10 c. à soupe) de beurre
- 150 ml (10 c. à soupe) de miel
- Quelques noix de pacane
- Cannelle, au goût

Préparation

Griller à sec la semoule pour la dorer légèrement dans une poêle à fond épais.

Remuer avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la semoule prenne une jolie teinte bien dorée.

Dans une autre casserole sur feu doux toujours, faire fondre le beurre et le miel.

Verser la semoule grillée en pluie tout en remuant avec une cuillère. Le mélange doit rester moyennement fluide.

Verser ensuite le mélange dans un plat de service.

Saupoudrer et décorer de cannelle moulue et de quelques noix de pacane.

La tamina est prête !

Alger

Dans les plus anciens documents cartographiques, Alger s'est écrit de différentes façons : Alguer (1275), Algezira (1300), Zizera (1318), Zizeria (1367) Zizara (1409), Aurger (1339). Cependant, dans ces mêmes documents se trouve le nom d'Alger (dès le XVe siècle) qui était prononcé Aldjère, voire « Algir » sur la mappemonde de Martin Béhaïm (à la fin du XVe siècle), et enfin, Alger avec Sébastien Cabot (à la moitié du XVe siècle). Tous ces noms proviennent de la racine *Djezaïr Beni Mezghenna*.

Source : Wikipedia

La baklawa algérienne

Dessert

Ingrédients

Pour la pâte

- 1 kg (10 tasses) de farine
- 350 g (1 ¾ tasse) de beurre fondu
- 1 c. à thé de sel
- 440 ml (1 ¾ tasse) d'un mélange d'eau et d'eau de fleur d'oranger (moitié, moitié)
- Fécule de maïs ou *Maïzena*

Pour la farce

- 1,2 kg (10 tasses) d'amandes grossièrement moulues
- 400 g (3 tasses) de sucre semoule
- 1 c. à thé rase de cannelle
- ½ tasse d'eau de fleur d'oranger

La pâte

Mettre dans un grand saladier la farine, le beurre et le sel, malaxer bien les ingrédients avec les mains.

Ramasser la pâte avec le mélange d'eau pour que la pâte devienne molle.

Diviser la pâte en 10 boules identiques, couvrir et laisser reposer, 30 minutes minimum.

La farce

Mettre dans un bol les amandes moulues, le sucre et la cannelle, mélanger, puis ajouter l'eau de fleur d'oranger.

Le montage de la Baklawa

Prendre les 5 premières boules de pâte et les étaler un petit peu.

Les superposer ensuite l'une sur l'autre en saupoudrant bien la *Maïzena* entre les couches.

Ensuite, étaler l'ensemble sur une épaisseur de 5 ou 6 mm.

Soulever la pâte étalée et la mettre sur un plat (les dimensions du plat sont de 43 cm par 30 cm ou 17" x 12") puis enlever l'excédent de pâte.

Mettre la farce et égaliser la surface avec le bout des doigts (ne pas serrer).

Faire la même chose pour les 5 autres boules de pâte, ensuite soulever la pâte étalée et couvrir la farce et bien égaliser la bordure.

Tracer d'abord avec le couteau des rangées identiques puis découper la Baklawa en losange.

Piquer ensuite le centre de chaque losange avec une amande entière (bien l'enfoncer).

Étaler sur toute la surface du beurre fondu, environ ½ à 1 tasse.

Laisser reposer minimum 2 heures puis cuire au four à 350°F pendant 45 minutes ou jusqu'à avoir une couleur dorée.

À la sortie du four, arroser la Baklawa avec du miel.

Laisser reposer au minimum 12 heures.

Découper ensuite des losanges.

Alger

Je suis née et j'ai grandi à Alger, la capitale de l'Algérie qui se trouve au nord du continent africain. Alger est une ville côtière qui donne sur la mer Méditerranée. Elle a plusieurs surnoms : El Bahja « la joyeuse », El Mahrussa « la bien-gardée » ou El Beida « la blanche » et Alger « la blanche ». Alger et ses environs est la première agglomération du Maghreb, pour sa population. On y comptait 7 796 923 habitants, en 2015.

Tbikha algéroise

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de petits pois frais
- 500 g (1 lb) de fond d'artichauts
- 500 g (1 lb) de fèves fraîches
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre noir, au goût
- Paprika, au goût
- 4 c. à soupe de riz
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- Coriandre fraîche, au goût

Préparation (suite)

Cette recette est pour 4 personnes. Le temps de cuisson est de 20 minutes. Cette recette ne coûte pas trop cher et elle est santé !

Hacher l'ail et le mélanger avec le paprika, ajouter le sel et le poivre noir et réserver.

Prendre une grosse marmite, verser l'huile, ajouter la préparation d'ail, les légumes et laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes.

Ensuite, couvrir avec un peu d'eau bouillante.

Diluer le concentré de tomate dans un peu d'eau bouillante et le verser dans la marmite.

Laisser mijoter pendant 10 minutes, ajouter le riz en le laissant cuire pendant 10 autres minutes.

La sauce doit être réduite.

Enfin, ajouter la coriandre et éteindre le feu.

Alger

La ville d'Alger est la capitale politique, administrative et économique de l'Algérie. Elle est située au bord de la Méditerranée. Alger est surnommée El Bahdja ou Alger La Blanche, en raison des bâtiments d'architecture coloniale et locale d'un blanc étincelant. Du temps des Romains, la ville s'appelait Iscosium. Alger est un grand port de la Méditerranée et le principal port du pays. Il y a énormément de choses intéressantes à voir et à faire à Alger. Les visiteurs peuvent en apprendre beaucoup sur l'histoire d'Alger en visitant les nombreux musées disséminés, ici et là, à travers la ville. En plus des musées, Alger possède un ensemble de monuments et d'édifices historiques, qui constituent l'héritage d'une longue histoire comme la Casbah, la basilique Notre-Dame d'Afrique, la mosquée Ketchaoua et bien d'autres monuments encore.

Pain aux olives

Accompagnement

Ingrédients

- 300 g (1 ⅓ tasses) de farine
- ½ c. à soupe de levure boulangère
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'olives vertes en fins morceaux
- 2 c. à soupe d' huile d'olive approximativement
- Eau tiède (⅓ tasse) approximativement
- Sel

Préparation

Dans un bol, mettre la farine, la levure, l'huile, l'œuf et le sel.

Ajouter l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.

Pétrir pour obtenir une pâte légère puis ajouter les olives coupées.

Laisser reposer 20 minutes, jusqu'à fermentation.

Abaisser la pâte sur une plaque huilée, de forme ronde, décorer d'olives coupées et laisser lever une deuxième fois.

Enfourner le pain à 350°F jusqu'à cuisson et dès la sortie du four, le badigeonner d'huile d'olive ou de beurre fondu pour avoir un pain tendre.

Dolma de courgettes au poulet

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de courgettes
- 2 œufs
- 1 poitrine de poulet haché
- Sauce béchamel
- Fromage râpé
- Beurre
- Persil haché
- Huile
- Sel et poivre

Préparation

Couper les courgettes en deux sur la longueur, les vider un peu, saler et poivrer.

Les plonger dans l'œuf battu puis les frire dans l'huile chaude.

Dans un bol, mélanger la poitrine de poulet avec le persil, une noix de beurre ramolli, saler et poivrer.

Farcir les courgettes frites avec le mélange de poulet et persil.

Mettre le tout dans un moule à gratin.

Ajouter la sauce béchamel et le fromage râpé puis enfourner à 350°F, pendant 40 minutes environ.

Alger

La ville d'Alger est un labyrinthe de ruelles et d'impasses. Ses escaliers sont très nombreux et on en trouve de toutes les sortes : des escaliers larges, d'autres très étroits et certains qui sont très longs. Ils sont tous très pratiques pour sillonner l'architecture en cascades d'Alger. Les édifices coloniaux typiquement français, se mêlent aux constructions algériennes avec une parfaite harmonie. Ces beaux bâtiments peints d'un blanc étincelant donnent à Alger un air marin et une pureté unique. Alger, c'est surtout une ville de jeunes et d'étudiants qui sortent et qui vivent avec intensité !

Pommes de terre farcies au thon

Plat principal

Ingrédients

- 2 pommes de terre moyennes
- 2 ½ c. à soupe de beurre
- 1 oignon haché
- 1 c. à soupe d'huile
- 50 g (½ tasse) de champignons émincés
- 1 boîte de thon à l'huile
- 50 g (½ tasse) de fromage râpé
- 1 c. à thé de chapelure
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée ou de persil haché
- Sel et poivre

Préparation

Les pommes de terre

Laver et couper en deux les pommes de terre, les faire bouillir et les égoutter.

À l'aide d'une petite cuillère, évider légèrement les pommes de terre et conserver la chair.

Sur une plaque allant au four, disposer les moitiés de pommes de terre et déposer une noisette de beurre sur chacune, puis enfourner pendant 10 minutes.

La garniture

Faire revenir les oignons avec un peu d'huile.

Ajouter les champignons, saler, poivrer et remuer pendant 5 minutes.

Dans un récipient, mettre en purée la chair de pommes de terre.

Égoutter le thon et l'ajouter à la purée, puis mélanger le tout avec la préparation d'oignons et de champignons.

Garnir les pommes de terre de cette préparation et parsemer de fromage râpé et de chapelure.

Enfourner le tout jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

Servir en accompagnant les pommes de terre farcies de feuilles de laitue et de ciboulette ciselée.

Guelma

L'Algérie est un pays de l'Afrique du nord faisant partie du Maghreb arabe. C'est le plus grand pays d'Afrique du monde arabe et du bassin méditerranéen. Il partage au total plus de 6 385 km de frontières terrestres avec la Tunisie au nord-est, la Lybie à l'est, le Niger et le Mali au sud, la Mauritanie au sud-ouest et enfin le Maroc à l'ouest. La population algérienne est composée en grande majorité d'Arabes (musulmans sunnites), de Berbères (les autochtones d'Afrique du Nord), de Juifs et de chrétiens. Les deux langues officielles sont l'arabe et le tamazight. La gastronomie algérienne est très riche et variée. On y trouve des plats méditerranéens, turcs, moyen-orientaux et français. Ma ville natale s'appelle Guelma, elle est située à 60 km de la mer et à 600 km à l'est de la capitale Alger. C'est une petite ville à caractère agricole avec beaucoup d'industries agro-alimentaires. On y trouve des plaines de terres fertiles où on peut cultiver des agrumes, des céréales, des légumes et des fruits de toutes les saisons.

Pizza couverte de pâte feuilletée

Plat principal

Ingrédients

Pour la pâte

- 1 kg (2,2 lb) de pâte feuilletée

Ingrédients (suite)

Pour la farce

- 500 g (1 lb) de viande hachée
- 2 poivrons
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 tomates
- 2 bouquets d'épinards
- ½ c. à thé de poivre noir
- ½ c. thé de curcuma
- ½ c. à thé de gingembre
- Persil
- 2 tasses de fromage râpé
- 1 ½ c. à thé de sel
- 1 œuf battu pour la dorure
- Des olives (noires ou vertes selon vos goûts) pour la décoration

Préparation

La garniture

Couper les poivrons, les oignons et les tomates en petits dés.

Ajouter au mélange de légumes, les 4 gousses d'ail hachées.

Mettre ce mélange dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Faire cuire pendant 15 minutes.

Couper finement les épinards et le persil (bien lavés) et mettre cette préparation dans une autre poêle.

Y ajouter le sel, le poivre noir, le curcuma, le gingembre et la viande hachée.

Aplatir la viande avec une fourchette et laisser cuire jusqu'à évaporation totale du liquide, puis réserver et laisser refroidir.

Montage de la pizza couverte

Couper la pâte feuilletée en deux parties égales, ensuite les étaler avec le rouleau à pâtisserie.

Mettre la première partie sur une plaque allant au four de (15 po x 21 po), puis ajouter la farce par-dessus.

Ajouter le fromage râpé sur toute la surface et couvrir le tout avec la deuxième partie de la pâte étalée.

En utilisant un œuf battu, badigeonner toute la surface de la pizza.

Tracer ensuite sur la pâte des carrés avec un couteau et mettre au milieu de chacun une demie-olive.

Préchauffer le four à 370°F et cuire la pizza jusqu'à ce qu'elle devienne bien dorée.

Alger

Alger, capitale de l'Algérie, est surnommée Alger « la Joyeuse » ou Alger « la blanche ». Moderne et cosmopolite, elle est constituée de plusieurs communes. Sa casbah, classée à l'Unesco, reste un site admirable à l'architecture unique. Alger est le premier pôle économique et commercial du pays.

La soupe d'Antoine
(soupe aux haricots)

Plat principal

Ingrédients

- 400 g de haricots blancs secs
- 5 gousses d'ail
- 5-6 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 carottes coupées en petits morceaux
- 2-3 branches de céleri coupées finement
- 350 ml (1 tasse ½) de sauce tomate
- Cumin
- Paprika doux
- Sel et poivre

Préparation

Faire tremper la veille les haricots dans de l'eau pour les attendrir.

Le lendemain, les laver et les rincer puis les cuire dans de l'eau bouillante.

À la mi-cuisson (environ 15 minutes), ajouter tous les ingrédients.

Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes à feu doux.

En servant, saupoudrer l'assiette de soupe de feuilles de coriandre fraîche, coupées finement.

Amekfoul leqvayel
(couscous aux légumes)

Plat principal

Ingrédients

- 700 g (1 ½ lb) de couscous
- 500 g (1 lb) de haricots mange-tout
- 2 carottes
- 2 navets
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 1 fenouil
- 2 courgettes
- 300 g (10 oz) de petits pois verts lisses
- 4 à 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

Préparation

Couper tous les légumes en petits dés.

Faire bouillir de l'eau dans une marmite.

Mettre un couscoussier au-dessus de la marmite et y déposer d'abord les haricots et les carottes.

Après 10 minutes de cuisson à la vapeur, ajouter tous les autres légumes.

Faire cuire pendant 15 minutes puis verser le tout dans un grand bol.

Préparer le couscous et le mélanger avec les légumes en humidifiant avec l'huile d'olive et en assaisonnant avec le sel.

Ajouter si besoin de l'huile d'olive pour bien humidifier le mélange.

Servir en accompagnant de lait et d'œufs durs.

Boufarik

Je suis née dans une petite ville nommée Boufarik, à 30 kilomètres d'Alger, la capitale d'Algérie. Cependant, j'ai grandi à Birtouta, un petit village paisible et calme. Birtouta est connu pour ses terres fertiles et agricoles, mais ces derniers temps, elle connaît également une activité industrielle. Dans mes souvenirs, je vois toujours de grands champs de blé et de grandes prairies. Je vois aussi des coquelicots et des marguerites. C'est à cela que ressemblait mon beau village, où tout le monde se connaissait.

Rechta algéroise

Plat principal

Ingrédients

- 4 cuisses ou 8 pilons de poulet
- 1 tasse de pois chiches, trempés la veille
- 1 oignon
- 250 g (½ lb) de navet
- 250 g (½ lb) de courgettes
- Sel et poivre
- 1 bâton de cannelle
- 500 g (1 lb) de rechta (nouilles)
- Huile d'olive

Préparation

Dans un couscoussier, mettre l'huile avec l'oignon haché, le poulet, sel, poivre, la cannelle. Faire revenir quelques minutes.

Ajouter l'eau et les pois chiches et laisser cuire.

Ajouter 1 à 2 cuillère à soupe d'huile d'olive à la rechta fraîche. Quand la sauce commence à bouillir, mettre la rechta dans le haut du couscoussier. La laisser cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Retirer la rechta et la mettre dans un grand plat creux.

L'arroser avec un peu de sauce de cuisson tout en l'ouvrant avec les doigts (attention, c'est chaud !). La remettre dans le haut du couscoussier. La cuire à nouveau pendant 15 minutes.

Dès que le poulet est cuit, le retirer du couscoussier. Ajouter les navets coupés en morceaux et 5 minutes après, ajouter les courgettes également coupées en bons morceaux.

Lorsque la rechta est cuite, la retirer et la mettre dans un grand plat creux.

Ajouter un peu d'huile d'olive (cette dernière étape est facultative, moi j'aime bien le goût d'huile d'olive dans ce plat).

Voilà, c'est prêt, servir votre rechta dans un plat creux.

Disposer dessus, les morceaux de poulet, les pois chiches, les légumes.

Parsemer le plat de cannelle, au goût.

Annaba

J'ai eu la chance de vivre pendant 35 ans dans la charmante ville d'Annaba, en Algérie. En plus d'avoir une histoire fabuleuse qui remonte à la nuit des temps, la ville est connue pour ses belles plages paradisiaques et sa corniche, où les gens se promènent en famille, au bord de la plage. Ses habitants ont la réputation d'être très chaleureux et accueillants ainsi que d'excellents cuisiniers. La cuisine d'Annaba est riche en saveurs et en épices ! Annaba bénéficie d'un climat méditerranéen. Elle est connue pour ses longs étés chauds et secs. Les hivers y sont doux et humides et les jours de neige y sont rares. Les pluies sont abondantes et peuvent être diluviennes. Il fait généralement chaud surtout de la mi-juillet à la mi-août.

Quiche aux épinards et viande hachée

Plat principal

Ingrédients

Pour la pâte

- 100 ml (½ tasse) d'eau tiède
- 100 ml (½ tasse) de lait tiède
- 25 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 1 œuf
- 300 ml (1 ¼ tasse ou 8 oz) de farine

Pour la farce

- 300 g (⅔ lb) de viande hachée
- 500 g (2 à 2 ½ tasses) d'épinards hachés et tassés
- Persil
- Échalotes
- 2 gousses d'ail
- Fromage *Philadelphia*
- 2 œufs
- Coriandre moulue
- Sel et poivre

Ingrédients (suite)

Pour la pâte (suite)

- 1 c. à thé de levure boulangère
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre
- 1 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)

Préparation

La pâte

Mélanger dans un bol, l'eau, le lait, l'huile, l'œuf, le sel, le sucre ainsi que la levure boulangère.

Ajouter la levure chimique et la farine.

Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte pas trop collante et pas trop dure.

Laisser reposer 30 minutes.

La farce

Mettre la viande hachée dans une poêle et ajouter 50 ml (3 c. à soupe + 1 c. à thé) d'eau tiède.

Ajouter les échalotes hachées, l'ail, le persil et assaisonner de sel, poivre et coriandre.

Faire revenir quelques minutes, jusqu'à ce que la viande change de couleur.

Ajouter ensuite les épinards ciselés et laisser cuire jusqu'à l'évaporation totale du liquide.

Laisser refroidir.

Mélanger la farce au fromage (en petits cubes), avec 2 œufs.

L'assemblage

Mettre de la farine sur le plan de travail et rouler la pâte.

Enduire le moule d'huile, puis y déposer la pâte.

Verser la farce sur la pâte et l'aplanir avec une spatule.

Mettre au four à 350°F, pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée.

Alger

L'artisanat algérois est unique en son genre avec ses couleurs étincelantes. Les artisans algérois sont extrêmement talentueux notamment pour fabriquer des tapis, de la poterie et des sculptures sur bois. Le tissage, la vannerie et la création de bijoux sont un art et une tradition qui fut transmise à travers de nombreuses générations d'artisans algérois. Les tapis sont tissés par les femmes algéroises et chaque tapis affiche certaines caractéristiques qui les rendent uniques en leur genre. Le travail du cuir fait aussi partie de l'artisanat algérois, comme la belgha (pantoufles) qui sont faites par ces artisans et qui au fur et à mesure du temps reste toujours l'achat préféré des algérois et des touristes. Le cuir décoré à la main peut être vu également sur les portefeuilles et autres sacs à main, ces accessoires typiquement algérois deviennent de plus en plus populaires parmi la population.

Source : www.alger-city.com

Karantika (Garantita)

Plat principal

Ingrédients

- 2 tasses de farine de pois chiches
- 3 œufs complets
- 2 tasses de lait
- 3 tasses d'eau
- ¼ de tasse d'huile végétale
- ½ c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- Cumin
- Sel

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, les transférer dans un plat profond, allant au four.

Cuire pendant 20 à 30 minutes.

Insérer un couteau pour voir si c'est cuit.

Ce repas végétarien peut se manger chaud ou froid.

Alger

La légende raconte qu'il y a de cela très longtemps, 20 compagnons du héros Hercule naviguaient dans la baie d'Alger et décidèrent de s'y installer. Les Phéniciens utilisèrent Alger comme un relais entre Carthage, dans l'est et les colonnes d'Hercule, à l'ouest. Par la suite et pendant de nombreux siècles, Alger fut considérée comme un ancrage pratique. Elle fut d'ailleurs disputée par de nombreuses puissances. Les Romains l'ont prise en 146 avant JC et la nommèrent Icosium. Ce fut ensuite le tour des Vandales de la prendre au Ve siècle après JC. Puis au VIe siècle, les Byzantins l'ont prise à leur tour et y ont développé une petite communauté chrétienne. C'est en 650, qu'Alger passa sous contrôle arabe.

Source : www.alger-city.com/ville/histoire

Lapin aux champignons

Plat principal

Ingrédients

- 1 barquette de champignons
- 200 g (¾ tasse) d'olives dénoyautées
- 1 tête d'ail râpé
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 lapin en morceaux
- 2 c. à soupe d'huile
- 3 c. à soupe de beurre
- 2 feuilles de laurier
- Thym, au goût
- Poivre noir et rouge, au goût
- Sel

Préparation

Nettoyer et couper le lapin en morceaux.

Faire bouillir les olives 3 fois pour les dessaler.

Dans un récipient, mettre l'huile, l'ail, le sel, le poivre noir, le poivre rouge et la moutarde, mélanger le tout puis badigeonner les morceaux de lapin avec cette préparation.

Dans un plat allant au four, mettre les morceaux de lapin, ajouter le thym et le laurier, disposer quelques noix de beurre puis laisser cuire pendant 30 minutes, au four à 350°F.

Ajouter les champignons et les olives dénoyautées.

Laisser cuire pendant 30 minutes encore ou jusqu'à ce que la viande se détache aisément de l'os.

Annaba

Annaba, est anciennement Bône (Bône la coquette) pendant la période de la colonisation française. Auparavant, la ville d'Annaba porta le nom de Hippone durant la période de l'Antiquité, puis Bouna jusqu'au XIXe siècle. Elle est la quatrième ville d'Algérie en nombre d'habitants après la capitale Alger et les villes d'Oran et de Constantine. Annaba est une métropole du littoral sur la mer Méditerranée. Le Cap de Garde ferme le golfe de Annaba au nord-ouest. Le phare de Cap de Garde, appelé aussi phare de Ras Hamra, est un phare d'atterrissage situé au nord-ouest du port de Annaba. Les carrières de marbre veiné de rose et de rouge du cap de Garde étaient exploitées à l'époque romaine.

Source : Wikipedia

Agneau aux artichauts

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de viande d'agneau en cubes
- 500 g (1 lb) de petits pois déjà écossés
- 8 artichauts
- 50 ml (3 c. à table) d'huile ou un peu moins
- 1 c. à thé de beurre
- 1 oignon émincé finement
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 bâton de cannelle
- 1 c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de curcuma
- 1 c. à table de sucre
- Sel, au goût

Préparation

Nettoyer les artichauts pour dégager les fonds.

Les frotter avec du citron et les réserver dans de l'eau en attendant leur utilisation.

Dans une casserole, chauffer l'huile, le beurre et faire revenir l'oignon, l'ail et la viande.

Ajouter les épices, saler et laisser la viande prendre une belle coloration et s'imprégner des épices.

Couvrir d'eau et laisser cuire.

À mi-cuisson, ajouter les petits pois, les fonds d'artichauts coupés en morceaux ou entiers, le sucre et laisser cuire.

Genarya torchi
(carottes braisées et épicées)

Accompagnement

Ingrédients

Pour les carottes

- Quelques carottes épluchées légèrement et rincées

Pour la Tehrissa

- 4 à 5 belles gousses d'ail pilées
- 1 pincée de sel
- ½ c. à thé de poivre noir, cumin et coriandre en poudre fraîchement moulus et quelques brins de coriandre fraîche ou de persil
- 3 à 4 c. à table d'huile

Préparation

Cuire à la vapeur les carottes coupées en rondelles.

Chauffer l'huile et y faire revenir la Tehrissa.

Ajouter rapidement les carottes pour ne pas brûler les épices.

Laisser braiser à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus ou presque de liquide.

Ajouter des olives et des œufs durs pour la présentation.

Servir chaud ou tiède.

ALGÉRIE • NACERA MOKRANI
S.D.G. : NACERA

Djemâa Saharidj

Je suis Algérienne d'origine berbère kabyle. Je viens d'un village kabyle qui se nomme Djemâa Saharidj. C'est un grand village qui est connu pour l'abondance de ses sources d'eau. Il compte 99 fontaines et l'eau qu'elles distribuent provient directement des montagnes. Djemâa Saharidj est un centre également réputé pour l'artisanat du bois et pour la vannerie de la commune de Mekla et de Wilaya de Tizi Ouzou. Dans la préparation des repas, les herbes séchées comme la coriandre, la menthe, le basilic et le laurier sont beaucoup utilisées. Et si on ajoute une touche de cannelle et de gingembre frais à ces herbes mélangées, le tout compose une épice moulue très populaire, le Laakakar. Notre région produit également une excellente huile d'olive.

Couscous au poulet

Plat principal

Ingrédients

Pour le couscous

- 4 tasses de couscous
- 4 tasses d'eau bouillante

Pour la garniture

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon émincé
- 1 tomate hachée
- 3 c. a soupe d'huile végétale
- 4 carottes épluchées, lavées et coupées en dés
- 1 lb d'haricots verts, lavés et coupés en 2
- 2 courgettes, lavées et coupées en dés
- 2 pommes de terre épluchées, lavées et coupées en dés
- 1 tasse de pois chiches en conserve rincés
- 1 c. à soupe de pâte de tomate

Ingrédients (suite)

Pour la garniture (suite)

- 2 L (8 tasses) d'eau bouillante
- 1 c. à thé de poivre rouge
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de cannelle, selon le goût
- Sel

Préparation

La garniture

Chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une grande marmite.

Ajouter le poulet, l'oignon et faire revenir pendant 10-15 minutes.

Ajouter la tomate hachée, les carottes, les haricots et les épices.

Mélanger le tout et laisser mijoter.

Ajouter l'eau bouillante et laisser cuire à feu moyen pendant 30 minutes.

Ajouter les courgettes, les pommes de terre et les pois chiches.

Cuire encore 20-30 minutes de plus.

Le couscous

Dans un grand bol, mettre 4 tasses de couscous moyen et 4 tasses d'eau bouillante.

Couvrir et laisser gonfler 5-10 minutes.

Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de beurre.

Aérer et mélanger tout doucement avec une spatule ou les mains (propres !) et le servir avec la sauce, les légumes et le poulet, sur le dessus.

Vous pouvez également servir la sauce, le couscous, le poulet, à part ainsi que les légumes. Chacun pourra choisir ce qu'il aime. Il y a plusieurs façons de préparer le couscous.

On peut ajouter du céleri, on peut le faire avec des légumineuses, avec des légumes à la vapeur, de la viande de veau, de bœuf, des merguez, des œufs, des dattes, des raisins secs, du lait de beurre, etc.

On peut aussi le trouver en salade.

D'une région à l'autre, il se présente différemment et c'est ce qui rend le couscous si populaire.

Je peux dire qu'il y a mille et une façons de préparer ce plat traditionnel.

Sétif

Sétif est une ville située à 270 km à l'est d'Alger, la capitale. C'est une ville en altitude, faisant partie de la région des Hauts Plateaux. On y trouve la célèbre fontaine Aïn El Fouara, sculptée à l'époque du colonialisme. Sétif est l'une des villes les plus importantes de l'est de l'Algérie. On la considère comme la capitale commerciale du pays, en raison de son importante production agricole et de ses nombreuses industries.

Source : Wikipedia

Chakhchoukha algérien

Plat principal

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de viande de veau ou de poulet
- 1 gros oignon haché
- 8 gousses d'ail hachées
- 12 c. à soupe d'huile
- ½ c. à thé de coriandre
- ½ c. à thé de carvi
- ½ c. à thé de poivre noir
- 4 c. à soupe de tomate hachée
- 1 ½ c. à soupe de pâte de tomate en conserve
- Pois chiches
- Courgettes et carottes coupées en 2
- 1 kg (2 lb) de pâte à Chakhchoukha*

**Peut se trouver dans les marchés vendant des produits maghrébins.*

Préparation

Mettre à bouillir environ 3 litres d'eau.

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients **sauf** la pâte, les pois chiches, les courgettes et les carottes.

Laisser cuire à feu doux, en mélangeant de temps à autre, pendant 30 minutes environ.

Ajouter de l'eau bouillante et enfin les pois chiches, les courgettes et les carottes.

Laisser cuire à feu moyen, jusqu'à cuisson de la viande et des légumes.

Séparer la sauce des légumes et de la viande.

La pâte

Rincer la pâte, bien égoutter. Y ajouter 6 cuillères à soupe d'huile, plus si nécessaire.

Cuire la pâte à la vapeur. Dès qu'il y a de la vapeur qui sort de la pâte, cuire une deuxième fois.

Dans une autre casserole, mettre la pâte cuite, y ajouter seulement la sauce, pour qu'elle couvre la pâte.

Ajouter 1 cuillère à soupe de beurre. Cuire à feu doux en mélangeant, jusqu'à absorption du liquide.

Mettre dans une assiette la pâte, ajouter les légumes et la viande.

Poulet farci

Plat principal

Ingrédients

- 1 poulet désossé
- 500 g (1 lb) de viande hachée*
- 3 portions de fromage *La Vache qui rit*
- 6 gousses d'ail hachées
- Riz au jasmin
- Huile
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre noir

On ajoute à la viande hachée : sel, poivre noir, persil haché, trois gousses d'ail hachées et un petit oignon haché, puis on mélange bien tous ces ingrédients.

Préparation

Façonner la viande pour en faire un boudin.

Faire une fente sur la longueur et disposer le fromage à l'intérieur.

Refermer le boudin et réserver.

Mélanger les épices et l'ail hachés. Étaler sur le poulet, la moitié des épices.

Placer le boudin au milieu du poulet, l'envelopper des 2 côtés avec le poulet en formant un grand boudin.

Bien le ficeler puis étaler l'autre moitié d'épices sur sa surface.

Mettre la viande dans un plat allant au four et l'arroser de 6 cuillères à soupe d'huile.

Couvrir et laisser cuire à 350°F. À la mi-cuisson, on obtient une sauce.

Verser la dans un récipient et la réserver pour le riz.

Recouvrir le boudin et terminer la cuisson.

Cuire le riz dans l'eau bouillante avec un peu d'huile et de sel, pendant 6 minutes, puis le rincer, l'égoutter et le mettre dans un plat allant au four.

Ajouter au riz, la sauce de viande réservée, mélanger, couvrir et terminer la cuisson du riz dans le four à 350°F, pendant 40 minutes.

Présentation : mettre le riz dans une grande assiette et le boudin sur le dessus.

Larbaâ Nath Irathen

Je viens de la grande Kabylie Tizi Ouzou. Ma ville natale est Larbaâ Nath Irathen aussi appelée Fort National. Elle est connue pour la fête de la cerise qui revient à chaque mois de mai. Les festivités en l'honneur de ce joli fruit rouge durent trois jours. Un grand programme d'activités culturelles et sportives est organisé pour l'occasion. Il s'y donne aussi des conférences sur le cerisier et sur les méthodes de lutte contre les maladies, en particulier le capnode, qui le ravage. Il y a également au programme des activités de soutien à l'agriculture de montagne parce que la culture du cerisier a tristement tendance à disparaître dans la région. Je vous laisse découvrir une bonne recette qui nous donne des forces et qui nous réchauffe en hiver !

Soupe aux lentilles d'Algérie

Plat principal

Ingrédients

- 4 morceaux de poulet ou de bœuf, au choix
- 3 c. à soupe d'huile végétale (de tournesol ou de canola)
- 2 oignons coupés en tout petits dés
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 à 2 tomates fraîches hachées grossièrement
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 pomme de terre coupée en dés
- 3 c. à thé de concentré de tomate
- Un demi-bouquet de coriandre fraîche
- 2 tiges de menthe fraîche
- 1 bouillon de poulet ou de bœuf, au goût
- 2 tasses de lentilles nettoyées et rincées à l'eau tiède
- 4 L (16 tasses) d'eau bouillante
- Sel et poivre noir
- Paprika et cannelle, au goût

Préparation

Sur feu doux, mettre dans un chaudron l'huile végétale, la viande, les oignons, le sel et les épices.

Cuire environ 5 minutes puis ajouter les autres légumes, la tomate fraîche, la carotte, le céleri, la coriandre fraîche, l'ail, la feuille de laurier et le concentré de tomate.

Laisser mijoter le tout pendant 10 à 15 minutes.

Entre-temps, faire bouillir dans l'eau les lentilles pendant 15 minutes.

Dans le chaudron, ajouter 4 litres d'eau bouillante aux légumes et à la viande.

Lorsque l'eau commence à bouillir, ajouter les lentilles, le bouillon de poulet ou de bœuf, un peu de coriandre avec de la menthe fraîche et la pomme de terre coupée en dés.

Laisser cuire 20 à 30 minutes en mélangeant de temps en temps pour ne pas que ça colle au fond du chaudron.

Servir chaud, saupoudrer de coriandre et de menthe finement ciselée.

Tout est prêt pour vous régaler avec du bon pain ou une galette salée.

Chlef

Chlef, anciennement Castellum Tingitanum à l'époque romaine, Orléansville à l'époque française, puis El-Asnam après l'indépendance, est une commune de la Wilaya de Chlef dont elle est le chef-lieu, située à 200 km au sud-ouest d'Alger et à 210 km au nord-est d'Oran. La ville a connu deux tremblements de terre majeurs. Le premier, le 9 septembre 1954 (bilan : 1 340 morts et 5 000 blessés), et le second, le 10 octobre 1980, qui a détruit la ville à 80 %. Après ce nouvel événement tragique, la ville a pris son nom actuel, en 1982. Chlef est située au cœur de la vallée du Chelif, au milieu d'une vaste plaine comprise entre les reliefs de Medjadja, intégrée à la chaîne du Dahra au nord et les monts de l'Ouarsenis au sud, au lieu de confluence de l'oued Chélif et de l'oued Tsighaout.

Source : Wikipedia

Les cigares

Dessert

Ingrédients

- 2 œufs
- 5 c. à soupe de sucre
- 5 c. à soupe d'huile
- Zeste de citron ou vanille
- 5 g de levure chimique (poudre à pâte)
- 1 ½ tasse de farine
- Huile pour frire

Préparation

Dans un grand bol, fouetter les œufs, le sucre, l'huile, le zeste de citron ou la vanille.

Ajouter la farine, la levure et ramasser le tout avec les mains.

Avec la pâte, faire des bâtonnets d'environ 7 cm par 2 cm d'épaisseur.

Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et cuire jusqu'à ce que cela devienne doré.

Gâteau au Nescafé

Dessert

Ingrédients

Pour cette recette, les mesures se font avec le petit pot (100 g) de yogourt.

- 1 pot de yogourt (saveur au choix)
- 2 pots de sucre
- ½ pot d'huile
- 2. c. à soupe de cacao
- 1 c. à soupe de *Nescafé* à la noisette
- 2 pots de farine
- 2 œufs
- 1 sac (10 g) de levure chimique

Préparation

Préchauffer le four à 360°F.

Dans un bol, mélanger les œufs, le sucre, le yogourt et l'huile avec un fouet.

Ajouter le cacao, le *Nescafé*, la farine et la levure et bien mélanger.

Mettre le mélange dans un moule à gâteau beurré et cuire 25 à 30 minutes.

Pour la décoration, vous pouvez ajouter de la confiture et de la noix de coco ou bien du chocolat ou des noisettes, à votre goût !

Kerrouche

Le village de Kerrouche est situé dans la commune d'Imssouhal dans la Wilaya de Tizi Ouzou, en Grande Kabylie. Il est peuplé de 1 800 habitants permanents et en saison estivale, de plus de 2 500 personnes. Le patrimoine naturel du village est remarquable avec une belle verdure, des aliments bios naturels et des productions de denrée alimentaire permanente. Kerrouche, dispose d'une équipe de football amateur, la jeunesse sportive de Kerrouche. La population est assez variée, on voit différentes tranches d'âge, des retraités, des jeunes et des adultes. La majorité de la population est une population active. Le village est dirigé par un comité de villageois regroupant l'ensemble des représentants des familles. Kerrouche possède une grande communauté établie à l'étranger, plus particulièrement en France, mais également ailleurs en Europe et en Amérique du Nord. Une partie de la communauté est établie dans d'autres Wilayas du territoire algérien.

Source : http://villagekerrouche.blogspot.ca

Tajine de poulet aux olives

Plat principal

Ingrédients

- 1 poulet en morceaux ou des cuisses et pilons
- 1 barquette de champignons en morceaux
- 2 oignons hachés
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 3 belles carottes
- 500 g (2 tasses) d'olives vertes dénoyautées
- 2 c. a soupe d'huile et un peu de beurre
- Poivre blanc de préférence à défaut, du poivre noir
- 1 c. à thé de cannelle en poudre
- 1 bouquet de persil frais haché
- 1 citron (le jus)
- 2 c. à soupe de farine
- Eau
- Sel

Préparation

Dans une marmite, faire chauffer l'huile et le beurre, ou seulement de l'huile, au choix.

Faire revenir dans cette huile, les oignons hachés, ajouter les morceaux de poulet avec les carottes coupées en rondelles par exemple, l'ail écrasé et les épices ainsi que la moitié du bouquet de persil.

Couvrir d'eau (pas trop), et laisser cuire à feu doux.

Entre temps, faire blanchir les olives dans une eau bouillante pendant 7 minutes, deux fois en changeant l'eau.

À la mi-cuisson du poulet, ajouter les olives et les champignons, poursuivre la cuisson.

Dans un bol, mettre la farine avec le jus de citron et délayer avec une louche de bouillon du poulet, ensuite verser le tout dans la casserole afin de lier la sauce.

C'est prêt ! Accompagner ce plat avec des frites maison ou un autre accompagnement.

Saupoudrer de persil haché et servir.

Tajine de poulet aux petits pois

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (16 oz) de petits pois
- 6 cœurs d'artichauts
- 3 carottes
- 6 morceaux de poulet
- 1 oignon
- Sel et poivre noir
- Cannelle
- 2 c. a soupe d'huile
- Persil

Préparation

Dans une marmite, chauffer l'huile, ajouter les morceaux de poulet avec l'oignon haché et faire revenir à l'aide d'une cuillère en bois.

Couvrir le tout d'eau, saler et poivrer, ajouter la cannelle, laisser sur feu moyen.

À la mi-cuisson du poulet, ajouter les petits pois et les cœurs d'artichauts, laisser cuire et réduire la sauce.

À la fin, parsemer de persil ciselé et déguster bien chaud avec un filet de jus de citron.

Alger

L'Algérie est un pays d'Afrique du nord faisant partie du Maghreb. La capitale Alger est la ville la plus peuplée du pays et elle est située au nord, sur le littoral méditerranéen. L'Algérie, mon pays, est riche en culture et en découvertes culinaires, qui diffèrent d'une région à l'autre.

Bourek à la viande hachée

Plat principal

Ingrédients

- 325 g (¾ lb) de viande hachée
- 3 c. à soupe d'huile
- Fromage *Vache qui rit*
- 10 à 12 feuilles de Brick ou Phyllo
- Huile
- 1 oignon
- ½ botte de persil
- 1 œuf (facultatif)
- ½ tasse d'olives vertes
- 1 citron
- 1 pomme de terre
- Sel et poivre

Préparation

Éplucher la pomme de terre et la faire bouillir dans une casserole.

Faire revenir l'oignon dans l'huile et ajouter la viande hachée, le sel, le poivre et le persil haché.

Couvrir et laisser cuire à feu doux. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter un œuf.

Préparation (suite)

Laisser refroidir et ajouter la pomme de terre pilée ainsi que les olives finement hachées.

Ouvrir la feuille de brick ou Phyllo sur le plan de travail.

Étaler une demi-portion de *Vache qui rit* et de garniture sur le bord, face à vous.

Plier les deux extrémités de la feuille et enrouler le Bourek en serrant bien les deux côtés.

Imbiber avec un peu de beurre pour fermer le Bourek, ou bien remplacer cela avec le fromage *Vache qui rit*.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle et faire dorer les Bourek de chaque côté.

Servir avec une tranche de citron.

Chorba Frik

Plat principal

Ingrédients

- 2 kg (4 lb ½) de viande d'agneau (épaule ou gigot)
- 1 oignon haché
- 1 carotte hachée
- 1 pomme de terre hachée
- 1 courgette hachée
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 100 g de pois chiches
- 80 g de « Frik » (blé vert concassé)
- 3 gousses d'ail
- ⅓ de tasse d'huile
- ½ bâton de cannelle
- 1,5 L (6 tasses) d'eau
- 1 c. à thé de Ras el hanout
- 3 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 c. à thé de paprika
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation

Dans une casserole, faire revenir la viande avec un peu d'huile ainsi que l'oignon et l'ail haché.

Lorsque la viande est dorée, incorporer la coriandre hachée, les pois chiches, le sel, le poivre, le paprika, la cannelle et le Ras el hanout.

Faire revenir pendant quelques minutes.

Ajouter la pomme de terre, la carotte, la courgette et brasser.

Ajouter l'eau et la pâte de tomate diluée dans un petit verre d'eau.

Couvrir et laisser cuire environ 30 minutes.

Lorsque les pois chiches sont cuits, rincer le « Frik » et le mettre dans la casserole en remuant de temps en temps.

J'espère vraiment que cette petite parenthèse culinaire vous plaira.

Pour moi, c'est un véritable plaisir de partager avec vous les coups de cœur de mes petits bout de choux, au service de garde.

Tizi Ouzou

Tizi Ouzou (en berbère: Tizi-Wezzu ou Thizi-Wezzu), est une commune algérienne de la Wilaya de Tizi Ouzou dont elle est le chef-lieu. La ville est située à 100 km à l'est de la capitale Alger, à 125 km à l'ouest de Béjaïa et à 30 km au sud des côtes méditerranéennes. Avec 135 088 habitants recensés en 2008, Tizi Ouzou est, en termes de population, la seconde ville de Kabylie après Béjaïa.

Source : Wikipedia

Tiasbanine
(boulettes de semoule)

Plat principal

Ingrédients

Pour les boulettes

- 1 kg (2 lb) de semoule de blé (couscous moyen)
- 1 bonne poignée de menthe fraîche
- Sauce de la viande préparée
- Huile d'olive (+ ou - ¼ de tasse)
- Sel et poivre

Pour la sauce

- 500 g (1 lb) de viande d'agneau et/ou de poulet coupé en cubes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 1 branche de céleri
- 4 carottes en morceaux
- 2 courgettes en tronçons
- 1 tomate en dés
- Huile d'olive
- 1 poignée de lentilles sèches
- 1 poignée de haricots à l'œil noir
- 1 piment (facultatif)
- 2 c. à soupe de sauce tomate concentrée
- Menthe fraîche au goût
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à soupe de Ras el hanout
- Eau
- Sel et poivre

Préparation

Les boulettes

Dans un grand saladier, verser la semoule de blé, le sel et l'huile d'olive.

Mélanger avec les mains pour que la semoule absorbe l'huile.

Ajouter un peu à la fois de la sauce préparée et la menthe finement ciselée.

Mélanger à nouveau afin de former de petites boulettes. Elles ne doivent pas être ni trop dures, ni trop molles.

Façonner les boulettes.

La sauce

Dans une marmite, faire revenir l'oignon.

Ajouter la viande, le céleri, la tomate en dés, l'ail.

Laisser mijoter environ 5 minutes.

Ajouter les carottes coupées en morceaux, les épices, la sauce tomate, saler et poivrer.

Cuire à feu doux environ 10 minutes en ajoutant de l'eau chaude progressivement.

Fermer le feu et laisser cuire encore 15 minutes en vérifiant la cuisson de la viande.

Ajouter les lentilles et les haricots, la menthe hachée, il faut qu'il y ait assez de sauce et ajouter les boulettes.

Laisser cuire 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps pour éviter que ça colle.

Ajouter ensuite les courgettes et laisser cuire environ 10 minutes.

Vérifier l'assaisonnement, rectifier s'il le faut.

Tafraout

Tafraout est une petite ville berbérophone de l'Anti-Atlas marocain. Elle est située à 180 km au sud d'Agadir. Elle se trouve au cœur de la vallée d'Ammelne, au milieu d'un cirque de rocs de granit rose, célèbre pour ses couleurs. La fondation de Tafraout remonte à la fin du 11e siècle, sous le règne de Ibn Toumert. Tafraout est entouré d'une myriade de rochers de formes diverses, se dressant au-dessus d'une palmeraie qui abrite des arganiers, et des plantations d'amandiers et d'oliviers.

Source : Wikipedia

Berkoukes ou couscous à l'Amlou

Plat principal

Ingrédients

Pour le couscous

- 500 g (2 tasses) de couscous de blé moyen cuit
- 4 c. à soupe de beurre clarifié au thym « Oudi »

Pour la garniture

- 400 g (2 tasses) d'amandes grillées salées
- 200 ml (¾ tasse) d'huile d'Argan
- 200 g (¾ tasse) de miel

Pour servir

- 100 ml (3 oz) de beurre clarifié au thym « Oudi »
- 100 ml (3 oz) d'huile d'Argan
- 100 g (3 oz) de miel

Préparation

Cuire le couscous à la vapeur selon la recette de base.

Disposer des amandes entières sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et les faire torréfier au four préchauffé à 340°F pendant 15 minutes.

Retirer les amandes du four, les saler et les passer au moulin pour les réduire en poudre.

Dans un bol, mélanger la poudre d'amande avec l'huile d'Argan et le miel.

La pâte obtenue doit être lisse et homogène, on l'appelle Amlou.

Enduire le couscous chaud de beurre clarifié ou d'huile d'Argan.

Dresser le couscous dans un plat, le servir accompagné d'Amlou, de beurre clarifié, de miel et d'huile d'Argan.

Essaouira

Je viens de la ville d'Essaouira au Maroc, située au bord de l'océan Atlantique. On y mange beaucoup de poissons variés, grillés, au four et en tajine. Le couscous marocain est un repas sacré du vendredi, pour les réunions familiales.

Tajine de poisson

Plat principal

Ingrédients

- 750 g (1 ½ lb) de poisson coupé en morceaux (saumon, espadon, loup, cabillaud…)
- 1 citron
- 5 gousses d'ail
- 3 tomates
- 2 poivrons verts
- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 2 bouquets de coriandre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à thé de poivre
- 1 pincée de sel

Pour la décoration

- Olives vertes, noires
- Citrons confits

Préparation

La marinade

Si c'est possible, mariner le poisson la veille.

Mélanger l'huile d'olive, les épices, le jus de citron, la coriandre hachée et l'ail pressé.

Le tajine

Dans le tajine à feu doux déposer les carottes en bâtonnets, les pommes de terre en rondelles avec un peu d'huile.

Cuire un peu et déposer les morceaux de poissons avec la sauce et ajouter le ⅓ d'un verre d'eau.

Ajouter les olives 10 minutes avant la fin.

Pour décorer, déposer des lamelles de poivron déjà grillées, sans peau, des rondelles de tomates et des lamelles de citrons confits.

Couscous aux légumes et veau

Plat principal

Ingrédients

Pour le bouillon

- 1 kg (2 lb) de veau
- 2 oignons
- 2 tomates
- 1 c. à soupe de tomate concentrée sans sel
- 1 c. à soupe de gingembre
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à thé de poivre et sel, au goût
- 500 g (1 lb) de carottes
- 300 g (¾ lb) de chacun : navet, choux, citrouille, courgettes, aubergines
- 2 bouquets de coriandre
- 3 L d'eau
- 3 c. à soupe d'huile, au choix

Pour le couscous

- 700 g (1 ½ lb) de couscous petit ou moyen (à base de blé entier ou maïs)
- 1 c. à soupe d'huile au choix
- 1 c. à thé de sel et du beurre rance (smen), si vous voulez
- Eau pour arroser le couscous

Préparation

Sur feu doux faire revenir : viande, oignon, tomates et concentré de tomates dans l'huile. Ajouter épices, eau, pois chiches et coriandre.

À la mi-cuisson, ajouter les quartiers de choux, le navet et les carottes.

Lorsque la viande est presque cuite, ajouter les autres légumes. Quand tout est cuit, retirer du feu.

Placer le couscous dans un plat, l'arroser d'un grand verre d'eau, ajouter de l'huile et le travailler avec les mains pour séparer les grains.

Couvrir et laisser reposer. Pour le couscous, si vous avez un couscoussier, cuire selon la méthode traditionnelle, sinon suivre les instructions sur la boîte.

Casablanca

Casablanca, la plus grande ville du Maroc, est aussi sa capitale économique. Elle est située sur la côte Atlantique, avec d'immenses plages et un ensoleillement exceptionnel. C'est une ville très animée toute l'année avec ses activités artistiques et économiques. Casablanca unit tradition et modernité. C'est aussi un endroit où personne ne s'ennuie. Parmi ses quartiers ou ses sites véritablement divertissants, il y a : *La corniche* pour relaxer, prendre une marche ou se baigner, *Tamaris Aqua-parc* pour s'amuser en famille, *Twin Center Casablanca* avec des boutiques sur niveaux, *Morocco mail* un grand centre commercial sur la côte, le quartier des *Habbous* avec ses boutiques d'artisanats, *la Medina Bab Marrakech*, le Marché central et bien d'autres endroits intéressants !

Brochettes (Kefta) de poulet

Accompagnement

Ingrédients

Pour les brochettes

- 1 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- Persil
- 1,2 kg (2,7 lb) de poitrine de poulet
- ¼ tasse de yogourt nature
- ¼ tasse de beurre à température pièce
- ¼ tasse de farine de maïs
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de coriandre en poudre
- 1 c. à thé de moutarde
- ¼ c. à soupe de curcuma

Pour la sauce

- ½ tasse d'eau
- 2 c. à soupe de paprika
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- ½ c. à thé de poivre

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un robot, culinaire hacher l'oignon, le persil et l'ail et mettre dans un bol. Hacher les poitrines de poulet et les ajouter au premier mélange.

Ensuite ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.

Tremper vos mains dans la sauce et prendre un peu du mélange de poulet et faire une boule.

Ensuite rouler cette boule pour faire un boudin (kefta).

Piquer la kefta sur une brochette. Faire de même pour tout le mélange de poulet, sans oublier de tremper ses mains dans la sauce pour donner du goût.

Placer toutes les brochettes dans un plat allant au four et faire cuire pendant 7 minutes.

Sortir les brochettes, les badigeonner avec la sauce, les retourner de côté et refaire l'opération de cuisson et de badigeonnage 2 fois.

Salade d'épinards

Accompagnement

Ingrédients

- 3 ou 4 bottes d'épinards bien lavées, séchées et coupées finement
- 3 gousses d'ail entières
- 1 c. à thé de paprika doux
- 4 c. à soupe de mélange de coriandre et de persil ciselé finement
- 1 ½ c. à thé de cumin
- ¼ c. à thé de piment fort
- Jus d'un demi-citron
- Olives vertes ou rouges
- Citron confit en petits dés
- Huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Cuire les épinards coupés et les gousses d'ail à la vapeur pendant 20 min.

Retirer du feu et laisser égoutter un peu.

Dans une poêle, mettre de l'huile d'olive, la coriandre, le persil et faire revenir quelques instants.

Ajouter les épinards, bien mélanger en écrasant les gousses d'ail.

Ajouter les épices et le jus de citron, laisser revenir en mélangeant jusqu'à évaporation complète du liquide.

Servir la salade dans un plat, décorer d'olives et de citron confit coupés en petits morceaux.

La salade est aussi bonne chaude que froide.

Casablanca

Je suis née à Casablanca, la ville économique du Maroc. Depuis mon jeune âge, j'ai appris à manger et cuisiner des plats de différentes textures, couleurs et saveurs. J'ai appris à cuisiner dès l'âge de 8 ans. Je me souviens très bien de la première fois où ma mère m'a permis de faire du pain. J'étais tellement contente et si fière ! Il faut savoir que ma mère était une femme très créative, plutôt économe et généreuse en même temps. Elle m'a transmis son savoir-faire dans la cuisine et je lui en suis, encore aujourd'hui, très reconnaissante. Merci ma chère maman !

Soupe aux lentilles et légumes marocaine

Plat principal

Ingrédients

- 300 g (10 oz) de lentilles bien nettoyées, tremper dans l'eau pendant 30 min.
- 1 patate douce, coupée en petits dés
- 2 carottes coupées en petits dés
- 1 tomate coupée en petits dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à soupe de persil frais haché
- 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- ½ oignon, coupé en petits morceaux
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ¼ c. à thé de curcuma
- ½ c. à thé de cumin
- ½ c. thé de paprika doux
- 50 ml (3 c. à soupe) de l'huile d'olive
- 400 ml (1 tasse ½ à 2 tasses) d'eau

Préparation

Cuire ensemble pendant quelques minutes, sur feu doux, l'oignon et l'huile, l'ail et la moitié du sel.

Lorsque l'oignon devient doré, ajouter les carottes, les lentilles, puis laisser mijoter quelques instants.

Ajouter ensuite la patate douce, les épices, le persil et la coriandre, puis l'eau.

Cuire sur feu moyen pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Attention : il faut de temps en temps vérifier la quantité d'eau et en ajouter si nécessaire, car les lentilles absorbent beaucoup d'eau.

Omelette aux épinards

Plat principal

Ingrédients

- 1 paquet d'épinards (si les feuilles sont grandes, il faut les couper mais s'il s'agit de bébés épinards, ce n'est pas nécessaire)
- 1 tasse de petits pois congelés
- 2 c. à soupe d'échalotes coupées finement
- 1 c. à soupe de persil et coriandre hachés
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de cumin
- 25 ml de l'huile d'olive
- 3 gros œufs
- Fromage feta

Préparation

Dans une poêle, mettre l'huile d'olive, les épinards, les échalotes, les petits pois et les épices puis couvrir et laisser cuire quelques minutes à feu doux.

Dans un bol mélanger les œufs, puis les verser sur les légumes.

Essayer de former un cercle égal, puis couvrir à nouveau et laisser cuire, toujours sur feu doux.

Lorsque les œufs sont cuits, mettre le fromage en petits morceaux sur l'omelette.

Laisser refroidir un peu et servir avec un bon pain chaud.

Pour les enfants, vous pouvez couper un cercle pour former un visage, utiliser des rondelles d'olive noir pour les yeux, une mini-carotte pour le nez et une tranche de tomate mince, pour la bouche. Soyez créatives !

Casablanca

Casablanca est la capitale économique du Maroc. Elle est composée d'une population d'environ 4 millions de personnes, d'un marché officiel des actions qui est la Bourse des valeurs de Casablanca (BVC) et d'un patrimoine architectural moderne important. Casablanca possède l'une des plus grandes mosquées de la planète, la mosquée Hassan II. Cette mosquée a été construite à la fin des années 80 en l'honneur du roi Hassan II, qui a régné sur le pays pendant 38 ans, de 1961 à 1999. Véritable symbole de la ville, son minaret est le plus haut du monde et sa salle des prières peut accueillir 25 000 fidèles. Située en bordure de l'Atlantique, son port est le deuxième plus grand port marocain du royaume.

Source : Wikipedia

Agneau aux pruneaux

Plat principal

Ingrédients

Pour l'agneau

- 1 kg (2 lb) d'agneau (ou autre viande)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à soupe d'huile
- 1 c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de poivre
- ¼ de c. à thé de Ras el hanout
- Un peu de safran
- 2 bâtonnets de cannelle
- 1 petit bouquet de persil et de coriandre
- 350 ml (1 ½ tasse) d'eau
- Sel

Pour les pruneaux

- 500 g (1 lb) de pruneaux
- ½ c. à soupe de miel
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. à thé de cannelle en poudre
- 250 ml (1 tasse) d'eau

Ingrédients (suite)

Pour la décoration

- 100 g d'amandes mondées et grillées
- 2 c. à soupe de graines de sésames

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir la viande avec l'oignon et l'ail pendant 2 minutes.

Ajouter les épices, le bouquet d'herbes, et l'eau.

Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande devienne tendre et la sauce réduite.

Mettre les pruneaux dans une casserole large, ajouter l'eau, le miel, le jus de citron et la cannelle.

Couvrir et laisser cuire les pruneaux à feu doux, pendant 10 minutes.

Disposer la viande dans un plat et la garnir de pruneaux confits.

Mélanger la sauce de la viande avec un peu de sirop de pruneau et en napper l'agneau.

Garnir le plat d'amandes et de graines de sésame.

Agadir

Agadir est une ville située sur la côte Atlantique, dans la région du Souss, à 508 km au sud de Casablanca et à 235 km à l'ouest de Marrakech. Agadir est le chef-lieu de la région administrative Souss-Massa. D'après le recensement de 2014, Agadir comptait 421 844 et la population de la préfecture d'Agadir Ida-Outanane était de 600 599 habitants. Trois langues sont pratiquées dans la ville : l'arabe, le berbère et le français. Ravagée par un tremblement de terre en 1960, la ville a été entièrement reconstruite avec des normes parasismiques obligatoires. C'est désormais la plus grande station balnéaire du Maroc, avec un climat exceptionnellement doux et agréable, tout au long de l'année.

Source : Wikipedia

Pastilla marocaine au poulet et aux amandes

Plat principal

Ingrédients

- 1 poulet de 1 kg, coupé en morceaux
- 4 à 5 oignons
- Feuilles de brick ou Phyllo
- 1 botte de persil plat et de coriandre ciselée
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de safran
- 1 c. thé de coriandre moulue
- 100 ml (½ tasse) d'huile de table
- 1 noisette de beurre
- 5 œufs
- Sel et poivre
- 250 g (½ lb) d'amandes

Les amandes

La pastilla au poulet est incontestablement l'une des recettes qui représente vraiment la beauté, le raffinement et la finesse de la cuisine marocaine.

Afin de retirer la peau des amandes, les faire bouillir dans l'eau et les laisser cuire 5 minutes à feu vif.

Ensuite, les égoutter et les presser entre le pouce et l'index pour les expulser de leur enveloppe.

Pour finir, les faire griller pendant 10 minutes au four à 350°F.

Les pastillas

Dans une grande marmite, faire revenir les oignons hachés dans l'huile et une noisette de beurre.

Ajouter les morceaux de poulet, les herbes et les épices.

Faire revenir 5 minutes pour que le tout s'imprègne bien.

Ajouter de l'eau presque jusqu'au niveau du poulet mais pas tout à fait.

Porter à ébullition et réduire ensuite à feu moyen-doux et laisser mijoter.

Remuer de temps en temps avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient cuits.

Retirer les morceaux de poulet et les réserver.

Dans la marmite, laisser la sauce réduire à feu moyen.

Pour caraméliser, ajouter une cuillère à soupe de miel et remuer de temps en temps pour ne pas que ça colle.

Émietter le poulet et réserver. Lorsque la sauce est réduite, la goûter afin de rectifier l'assaisonnement, au besoin.

Ajouter les œufs petits à petits, tout en remuant constamment afin qu'ils cuisent dans la sauce, sans faire d'omelette. La sauce devrait s'épaissir et prendre une texture de crème bien épaisse.

Réserver la sauce.

Mélanger les amandes avec la cannelle, le sucre et la fleur d'oranger.

Les amandes devront être concassées.

Réserver le mélange.

Montage des pastillas marocaines au poulet, en version mini

Beurrer généreusement des petits ramequins pour monter les mini-pastillas. Préchauffer le four à 350°F.

Sur le fond du ramequin, disposer 2 petites feuilles de brick (Phyllo), bien beurrées avec du beurre fondu.

Déposer, une couche du mélange de poulet et de sauce refroidies en lissant bien le tout, à l'aide du dos d'une cuillère pour répartir de façon parfaitement homogène.

Saupoudrer le tout de la préparation d'amandes.

Couvrir cette couche d'une feuille de brick (Phyllo) bien beurrée, juste assez pour couvrir la farce des mini-pastillas.

Ramener les bords des feuilles de brick (Phyllo) débordant du ramequin vers le centre, bien fermement pour qu'elles épousent la préparation aux amandes.

Lorsque les mini-pastillas sont fermées, les badigeonner une dernière fois généreusement de beurre fondu, puis de jaune d'œuf sur toute la surface.

Enfourner au four préchauffé à 350°F, pendant 20 minutes environ. Les pastillas devraient être bien dorées sur toute la surface ainsi que les bords et le dessous bien croustillant.

À la sortie du four, laisser reposer et saupoudrer de sucre à glacer uniformément sur toute sa surface et décorer de cannelle moulue.

Salé

Salé est une ville du Maroc, chef-lieu de la préfecture de Salé, au sein de la région de Rabat-Salé-Kénitra. Elle est située au bord de l'océan Atlantique, sur la rive droite de l'embouchure du Bouregreg, en face de Rabat, la capitale nationale du Maroc. Cette situation explique que les deux villes soient parfois qualifiées de « villes jumelles », mais chacune dispose de ses traditions et de son histoire bien à elle. Salé a su conserver d'importants vestiges de son passé, notamment l'enceinte et les portes monumentales de la vieille ville et divers édifices religieux. En 2014, la commune comptait 982 163 habitants.

Source : Wikipedia

Lentilles à la marocaine

Plat principal

Ingrédients

- 250 g (½ lb) de lentilles trempées 1 heure à l'avance dans de l'eau froide
- 1 oignon moyen en dés
- 3 gousses d'ail
- 2 carottes en dés
- 1 poignée d'épinards hachés
- 1 bouquet de coriandre
- Persil
- 60 ml (¼ tasse) huile d'olive
- ¼ de courge en dés
- 1 c. thé de gingembre moulu
- ¾ c. à thé de curcuma
- ½ c. à thé de poivre
- 2 tasses d'eau
- Sel

Préparation

Mettre l'huile dans un grand chaudron, sur feu moyen.

Ajouter l'oignon émincé, les carottes, les épinards et la courge.

Ajouter les autres ingrédients et mélanger.

Ajouter l'eau et laisser bouillir jusqu'à cuisson complète.

En présentant ce plat avec du pain complet et du jus d'orange, cela donne un repas équilibré, apprécié des végétariens et de tous.

Rabat

Capitale du Maroc, ma ville est un mélange de modernité et d'histoire. Depuis juin 2012, un ensemble de sites de la ville de Rabat est inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco en tant que bien culturel. Avec l'arrivée du tramway, on prônait l'écologie en réduisant l'utilisation des voitures.

Source : Wikipedia

Gâteau aux dattes

Dessert

Ingrédients

- ½ tasse de raisins secs
- 2 tasses de dattes dénoyautées (cuites à la vapeur)
- 4 œufs
- ½ tasse de beurre fondu
- ¼ de tasse de sucre
- 1 c. thé de levure chimique (poude à pâte)
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de farine

Préparation

Mélanger les œufs avec le sucre et le beurre.

Ajouter les dattes et les raisins secs.

Mélanger jusqu'à rendre le tout homogène.

Ajouter la farine, le sel et la levure.

Beurrer un moule à gâteau.

Cuire au four à 350°F, 35 à 40 minutes.

MAROC • RACHIDA HANDAOUI
S.D.G. : LES DAUPHINS

Rabat

Ma ville est située au bord de l'Atlantique, au nord-ouest du Maroc, à 40 km au sud de Kénitra, et à 87 km au nord-est de Casablanca. Elle est séparée de la ville de Salé, au niveau de l'embouchure du fleuve Bouregreg, d'où leur surnom de « villes jumelles ».

Source : Wikipedia

Couscous à la marocaine

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (2 tasses) de couscous fin
- 500 g (1 lb) de poulet ou de viande rouge
- 4 carottes
- 2 oignons moyens
- 2 navets
- 2 courgettes
- 2 patates douces
- 2 tomates hachées
- ½ courge
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de curcuma
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé gingembre

Préparation

La garniture

Dans un couscoussier, faire saisir le poulet, les oignons, les carottes, les navets, les épices avec 3 cuillères d'huile d'olive.

10 minutes après, ajouter les tomates hachées.

À la fin, ajouter les autres légumes.

Le couscous

Aux 500 gr de couscous fin, ajouter 2 cuillères d'huile d'olives et une pincée de sel.

Ajouter une tasse d'eau, cuire à la vapeur pendant 20 minutes.

Recommencer la même chose, une deuxième fois.

Servir dans un grand plat le couscous avec les légumes et la viande par-dessus.

Tajine de poulet de Rachida

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de poulet
- 1 kg (2 lb) de pommes de terre
- 2 tasses de carottes coupées en dés
- 2 tasses de courgettes coupées en dés
- 2 tasses de petits pois
- 1 bouquet de chou-fleur
- 2 oignons coupés finement
- 2 c. à soupe de persil haché finement
- 2 tomates hachées
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de curcuma
- 1 c. à thé de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Dans une marmite, faire saisir le poulet, les oignons, l'ail, et les épices dans l'huile d'olive.

Dès que tous les éléments sont bien saisis, ajouter les légumes et 2 tasses d'eau.

Laisser mijoter pendant 45 minutes.

Servir avec du pain.

Meknès

Meknès est une ville du nord du Maroc, fondée en 711 par la tribu Amazigh des Meknassas, qui lui a donné son nom. Elle est actuellement l'un des deux pôles urbains de la région Fès-Meknès, dans le nord du pays. Il s'agit de l'une des quatre villes impériales du Maroc. Et la troisième plus grande ville du royaume selon le recensement de 2014. Elle fut la capitale du Maroc durant le règne de Ismaïl ben Chérif (1672-1727). La ville historique de Meknès est placée sous la protection de l'Unesco depuis 1996.

Madfouna

Plat principal

Ingrédients

Pour la pâte

- 200 g (1 tasse) de semoule extra fine
- 400 g (2 tasses) de farine
- 1 c. à soupe de levure boulangère
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre
- 3 c. à soupe de lait en poudre
- Sel

Pour la farce

- 500 g (1 lb) de filet de bœuf en petits dés
- 50 g (3 c. à soupe) d'huile
- 1 gros oignon
- 50 g (½ tasse) d'amandes frites et concassées
- 2 œufs durs
- 1 bottes de persil et coriandre hachée
- 50 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 c. à thé paprika
- 1 c. à thé cumin
- 1 c. à thé coriandre en poudre
- 1 c. à thé sel
- 1 c. à thé poivre

Préparation

La pâte

Mélanger les ingrédients de la pâte, la pétrir mais pas trop et la laisser reposer.

La farce

Couper le filet de bœuf en petits dés et incorporer les épices, les oignons et les herbes hachées.

Verser dessus un filet d'huile d'olive et malaxer.

Émonder les amandes et écailler les œufs durs et les couper en tranches.

Étendre la moitié de la pâte sur une plaque ronde (type pizza).

Étaler la farce sur toute la surface, décorer avec les amandes et des tranches d'œufs.

Couvrir le tout de l'autre moitié de pâte et plier les bords.

Aplanir la pâte et laisser lever encore.

Piquer avec une fourchette.

Cuire au four à 425 °F, pendant 30 minutes environ.

Servir chaud avec du thé à la menthe.

Ain Taoujdate

Ain Taoujdate est une ville du Maroc. Elle est située dans la région de Fès-Meknès. Ain Taoujdate est sur la ligne de chemin de fer entre les villes de Fès et de Rabat. On y trouve principalement des personnes appartenant à différentes ethnies berbères, comme les Rifains (ethnie berbère zénète), les Souassas, les Jbalas (d'origine berbère, descendants des anciens Ghomara), les Doukkalas, les berbères de l'Atlas et des arabes.)

Source : Wikipedia

Pizza facile

Plat principal

Ingrédients

Pour la pâte

- 1 pincée de sel
- ½ c. à thé de levure boulangère
- 2 tasses de lait
- 1 tasse d'huile
- 7 tasses de farine

Pour la garniture

- Mozzarella râpée
- Oignon coupé finement
- Poivrons en lamelles
- Champignons en tranches
- Sauce tomate

Préparation

Cette recette de pizza est très facile à faire, même pour les enfants. Chacun peut fabriquer sa pizza et ensuite la déguster, ils adorent !

Dans un bol, battre l'œuf et ajouter le lait, l'huile, le sel, la levure boulangère, la farine et bien mélanger.

Abaisser la pâte à la main de manière à former un cercle.

Déposer la pâte sur la plaque à pizza et étaler la sauce tomate.

Saupoudre la pizza de fromage et d'autres garnitures au choix.

Cuire au four à 400°F, pendant 15 à 20 minutes.

Afourer

Afourer est un petit bourg de 20 000 habitants situé au pied du Moyen Atlas, à dix-huit kilomètres (12 milles) de Beni Mellal, sur la route d'Azilal. On est à près de 2 000 mètres (6 500 pieds) d'altitude. Cet authentique village adossé à flanc de montagne est une oasis de verdure et d'eau, un véritable hameau de paix et de tranquillité. Ici, la route tout en virages, entre les communes rurales d'Afourer et de Bin El Ouidane, offre à la vue des paysages dont ni le temps, ni l'activité humaine, n'ont réussi à abîmer la sublime beauté.

Source : Wikipedia

Tajine de poulet de Nadia

Plat principal

Ingrédients

- 1 poulet entier coupé en morceaux
- ¼ tasse de petits pois
- 3 carottes en rondelles
- 2 pommes de terre pelées et tranchées finement
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tasse d'eau
- 1 oignon moyen coupé en petits morceaux
- 1 c. à thé gingembre moulu
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de poudre de piment
- ½ c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de paprika
- ½ botte de persil frais haché
- Sel et poivre

Préparation

Dans le plat à tajine, mettre l'huile d'olive, ajouter les oignons, les carottes et l'ail.

Mettre les morceaux de poulet par-dessus et assaisonner avec les épices.

Saupoudrer de persil haché et verser 1 tasse d'eau dessus.

Couvrir et cuire à feu moyen pendant environ 1 heure.

Ajouter les pommes de terre dans le tajine en formant un cercle.

Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.

Ajouter les petits pois et laisser cuire encore 5 minutes, à découvert.

Servir avec du pain ou du riz.

Il faut cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien tendre.

Krachels (brioches marocaines)

Dessert

Ingrédients

Pour la pâte

- 30 g (1 oz) de sésame rôti
- 500 g (4 tasses) de farine blanche
- 120 g (½ tasse) de sucre blanc granulé
- 80 g (3 oz) de beurre mou
- 2 c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- 1 c. à soupe de levure boulangère
- 1 c. à thé d'eau de fleur d'oranger
- 200 ml (7 oz) de lait tiède
- 1 c. à thé de sel
- 1 gros œuf

Pour la décoration

- 1 œuf
- 1 c. à soupe de sésame

Préparation

Mélanger les ingrédients : farine, sucre, huile végétale, levure chimique et boulangère, eau de fleur d'oranger, lait et sel.

Ensuite, ajouter 1 œuf.

Mélanger encore, jusqu'à l'obtention d'une pâte assez collante.

Saupoudrer un peu de farine sur un plan de travail.

Y pétrir la pâte avec les mains, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Placer la pâte dans un bol, y saupoudrer un peu de farine et la couvrir d'un torchon.

Laisser gonfler pendant 1 heure. La pâte doit doubler de volume. Avec le poing presser-la pour enlever les bulles de gaz.

Travailler la pâte pour créer des boules de la taille d'une balle de tennis.

Placer les boules de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et recouvrir du torchon.Laisser gonfler pendant 1 heure.

Battre un œuf et badigeonner les boules.

Saupoudrer de graines de sésame.

Cuire au four à 390°F, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les krachels aient une belle couleur brun foncé.

Casablanca

Casablanca, plus communément appelée « ville blanche » est la vitrine dynamique du Maroc moderne. Véritable locomotive économique et financière de l'économie nationale, elle est aussi la troisième ville touristique du Maroc. Elle a beaucoup à offrir aux touristes à travers les excursions qu'elle propose. La Mosquée Hassan II, par exemple, est l'une des plus grandes et des plus belles mosquées de la planète et un véritable symbole de la ville. Elle est l'une des seules Mosquées ouvertes aux non-Musulmans dans tout le monde arabe. Casablanca a su marier la tradition architecturale marocaine aux normes de l'urbanisme moderne.

Gefta aux cheveux d'ange

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de cheveux d'ange (vermicelles)
- 4 c. à soupe d'huile
- 100 g (½ tasse) de raisins secs
- 25 g (2 c. à soupe rases) de beurre
- 2 bâtons de cannelle
- Sucre à glacer et cannelle moulue, au goût
- Des amandes concassées et grillées ou des amandes effilées et légèrement dorées, au goût

Préparation

Remplir à moitié d'eau la base du couscoussier.

Ajouter 2 bâtons de cannelle (pour donner de la saveur) puis le mettre sur le feu pour ébullition.

Mettre les vermicelles dans un grand plat et les arroser avec l'huile.

Mélanger délicatement avec les doigts afin d'huiler entièrement les cheveux d'ange, (pour éviter qu'ils ne collent entre eux, au moment de la cuisson).

Placer les vermicelles huilés dans le panier du couscoussier puis remettre sur la base du couscoussier, couvrir et laisser cuire 20 minutes (la vapeur doit traverser les vermicelles).

Verser le panier de vermicelles dans un grand plat, les étaler à l'aide d'une fourchette, puis les arroser d'une demi-tasse d'eau froide salée.

Mélanger délicatement toujours pour éviter de les casser, en essayant de les séparer.

Remettre les vermicelles dans le panier du couscoussier et laisser cuire encore 20 minutes.

Replacer les vermicelles dans le grand plat, procéder de la même façon pour séparer les vermicelles à l'aide d'une fourchette et en arrosant d'eau froide non salée cette fois.

Ajouter les raisins secs préalablement lavés, mélanger et remettre le tout dans le panier, puis laisser cuire 20 minutes encore.

Au bout de cette troisième cuisson, les cheveux d'ange sont normalement tendres.

Verser les vermicelles dans le grand plat, y ajouter le beurre, le sucre à glacer selon le goût et mélanger délicatement.

Décorer d'amandes concassées, de cannelle et de sucre à glacer.

Ajouter des raisins secs, au goût.

Casablanca

Casablanca possède un climat méditerranéen à forte tendance océanique, qui est particulièrement agréable. Sa localisation en bordure de l'océan Atlantique lui confère des hivers doux et relativement humides, ainsi que des étés modérément chauds mais sans précipitations. La température moyenne annuelle y est de 18,88°C. Pendant l'hiver, le gel est quasiment absent : la température la plus basse jamais enregistrée est de -2,7°C. L'été, les températures sont généralement agréables lorsque le vent souffle de la mer. En revanche, lors des épisodes de vent de terre (équivalent Marocain du Sirocco), la ville peut enregistrer des températures caniculaires pendant quelques jours. Ainsi, la température maximale enregistrée est de 40,5°C.

Source : Wikipedia

Harira (soupe marocaine)

Plat principal

Ingrédients

- 250 g de pois chiches, trempés depuis la veille
- 250 g (½ lb) d'agneau, de préférence l'épaule
- 1 gros oignon
- 1 c. à thé de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe de beurre
- 100 g de lentilles blondes
- 1 cube de volaille
- 1 botte de coriandre
- 1 pincée de safran (facultatif)
- 150 g de concentré de tomates
- 1 branche de céleri
- 300 g de tomates bien juteuses
- 100 g (8 c. à soupe) de farine
- 100 g (1 tasse) de petites pâtes de type langues d'oiseaux
- Eau
- Sel et poivre

Préparation

Enlever la peau des pois chiches, trempés la veille.

Émincer les oignons.

Hacher la coriandre, le persil et le céleri très finement.

Couper la viande en petits dés.

Monder les tomates pour les peler, les couper en petits dés, les mixer et les réserver.

Mettre en cuisson la soupe en faisant suer les oignons dans le beurre.

Ajouter les dés de viande, le safran, le gingembre.

Saler et poivrer.

Délayer le cube de volaille dans un tasse d'eau et la verser dans la casserole.

Ajouter les pois chiches et faire revenir. (Si vous utilisez des pois chiches en boîte, les ajouter dans les dernières minutes de cuisson).

Mouiller d'eau.

Ajouter le persil, la coriandre, le céleri.

Laisser cuire 30 minutes. Ajouter les lentilles et cuire 20 minutes.

Ajouter les tomates mixées et cuire un autre 20 minutes.

Ajouter les langues d'oiseaux et cuire 5 minutes.

Délayer la farine et le concentré de tomates avec de l'eau.

Verser ce mélange dans la casserole et cuire à découvert environ 15 minutes, en remuant.

Dresser la Harira dans une soupière, accompagnée de dattes, figues et citron.

Casablanca

La Médina constitue le cœur historique de la ville. Elle est entourée d'une muraille et de huit portes dont la plus connue, la porte de Marrakech qui est à l'entrée sud de la vieille ville. Tout proche du Bab Marrakech se trouve la Tour de l'Horloge, devant la petite porte de Bab es Souk. Le café de La Sqala surplombe l'entrée du port. C'était à l'origine un point fortifié portugais dans la muraille. À l'est de La Médina se déploie le quartier Art déco qui fut le quartier européen de la ville sous le protectorat français. Il abrite plusieurs compositions monumentales qui donnent un cachet particulier à la ville : la place administrative, le parc de la ligue arabe, les larges boulevards plantés de palmiers, etc. À l'ouest de La Médina, on trouve le quartier prisé Bourgogne et, en bord de mer, la grande mosquée Hassan II. Un peu plus loin, la corniche, ses restaurants et ses plages, devant la colline d'Anfa, lieu de résidence des personnes les plus aisées. Le cœur de ville incluant La Médina, le centre des affaires, l'essentiel des hôtels et des consulats étrangers, est délimité par le boulevard Zerktouni marqué en son milieu par les deux tours du *Twin Center* dessinées par l'architecte Ricardo Bofill.

Source : Wikipedia

Feuilletés de pommes de terre et fromage

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de pommes de terre
- 50 g (⅓ tasse) de gruyère râpé
- 100 g (¼ de lb) de fromage à la crème
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe persil haché
- 500 g de pâte phyllo
- 1 jaune d'œuf
- Huile à friture
- Laitue
- Sel et poivre

Préparation

Faire bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée.

Dans un bol, écraser les pommes de terre avec le sel et le poivre.

Ajouter le persil haché, le gruyère râpé et le fromage en crème.

Ajouter ensuite les gousses d'ail finement hachées.

Mélanger le tout.

Faire de petites portions du mélange en les roulant, de façon à leur donner la forme d'un doigt.

Couper la pâte phyllo en forme de rectangles.

Poser chaque portion du mélange sur un rectangle et bien l'envelopper.

Cuire dans de l'huile bouillante.

Égoutter.

Déposer les feuilletés sur une assiette couverte de laitue.

Saupoudrer de fromage râpé, si vous le désirez.

MAROC • LATIFA ZNAIDI
S.D.G. : MOUNIR

Rabat

Les ruelles de la Kasbah des Oudayas, se déroulent jusqu'aux sommets des falaises qui dominent l'estuaire où il est possible de contempler l'immense médina de Salé. Les petites habitations sont peintes à la chaux blanche et bleue. La Kasbah englobe également des jardins de style andalou et un musée des arts marocains. Le café Maure, à la pointe ouest de la Kasbah, est idéal pour la détente ! On peut y savourer un thé à la menthe et la vue est imprenable.

Source : Wikipedia

Épinards à la marocaine

Plat principal

Ingrédients

- 1 botte d'épinards
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 3 ml (½ c. à thé) de cumin
- Sel et poivre
- 4 gousses d'ail hachées
- 45 ml (3 c. à table) de coriandre et de persil finement hachés
- 15 ml (1 c. à table) huile d'olive

Préparation

Rincer les épinards et les hacher.

Les faire cuire à la vapeur pas plus de 5 minutes, puis les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

Ajouter ensuite les épices, bien les mélanger aux épinards et presser le tout.

Servir avec du riz ou du pain.

On peut décorer avec du citron confit et des olives.

On peut aussi y ajouter quelques pois chiches.

Mange Bureh

Mange Bureh est une ville de la péninsule de Freetown, Sierra Leone, en Afrique. Elle est située à une cinquantaine de kilomètres au Nord de Freetown, sur la péninsule. C'est une ville de pêcheurs qui a souffert de la guerre comme d'autres territoires de ce pays. Dans cette ville originellement peuplée de personnes de l'ethnie des Sherbros et de quelques Krios, se sont installées de nombreuses personnes qui s'étaient réfugiées dans les camps, à Freetown, lors du conflit. Mange Bureh a vu sa population se multiplier rapidement et s'est vue implicitement obligée, tout en faisant ses propres deuils, d'intégrer et de s'habituer aux nouveaux habitants, principalement originaires de l'ethnie Temne, de cultures différentes. Dans ma ville, il y a deux écoles primaires, une école secondaire, une petite clinique et quelques petites épiceries. Il y a un seul point d'eau, qui se trouve à plus d'un kilomètre de la ville, accessible à pied, uniquement.

Source : Wikipedia

Sauce de poisson et riz

Plat principal

Ingrédients

- Poisson sans arêtes
- 2 gros oignons
- 2 pommes de terre blanches
- 1 grosse aubergine
- 1 poivron rouge ou orange
- 6 c. à soupe d'huile
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 petite quantité d'eau
- ½ c. à thé de 7 épices
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de thym
- Sel et poivre

Préparation

Dans une casserole, à feu modéré, mettre 6 cuillères à soupe d'huile.

Couper le poisson, les pommes de terre, les oignons, l'aubergine ainsi que le poivron en petits morceaux.

Déposer les morceaux de poissons dans l'huile avec une pincée de thym.

Ajouter les oignons, les poivrons, le bouillon de poulet, la feuille de laurier et les épices.

Laisser le tout cuire pendant 10 minutes.

Ajouter la pâte de tomate, les aubergines et les pommes de terre.

Ajouter un peu d'eau et laisser bouillir environ 30 minutes de façon à ce que tout soit bien cuit.

Servir sur du riz.

Dalaba

Je suis de la République de Guinée, de Conakry, en Afrique. Ma ville se nomme Dalaba et c'est l'une des plus belles préfectures de la Guinée de par son paysage, son climat et ses sites touristiques. Si toutefois, vous vous rendez à Dalaba, vous pourrez visiter les chutes de Ditinn, parmi les plus hautes du pays avec 80 mètres de hauteur et les chutes de Garaya, plus proches de la ville. Un autre attrait naturel à visiter est *Le pont de Dieu*, c'est une arche de pierres très impressionnante. Dans mon coin de pays, vous pourrez également voir des singes.

Sauce d'arachide à la dinde fumée

Plat principal

Ingrédients

- 2 cuisses de dinde fumées coupées en morceaux
- 3 c. à soupe de pâte d'arachide (non sucrée)
- 100 ml (⅓ de tasse) d'huile végétale ou d'arachide
- 2 tomates fraîches écrasées
- 1 c. à soupe de pâte de tomate
- 2 oignons hachés
- 2 échalotes émincées
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de poulet *Maggi*
- 1 piment, au goût
- Sel et poivre

Préparation

Assaisonner la dinde avec 1 cube de bouillon, le poivre et le sel.

Faire chauffer l'huile dans une casserole et frire légèrement la dinde fumée.

Ajouter les tomates fraîches et la pâte de tomate, les oignons, les échalotes, l'ail et le poivre, laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter l'eau et la pâte d'arachide, laisser cuire 15 minutes.

Retourner la dinde dans la sauce pour ne pas que ça colle ou brûle.

Baisser le feu et laisser l'huile ressortir.

Prêt à servir avec du riz.

Nefta

Nefta est une ville oasis de Tunisie. Elle est située dans le sud Tunisien. Elle est entourée d'oasis de la plus vaste plaine saline, appelée Chott El-Jerid et de dunes de sables. Son climat est doux et sec l'hiver (20°C). L'été peut être très chaud et le sirocco souffle souvent. Son histoire remonte à au moins 80 000 ans avant notre ère. C'est ce que révèlent des fouilles archéologiques entreprises en 2016 par une équipe de l'Institut National du Patrimoine et une équipe de l'université britannique d'Oxford.

Chakhchoukha de Nefta

Plat principal

Ingrédients

Pour les feuilles de chakhchoukha

- 1 kg (2 lb) de semoule fine
- 1 c. à thé de sel
- Eau

Pour la sauce

- 500 g (1 lb) d'agneau
- 4 morceaux de poulet
- 4 tomates
- 4 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de tomate concentrée
- 200 g (1 verre) de pois chiches trempés la veille
- 2 c. à soupe d'huile
- ½ c. à soupe de poivre rouge en poudre
- ½ c. à thé de piment fort rouge en poudre
- ½ c. à soupe de dersa (ou Ras el hanout)
- ½ c. à soupe de poivre noir
- 1 piment vert
- Coriandre hachée pour la décoration

Les feuilles de chakhchoukha

Un plat à base de pâte de semoule cuite dans une poêle et coupée en petits morceaux, servie avec de la viande d'agneau, des fèves et des pois chiches, le tout arrosé de sauce tomate.

Mélanger la semoule, le sel et l'eau.

Commencer à pétrir la pâte en ajoutant à chaque fois de l'eau, il ne faut pas qu'elle se déchire.

Pétrir jusqu'à la formation de bulles d'air. La pâte doit être élastique. Huiler les mains.

Former des boules de la grosseur d'un œuf.

On couvre et on laisse reposer environ 30 minutes.

Prendre une boule de pâte, l'abaisser avec la paume des mains en l'enduisant d'huile jusqu'à ce qu'elle devienne transparente.

Faire chauffer un tajine, puis déposer une feuille.

On en prépare une autre et on la dépose sur la première et on cuit des deux côtés, on répète l'opération jusqu'à 7 feuilles.

Lorsque les feuilles de pâte sont cuites, les découper en petits morceaux.

La sauce

Mélanger l'agneau, le poulet, les oignons, l'ail et les épices.

Laisser dans le réfrigérateur quelques heures pour que les épices s'introduisent bien dans les viandes.

Mettre dans une cocotte l'huile.

Ajouter la viande et le poulet déjà préparé.

Ajouter ensuite la tomate fraîche, la tomate concentrée, les pois chiches et laisser mijoter sur feu doux quelques minutes.

Au besoin, ajouter un peu d'eau chaude et la laisser mijoter encore.

Couvrir d'eau chaude et fermer la cocotte.

Une fois prête, ouvrir la cocotte, enlever le poulet (parce que c'est le plus rapide à être cuit).

Ajouter un peu d'épices (les mêmes mises au début), c'est l'astuce pour un bon goût de sauce.

Laisser sur feu doux jusqu'à cuisson.

Chauffer les feuilles à la vapeur dans un keskes (haut du couscoussier).

À la fin, mettre une petite quantité de feuilles dans une assiette traditionnelle.

Arroser de sauce puis on renouvelle l'opération 3 à 4 fois.

Puis, garnir avec la viande, pois chiches et hchicha (coriandre fraîche hachée).

Tunis

Tunis est la ville la plus peuplée de la Tunisie et elle en est la capitale. Elle est aussi le chef-lieu du gouvernorat du même nom depuis sa création en 1956. Située au nord du pays, au fond du golfe de Tunis dont elle est séparée par le lac de Tunis, la cité s'étend sur la plaine côtière et les collines avoisinantes. Son cœur historique est La Médina, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. En 2017, Tunis est classée comme la cinquième ville arabe où il fait bon vivre.

Source : Wikipedia

Tajine de poulet à la ricotta

Plat principal

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet, coupée en dés
- 8 œufs battus
- 55 ml (¼ tasse) de parmesan râpé
- 165 ml (⅔ tasse) de mozzarella râpée
- 200 ml (¾ tasse) de ricotta
- 1 c. à soupe de beurre salé
- 1 oignon haché
- Huile
- 1 pincée de safran
- Sel et poivre
- 165 ml (⅔ tasse) d'épinard cuits dans du beurre (facultatif)

Préparation

Faire revenir les dés de poulet avec l'oignon dans un peu d'huile, pendant quelques minutes.

Couvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Saler et poivrer et laisser refroidir.

Ajouter le fromage râpé et une pincée de safran.

Mélanger le tout avec les œufs battus.

Couper la ricotta en morceaux et les répartir à la surface du mélange préalablement versé dans un plat allant au four et badigeonner de beurre salé.

Cuire à 350°F, pendant 40 à 45 minutes.

Facultatif : ajouter au mélange 165 ml (⅔ tasse) d'épinards cuits dans du beurre et décorer avec des œufs durs.

Tunis

Tunis, est la capitale de la Tunisie, au nord du pays. Elle a gardé l'empreinte de son passé colonial, comme en témoignent les grandes avenues haussmanniennes et le vieux centre. Tunis est un lieu où tout se mêle, Orient et Occident, jeunes et vieux, tradition et modernité. La ville cache aussi une des plus belles médinas du pays, fondée à la fin du VIIe siècle. Inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco.

Source : http://www.routard.com/guide_voyage_lieu/5188-tunis.htm

Tajine de thon

Plat principal

Ingrédients

- 2 pommes de terre
- 4 œufs
- 1 petite boîte de thon nature
- ½ botte de persil haché finement
- 50 g d'olives vertes ou noires dénoyautées, coupées en rondelles
- 4 fromages en morceaux de type *Vache qui rit*
- Fromage râpé
- Un peu d'harissa (facultatif)
- 1 c. à thé de curcuma
- Sel et poivre

Préparation

Ce tajine peut être préparé avec n'importe quels ingrédients : thon, agneau, poulet...

Le tajine tunisien que je vous propose est un tajine de pommes de terre, thon et olives.

Un plat très complet, c'est un vrai régal, mes enfants adorent !

Éplucher les pommes de terre, bien les rincer et les couper en dés, puis les faire cuire à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Faire cuire 1 œuf afin qu'il soit dur.

Réserver les trois autres œufs pour les utiliser plus tard.

Préchauffer le four à 350°F.

Dans un saladier, mettre les pommes de terre, émietter le thon, ajouter le persil, les olives et l'œuf dur coupé en morceaux.

Ajouter le fromage type *Vache qui rit*, coupé en dés, puis, saler, poivrer et ajouter un peu d'harissa, au goût.

Casser les trois œufs restants, les mélanger avec le curcuma et les ajouter au précédent mélange.

Mettre le mélange dans un plat beurré et parsemer généreusement de fromage râpé.

Faire cuire pendant environ 25 minutes.

Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, il faut que la lame ressorte sèche.

Le dessus doit être légèrement doré.

Tunis

La Tunisie est l'état du Maghreb le plus homogène sur le plan linguistique car la quasi-totalité de la population parle l'arabe tunisien, ou darija, et maîtrise l'arabe littéral, qui est la langue officielle du pays, ainsi que le français. Un habitant de la ville de Tunis est appelé un tunisois. Au recensement de 2011, la ville comptait 728 453 habitants. Le nom français de la ville est Tunis, le nom anglais de la ville est Tunis, le nom espagnol est Ciudad de Túnez. Le saint patron de la ville de Tunis se nomme Sidi Mahrez.

Source : http://www.villes.co/tunisie/ville_tunis_.html

Kefta sur pain pita et légumes frais

Plat principal

Ingrédients

- Pain pita
- 1 oignon haché
- 1 poivron haché
- 500 g (1 lb) de viande hachée
- Persil
- Sel et poivre
- Des légumes frais, de votre choix

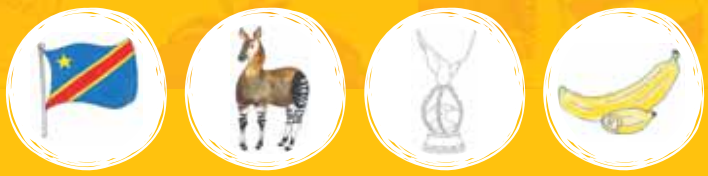
Préparation

Mélanger la viande, l'oignon, le persil, le sel et le poivre ensemble.

Étendre à l'intérieur des pains pita.

Cuire au four à 380°F, jusqu'à ce que ça soit bien doré.

Kinshasa



Ma ville se nomme Kinshasa et elle est la capitale de la République démocratique du Congo. Avec une population estimée pour l'année 2017 à 17 071 000 habitants, elle est la troisième ville la plus peuplée d'Afrique, après Le Caire et Lagos. Elle est d'ailleurs considérée comme la plus grande agglomération francophone au monde, elle a dépassé Paris. Située sur la rive-sud du fleuve Congo, ses habitants sont nommés les Kinois. Le met traditionnel de Kinshasa est la banane plantain aussi appelée *Makemba*. Elle se mange avec différents légumes et viandes.

Makemba (bananes plantain)

Accompagnement

Ingrédients

- 4 à 5 bananes plantain mûres
- 1 L (4 tasses) d'huile à friture
- Sel, au goût

Préparation

Éplucher les bananes plantain.

Les couper en rondelles.

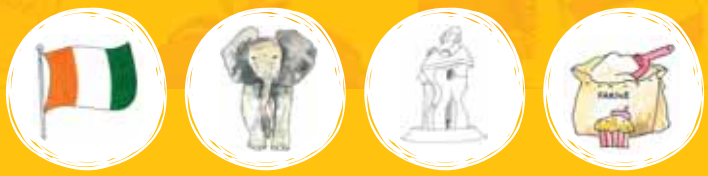
Ajouter une pincée de sel.

Les faire frire dans 1 litre d'huile pendant 8 à 12 minutes.

Sortir les bananes de l'huile et les faire reposer sur du papier absorbant, dans une assiette.

Elle se servent tièdes et accompagnent avec bonheur de nombreux plats.

Abidjan



Abidjan est la capitale économique de la Côte d'Ivoire, dont la capitale administrative et politique est Yamoussoukro. Elle est également la ville la plus peuplée de l'Afrique de l'ouest francophone. Elle est la deuxième plus grande ville et troisième plus grande agglomération au sein de la Francophonie. Elle comptait selon les autorités du pays, en 2014, 4 707 000 habitants soit 20 % de la population totale du pays. Considérée comme le carrefour culturel ouest-africain, Abidjan connaît une forte croissance caractérisée par une forte industrialisation et une urbanisation galopante.

Source : Wikipedia

Beignets africains

Dessert

Ingrédients

- 2 tasses de farine
- 1 tasse d'eau tiède
- 1 c. à soupe de levure boulangère
- 1 tasse de sucre blanc
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe d'essence de vanille
- 1 œuf

Préparation

Verser la levure dans l'eau tiède et laisser reposer 5 minutes.

Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter l'œuf et la levure puis bien mélanger.

Couvrir la pâte et la laisser reposer pendant 2 heures.

Chauffer l'huile à feu moyen.

Faire des petites boules de pâte et les faire frire pour qu'elles deviennent bien dorées.

Antsirabe

Antsirabe est la deuxième plus grande ville de Madagascar. Elle est située dans les hautes terres, c'est probablement pourquoi elle possède le climat le plus frais de Madagascar. Antsirabe est le premier centre industriel du pays ainsi qu'un grand producteur de lait et de légumes. La ville est connue pour ses pousse-pousse, pour son grand monument gravé qui représente toutes les ethnies de l'île de Madagascar et pour ses sources d'eaux thermales. Antsirabe est surnommée La Vichy ou la Ville d'eau Malgache. Il faut savoir que Madagascar est une île de l'océan Indien.

Source : Wikipedia

Bœuf de la famille Voanjobory

Plat principal

Ingrédients

- 500 g (1 lb) de bœuf en cubes
- 1 boîte de pois chiches
- 20 ml (1 ½ c. à table) d'huile
- Sel et poivre

Préparation

Cuire le bœuf 1 ½ heure à feu doux dans un chaudron avec un peu d'huile.

Égoutter les pois chiches, enlever la pelure et bien les rincer.

Lorsque la viande est presque cuite, ajouter le sel et le poivre au goût.

Verser le reste de l'huile sur la viande et ajouter les pois chiches.

Baisser le feu et laisser cuire pendant 8 minutes.

Mélanger de temps en temps.

Servir avec du riz et des épinards bouillis.

Amérique du Nord

Fiches recettes

Amérique du Nord

Fiches recettes

Canada	Plat végétarien		Pages
Bellerose, Chantal	Ratatouille de légumes et haricots	Plat principal	151
Bertrand, Nathalie	Soupe amérindienne	Plat principal	153
	Saumon grillé sur galets	Plat principal	154
Desbiens, Chantal	Sauce à spaghetti de ma grand-mère	Plat principal	155
Dufresne, Josée	Brownies aux courgettes	Dessert	157
Dupuis, Isabelle	Gâteau aux petits fruits	Dessert	159
Frech-Gaulin, Anne-Catherine	Tarte au fromage	Dessert	161
Labrie-Clermont, Denise	Gâteau, pommes et pacanes, sauce caramel	Dessert	163
Laurin, Nancy	Riz aux lentilles et légumes à l'indienne	Plat principal	165
Lemay, Geneviève	Pâtes et boulettes de veau, câpres et citrons	Plat principal	167
	Macarons de ma grand-mère	Dessert	168
Mompremier, Shane	Le légume à l'haïtienne	Plat principal	169
Morin, Diane	La galette d'or et d'érable	Dessert	171
Pilon, Marie	Gâteau froid sans cuisson	Dessert	173
Roch, Julie	Tacos au tofu	Plat principal	175
	Hamburger au tofu	Plat principal	176
Sibley, Yolande	Gâteau aux carottes et ananas	Dessert	177
Vachon, Nancy	Avocat-thon	Collation	180
	Salade grecque	Plat principal	180
Zarlenga, Cynthia	Soupe Stracciatella	Plat principal	182

États-Unis

Chavarria, Erika	Macaronis au fromage	Plat principal	183

Haïti

Casamé, Marie-Edmonde	**Potage aux deux poissons**	Plat principal	**185**
Charlot, Roseline	**Acras**	Plat principal	**187**
	Le tout trempé (marinade haïtienne)	Marinade	**188**
Dorcely, Marie-Dina	**Soupe au giraumou (courge)**	Plat principal	**189**
Jasmin, Katteline	**Sauce poulet**	Plat principal	**191**
Pierre-Paul, Merlène	**Riz noir aux crevettes**	Plat principal	**193**

République dominicaine

Medina, Mayia	**Riz Moro au coco dominicain**	Accompagnement	**195**
Ruiz Martinez, Amelia	**Tayota Guisada**	Plat principal	**197**

Mexique

Cortez Roblez, Norma Lucia	**Albóndigas en salsa verde**	Plat principal	**199**
	Riz mexicain	Accompagnement	**200**
Garcia Morteo, Hilda	**Poulet aux amandes**	Plat principal	**201**
Villagomez, Karina	**Tortillas**	Accompagnement	**203**
	Sopa de tortilla	Plat principal	**204**

Nicaragua

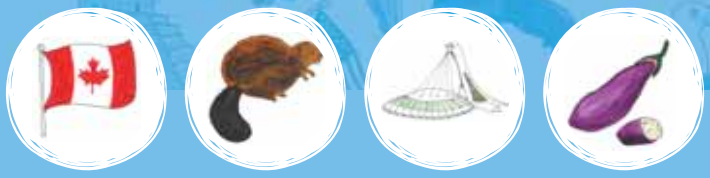
Matamoros, Maria Ofelia	**Bœuf haché au chou**	Plat principal	**205**

El salvador

Flamenco, Fatima	**Tomatada salvadoreña**	Accompagnement	**207**
Vasquez, Mirna	**Pupusas (galettes de farine de maïs)**	Plat principal	**209**
	Salade de chou	Accompagnement	**210**

CANADA • CHANTAL BELLEROSE
S.D.G. : EXPLORATOUT

Montréal



D'où je viens ? Je viens de Montréal. Mon père est un Acadien du Nouveau-Brunswick. Ma mère est née au Québec. Elle a une ascendance Amérindienne et États-Unienne. Mon alimentation et par le fait même, celle des enfants, est multi ethnique. Nous mangeons de tout et même du tofu !

Ratatouille de légumes et haricots

Plat principal

Ingrédients

Pour 8 portions

- ⅓ tasse d'huile
- 4 gousses d'ail pressées
- 2 oignons hachés finement
- 4 courgettes coupées en dés de 1,5 cm
- 2 petites aubergines, coupées en dés de 1,5 cm
- 2 poivrons jaunes ou rouges, coupées en dés de 1,5 cm
- 2 boîtes de tomates en dés
- 6 tasses d'haricots rouges (en conserve), rincés et égouttés
- 1 pincée de sel (facultatif)
- Poivre, au goût (facultatif)
- 1 pincée de piment de cayenne (facultatif)

Préparation

Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole.

Y faire revenir l'ail et les oignons hachés, en prenant soin de ne pas les brûler.

Cuire jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides, soit 4-5 minutes.

Couper les autres légumes en cubes et les ajouter dans la casserole avec l'ail et les oignons.

Faire revenir pendant 4-5 minutes.

Ajouter les tomates.

Saler et poivrer.

Cuire, à feu doux et à couvert pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore un peu « al dente ». Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson pour maintenir le mélange humide.

Ajouter les haricots noirs, et chauffer le tout 5 minutes.

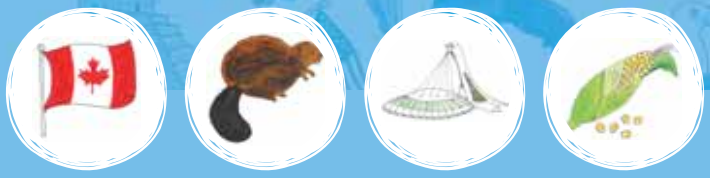
Servir avec une baguette de pain et des cubes de fromage.

Le reste se congèle très bien.

Cependant, vous pouvez faire comme nous et le servir le lendemain, mélangé à des pâtes.

Les enfants l'on baptisé les « Pâtatouilles » !

Pointe-aux-Anglais



Je suis née à Pointe-aux-Anglais, sur la Côte Nord. Pointe-aux-Anglais est un hameau de la ville de Port-Cartier située à mi-chemin entre Sept-Îles et Baie-Comeau. La localité de Pointe-aux-Anglais est en fait le prolongement de la pointe du même nom, qui s'avance dans le golfe du Saint-Laurent. Le hameau est situé en bordure du littoral. Je suis métisse, d'une mère Iroquoise et d'un père québécois et fière de mes origines !

Source : Wikipédia

Soupe amérindienne

Plat principal

Ingrédients

- 2 tasses de maïs en grains frais ou surgelé
- 2 tasses de haricots verts hachés
- 2 tasses de courge musquée pelée, coupée en cubes
- 1 tasse de pomme de terre, coupée en cubes
- 1 tasse d'eau
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre

Préparation

Dans une casserole, mélanger tous les légumes avec l'eau.

Porter à ébullition puis réduire à feu doux.

Couvrir et laisser mijoter pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants.

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine avec le beurre.

Incorporer le mélange au beurre dans la casserole.

Augmenter à feu moyen et continuer la cuisson pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps.

Ajouter le sel et le poivre, mélanger le tout.

La soupe peut être préparée à l'avance car elle se conserve jusqu'à trois jours au réfrigérateur.

Saumon grillé sur galets

Plat principal

Ingrédients

- 600 g (1 ¼ lb) de filet de saumon pris au cœur du poisson
- 3 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 citron
- 350 g (¾ lb) de courge
- 1 yogourt nature
- 1 épi de maïs
- Huile de tournesol
- 40 g de groseilles

Préparation

Laver les filets du saumon, enlever la peau et la conserver.

Les détailler en 8 tranches égales et les accoler, deux par deux, tête-bêche (tête au pied), pour former des ovales réguliers.

Assaisonner de sel et laisser mariner pendant 1 heure dans un mélange de sirop d'érable et de jus de citron.

Découper la peau en longues lanières de 2 cm (¾ po) de large.

Enrouler chaque pièce de trois bandes, de façon à l'envelopper, et en laissant un espace identique entre chacune.

Cuire la courge à l'eau salée pendant une quinzaine de minutes, égoutter et passer au tamis, puis ajouter du yogourt (éventuellement de l'eau de cuisson) pour obtenir une purée légèrement fluide.

Préparer une bonne braise de charbon de bois.

Y enterrer quatre galets assez plats et l'épi de maïs enveloppé dans une feuille d'aluminium.

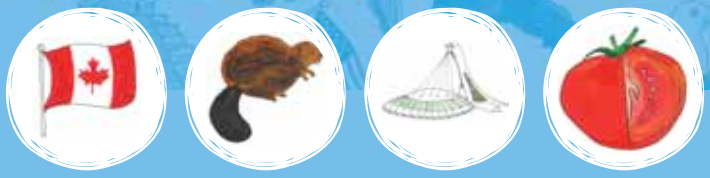
Huiler légèrement le saumon et le déposer sur les galets très chauds.

Compter 5 minutes de cuisson de chaque côté.

Égrener le maïs et l'ajouter à la purée de courge.

Au dernier moment, mettre les groseilles et déguster avec le saumon à peau croustillante.

La Malbaie



La ville où je suis née est La Malbaie. Elle est située dans la région de Charlevoix. La ville s'étend sur un vaste territoire de chaque côté de la rivière Malbaie et le long du fleuve Saint-Laurent. La recette que je présente ici me vient de mon père, qui lui l'a reçue de sa mère, ma grand-mère qui a élevé 13 enfants. Elle est originaire d'Hébertville-Station, un village du Lac-St-Jean, la région où j'ai moi-même grandi avec ma famille. Nous habitions à Alma.

Source : Wikipédia

Sauce à spaghetti de ma grand-mère

Accompagnement

Ingrédients

- 1,5 kg (3 lb) de bœuf haché
- ½ tasse d'huile végétale
- 4 tasses d'oignons coupés en dés
- 4 tasses de céleris coupés en dés
- 4 tasses de poivrons verts coupés en dés
- 4 tasses de carottes coupées en dés
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 boîte de conserve de 796 ml (28 onces) de tomates en dés
- 1 boîte de conserve de 796 ml (28 onces) de tomates broyées
- 48 onces de jus de tomates
- 4 petites boîtes de conserve de pâte de tomate à l'ail
- 1 boîte de conserve de 680 ml de sauce tomate *Hunt's original*
- 1 c. à thé de sucre
- 1 c. à soupe de sel
- 2 c. à thé de poivre
- 1 c. à soupe de basilic
- 1 c. à soupe persil
- 1 c. à soupe d'assaisonnement « à l'italienne »
- 1 c. à thé de piments broyés (facultatif car ça pique !)
- 4 feuilles de laurier

Préparation

Faire chauffer l'huile végétale dans une grande casserole.

Ajouter les oignons et faire revenir un peu.

Ajouter le céleri, les poivrons et les carottes et faire revenir une quinzaine de minutes.

Ajouter le bœuf haché et faire brunir sur feu moyen en brassant constamment.

Ajouter tous les assaisonnements, les tomates et le jus de tomate.

Laisser mijoter sur feu doux pendant environ 2 heures.

Ajouter la pâte de tomate et laisser mijoter encore pendant 1 heure.

Pour mettre en conserve (canner)

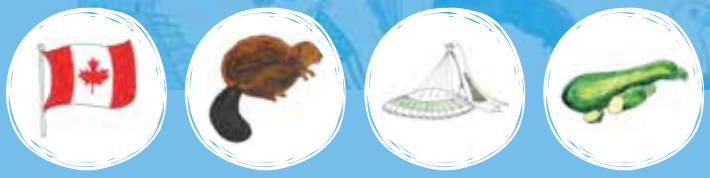
Bien nettoyer les bocaux et les couvercles et transvider la sauce à spaghetti dans les pots.

Déposer les couvercles sur les pots sans trop serrer ceux-ci.

Chauffer au four à 350°F, pendant environ 20 minutes. Il faut impérativement que la sauce bouille, ça devrait suffire pour stériliser.

Conseil pour éviter les dégât : Dans le four, placer vos bocaux sur une plaque à biscuits (tôle).

Montréal



Montréal a accueilli plusieurs événements internationaux d'envergure, dont l'Exposition universelle de 1967 et les Jeux olympiques d'été de 1976. Hôte du grand prix de *Formule 1* du Canada, elle accueille annuellement de nombreux festivals, tels le Festival international de jazz de Montréal, les Francofolies, et le festival Juste pour rire. Le club de hockey des Canadiens de Montréal y a élu domicile dès sa création en 1909. Montréal est une ville remplie d'activités à réaliser et il y en a pour tous les goûts !

Source : Wikipédia

Brownies aux courgettes

Dessert

Ingrédients

- ½ tasse d'huile végétale
- ¾ de tasse de sucre (ou ⅔ de tasse pour un brownie moins sucré)
- 2 c. à soupe d'extrait de vanille
- 1 tasse de farine de blé
- 1 tasse de farine tout usage
- ½ tasse de cacao
- 1 ½ c. thé de bicarbonate de soude
- ⅛ c. à thé de sel
- 2 tasses de courgettes râpées (environ 2 courgettes moyennes)
- 1 banane mûre écrasée (facultatif), pour un brownie plus tendre

Préparation

Préchauffer le four à 350° F.

Graisser un moule à gâteau de 9 x 13 po (22 x 33 cm)

Dans un grand bol, bien mélanger l'huile, le sucre et l'extrait de vanille.

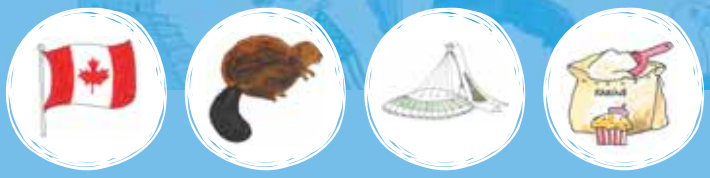
Ajouter les courgettes râpées.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le cacao, le bicarbonate de soude et le sel.

Verser le tout dans le bol contenant le mélange sucré, mélanger ensemble et verser dans le moule.

Égaliser la pâte et cuire pendant 30 minutes.

Montréal



Jacques Cartier est considéré comme le premier de ses explorateurs à avoir visité l'Île de Montréal. Le 2 octobre 1535, selon le récit de son deuxième voyage en Amérique, il débarque sur l'île et se rend au village iroquois fortifié de Hochelaga, construit au pied d'une colline qu'il nomme Mons realis (Mont-Royal en latin). Il estime la population de ce village à « plus de mille personnes ». Aujourd'hui métropole du Québec, Montréal fut fondée officiellement en 1642. Elle connut des débuts très difficiles. Sans le courage et la détermination de son fondateur, Paul de Chomedey de Maisonneuve et de Jeanne Mance, une infirmière qui se dévoua corps et âme pour ses habitants, la ville aurait sûrement été détruite ou abandonnée peu temps après sa fondation.

Source : Wikipédia

Gâteau aux petits fruits

Dessert

Ingrédients

- ½ tasse de beurre
- 2 œufs
- 1 tasse de sucre
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ tasse de lait
- 1 ¾ tasse de farine
- 2 c. à thé d'essence de vanille
- ¼ c. à thé de sel
- 1 tasse de petits fruits mélangés (fraises, bleuets, framboises)

Préparation

Préchauffer le four à 350° F.

Graisser le moule.

Mélanger le beurre, les œufs, le lait et la vanille.

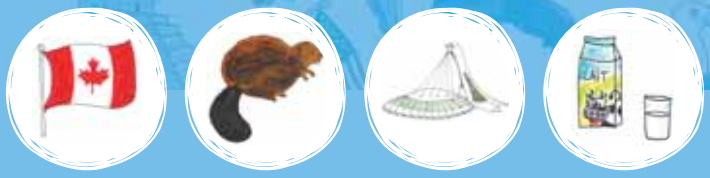
Ajouter le sucre, la poudre à pâte, la farine et le sel par petites quantités.

Ajouter les petits fruits et mélanger doucement.

Cuire de 35 à 40 minutes.

Vous pouvez remplacer les petits fruits par un autre aliment, exemple la banane, ainsi que changer le moule rectangle par un moule à muffins mais vous diminuerez alors le temps de cuisson.

Joliette



Joliette est une petite ville de près de 20 000 habitants, située dans Lanaudière nord, région essentiellement rurale. En 1823, son fondateur, M. Barthélemy Joliette, notaire de l'Assomption, découvrit un site favorable à l'établissement d'une ville (près de la rivière L'Assomption) nommée par les Amérindiens « Outaragavesipi » qui signifiait en langage iroquois : la sinueuse, la tortueuse. Les principales activités de la ville tournent autour de l'exploitation forestière et de la production de farine. La ville est aujourd'hui reconnue comme étant un centre culturel et musical grâce aux efforts du Père Fernand Lindsay, Clerc de St-Viateur, qui a fondé plusieurs écoles de musique, orchestres, et le Festival de musique classique de Lanaudière.

Source : Wikipédia

Tarte au fromage

Dessert

Ingrédients

- 1 paquet de biscuits *Maria* (ou biscuits *Graham*)
- ½ tasse de beurre fondu
- 1 boîte de conserve de lait condensé
- 1 boîte de conserve de lait évaporé
- 3 œufs
- 250 g de fromage à la crème

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Broyer les biscuits, réserver une partie des biscuits émiettés pour couvrir le dessus de la tarte.

Mélanger le reste des biscuits avec le beurre fondu pour former une pâte et couvrir l'intérieur de l'assiette à tarte.

Réserver.

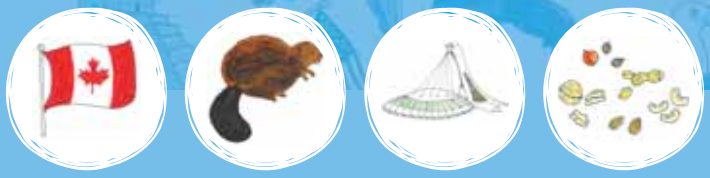
Mélanger les ingrédients restants. Vider ce mélange sur la pâte à biscuits, dans l'assiette et saupoudrer les biscuits émiettés mis en réserve, sur le dessus.

Cuire 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent sorte propre de la tarte et que la croûte soit dorée.

Laisser refroidir dans le four déjà éteint et finir de refroidir complètement au réfrigérateur une heure avant de servir.

Garnir de confiture aux petits fruits si vous le désirez !

Montréal



En 2017, Montréal est consacrée « meilleure ville étudiante » au monde et est considérée comme la « Métropole universitaire du Canada, avec six universités et 450 centres de recherche ».

Source : Wikipédia

Gâteau, pommes et pacanes, sauce caramel

Dessert

Ingrédients

Pour le gâteau

- 1 ¼ tasse d'huile
- 2 tasses de sucre
- 3 œufs
- 3 tasses de farine
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de sel
- 3 tasses de pommes *McIntosh*, épluchées, en dés
- 1 tasse de pacanes, hachées grossièrement

Pour la sauce caramel

- 1 tasse de cassonade tassée
- ¼ tasse de lait
- ¼ tasse de beurre
- 1 c. à thé de vanille

Préparation

Le gâteau

Préchauffer le four à 350°F.

Au batteur électrique, mélanger l'huile et le sucre.

Ajouter les œufs, un à la fois, en battant bien entre chacun et réserver.

Dans un autre bol, tamiser la farine, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.

Ajouter à la première préparation et mélanger.

Ajouter les pommes et les pacanes et mélanger.

Verser dans un moule à cheminée de 10 pouces (25 cm) légèrement beurré et fariné ou dans un moule de 13 x 9 pouces (33 x 23 cm).

Cuire au four environ 1 heure à 1 h 20.

Laisser refroidir.

La sauce caramel

Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients.

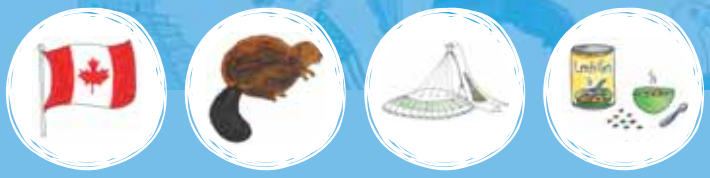
Porter à ébullition.

Réduire le feu et cuire, en brassant environ 3 minutes pour épaissir.

Verser la sauce encore chaude sur le gâteau et servir.

Si vous aimez la sauce, vous pouvez doubler la recette.

Joliette



Joliette est une ville du Québec située dans la municipalité régionale de comté de Joliette. Elle fait partie de la région administrative de Lanaudière et elle en est la 5e plus grande ville de la région. Ville de nature, de travail et de culture, les origines de Joliette remontent à l'année 1823 alors que Barthélemy Joliette découvrait le pouvoir hydraulique de la rivière l'Assomption. Il fit construire des moulins à scie et à cardes sur les bords de la rivière L'Assomption. Il fit aussi construire un imposant manoir en pierres et d'autres moulins sur le site actuel de l'école Les Mélèzes.

Riz aux lentilles et légumes à l'indienne

Plat principal

Ingrédients

- 2 tasses de chou-fleur en petits bouquets
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 3 carottes en dés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à soupe de pâte de cari douce (de type *Patak's*)
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 1 tasse de riz basmati
- ¼ tasse de raisins secs
- 2 ¼ tasse bouillon de légumes
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 1 boîte de lentilles vertes (19 oz/540 ml), égouttées et rincées
- ¼ tasse d'amandes coupées en tranches, grillées (facultatif)

Préparation

Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif.

Ajouter l'oignon et cuire, en brassant pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajouter les carottes, l'ail, la pâte de cari, le sel et le poivre et cuire en brassant pendant 3 autres minutes ou jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme.

Ajouter le chou-fleur, le riz, les raisins secs et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

Verser le bouillon et porter à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz et les légumes soient tendres.

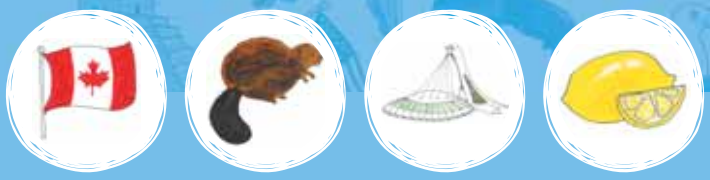
Ajouter les petits pois et les lentilles et réchauffer pendant 4 minutes.

Au moment de servir, parsemer d'amandes, si désiré.

On peut utiliser aussi un mélange de riz (riz brun à grains longs, riz Wehani à grains entiers, riz black Japonica à grains entiers). Pour y mettre de la saveur et du goût, épicer et personnaliser.

CANADA • GENEVIÈVE LEMAY
BC. : LA TROTTINETTE CAROTTÉE

Montréal



J'ai vécu à Montréal les cinq premières années de ma vie. J'ai passé ensuite, près de 25 ans en Estrie. Je suis allée à l'école primaire à Waterville, une petite ville industrielle très accueillante. J'ai vécu mon adolescence à Sainte-Catherine de Hatley et j'ai fait mes études collégiales et universitaires à Sherbrooke. L'Estrie pour moi est une région très significative. J'y ai vécu des moments forts et très agréables. J'ai fait du ski alpin les fins de semaine au Mont-Orford, Owl's head et au MontJoye pendant quelques années. J'ai passé mes étés avec mes amis sur le lac Massawippi à North-Hatley à nager et faire du bateau. J'ai étudié pendant quatre années au pensionnat des Ursulines de Stanstead. Mes enfants sont nés à Sherbrooke et mon premier travail en tant qu'éducatrice, je l'ai réalisé à la pouponnière du CPE Au cœur des Mésanges à Rock Forest, dans les années 1990.

Pâte et boulettes de veau, câpres et citron

Plat principal

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de veau haché
- 1 oignon haché finement
- 1 c. à thé de moutarde de Maux ou de Dijon
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de câpres hachés
- 3 c. à soupe de coriandre hachée
- Le jus de 2 citrons
- Huile d'olive
- Environ 2 tasses de sauce *Alfredo* du commerce ou maison

Ingrédients (suite)

- 350 g de pâtes aux œufs
- 1 barquette de champignons tranchés
- 2 c. à soupe de beurre
- Jus d'un citron
- Sel et poivre

Préparation

Mélanger la viande avec l'oignon haché, les câpres, la coriandre, la moutarde, l'œuf, le jus des citrons, le sel et le poivre au goût.

Façonner des boulettes, un peu plus petites qu'une balle de golf.

Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile.

Les enfourner pendant 30 minutes à 350°F.

Dans la même poêle, ajouter du beurre et faire sauter les champignons.

Arroser de jus du citron, saler et poivrer au goût. Réserver.

Cuire les pâtes pour qu'elles soient « al dente ».

Mélanger les pâtes cuites aux champignons et à la sauce et finalement ajouter les boulettes et leur jus.

Pour servir, garnir les assiettes de brins de coriandre et de quelques câpres.

Macarons de ma grand-mère

Dessert

Ingrédients

- 3 tasses de noix de coco sucré*
- ⅔ tasse de lait concentré de type *Eagle Brand*
- 1 c. à thé de vanille
- Cerises marasquins

**Pour une version moins sucrée, utiliser de la noix de coco non sucrée.*

Préparation

Ce dessert de ma grand-maman Cécile, me rappelle mon enfance. Les macarons disparaissaient de leur assiette en un clin d'œil, durant le temps des fêtes !

Mélanger la noix de coco avec le lait concentré et la vanille et réfrigérer pendant 1 heure.

Graisser une plaque de cuisson.

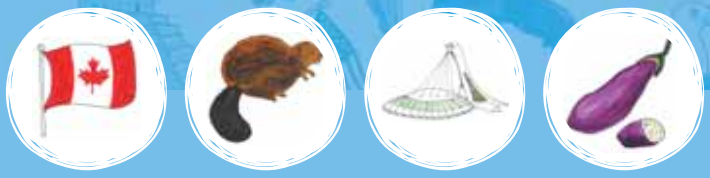
À l'aide d'une cuillère à soupe, réaliser des boules et les déposer sur la plaque.

Les coiffer d'une cerise marasquin sur le dessus.

Enfourner ensuite pendant 20 minutes à 350°F, ou jusqu'à ce que les macarons prennent une couleur légèrement dorée.

Sortir du four et attendre qu'ils refroidissent avant de les détacher de la plaque de cuisson.

Montréal



Montréalais de souche haïtienne, j'ai passé la plus grande partie de ma vie dans le quartier de Rivière-des-Prairies. J'ai appris que La rivière des Prairies était anciennement connue sous le nom de Skawanoti, ce qui signifie en huron la rivière en arrière de l'île. C'est Samuel de Champlain qui rebaptisera la rivière, en l'honneur d'un de ses compagnons, François des Prairies, qui s'y est égaré lors d'une expédition d'exploration. Les anglophones ont repris l'appellation amérindienne et nomment ce cours d'eau Back River.

Source : Wikipédia

Le légume à l'haïtienne

Plat principal

Ingrédients

Pour la viande

- 2 lb de bœuf (assaisonné à l'haïtienne)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou végétale
- 3 c. à soupe de pâte de tomate
- 2 tasses d'eau
- 1 cube de bouillon de poulet (*Maggi* ou autre)

Pour les légumes à l'haïtienne

- 1 tasse d'eau
- 2 aubergines pelées et coupées en morceaux
- ¾ d'un chou coupé en morceaux
- 1 paquet de cressons
- 2 carottes
- 3 échalotes
- 1 oignon de grosseur moyenne
- 1 chayote
- 1 piment fort « Scotch Bonnet » (attention, ne pas crever ce piment)
- ½ lime (jus seulement)
- ½ c. à thé de sel
- 4 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 2 cubes de bouillon de poulet (*Maggi* ou autre)
- ¼ de c. à thé de poudre de girofle
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Ingrédients (suite)

Pour la viande assaisonnée à l'haïtienne

Mélanger les ingrédients à la viande et laisser reposer pendant 24h :

- 2 limes ou citrons ou oranges sûres (pour nettoyer la viande)
- 1 c. à soupe de tout-trempé (voir recette de Roseline Charlot)
- 1 c. à thé d'ail en purée
- 1 c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de poivre
- 1 bouquet garni (persil et thym)
- 1 piment fort « Scotch Bonnet »
- 4 clous de girofle (piqué dans le piment)
- 1 cube de bouillon de poulet (*Maggi* ou autre)
- 1 échalote coupée en petites rondelles
- 3 c. à table d'huile pour la cuisson

Préparation

Couper tous les légumes en morceaux, sauf les carottes.

Mettre les deux cuillères à table d'huile dans le chaudron à feu moyen-doux, déposer les morceaux de viande marinée, couvrir et laisser cuire, approximativement 20 minutes ou jusqu'à ce que l'eau de la viande se soit évaporée.

Lorsque l'eau est presque évaporée, la viande est prête à se faire roussir.

Roussir celle-ci avec de la pâte de tomate à feu moyen. Attention à ne pas trop la cuire.

Lorsque roussie, ajouter 2 tasses d'eau, 1 cube de bouillon de poulet et laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter les légumes. (Si les légumes ne sont pas prêts, éteindre le feu sous la viande et réserver.)

Cuisson des légumes : dans un chaudron, ajouter une tasse d'eau avec 1 cube de bouillon de poulet.

Mettre tous les légumes coupés dans le chaudron avec les carottes sur le dessus.

Cuire à feu moyen-doux approximativement 30 minutes et couvrir.

Vérifier la cuisson en piquant les légumes pour voir s'ils sont assez mous pour les piler facilement.

Retirer du feu.

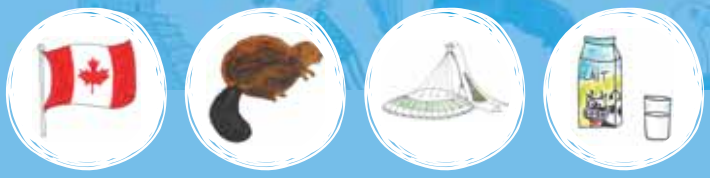
Couper les carottes en rondelles et mettre les morceaux dans la viande.

Ensuite, à l'aide d'une louche à trous, retirer les légumes de leur eau et bien les piler à la main.

Mettre les légumes sur la viande en sauce, ajouter le reste des ingrédients (attention à ne pas crever le piment fort) et laisser mijoter approximativement 30 minutes ou jusqu'à la consistance désirée.

CANADA • DIANE MORIN
S.D.G. : GABYGABOU

Témiscaming



Je suis canadienne française et issue d'un petit village du Québec, nommé Témiscaming et comptant 2 382 habitants. Témiscaming doit son existence à l'arrivée d'une usine de pâte et papier en 1918. Aujourd'hui la papetière « Tembec », est le principal employeur local avec plus de 850 travailleurs. J'ai quitté ce beau coin de pays pour Montréal car à l'époque, l'usine n'embauchait pas les femmes et les emplois étaient rares. J'y retourne souvent, car j'ai encore de la famille là-bas.

La galette d'or et d'érable

Dessert

Ingrédients

- ½ tasse de sirop d'érable
- ⅓ tasse de beurre d'arachide ou de beurre d'amande ou de soya

(Attention aux allergies !)

- ½ c. à soupe de poudre à pâte (levure chimique)
- 1 tasse de farine tout usage
- ⅓ tasse de lait d'amande ou de soya ou de vache
- ¼ tasse de graines de chia

Préparation

Préchauffer le four à 350° F.

Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.

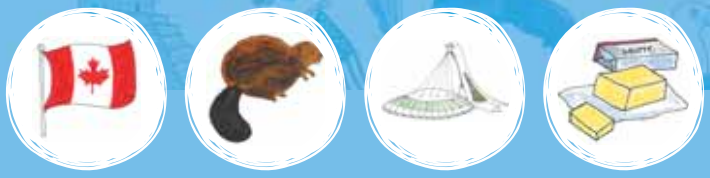
Mettre un papier parchemin sur une plaque à biscuits ou sur un tapis de silicone.

Faire des galettes à la cuillère. Pour un look « biscuit », aplatir le dessus de vos galettes à l'aide d'une cuillère.

Mettre au four et cuire pendant 15 minutes.

Les galettes se conservent dans un plat hermétique pendant une semaine et demie et 3 mois au congélateur.

Fort-Coulonge



Fort-Coulonge est une municipalité du Québec située dans le comté de Pontiac, appartenant à la région administrative de l'Outaouais. Située au confluent de la rivière Coulonge et de la rivière des Outaouais, Fort-Coulonge fut jadis, au début du XVIIIe siècle, un poste important de la traite des fourrures. Avec les années 1800, les fourrures perdent de leur importance au profit du commerce du bois qui transite par Fort-Coulonge, d'ouest en est. La municipalité peut s'enorgueillir encore aujourd'hui des magnifiques chutes Coulonge et du plus long pont couvert du Québec construit en 1898. Elle offre un circuit à faire en vélo des plus intéressants, tant au niveau des attraits qu'offre son environnement naturel, qu'au niveau historique.

Source : Wikipédia

Gâteau froid sans cuisson

Dessert

Ingrédients

- 2 c. à soupe de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 500 g (1 lb) de sucre à glacer
- ½ à ¾ tasse de café *(Plus le café est fort, meilleur c'est !)*
- 2 c. à soupe de cacao
- ¼ c. à thé de sel
- 1 boîte (600 g) de biscuits *Village*

Préparation

Faire fondre le beurre.

Préparer le café.

Battre les jaunes d'œufs. Réserver 5 à 6 biscuits.

Passer au robot la moitié de la boîte de biscuits afin d'obtenir une chapelure grossière et réserver.

Briser à la main l'autre moitié de la boîte de biscuits afin d'obtenir de plus gros morceaux et réserver.

Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'un fouet : le beurre, le café chaud, les jaunes d'œufs battus, le sel, le sucre à glacer et le cacao.

Mélanger à l'aide d'une cuillère.

Ajouter graduellement les biscuits à la préparation et mélanger.

Alterner entre la chapelure de biscuits et les morceaux de biscuits.

Plus vous ajoutez de biscuits, plus il devient difficile de mélanger.

Utiliser vos mains et pétrir le mélange dans un bol à la manière d'une pâte.

Si le mélange est trop collant et mouillé, ajouter des biscuits.

Si le mélange est trop sec et ne prend pas, ajouter quelques gouttes de café.

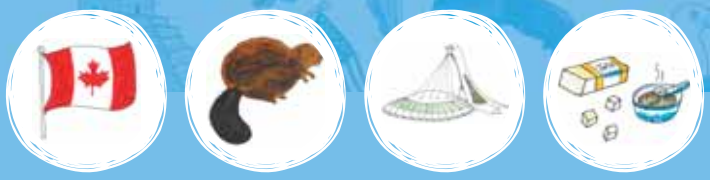
Déposer dans un contenant rectangulaire (6 x 9 po) non beurré et recouvert d'un papier ciré.

Recouvrir la préparation d'une autre feuille de papier ciré et presser afin d'écraser le mélange dans le fond du plat.

Bien recouvrir avec de la pellicule et laisser prendre au réfrigérateur pendant une nuit.

Démouler et couper des tranches à l'épaisseur désirée.

Montréal



Montréal fait partie de l'écorégion des basses-terres du Saint-Laurent, une vaste vallée entre les montagnes Appalaches et les Laurentides, s'étendant le long du fleuve du même nom. Le point le plus élevé de l'île, le Mont-Royal, l'une des collines montérégiennes, coiffe le centre-ville de ses 234 mètres. Le zonage municipal fait en sorte qu'aucune construction ne dépasse cette hauteur, pour des raisons esthétiques. Le centre historique de la ville, aussi appelé le Vieux-Montréal, se situe sur la rive du fleuve Saint-Laurent, à quelques kilomètres en aval des rapides de Lachine. L'hypercentre, avec ses gratte-ciels, est situé tout près, sur une terrasse entre le fleuve et le versant sud du Mont-Royal.

Source : Wikipédia

Tacos au tofu

Plat principal

Ingrédients

- Kit à tacos
- 1 bloc de tofu (pour 6 enfants donne 2 tacos par enfant)
- Oignon, ail et légumes au choix

Préparation

Prendre le bloc de tofu et le défaire avec une fourchette afin de l'émietter comme le bœuf haché.

Faire réaliser cette étape par les enfants avec la fourchette ou les doigts, ils adorent !

Couper un gros oignon en petits morceaux, couper ensuite des légumes en petits morceaux (au choix) et faire frire avec de l'huile dans la même poêle pendant 3 à 4 minutes, à feu élevé.

Ajouter le tofu et mélanger 2 à 3 minutes à feu moyen.

Épicer selon les goûts : paprika, sel de mer, poivre et poivre de Cayenne ou utiliser un sachet d'assaisonnement pour tacos et suivre les instructions de préparation.

Mettre les coquilles à tacos au four pendant 5 minutes et servir.

Les bébés mangent juste la préparation, sans la coquille.

Hamburger de tofu

Plat principal

Ingrédients

- Pain hamburger
- 1 bloc de tofu
- Fromage au choix
- Laitue, tomate…
- Condiments : ketchup, mayonnaise, moutarde, etc

Préparation

Prendre un bloc de tofu et faire des tranches aussi épaisses qu'une galette de viande hachée en boulette.

Couper de l'ail, épicer au goût et faire frire.

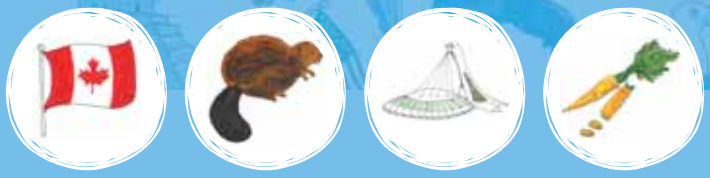
Ajouter les galettes de tofu et cuire à feu élevé pendant 3-4 minutes.

Faire griller le pain selon les goûts, ajouter les condiments, la laitue, la tomate et le fromage.

Servir avec des crudités ou des frites au four.

Les enfants en raffolent !

Montréal



Montréal est la deuxième ville la plus peuplée du Canada. C'est une île sur le fleuve Saint-Laurent qui se trouve entre la ville de Québec et le lac Ontario. Elle se situe dans le Sud de la province de Québec et elle en est la métropole. Montréal est la 20e agglomération la plus peuplée d'Amérique du Nord et la 131e à travers le monde. Elle est aussi la ville francophone la plus peuplée d'Amérique et elle occupe le quatrième rang des villes francophones au monde pour sa population, après Kinshasa, Paris et Abidjan.

Source : Wikipédia

Gâteau aux carottes et ananas

Dessert

Ingrédients

Pour le gâteau

- 4 œufs
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse d'huile
- 2 tasses de farine blanche
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 ½ c. à thé de soda (bicarbonate de soude)
- 2 c. à thé de cannelle
- 1 tasse d'ananas broyés en boîte, bien égouttés
- 2 tasses de carottes râpées
- 1 pincée de sel

Pour le glaçage

- 120 g (4 oz) de fromage à la crème
- 260 g (1 ¾ tasse) de sucre à glacer
- ¼ tasse ou 4 c. à soupe de beurre mou

Préparation

Dans un bol de grandeur moyenne, battre les œufs et y ajouter le sucre et l'huile.

Dans un autre récipient, tamiser l'ensemble des ingrédients secs puis les ajouter petit à petit au mélange d'œufs.

Ajouter les carottes et les ananas.

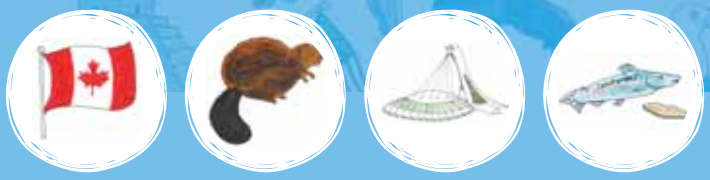
Verser dans un plat (style Pyrex) beurré et enfariné.

Cuire au four 375°F (190°C), pendant 15 minutes puis baisser le four à 350°F (180°C) et cuire pendant 30-35 minutes.

Pour le glaçage, battre le fromage jusqu'à ce qu'il soit crémeux et ajouter le beurre. Incorporer ensuite, petit à petit le sucre à glacer et battre pendant 3 minutes.

Étendre le glaçage sur un gâteau refroidi.

Montréal



Je suis native de Montréal mais dès mon jeune âge, je suis déménagée à St-Eustache, chef-lieu de la MRC des Deux-Montagnes dans les Laurentides. Cette municipalité est située à 20 km au nord-ouest de Montréal, à l'extrémité nord-est du lac des Deux-Montagnes, à l'embouchure de la rivière du Chêne et aux abords de la rivière des Mille-Îles. Autrefois seigneurie, elle fut concédée la première fois en 1683 au Sieur Dugué de Boisbriand. Elle a dû voir de belles réalisations et de belles histoires de vie mais elle fut aussi le siège d'une bataille meurtrière en 1837, lors de la rébellion des patriotes. Le 14 décembre, le docteur Jean-Olivier Chénier et ses alliés se réfugièrent dans l'église, le presbytère, le couvent, la maison seigneuriale ainsi que dans quelques résidences et combattirent en vain les 2 000 hommes du général John Colborne. Une trentaine de patriotes furent tués, les maisons incendiées (en hiver), bref une bataille qui détruisit une partie de la seigneurie. Vous pouvez voir les stigmates de cette rébellion sur les murs des bâtiments du vieux St-Eustache. Je vous invite à visiter ma belle région, Oka, Sainte-Marthe-sur-le-Lac, St-Joseph... De beaux vergers vous y attendent. Vous pouvez aussi vous prélasser au bord du lac des-Deux-Montagnes ou tout simplement vous promener dans le vieux St-Eustache et vous laisser tenter par une bonne pâtisserie. Au plaisir de s'y voir peut-être !

Avocat-thon

Collation

Ingrédients

- 1 gros avocat écrasé
- 1 boîte de thon égoutté
- 2 à 3 c. à soupe de mayonnaise
- Jus d'une grosse lime
- Sel et poivre, au goût
- Biscottes ou pains, au choix

Préparation

Mélanger le tout et disposer sur des biscottes ou du pain grillé.

Les enfants adorent cette collation !

Salade grecque

Plat principal

Ingrédients

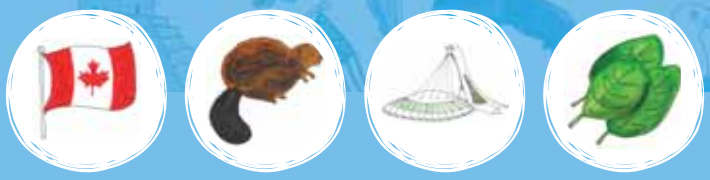
- Fromage fêta
- 2 ou 3 concombres libanais
- 2 tomates en dés ou petites tomates cerises
- 1 gros poivron jaune ou rouge ou orange
- Quelques feuilles de laitue, au goût
- 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'une grosse lime
- Sel et poivre
- Basilic, au goût
- Olives noires et de l'oignon rouge (facultatif)

Préparation

Couper le fromage et les légumes en dés.

Mélanger avec le reste des ingrédients et déguster.

Montréal



J'ai eu l'opportunité de grandir à travers deux cultures. Je suis née à Montréal à travers les valeurs, les traditions et la nourriture italienne. En 1962, mes grands-parents, ma mère et ma tante ont quitté le petit village d'Italie nommé Pietrabbondante, pour immigrer au Canada, plus précisément à Montréal. Pietrabbondante est une commune italienne de la province d'Isernia dans la région du Molise en Italie, qui se trouve dans le Centre Sud du pays. Son nom Pietrabbondante signifie une abondance de pierres et en effet, on en trouve en abondance dans la région. Le territoire de Pietrabbondante abrite un certain nombre de sites archéologiques particulièrement intéressants. Par exemple, le musée Santuario Sannitico, est un site archéologique regroupant deux temples, un théâtre, un podium et une terrasse composée de ruines anciennes datant du Ve siècle avant Jésus-Christ. Encore aujourd'hui, les plats traditionnels de ce petit village reflètent les traditions d'autrefois. Des ingrédients comme les fruits séchés, les légumineuses, les légumes verts, tels que la bettes à carde (la bietola), le brocoli-rave (le rapini), la chicorée (la cicoria), sont présents à la table, dans toutes les familles du Molise. La farine de maïs est aussi utilisée pour faire du pain, des pâtes à pizza et de la polenta. L'huile d'olive est aussi beaucoup utilisée dans divers plats.

Soupe Stracciatella

Plat principal

Ingrédients

- 2 œufs
- 15 ml (1 c. à table) de fromage parmesan râpé
- 1250 ml (5 tasses) de bouillon de volaille
- 500 ml (2 tasses) d'épinards hachés
- ⅔ tasse de petites pâtes (acini di pepe) ou d'orzo
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Dans un bol, fouetter à la fourchette les œufs et le parmesan.

Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition.

Ajouter les petites pâtes au bouillon.

Attendre environ 5 minutes, ajouter les épinards.

Incorporer le mélange des œufs au bouillon, en fouettant.

Plus vite on fouette, meilleure est la texture et moins on risque de se retrouver avec des œufs brouillés.

Assaisonner au goût.

Lorsque les pâtes sont cuites, verser dans des bols et servir !

Los Angeles

Los Angeles est la deuxième ville la plus peuplée des États-Unis après New York. Elle est située dans le sud de l'État de Californie, sur la côte Pacifique. Les américains l'appellent souvent par son diminutif, *L.A.* La ville est le siège du comté portant le même nom. Los Angeles signifie « les anges » en espagnol et ses habitants sont appelés *Angelenos* (quelquefois *Angelinos*) - les angelins. Son nom complet est El Pueblo de Nuestra Señora la Reina de *Los Ángeles del Río* de Porciúncula, c'est-à-dire « le village de Notre-Dame, la Reine des Anges du fleuve de *Porciuncula* », *Porciuncula* étant le nom donné au fleuve Los Angeles par les Amérindiens.

Source : Wikipédia

Macaronis au fromage

Plat principal

Ingrédients

- 3 gros œufs
- 2 boîtes (354 ml) de lait évaporé
- 2 tasses de macaroni en coude
- 2 tasses de mozzarella
- 1 tasse de cheddar
- ¼ c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de paprika
- ½ bâton de beurre à l'ail
- Sel et poivre noir

Préparation

C'est une recette vraiment facile, rapide et savoureuse pour tout le monde, en particulier pour les enfants !

Pâtes et fromage, je ne peux pas me tromper, là !

Et vous pouvez ajouter votre propre ingrédient préféré ou l'utiliser comme un plat d'accompagnement avec vos viandes.

Faire cuire les macaronis dans l'eau (12 à 15 minutes) et égoutter.

Préchauffer le four 350°F. Beurrer complètement le plat de cuisson avec le beurre à l'ail.

Mélanger tous les ingrédients secs et assaisonner les macaronis.

Battre les œufs dans un bol jusqu'à ce qu'ils deviennent moelleux.

Mélanger la moitié des ingrédients dans un plat allant au four : macaroni, fromage et œufs, puis verser une boîte de lait évaporé.

Ajouter l'autre moitié d'ingrédients dans le plat de cuisson et s'assurer que le fromage couvre tous les macaronis et verser la deuxième boîte de lait évaporé, jusqu'à couvrir tous les macaronis et le fromage.

Cuire au four pendant 30 minutes à 350°F.

Ensuite, faire griller le plat si désiré pendant 5 à 7 minutes.

HAÏTI • MARIE-EDMONDE CASAMÉ
S.D.G. : LA LOUPETTE

Port-au-Prince

Je suis originaire de Port-au-Prince, la capitale d'Haïti. Cette ville a une superficie de 735,78 Kilomètres carrés et compte 2 509 939 habitants. L'arrondissement de Port-au-Prince est magnifique et comporte de superbes maisons de style colonial qui se marie très bien à l'architecture moderne. C'est une ville colorée, car beaucoup de ses habitants sont des artistes peintres et des artisans. Ils exposent leurs œuvres dans toutes les rues et même sur les moyens de transport qu'on appelle des « tap-taps ». Dans les hauteurs de la ville, on retrouve les gens les plus aisés, qui vivent dans le luxe et dont le niveau de vie peut se comparer à celui de n'importe quelle grande ville d'Amérique. Par contre, il faut savoir que la majorité de ses habitants vivent dans une grande pauvreté. Haïti est doté d'une gastronomie très variée. On y trouve les cuisines française, espagnole et même anglaise, sans compter la base de notre cuisine qui nous vient de l'Afrique. Port-au-Prince regorge de très bons restaurants et la bouffe de rue est extraordinaire.

Potage aux deux poissons

Plat principal

Ingrédients

- 2 poissons au choix, ex. : thon, morue, saumon, lotte, dorade, etc.
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (persil et thym)
- 3 oignons rouges hachés grossièrement
- 2 tomates en dés
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 tasses d'eau
- 4 pommes de terre en dés
- 2 carottes en morceaux
- 1 poireau haché
- 1 giraumon (courge) en morceaux
- 1 branche de céleri haché

Ingrédients (suite)

- 1 navet coupé en dés
- 1 échalote hachée finement
- 1 branche d'oseille
- ½ tasse de fromage râpé
- Jus de 4 limes
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Laver les poissons, enlever les arêtes, et laisser mariner dans le jus de lime avec du sel, du poivre, de l'ail, de l'oseille, le bouquet garni et 1 ½ tasse d'eau, pendant 2 heures.

Dans une grande casserole, mettre l'huile et faire revenir les oignons et les tomates.

Ajouter le poireau et remuer. Incorporer le poisson ainsi que le reste de l'eau.

Ajouter les légumes et ajuster l'assaisonnement au goût, cuire pendant 45 minutes.

Retirer du feu, puis passer au mélangeur.

Servir le potage chaud et le saupoudrer de fromage râpé.

Saint-Marc

Je viens d'une commune d'Haïti située dans le département de l'Artibonite, arrondissement de Saint-Marc. Sa population est de 13 693 habitants. Les personnes vivent principalement de l'agriculture. L'économie locale repose sur la culture du citron vert, du café et du riz.

Source : Wikipédia

Acras

Plat principal

Ingrédients

- 390g (14 oz) malanga (manioc)
- 1 à 2 piments forts coupés finement
- 1 c. à thé de « tout trempé » (marinade)
- 2 échalotes françaises
- 1 petit oignon
- 1 c. à thé d'ail en purée
- 2 c. à soupe de farine blanche
- ½ c. à thé de poudre magique
- 1 pincée de sel

Préparation

Éplucher le malanga et le couper en morceaux finement.

Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients et bien mélanger.

Laisser reposer 1 heure.

Réchauffer la friteuse.

À l'aide d'une cuillère, faire des petites boules et mettre dans l'huile chaude.

Lorsque l'acra est bien coloré, il est prêt.

Le tout trempé (marinade haïtienne)

Marinade

Ingrédients

- 7-8 paquets d'échalotes
- 1 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- 1 botte de persil
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- ⅓ tasse d'huile d'olive
- ¼ de tasse de vinaigre blanc

Facultatif :

- 1 piment fort (scotch bonnet)
- 2 cubes de bouillon *Maggi* ou (1 c. à soupe de bouillon de poulet)

Préparation

Cette marinade est à la base de la cuisine haïtienne. On la retrouve partout, soit dans les plats de volaille, de bœuf, de poisson, avec les œufs, le riz, etc.

Vous pouvez faire la recette et congeler la marinade dans un contenant à glaçons, vous aurez ainsi des petites portions individuelles.

Couper tous les ingrédients grossièrement, afin de faciliter l'insertion de ceux-ci dans le robot culinaire.

Ajouter l'huile et le vinaigre.

Mélanger jusqu'à consistance homogène.

Port-au-Prince

Ma ville natale est Port-au-Prince, la capitale d'Haïti. Fondée en 1749 par les Français, Port-au-Prince fut la capitale coloniale française de Saint-Domingue, de 1770 à 1804. La soupe au giraumon, est un rappel de l'histoire de l'indépendance d'Haïti, le 1er janvier 1804. Les anciens esclaves dégustaient cette soupe qui leur avait été interdite de consommer, pendant leur servitude. Donc cette soupe, que l'on appelle aussi la soupe de l'indépendance, est devenue une tradition. En effet, elle est consommée dans tous les foyers haïtiens, à chaque 1er janvier. Le Monument du Marron Inconnu se trouve à Port-au-Prince, en face du palais national. Il représente un esclave révolté, qui s'est libéré de la plantation et de son statut d'esclave. Il porte à son pied une chaîne brisée, tient un coutelas de coupeur de canne à la main et souffle dans une conque pour appeler à la révolte. Cette sculpture, symbole de la liberté, est l'œuvre réalisée en 1968 par l'architecte haïtien, Albert Mangonès.

Soupe au giraumon (courge)

Plat principal

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de bœuf de haut de surlonge, coupé en dés
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à thé d'épices du chef, vendues dans les épiceries haïtiennes
- 1 cube de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel d'oignon et d'ail, au goût
- 2 carottes, pelées et coupées petits en cubes
- 2 branches de céleri, coupées en dés

Ingrédients (suite)

- 1 blanc de poireau, émincé
- ½ petit chou effeuillé et coupé grossièrement
- 3 oignons verts, émincés
- 1 courge giraumon (courge) d'environ 1,3 kg, pelée et grossièrement coupée en cubes, environ 6 tasses
- 6 tasses de bouillon de poulet, environ
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en gros cubes
- 1 patate douce, pelée et coupée en gros cubes (facultatif)
- 1 tasse de pâte alimentaire (penne ou macaroni en coude)
- 3 c. à soupe de persil plat ciselé
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Dans une casserole, faire bouillir les morceaux de giraumon dans approximativement 8 tasses d'eau, salée au goût.

Lorsque le giraumon est cuit, mettre les morceaux incluant l'eau dans un malaxeur, réduire en purée et mettre de côté.

Dans un bol, mélanger la viande avec le jus de citron, pour nettoyer la viande, c'est une tradition haïtienne.

Dans une passoire, rincer la viande sous l'eau froide.

Égoutter et éponger avec du papier absorbant.

Dans un mortier, écraser l'ail et les épices du chef.

Dans une grande casserole, dorer la viande dans l'huile, l'ail et les épices.

Ajouter les carottes, le céleri, le poireau, le chou, les oignons et la purée de giraumon.

Faire revenir, 3 à 4 minutes.

Ajouter le bouillon, le cube de bouillon de poulet (*Maggi*) et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter doucement de 15 à 20 minutes.

Remuer, ensuite ajouter les pommes de terre, la patate douce et les pâtes alimentaires.

Couvrir à nouveau et laisser mijoter encore de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Ajouter le persil et de l'eau si trop épaisse.

Rectifier l'assaisonnement avec le sel d'oignon et d'ail.

Saint-Marc

Fondée en 1716 par les Français, la Ville de Saint-Marc a une configuration géographique qui la protège des cyclones, ouragans et tempêtes, étant entourée de montagnes. Étendue sur 545 km et avec environ 400 000 habitants, elle est la 2ème ville la plus importante de son département, l'Artibonite. Saint-Marc se situe à 95 km de Port-au-Prince. Bordée par la mer, elle est à 5 km de la région de la « Côte des Arcadins » qui est la partie la plus prisée par les touristes. Pourtant, Saint-Marc n'a rien à envier à la Côte des Arcadins, surtout pour ses plages : les plages « Grosse Roche », et « Amani-y » qui font sa fierté. Leurs eaux turquoise bordées de sable blanc les rendent magnifiques. Côté gastronomie, elle est reconnue pour son « maïs moulu » et son riz qui constitue la denrée principale de ses habitants.

Source : http://www.zoomsurhaiti.com

Sauce poulet

Plat principal

Ingrédients

- 1 poulet, coupé en 8 morceaux
- 3 gousses d'ail
- 2 citrons verts
- 1 orange
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 2 échalotes, hachées grossièrement
- 1 poivron vert, épépiné et coupé en tranches
- ½ poivron rouge, épépiné et coupé en tranche
- 1 gros oignon jaune, coupé en deux et tranché finement
- 2 oignons verts
- 2 branches de persil
- 1 branche de thym frais
- 1 piment antillais fendu
- 2 c. à soupe d'huile
- Poivre noir, au goût
- 1 c. à thé de sel

Préparation

Couper les agrumes (citrons et orange) en deux, les presser, garder le jus de côté ainsi que les agrumes vidés.

Prendre le poulet, faire des incisions minuscules puis frotter le poulet avec les moitiés d'agrumes.

Préparer la marinade en mixant l'ail, le sel, les oignons verts, le persil, le thym, la moitié du poivron, le piment et 1/2 tasse d'eau.

Mettre le poulet dans un plat, verser dessus le jus des citrons et orange ainsi que la marinade.

Mélanger à la main et laisser reposer au réfrigérateur pendant plusieurs heures ou une nuit.

Enlever le poulet de la marinade mais garder la marinade de côté, mettre le poulet dans une casserole à feu moyen avec un peu d'huile.

Faire dorer le poulet des deux côtés, environ 10 minutes, puis retirer le poulet.

Dans la même casserole, ajouter le reste des poivrons, les oignons, échalotes, saler, poivrer et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes puis, ajouter la pâte de tomate et cuire en mélangeant pendant 1 minute.

Remettre le poulet puis la marinade ainsi qu'une tasse d'eau.

Porter à ébullition puis baisser le feu à moyen/doux et laisser cuire pendant 25 minutes en remuant de temps à autre.

HAÏTI • MERLÈNE PIERRE-PAUL
S.D.G. : DE MERLEE

Petit-Goâve

Petit-Goâve est ma ville natale. C'est l'une des plus anciennes villes d'Haïti et elle est une commune de l'arrondissement de Léogane. Elle est située dans le département de l'ouest, à 45 minutes au sud de Port-au-Prince et compte environ 157 276 habitants. Ceux-ci s'appellent des Petit-Goâviens. Petit-Goâve est une commune riche en agriculture. La ville est réputée pour sa production de haricots, de café, de maïs, d'avocats, de bananes plantain et de fruits exotiques. Un paysage extraordinaire et de magnifiques plages de sable blanc bordées de cocotiers, c'est ça la ville d'où je viens !

Riz noir aux crevettes

Plat principal

Ingrédients

Riz noir aussi appelé riz djon-djon

- 500 ml (2 tasses) de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 250 ml (1 tasse) de crevettes
- 375 ml (1 ½ tasse) de champignons
- 250 ml (1 tasse) de pois verts
- 3 clous de girofle
- 3 gousses d'ail
- Thym, au goût
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- Poivre, au goût
- Persil frais, au goût
- 1 c. à soupe de sel

Préparation

Nettoyer et faire bouillir les champignons dans 3 tasses d'eau.

Faire sauter les crevettes dans l'huile.

Ajouter l'ail, les petits pois, les poivrons, le persil, les clous de girofle, le poivre et le sel.

Ajouter ensuite les 3 tasses d'eau de champignons, attendre l'ébullition.

Verser ensuite le riz qui a été rincé et égoutté.

Laisser mijoter le tout, puis finalement cuire à l'étouffée sur feu doux, pendant 25 minutes.

Santo-Domingo

La République Dominicaine a pour capitale la ville de Santo-Domingo. Le pays appartient aux Grandes Antilles, dans les Caraïbes. Il occupe environ les deux tiers de l'île d'Hispaniola qu'il partage avec Haïti. La ville de Santo-Domingo est située en bord de mer. Elle a été fondée par Bartolomé Colomb, frère de Christophe Colomb, le 5 août 1498. Santo-Domingo est le plus vieux site de peuplement européen des Amériques. À Santo-Domingo se trouve la cité coloniale, riche en architecture. Ce quartier historique est inscrit au répertoire du patrimoine culturel de L'UNESCO. La langue officielle est l'espagnol. La cuisine Dominicaine est un véritable brassage culturel. On y trouve une grande variété de plats où se mélangent les influences taïnos, créoles, européens et africains. (Taïnos est une ethnie amérindienne qui occupait les grandes Antilles lors de l'arrivée des Européens au XVe siècle),

Source : Wikipédia

Riz Moro au coco dominicain

Accompagnement

Ingrédients

- 4 tasses de riz (bien rincé)
- 2 boîtes de pois pigeon cajan vert
- 9 tasses d'eau
- 4 c. à soupe d'huile végétale
- 3 c. soupe de poudre de bouillon de poulet
- ½ oignon moyen, coupé en dés
- 1 piment cubanel
- 6 gousses d'ail
- 1 tasse de lait de coco en poudre
- 1 c. à soupe d'origan
- 1 c. soupe de poudre de coriandre et d'Annatto *GOYA*
- 1 branche de coriandre
- 1 branche de céleri
- Poivre et sel, au goût

Préparation

Dans une casserole, faire frire dans 2 cuillères d'huile, la moitié des ingrédients soit : l'ail, l'oignon, le piment cubanel, la coriandre et le céleri jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés.

Verser les pois cajan et cuire pendant 5 minutes à feu moyen.

Ajouter le sel, le poivre, l'origan, le bouillon de poulet en poudre, la coriandre et l'Annatto *GOYA*.

Cuire pendant 2 minutes.

Par la suite, ajouter 9 tasses d'eau et la 1/2 tasse de lait de coco en poudre et conserver l'autre partie.

Laisser bouillir et ajouter le riz.

Baisser le feu à moyen, jusqu'à ce que le riz ait absorbé la majorité de l'eau de cuisson.

Lorsque l'eau est absorbée, ajouter l'autre moitié des ingrédients et mélanger.

Mettre le riz sur un feu doux durant 20 minutes.

Servir avec la viande de votre choix et pour couronner le tout, ajouter des quartiers d'avocat sur le côté.

RÉP. DOMINICAINE • AMELIA RUIZ MARTINEZ • S.D.G. : LA PETITE RUCHE

Moca

Moca est une ville dominicaine, chef-lieu de la province d'Espaillat, qui est située dans la région du Cibao, en République Dominicaine. La ville est connue en tant que La Villa Heroica (Village des Héros), grâce à un grand nombre de braves hommes et femmes de Moca qui ont joué un rôle important dans l'histoire de la République Dominicaine, en assassinant deux dictateurs, Ulises Heureaux et Rafael Trujillo, et en ramenant la démocratie dans le pays. La ville est connue aussi pour sa production agricole. Moca a l'une des plus belles églises du pays dénommée Iglesia Sagrado Corazon de Jesus (Église du Sacré-Cœur de Jésus). Tous les vitraux proviennent d'Italie et représentent le chemin de croix des apôtres et de Jésus vers la Crucifixion.

Source : Wikipédia

Tayota Guisada

Plat principal

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 450 g (1 lb) de saucisses (longaniza)
- 1 oignon rouge moyen, coupé en cubes
- 4 gousses d'ail broyées
- 1 piment rouge cubanela
- 2 toyotas (chayotes), pelées et coupées en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate
- 625 ml (2 ½ tasses) d'eau
- 1 c. à soupe d'origan
- 1 c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 2 c. à soupe de coriandre hachée

Préparation

Couper les saucisses en morceaux de 2,5 cm (1 po).

Chauffer l'huile à grand feu, dans une grande poêle.

Ajouter les saucisses et mélanger afin qu'elles deviennent dorées.

Retirer les saucisses et égoutter le gras.

Réduire le feu à moyen et ajouter l'oignon, l'ail et le piment rouge.

Cuire pendant 30 secondes.

Ajouter la toyota et cuire pendant 30 secondes en brassant.

Réduire le feu si nécessaire pour ne pas brûler la toyota.

Ajouter la sauce tomate, l'origan et cuire à feu doux, à couvercle fermé pendant 15 à 20 minutes.

La toyota doit être molle mais pas en purée.

Lorsque c'est cuit, ajouter le sel, le poivre et la coriandre hachée.

Servir avec du riz blanc et de l'avocat.

MEXIQUE • NORMA LUCIA CORTEZ ROBLES
S.D.G. : LES COCCINELLES DE NORMA ET FANNY

Los Mochis

Los Mochis est célèbre pour sa riche offre gastronomique basée sur les produits de la mer. La ligne de chemin de fer « Chihuahua-Pacifique », aussi nommée « d'El Chepe », commence et finit son parcours dans une ville aux rues propres, larges et arborées nommée Los Mochis. Les habitants du Sinaloa ont un héritage fortement métissé qui résulte des rencontres entre Aborigènes, Européens, Chinois, Japonais et Israélites, entre autres.

Source : http://beta.visitmexico.com/fr/gastronomie-a-los-mochis-canyon-du-cuivre

Albóndigas en salsa verde

Plat principal

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de viande hachée (bœuf, porc ou les deux)
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de riz cru
- 2 c. à thé de farine
- 1 tomate rouge, hachée finement
- 1 petit oignon, haché finement
- 1 c. à soupe de menthe hachée
- 5 tomates vertes ou tomatillos
- 1 piment poblano, grillé et épépiné
- 1 gousse d'ail
- 2 piments serrano
- 2 c. à soupe de coriandre ciselée
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- Sel, au goût

Préparation

Les boulettes

Dans un grand bol, mélanger avec les mains la viande, l'oeuf, le riz, la farine, la tomate rouge, l'oignon, la menthe et le sel. Former les boulettes.

Les disposer sur une plaque au four, sans les empiler.

La salsa verde

Dans une casserole cuire dans 2 pouces d'eau les tomates vertes jusqu'à tendreté, en les retournant de temps en temps.

Mélanger à l'aide du mixeur, les tomates avec le piment poblano, l'ail, les piments serrano, la coriandre et le sel avec 1 tasse d'eau.

Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen, doucement commencer à faire frire les boulettes dans l'huile, juste pour leur donner une couleur dorée à l'extérieur.

Dans une autre casserole, verser le mélange de salsa, de tomates vertes et laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter délicatement les boulettes, une par une et les faire cuire à feu moyen, en faisant attention de ne pas les briser.

Les Albondigas sont cuites lorsque le riz à l'intérieur est cuit et n'est plus croquant. Si la salsa n'est pas assez liquide, y ajouter un peu d'eau.

Servir chaud, ou froid.

Riz mexicain

Accompagnement

Ingrédients

- 2 tasses de riz blanc naturel, non précuit
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 ½ tasses de bouillon de poulet liquide
- 1 tomate rouge, bien mûre
- 1 ou 2 c. à soupe de pâte de tomate
- ½ tasse de carottes cuites
- ½ tasse de pois cuits
- 1 à 2 tige de coriandre fraîche, au goût
- 1 piment Serrano ou encore ½ poivron, au goût
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

Préparation

Dans une poêle, faire chauffer de l'huile et faire frire le riz pendant 3 minutes, jusqu'à ce que les grains brunissent, puis éteindre le feu.

Couper grossièrement la tomate en dés, ainsi que l'oignon et faire cuire les carottes à la vapeur dans une marguerite.

Avec un robot culinaire ou un malaxeur, liquéfier la tomate, l'oignon, l'ail, la pâte de tomate, les 3 cuillères à soupe d'huile, la moitié des carottes cuites ainsi que le bouillon de poulet, jusqu'à ce que le mélange devienne bien liquide.

Verser ce mélange rougeâtre dans une casserole, y ajouter le riz, le piment tranché en lamelles fines ainsi que la coriandre ciselée et amener à ébullition. Réduire ensuite le feu.

Couvrir la casserole (transparente) et faire cuire le riz à feu bas pendant 25 minutes.

Ne pas ouvrir le couvercle de la casserole jusqu'à ce que ce temps soit écoulé !

Si le liquide est évaporé de la casserole avant la fin, y ajouter ½ tasse de bouillon de poulet liquide, de plus.

Lorsque le riz est bien cuit et tout le liquide absorbé, y ajouter les carottes qui restent.

Servir le riz mexicain, décoré de feuilles de coriandre fraîche.

Veracruz

Veracruz est une très belle ville située dans le golfe du Mexique. Elle n'est pas trop grande et on y trouve beaucoup de musique et de danses régionales. Au mois de février, il y a un très beau carnaval, aussi beau que celui de Rio de Janeiro au Brésil et on y danse, entre autres, La Bamba. La ville a une forte influence espagnole. Les constructions sont belles avec des fenêtres hautes et étroites parées de délicat fer forgé. Au « Zocalo », une grande place publique où il est agréable de se réunir, il y a plein d'arbres et les musiciens jouent du marimba, une espèce de xylophone. Une femme tourne autour du kiosque dans le sens des aiguilles de l'horloge et les hommes tournent en sens contraire. À certains moments, dans le kiosque, il y a des spectacles de danse « *El Guapango Jarocho* ».

Poulet aux amandes

Plat principal

Ingrédients

- 3 cuisses ou 2 poitrines de poulet désossées
- 3 grosses tomates rouges
- ½ oignon blanc moyen
- 1 tasse d'amandes sans peau
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

Faire bouillir le poulet avec un peu de sel, dans juste assez d'eau pour le recouvrir.

Ensuite réserver 2 tasses de ce bouillon.

Dans une casserole, mettre l'huile et cuire l'oignon, les amandes et les tomates.

Passer le tout au mélangeur et ajouter les 2 tasses de bouillon de poulet ainsi que le sel et le poivre.

Remettre dans la casserole et faire bouillir avec le poulet jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse, à votre goût.

Servir avec des pommes de terre bouillies.

Ciudad de Mexico

La capitale du Mexique, Mexico, D.F., figure dans le top 5 des agglomérations les plus peuplées au monde ! On y retrouve quelques 170 musées, centres culturels et lieux d'exposition. On peut y trouver également des palais datant de la vice-royauté, des places coloniales entourées d'arcades et des ruines aztèques. On peut y voir aussi des cathédrales penchées et des jardins flottants (Xochimilco) au milieu de gratte-ciels de verre et d'acier. La plus longue avenue au monde, longue de 4 km, se trouve à Mexico. La vie nocturne est variée et il est possible d'assister à de nombreux spectacles de niveau international.

Source : http://www.routard.com/guide/code_dest/mexico.htm

Tortillas

Accompagnement

Ingrédients

Les tortillas que nous retrouvons dans nos épiceries sont souvent faites de blé.

Pourtant, la recette originale est faite avec du maïs, aliment de base du Mexique. Il va donc de soi que ces galettes entrent dans la composition des plus fameuses recettes mexicaines : tacos, quesadillas, enchiladas, etc.

Chaque année, les Mexicains consomment plus de 90 kg (198 lb) de tortillas !

- 150 g (⅔ tasse) de farine de blé
- 150 g (⅔ tasse) de farine de maïs
- 50 ml (⅔ tasse) d'eau chaude

Préparation

Verser dans un grand saladier, les deux farines et mélanger.

Faire un puits et ajouter progressivement l'eau chaude.

Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.

Pétrir longuement après avoir renversé la pâte sur une surface enfarinée.

Diviser la pâte en une dizaine de boules, étendre chaque boule au rouleau sur une surface en enfarinée.

Rouler pour faire des tortillas fines.

Lorsque toutes les tortillas sont préparées, faire chauffer une poêle et les faire cuire.

On les retourne quand elles commencent à gonfler sur les bords.

Sopa de tortilla

Plat principal

Ingrédients

- 4 tranches de bacon (facultatif)
- 8 tasses de bouillon de poulet
- 1 gros oignon haché
- 2 piments jalapeño émincés (facultatif)
- 6 gousses d'ail
- 3 boîtes de tomates en conserve (398 ml, 14 oz)
- 1 c. à table de pâte de tomate
- 2 c. à table de cumin
- 2 tasses de poulet cuit, émietté
- 1 tasse d'avocat haché
- ½ tasse de coriandre fraîche
- ½ tasse de fromage cheddar râpé
- 8 tortillas de maïs

Préparation

Couper 4 tortillas en petites pointes.

Les faire griller au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Réserver.

Couper le bacon en morceaux d'environ 1 po et les cuire.

Couper les 4 autres tortillas en fines lanières, les ajouter aux morceaux de bacon et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Ajouter l'oignon, le piment jalapeño et l'ail et cuire environ 5 minutes.

Ajouter la pâte de tomate et les tomates.

Mijoter 10 minutes.

Ajouter le bouillon de poulet et le cumin.

Faire mijoter 45 minutes à découvert.

Une fois la cuisson terminée, passer la soupe au mélangeur jusqu'à ce qu'elle ait une consistance lisse.

Ajouter le poulet et la coriandre.

Remettre à chauffer jusqu'à ce que tout le mélange soit bien chaud.

Servir la soupe dans des bols.

Garnir avec les pointes de tortillas grillées, l'avocat et le fromage.

Ciudad Darío

La ville de Ciudad Darío, autrefois connue sous le nom de Metapa, est une municipalité nicaraguayenne du département de Matagalpa au Nicaragua, en Amérique centrale. En 1920, la ville de Metapa adopte le nom de Ciudad Darío en hommage à l'écrivain Rubén Darío (1867-1916), qui en était natif.

Source : Wikipédia

Bœuf haché au chou

Plat principal

Ingrédients

- 900 g (2 lb) de bœuf haché
- 1 oignon coupé finement
- 3 tomates coupées en dés
- ½ poivron vert et rouge en lanières (moitié-moitié)
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 chou vert moyen coupé en fines lanières
- 2 c. à soupe de sauce *Worcestershire*
- 4 c. à soupe de sauce tomate
- 1 c. à thé de moutarde
- Sel et poivre
- Cumin, au goût

Préparation

Dans une casserole allant au four, chauffer l'huile et y faire sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce que le tout caramélise.

Ajouter la viande au premier mélange et cuire pendant 5 minutes.

Ajouter les poivrons et les tomates, mélanger et cuire pendant 5 minutes encore.

Ajouter finalement le chou en fines lanières, le sel, le poivre, le cumin, la sauce *Worcestershire*, la sauce tomate, la moutarde et laisser cuire pendant un dernier 5 minutes, après avoir bien mélangé.

Servir avec du riz blanc et une salade.

Santa Tecla

Santa Tecla est située sur le versant sud du volcan San Salvador. Santa Tecla est la ville principale du département de La Libertad. Elle fait partie de l'aire urbaine de San Salvador. Elle a été baptisée du nom de Sainte-Thecla qui était une sainte, vierge et martyre de la jeune église chrétienne. Elle était disciple de Paul de Tarse au 1er siècle après Jésus-Christ. La première mention d'elle, vient des Actes apocryphes de Paul et de Thecla, probablement composés au début du 2e siècle.

Tomatada salvadoreña

Accompagnement

Ingrédients

- 796 ml (1 boîte de conserve de 28 oz) de tomates en dés avec épices
- 1 gros oignon haché grossièrement
- 1 gros poivron vert (doux) haché grossièrement
- ½ c. à soupe d'origan sec
- ½ c. à thé du sucre
- Huile d'olive, au goût
- Sel et poivre

Préparation

Dans une casserole, faire revenir à feu moyen, les oignons et le poivron vert jusqu'à l'obtention d'une coloration transparente en ce qui concerne l'oignon.

Ajouter la boîte de tomates en conserve, mélanger le tout, saler, poivrer, ajouter le sucre et l'origan sec.

Amener à ébullition, réduire le feu au minimum, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. La consistance sera un peu épaisse.

Cette recette, est souvent utilisée pour accompagner des œufs frits au petit déjeuner. On peut en garnir des tacos, on peut aussi la manger avec des nachos. On peut l'enrichir de légumes comme des haricots verts cuits et coupés en petits morceaux. Il est aussi possible de prendre une portion (sans son jus) et l'ajouter aux œufs brouillés.

San Miguel

San Miguel ou « San Miguel de la Frontera » est une ville du Salvador, dans le département du même nom, San Miguel. C'est la plus grande ville de l'est du pays, et elle a une population estimée à 247 119 habitants, en 2013. Elle a été fondée en 1530, mais a déménagée à son emplacement actuel, en 1586. Depuis la première moitié du XXe siècle, elle a eu un développement économique important, mais la guerre civile salvadorienne a modifié son économie et la société. Dans ma ville se déroule le Carnaval de San Miguel depuis plus de 55 ans. Cette fête est l'une des manifestations les plus importantes du pays et se déroule pendant le mois de novembre. Dans la rue, des dizaines de milliers de personnes s'amusent et dansent sur du reggae, de la samba et du merengue funky. La fête est aussi dans les assiettes avec une foire gastronomique.

Pupusas
(galettes de farine de maïs)

Plat principal

Ingrédients

Pour les galettes

- 2 ½ tasses de farine de maïs
- 2 ½ tasses d'eau tiède
- 1 c. à thé de sel
- Un peu d'huile

Pour la garniture

- Au choix : purée de haricots noirs et fromage, bœuf haché, épinards et fromage…

Préparation

Mélanger avec les mains, dans un bol, la farine, l'eau et le sel afin d'en faire une pâte souple.

Si la pâte durcit, ajouter un peu d'eau.

Mettre de l'huile sur ses mains pour éviter que la pâte colle sur les doigts.

Façonner un boule d'une grosseur entre une balle de golf et une balle de tennis.

Aplatir doucement la boule de pâte pour lui donner la forme ronde d'une tortilla d'environ 2 cm d'épaisseur (¾ pouce).

La circonférence ne doit pas dépasser la grandeur de la paume de la main.

Déposer environ 2 cuillères à soupe de garniture au centre de la tortilla.

Refermer la pâte sur la garniture en lui redonnant la forme d'une boule, l'aplatir à nouveau.

Cuire sur une plaque en fonte chaude et huilée, environ 6-7 minutes de chaque côté, à feu moyen ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Servir avec de la salade de chou et de la sauce tomate.

Salade de chou

Accompagnement

Ingrédients

- 1 chou de grosseur moyenne
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 tasse de vinaigre
- 1 tasse d'eau froide
- 1 c. à soupe d'origan
- Sel et poivre

Préparation

Hacher finement le chou, la carotte et l'oignon et mélanger dans un bol.

Dans un autre récipient mélanger le vinaigre, l'eau, l'origan et le sel.

Verser sur les légumes.

Laisser reposer pendant 30 minutes, pour que les saveurs se mélangent.

Servir avec les pupusas.

Amérique du Sud

Fiches recettes

Amérique du Sud

Amérique du Sud

Fiches recettes

Équateur	Plat végétarien		Pages
Andrade, Gisselle	**Aguadito de pollo**	Plat principal	**215**
Ortiz, Katuska	**Soupe-repas de quinoa**	Plat principal	**217**
Pérou			
Benavides, Myriam	**Riz au poulet péruvien**	Plat principal	**219**
	Papa a la huancaina	Entrée	**220**
Diaz, Ada	**Ceviche**	Plat principal	**221**
Haro Vera, Monica	**Arroz con leche (riz au lait)**	Dessert	**223**
Ramirez, Nixa	**Crema Volteada (flan du Pérou)**	Dessert	**225**
Chili			
Acuna, Rosa	**Empanadas**	Plat principal	**227**
	Filets de poisson au four	Plat principal	**228**
Pinto, Isabel	**Porotos con riendas**	Plat principal	**229**
Colombie			
Sarmiento, Renier	**Arroz con coco**	Accompagnement	**231**
Brésil			
Tavares, Glecione	**Feijoada (ragoût brésilien)**	Plat principal	**233**
	Salade et vinaigrette	Accompagnement	**234**

Vénézuela

Carrero, Dolores	**Pabellon Criollo**	Plat principal	**235**
	Caratoas (haricots noirs)	Accompagnement	**236**

Salinas-La Libertad

Salinas-La libertad se situe au sud de l'Équateur. Il s'agit de plusieurs petits villages au bord de la mer. Ma ville a vraiment changé depuis le temps ou j'y vivais car à l'époque, c'était un peu délabré, comme oublié par le reste du pays. Maintenant, c'est très évolué. On y trouve beaucoup de fruits de mer, il fait très chaud et la mer est magnifique ! Lorsque je mange ma soupe, ça me rappelle mon petit village à chaque bouchée.

Aguadito de pollo

Plat principal

Ingrédients

- 1 poulet entier, de préférence avec la peau
- 1 oignon jaune, coupé en morceaux
- 1 à 2 gousses d'ail
- 2 à 3 branches de céleri avec le feuillage, coupées en morceaux
- ½ tomate coupée en morceaux
- 1 courgette et ½ coupées en morceaux
- 2 à 3 carottes coupées en morceaux
- 1 tasse de maïs en grain, de préférence congelé
- 1 tasse de riz blanc, long grain
- 2 à 4 L d'eau au bouillon de poulet (1 à 2 cubes de bouillon)
- 1 poignée de coriandre ou de persil

Vous pouvez mettre toute sorte de légumes

Préparation

Remplir le chaudron d'eau au bouillon.

Ajouter le poulet avec les oignons, le céleri, l'ail, la tomate en dés et porter à ébullition.

Enlever la mousse avec une cuillère.

Ajouter le riz et le reste des légumes.

Baisser le feu à moyen-bas et laisser cuire à découvert.

Lorsque le riz est cuit et que les légumes sont tendres, sortir le poulet pour le désosser.

Remettre les morceaux de poulet dans le bouillon, ajouter de la coriandre fraîche ou du persil et la soupe est prête !

Guayaquil

Guayaquil, surnommée la « Perle du Pacifique » est la première ville de la République de l'Équateur et sa capitale économique. Elle possède le plus important port de la côte ouest de l'Amérique latine. La ville de Guayaquil a été fondée en 1537 par Francisco de Orellana. En 2015, elle comptait 2 291 158 habitants et sa population métropolitaine était estimée à 4 008 332 habitants.

Source : Wikipédia

Soupe-repas de quinoa

Plat principal

Ingrédients

- 2 tasses de quinoa bio
- 1 petit oignon espagnol en cubes
- 1 tomate moyenne en cubes
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 tasse de macédoine congelée
- 2 à 3 pommes de terre en cubes
- Set et poivre, au goût
- 1 L à 1,25 L (4 ½ tasses) de bouillon de légumes (ou de poulet)

Ajouter d'autres petits légumes au choix : courgettes, fèves germées, aubergine, etc. et/ou ajouter du poulet ou même du tofu.

Préparation

Dans une casserole, faire chauffer une 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter les oignons, la tomate, l'ail, avec une minute d'intervalle entre chacun des ajouts.

Ensuite, ajouter les petits légumes et à la fin le quinoa.

Lorsque le tout est cuit, ajouter le bouillon.

Continuer la cuisson pendant une demi-heure.

Le bouillon va épaissir un peu.

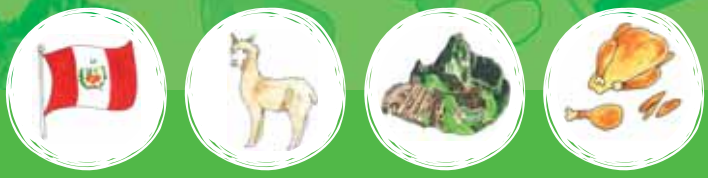
On aime cette soupe ni trop épaisse, ni trop liquide.

Saler, poivrer.

Note : plus la soupe bouille, plus le quinoa va se décoller.

Si la soupe devient trop épaisse, simplement ajouter plus de bouillon, et corriger avec le sel.

Lima



Lima est la capitale et la plus grande ville du Pérou, ainsi que le chef-lieu de sa région. Au milieu de la façade maritime du Pérou sur l'océan Pacifique, Lima s'étend sur les vallées de trois fleuves : Rimac, Chillón et Lurín. Avec une agglomération d'environ dix millions d'habitants, Lima est la cinquième plus grande ville d'Amérique latine. Ses habitants s'appellent les liméniens et liméniennes.

Source : Wikipédia

Riz au poulet péruvien

Plat principal

Ingrédients

- 1 oignon haché en très petits carrés
- 1 poivron coupé en juliennes
- 1 ½ c. à soupe de poivron jaune
- 1 c. à soupe de poivron rouge (Aji Panca)
- 1 ½ c. à soupe d'ail moulu
- ½ tasse d'huile végétale
- ½ tasse de petits pois
- 2 carottes hachées en petits cubes
- 1 tasse de bière noire
- 8 morceaux de poulet (cuisses ou pilons)
- 1 ½ tasse de coriandre fraîche
- 4 tasses de riz blanc
- 1 cube de bouillon de poulet (*Knorr* ou *Maggi*)
- Cumin
- Sel et poivre

Préparation

Assaisonner les morceaux de poulet avec le sel, le poivre et le cumin.

Les frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, mais pas trop.

Les retirer et les mettre dans un récipient couvert pour qu'ils restent chauds.

Préparation (suite)

Pendant que le poulet frit, liquéfier la coriandre en mélangeant les feuilles avec un peu d'eau et de bière.

Dans la même casserole, ajouter l'oignon, la coriandre, l'ail, les poivrons, le sel, le poivre et le cube de bouillon.

Cuire jusqu'à ce que l'oignon soit doré et y ajouter la liqueur de coriandre.

Après 1 minute ou 2, ajouter les morceaux de poulet et 1 tasse de bière noire.

Attendre 1 minute et ajouter 3 tasses d'eau. Cuire le poulet complètement. Retirer le poulet.

Dans la casserole ajouter 3 tasses d'eau, les carottes hachées, les petits pois et le riz. Au total, il y a eu 7 tasses de liquide pour 4 tasses de riz.

Brasser régulièrement pour que le riz ne colle pas et lorsque le liquide a réduit, abaisser la température et laisser mijoter pendant 20 minutes.

5 minutes avant la fin de la cuisson du riz, déposer les morceaux de poulet et le poivron en julienne sur le dessus et recouvrir la casserole une dernière fois avant de servir.

Papa a la huancaina

Entrée

Ingrédients

- 6 pommes de terre jaunes moyennes
- 300 g (⅔ lb) de fromage frais (salé) type espagnol
- ½ tasse de lait évaporé
- 3 poivrons orange ou jaunes
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol ou autre mais pas d'huile d'olive
- 3 œufs durs coupés en deux
- 6 olives noires
- 6 feuilles de laitue
- 2 sachets (12 biscuits) de craquelins de soda salés ou similaires
- Sel et poivre, au goût

Préparation

Cuire les pommes de terre dans l'eau salée. Vérifier leur cuisson sans les briser.

Les retirer et les éplucher quand elles sont encore chaudes.

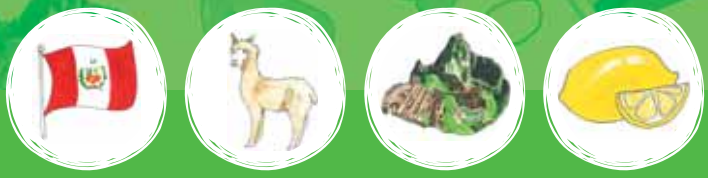
Pendant qu'elles refroidissent, préparer la crème.

Mettre dans un mélangeur : biscuits, fromage, poivrons, lait, sel, huile, poivre et liquéfier.

Pour servir, décorer un plat avec une base de laitue, puis les pommes de terre coupées en tranches.

Recouvrir de crème et décorer avec les œufs durs et les olives noires.

Lima



Miraflores est sans nul doute, l'un des quartiers les plus touristiques de Lima et le plus proche du mode de vie urbain occidental. Avec son accès direct à l'océan Pacifique, son centre historique, ses parcs et ses boutiques, ce quartier ne peut que plaire. De nombreuses activités y sont possibles comme les promenades en bord d'océan, le parapente face à la mer, les sorties en restaurants gastronomiques, la tournée des discothèques et des casinos, et bien sûr le magasinage dans ses boutiques qui font rêver. On y trouve aussi de nombreux parcs et espaces verts vraiment superbes, dont l'un des plus connus est le *Parque del Amor* (Parc de l'amour).

Source : Wikipédia

Ceviche

Plat principal

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de poisson blanc très frais
- 3 oignons rouges, coupés en fines lamelles
- 5 citrons verts
- 5 petits piments hachés finement
- 3 à 5 gousses d'ail haché
- 3 feuilles de laitue
- 3 patates douces
- 1 épi de maïs, coupé en trois ou du maïs en grains
- 1 petit poivron coupé en rondelles pour la décoration
- Coriandre
- Lait
- Anis
- Sel et poivre

Préparation

Cuire l'épi de maïs avec quelques grains d'anis.

Cuire les patates douces, les peler et les couper en petites tranches.

Laver le poisson avec de l'eau et du sel, rincer et ensuite le couper en petits dés.

Couper les oignons en fines lamelles, ajouter du sel.

Placer le poisson dans un bol et assaisonner avec l'ail et le sel.

Arroser avec un peu de lait.

Ajouter le citron vert, le poivre et la coriandre, au goût.

Ajouter une partie des piments hachés à la préparation et réserver l'autre partie dans un petit bol pour ceux qui voudraient en ajouter, au goût.

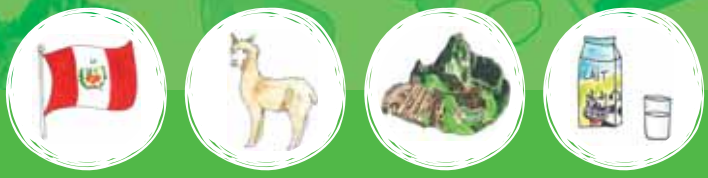
Laisser reposer le poisson dans le jus de citron vert et les épices pendant 10 minutes.

Déposer le Ceviche ainsi préparé sur des feuilles de laitue.

Garnir le plat avec les lamelles d'oignons, le maïs coupé en tronçons, les poivrons en fines rondelles et les tranches de patates douces.

PÉROU • MONICA HARO VERA
S.D.G. : DE MONICA

Trujillo



Trujillo est une ville péruvienne, chef-lieu de la région de La Libertad et la troisième ville du Pérou par le nombre d'habitants. Située dans la vallée du fleuve Moche au nord-ouest du Pérou, elle se trouve à quelques kilomètres de l'océan Pacifique. La ville est le centre de la seconde zone métropolitaine la plus peuplée au Pérou.

Source : Wikipédia

Arroz con Leche (riz au lait)

Dessert

Ingrédients

- 200 g (1 tasse) de riz
- 150 g (⅔ tasse) de sucre
- 1 L (4 tasses) de lait 3,25 %
- 2 bâtons de cannelle
- 1 morceau de pelure d'orange
- Cannelle moulue
- 50 g de beurre (facultatif)

Préparation

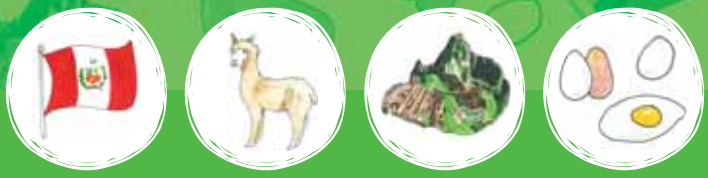
Porter à ébullition le lait additionné de la cannelle et de la pelure d'orange.

Ajouter le riz, le sucre et remuer le tout à feu moyen-doux, pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et mou.

Servir chaud ou froid.

On peut ajouter de la cannelle en poudre et/ou du sirop d'érable, ce qui donne une petite saveur québécoise.

Lima



Lima est fondée le 18 janvier 1535 par le conquistador espagnol Francisco Pizarro. Elle porte alors le nom de « *la Ciudad de los Reyes* » (la Cité des Rois). Elle devient la capitale et la ville principale de la vice-royauté du Pérou et puis celle de la République, après l'indépendance du pays, vis-à-vis de l'Espagne en 1821. Son patrimoine architectural va de l'époque coloniale au XXe siècle et, pour cette raison, le centre-ville a été classé patrimoine mondial de l'UNESCO en 1991. La province de Lima est divisée en 43 districts, dont les plus importants sont : Miraflores, La Molina, San Isidro, Barranco, San Borja, Chorrillos, Villa El Salvador, Pachacamac et Los Olivos.

Source : Wikipédia

Crema Volteada (Flan du Pérou)

Dessert

Ingrédients

Le caramel

- 1 tasse de sucre

La crème

- 2 boîtes de lait évaporé *Carnation*
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de sucre blanc
- 8 œufs
- 1 c. à thé de vanille

Préparation

Le caramel

Dans une casserole, faire fondre le sucre, jusqu'à ce qu'il prenne de la couleur.

Le vider dans un moule et bien recouvrir le fond et les côtés.

La crème

Dans un bol, verser le lait évaporé, l'eau, la vanille et le sucre.

Bien mélanger jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.

Ajouter les œufs et mélanger légèrement.

Vider la préparation dans le moule caramélisé.

Mettre le moule dans un bain-marie et cuire au four à 350°F, pendant 45 min.

Los Angeles

Ma ville natale est Los Angeles, province de Biobio, dans le centre-sud du Chili. Il s'agit d'une petite ville qui est située non loin de la chute de Salto del Laja, est très appréciée des touristes visitant le Parc national Laguna del Laja ou le volcan Antuco. Elle est contournée par la route panaméricaine.

Source : Wikipedia

Empanadas

Plat principal

Ingrédients

Pour la pâte

- 5 tasses de farine
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel
- ½ tasse de beurre ou de shortening
- 1 tasse de lait tiède

Pour la garniture

- 2 oignons hachés finement
- ½ kg (1 lb) de viande hachée
- 1 c. à table d'huile (olive ou végétale)
- 1 tasse de bouillon de bœuf
- 1 c. à table de cumin
- 1 c. à table d'origan
- Sel et poivre
- ½ c. à thé de sauce au piment
- 3 œufs (un pour faire dorer la pâte et deux œufs cuits durs)
- 8 olives noires
- ¼ de tasse de raisins secs

Préparation

La garniture au boeuf

Faire revenir les oignons dans l'huile, dans une poêle à feu moyen en remuant fréquemment jusqu'à ce que les oignons soient transparents.

Ajouter le bœuf, la sauce au piment et brasser un peu.

Ajoutez le cumin, l'origan, le sel, le poivre et le bouillon de bœuf.

Laisser réduire jusqu'à ce que le bouillon soit évaporé.

La pâte

Verser la farine dans un grand bol et mélanger avec la poudre à pâte et le sel.

Faire un trou au milieu et ajouter le gras (à la température de la pièce)

Bien mélanger avec les mains jusqu'à ce que ce soit des petits flocons.

Ajouter graduellement le lait tiède en mélangeant jusqu'à ce que ça forme une boule (comme pour la pâte à tarte).

Mettre dans un linge humide et laisser reposer environ 20 minutes.

Séparer la pâte en huit petites boules de la même grosseur.

Avec un rouleau pâte, faire un cercle d'environ 8 pouces de diamètre (à peu près). La pâte ne doit pas être trop mince.

Mettre 2 cuillères à table de viande, un quart d'œuf cuit dur, 4 à 5 raisins secs et 1 olive.

Mouiller les bords avec un peu d'eau et refermer pour former un demi-cercle.

Écraser les rebords avec une fourchette pour faire plus joli et mieux refermer la pâte.

Faire la même chose avec les 7 autres boules de pâte.

Faire chauffer le four à 425° F.

Faire un mélange avec le 3e œuf et un peu de lait. Badigeonner les empanadas avec un peu de ce mélange.

Mettre les empanadas au four sur une plaque à biscuits antiadhésive et cuire pendant 4 minutes.

Diminuer la chaleur à 350°F. et cuire pour 20 minutes.

Servir chaud avec une salade.

Filets de poisson au four

Plat principal

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de filets de poisson
- 5 à 6 échalotes émincées
- 1 tomate tranchée
- 1 tasse de fromage râpé
- Sel et poivre
- Origan

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Enduire votre plat de beurre et y déposer les filets de poisson.

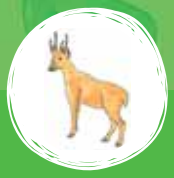
Ajouter du sel, l'origan, les échalotes et les tranches de tomate.

Recouvrir le tout de fromage.

Autour des filets, répandre un peu de crème ou de lait afin de les empêcher de coller.

Cuire au four environ 10 minutes.

Valparaiso



Je suis née à Valparaiso au Chili, capitale régionale de la région V du pays. Son nom, Valparaiso signifie littéralement Vallée du Paradis. Valparaiso est une ville portuaire qui s'ouvre sur l'océan Pacifique. Elle est la deuxième ville en importance au pays, en bonne partie à cause de son port. Plusieurs institutions nationales y ont pignon sur rue, comme : le Congrès National, le Commandement en chef de la Marine, le Service des Douanes et le Conseil National de la Culture et des Arts. Son centre historique a été déclaré patrimoine culturel de l'humanité par l'UNESCO en 2003. La ville compte quatre universités. Mon père y était policier, le père de ma fille, dirigeant syndical au port justement et moi, éducatrice pour enfants dans une garderie.

Porotos con riendas

Plat principal

Ingrédients

- 2 tasses de haricots blancs secs
- 500 g (2 tasses) de courge en petits cubes
- ½ oignon coupé, très finement
- 2 gousses d'ail
- 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de piment
- 2 cubes de bouillon de bœuf
- Eau
- 1 tasse de nouilles cuites (type au choix)
- 1 pincée d'origan
- 1 pincée de cumin
- Sel, au goût

Préparation

Faire tremper les haricots secs dans un grand récipient d'eau fraîche, pendant toute une nuit.

Le lendemain, placer les haricots, préalablement rincés, dans une casserole.

Ajouter la courge en petits cubes, les cubes de bouillon de bœuf, puis le sel et couvrir d'eau.

Cuire à feu moyen/doux pendant 30 minutes.

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile d'olive, les oignons, l'origan, le cumin et le piment.

Quand les oignons ont pris une belle couleur dorée, les placer dans la casserole avec les haricots et ajouter les nouilles.

Laisser cuire pendant près de 10 minutes ou jusqu'à ce que la consistance du mélange devienne crémeuse.

Parsemer de persil et servir.

Barranquilla

Je viens de Barranquilla, une ville située sur la côte nord de la Colombie, juste en face de la mer des Caraïbes. Ce qui donne une température entre 27°C et 30°C pendant toute l'année. C'est une ville moderne et prospère avec 1 206 946 habitants, ce qui en fait la quatrième ville la plus peuplée au pays. La ville possède une gastronomie très variée, venant des quatre coins du monde. Des restaurants créoles, arabes (à cause de la forte immigration libanaise au nord de la Colombie), chinois, japonais, brésiliens, péruviens, italiens, thaïs et espagnols présentent toute la variété de leurs cartes et menus. Elle est constituée essentiellement de viandes, poissons, maïs, riz, haricots rouges, pommes de terre d'une grande variété.

Arroz con coco

Accompagnement

Ingrédients

- 400 ml de lait de coco (1 boîte de conserve du marché).
- 500 g de riz à longs grains (2 tasses et ⅛).
- 2 c. à soupe d'huile végétale d'arachide ou de tournesol
- 1 L (4 tasses) d'eau bouillante
- 1 c. à soupe de sucre en poudre (sucre à glacer)
- 1 c. à thé de sel
- 250 g (1 tasse) de raisins secs
- Poivre (facultatif)

Préparation

Un des plats typiques de la région de Barranquilla est le arroz con coco (riz au coco), qui se sert avec du poisson frit, des bananes plantains et de la salade.

La première opération consiste à faire réduire le lait de coco (c'est sans doute la partie la plus difficile de la recette).

Utiliser un grand fait-tout de bonne qualité avec un fond épais pour que rien ne colle.

Verser le lait de coco, puis chauffer à feu moyen.

Après 5 minutes, le lait de coco va commencer à se séparer en huile de coco et en pulpe de coco.

Après 10 minutes, la pulpe de coco va commencer à blondir, puis à roussir.

À ce stade, il faut impérativement remuer sans cesse le mélange avec une cuillère en bois afin que la pulpe de coco ne colle pas au fond du fait-tout. Le but est d'obtenir une base d'huile de coco translucide dans laquelle nageront les particules de pulpe de coco. Cela donne l'impression d'avoir complètement gâché la recette, mais le but ultime de cette première opération consiste à faire roussir les particules de pulpe de coco dans l'huile de coco, c'est ce qui donne la merveilleuse couleur ambrée à ce plat.

Lorsque les amalgames de pulpe de coco sont marron foncé (et non noir !), ce qui devrait prendre 15 minutes depuis le début de l'opération, réduire légèrement le feu (3-4), puis ajouter le riz ainsi que l'huile.

La seconde opération consiste à cuire le riz de façon «pilaf».

Faire revenir le riz dans le mélange huile/pulpe de coco.

Remuer constamment pendant 5 minutes. En absorbant l'huile de coco, les grains de riz se séparent et deviennent translucides.

Réduire le feu au minimum (1).

Ajouter les 4 tasses d'eau bouillante (il est impératif que l'eau ajoutée soit bouillante pour réussir la recette).

Bien remuer le mélange.

Ajouter ensuite le sucre, l'huile végétale, le sel et les raisins secs.

Bien remuer le mélange.

Couvrir le fait-tout, à feu minimum, laisser cuire pendant 15 minutes. Après ces 15 minutes de cuisson, vous devez surveiller les 5 prochaines minutes (le temps total de cuisson est de 20 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau).

Remuer constamment le mélange et s'assurer que le riz ne colle pas au fond du fait-tout. Le riz doit avoir une consistance humide et «moelleuse» tout en ne collant pas au fait-tout (le cas échéant, rajouter un peu d'eau bouillante pour parachever la cuisson).

En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement en fonction des goûts.

Servir immédiatement.

En règle générale, ce plat supporte mal d'être réchauffé.

Juazeiro do Nort

Juazeiro do Nort est une ville brésilienne de l'État du Ceará. Sa population était estimée à 249 939 habitants en 2010. La municipalité s'étend sur 249 km².

Source : Wikipédia

Feijoada (ragoût brésilien)

Plat principal

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) d'haricots noirs
- 1 à 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 à 3 feuilles de laurier
- 500 g (1 lb) de viande en petits cubes (viande au choix)
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- Eau
- Sel et poivre

Préparation

Cuire les haricots noirs dans l'eau pendant 1h30.

Dans une grande casserole, dorer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter les quelques feuilles de laurier et la viande de votre choix (côtelettes de porc, bœuf, poulet, viande fumée, chorizo, etc.) et laisser bien dorer le tout.

Ajouter un peu d'eau et cuire ensuite pendant 30 minutes.

Lorsque la viande est cuite, ajouter les haricots et cuire pendant 10 minutes.

Servir avec du riz blanc ou intégral, quelques tranches d'orange et avec une salade et vinaigrette.

Salade et vinaigrette

Accompagnement

Ingrédients

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- Ciboulette
- Coriandre ciselée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- 1 pincée de sucre
- Sel et poivre

Préparation

Couper les poivrons et l'oignon en dés, ajouter un peu de coriandre ciselée et de la ciboulette.

Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Pour enlever un peu d'acidité, ajouter une pincée de sucre.

Mélanger la vinaigrette à la salade.

Servir.

Barquisimeto

Barquisimeto est une ville du Vénézuela. La ville appartient à la région Centro-Occidental et à l'État de Lara. Barquisimeto s'étend sur 276 km² et compte, en 2011, 1 018 900 habitants. Les habitants y sont appelés les Barquisimetanas/os. Surnommée « *Capitale musicale du Vénézuela* », elle a été fondée en 1552 et fut en grande partie détruite par le tremblement de terre de 1812. Aujourd'hui, c'est une ville moderne, la quatrième plus grande ville du Vénézuela et elle compte plusieurs universités.

Source : Wikipédia

Pabellon Criollo

Plat principal

Ingrédients

Les Vénézuéliens appellent Pabellon, leur plat typique.

- 500 g (1,1 lb) de viande de bœuf (hampe ou bavette)
- 2 branches de céleri, coupées en 3 à 4 tronçons
- 2 carottes, coupées en 3 à 4
- 1 oignon, coupé en 4
- 1 oignon, émincé finement
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 3 gousses d'ail, pressées
- Un peu de sauce *Worcestershire*
- 1 c. à thé de cumin
- 4 c. à soupe de sauce tomate
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Faire bouillir le bœuf dans une casserole remplie d'eau avec le céleri, les quartiers d'oignon et les carottes.

Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 3 à 4 heures.

Retirer du feu et laisser refroidir.

Une fois refroidie, effilocher la viande avec un couteau ou deux fourchettes, jusqu'à ce que la viande de bœuf soit entièrement effilochée.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à frire.

Ajouter les oignons et quand ils commencent à dorer, ajouter l'ail et le poivron rouge, une pincée de sel, le poivre et le cumin.

Ajouter le bœuf et laisser revenir quelques minutes en mélangeant.

Ajouter un peu d'eau, la sauce tomate et la sauce *Worcestershire* à la viande.

Remuer souvent en portant à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes.

Caraotas (haricots noirs)

Accompagnement

Ingrédients

- 500 g de haricots noirs secs, rincés, trempés dans de l'eau la nuit précédente
- 100 g (¼ lb) de jambon, coupé en dés (facultatif)
- 1 oignon, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 feuille de laurier
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Dans une cocotte, verser l'huile.

Ajouter le jambon, les oignons et cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides et le jambon légèrement doré.

Ajouter l'ail et le laurier et laisser revenir 1 minute.

Ajouter les haricots et mélanger.

Verser de l'eau pour couvrir, 1 c. à thé de sel, et le poivre.

Fermer la cocotte-minute et porter à haute pression.

Baisser le feu pour maintenir la pression et cuire pendant 25 à 30 minutes.

Retirer du feu, laisser reposer 5 minutes.

Ouvrir et relâcher la vapeur.

Si les haricots ne sont pas assez cuits, les laisser mijoter sans le couvercle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Servir avec du riz blanc.

Asie

Fiches recettes

Asie

Fiches recettes

Chine	Plat végétarien		Pages
Deng, Linlin	**Riz frit aux oeufs**	Plat principal	**241**
Liban			
Sabbagha, Andrée	**Croquettes de brocolis**	Plat principal	**243**

Anqing

Anqing est une ville du sud-est de la Chine, au bord du 3e plus long fleuve au monde, le Yangtsé qui était autrefois appelé le fleuve Bleu. La ville a une superficie de 15 398 km² et une population de 4 millions d'habitants. Anqing est réputée pour un opéra local traditionnel aux costumes éclatants qui se nomme Huangmei Xi et pour ses sites historiques, comme la Pagode Zhenfeng. Cette Pagode est un monastère bouddhiste qui se trouve dans le temple de Yingjiang. Cette pagode a plus de 400 ans. La tour mesure 72 mètres de hauteur, a 6 étages et 168 marches. Du haut du 5e étage, on peut voir toute la ville: le fleuve Yangzi, les navires, les maisons de la vieille ville et les gratte-ciels des nouveaux arrondissements. Un peu à l'écart d'Anqing, sur la rive nord du Yangtsé, se tient le *Mont du Pilier céleste* (Tianzhu Shan), couvert de pins et de bambous, connu pour ses cimes de granite. Son sommet a 1 488 mètres et donne l'impression de s'élancer vers le ciel.

Source : Wikipédia

Riz frit aux œufs

Plat principal

Ingrédients

- 1 tasse de riz
- 2 tasses d'eau
- 1 grande c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 tasses de carottes et de brocolis en petits bouquets
- 4 œufs
- ¼ de tasse d'échalotes

Préparation

Dans une casserole, mélanger le riz et l'eau, porter à ébullition à feu vif à découvert, puis couvrir et réduire à feu doux.

Cuire pendant 15 minutes, retirer du feu et réserver. Remuer les œufs pendant 1 minute, mettre de côté.

Dans un poêlon à haut rebord, chauffer l'huile et ajouter les œufs légèrement battus jusqu'à ce qu'ils figent, puis ajouter les légumes.

Faire sauter à feu vif en remuant régulièrement pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à être dorés.

Réduire à feu moyen, ajouter le riz refroidi.

Avant d'éteindre le feu, ajouter les échalotes.

Il est possible de réaliser cette recette avec différents légumes, selon ce que vous trouvez dans le réfrigérateur : oignon rouge, céleri, poivrons de différentes couleurs, champignons hachés, petits pois surgelés, courgette...

LIBAN • ANDRÉE SABBAGHA
S.D.G. : LA MÈRE NOËL

Beyrouth

Je viens de Beyrouth, la capitale du Liban. J'ai grandi chez mes grands-parents, avec mes parents, jusqu'à l'âge de 4 ans, dans le secteur Gemayzé. Les images de vieilles maisons et de beaux escaliers font parties de mes souvenirs d'enfance. Les belles habitations étaient faites de pierres et elles avaient de grands jardins. Nous avions un mûrier, un dattier et un néflier aux fruits délicieux. On trouve maintenant ces fruits chez Adonis, en saison. Avant la guerre, c'était vraiment le paradis sur terre au Liban. À l'âge de 4 ans, mes parents ont acheté un appartement dans un immeuble moderne, de 72 logements. Nous avons donc quitté Gemayzé pour vivre à Ashrafieh, à 15 minutes à pied. Nous prenions souvent le bel escalier en pierre, ma sœur et moi, quand nous allions seules et à pied, voir nos grands-parents. Je devais avoir alors dans les environs de dix ans et nous adorions leur rendre visite. Il faut dire que ma grand-maman était une excellente cuisinière. Elle nous entourait d'amour et de bonne bouffe. Maintenant, je suis au Québec depuis plus de 30 ans et j'adore ma vie ici aussi.

Croquettes de brocolis

Plat principal

Ingrédients

- 4 tasses de brocolis (tiges et bouquets), hachés finement
- 3 oignons verts, hachés finement
- 1 tasse de fromage vieilli, râpé ou mozzarella
- ½ tasse de chapelure (faite avec du pain de grains entiers rassis)
- 2 œufs battus légèrement
- Poivre du moulin
- Purée de pommes de terre en accompagnement

Préparation

Préchauffer le four à 400°F.

Cuire le brocoli à la vapeur pendant 2 minutes, rincer à l'eau froide et égoutter avec soin.

Laisser égoutter dans une passoire ou éponger avec du papier essuie-tout.

Dans un bol mélanger les oignons verts, le fromage, la chapelure et le brocoli.

Creuser une fontaine au centre de la préparation et ajouter les œufs.

Poivrer au goût et bien mélanger.

Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Façonner la préparation en bouchées de 14 x 5 cm (5 ½ x 2 po).

Disposer sur la plaque et cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les croquettes soient fermes et légèrement dorées.

Servir avec la purée de pommes de terre.

Europe

Fiches recettes

Europe

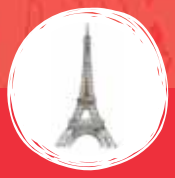
Europe

Fiches recettes

France	Plat végétarien		Pages
Arcos, Patricia	**Brandade de morue**	Plat principal	**249**
	Île flottante	Dessert	**250**
Bellenger, Juliette	**Mousse au chocolat**	Dessert	**251**
Roumanie			
Joldea, Ionela	**Moussaka**	Plat principal	**253**
Portugal			
Rego, Idalia	**Croquettes de morue**	Plat principal	**255**
	Saucisson au chocolat	Dessert	**256**
Silva, Maria	**Bacalhau a bras**	Plat principal	**257**
	Muffins au lait à la portugaise	Dessert	**258**

FRANCE • PATRICIA ARCOS
S.D.G. : L'ENVOLDE LA CIGOGNE

Paris



Je suis franco-espagnole, née à Paris, j'ai vécu 10 ans en Provence (Var) à Flayosc et 20 ans à Paris. Mon père était normand (Calvados) et ma mère était espagnole (Logrono). Le plat que j'aime et que les enfants adorent est la brandade de morue, un plat qui est originaire du sud de la France.

Brandade de morue

Plat principal

Ingrédients

- 1 kg (2 lb) de morue
- 500 g (1 lb) de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 150 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 150 ml (½ tasse) de crème liquide entière
- 1 c. à thé de sel
- 1 bouquet de thym
- Poivre
- Laurier
- Persil

Préparation

Dessaler la morue dans de l'eau froide (en renouvelant l'eau plusieurs fois), au moins pendant 24 heures.

Une fois dessalée, mettre le poisson cru dans de l'eau froide avec le thym et le laurier.

Mettre sur feu doux et porter à ébullition. Arrêter la cuisson dès que l'eau bout.

Égoutter le poisson et l'émietter.

Faire cuire les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux, à la vapeur. Une fois cuites, les écraser à la fourchette.

Préchauffer le four à 410°F.

Préparation (suite)

Ajouter les 150 ml d'huile dans une grande casserole puis faire revenir les gousses d'ail écrasées. Laisser cuire 2 minutes et y ajouter la morue émiettée.

Ajouter les pommes de terre écrasées en purée et mélanger doucement.

Ajouter la crème fraîche liquide entière.

Ajouter le persil finement ciselé.

Mettre la brandade dans un plat allant au four.

Verser un filet d'huile d'olive sur le dessus. Faire cuire pendant 20 minutes pour dorer la surface.

Servir votre brandade de morue dans un plat de service et déguster.

Île flottante

Dessert

Ingrédients

- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 150 g de sucre
- 6 œufs
- 1 gousse de vanille
- 1 L de lait

Pour le caramel

- 125 g (½ tasse) de sucre
- 10 g (2 c. à thé) d'eau

Préparation

Faire revenir à feu doux le lait et la gousse de vanille.

Dans un autre récipient, verser le sucre et les jaunes d'œufs, battre le tout afin d'obtenir un mélange onctueux.

Rajouter la fécule. Lorsque le lait frétille, le verser tout doucement sur la préparation d'œufs, sucre et fécule.

Remettre le tout dans la casserole. Il ne faut jamais arrêter de remuer, le mélange doit épaissir.

Lorsqu'il est épais, verser dans des petits ramequins et laisser refroidir.

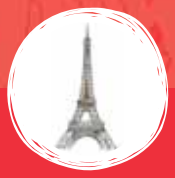
Battre les blancs d'œufs en neige avec 2 à 3 cuillères de sucre.

Dans une casserole, y verser de l'eau. Lorsqu'elle est chaude, déposer des cuillères de blancs en neige et les laisser pocher (les blancs vont cuire sur l'eau frémissante), puis les égoutter sur un morceau d'essuie-tout.

Lorsque la crème est bien froide, disposer les blancs dessus.

Préparer un caramel dans une autre casserole avec l'eau et le sucre. Attention de ne pas le laisser brûler, s'il commence à fumer, il est trop cuit.
Le verser chaud sur chaque île flottante juste avant de servir.

St Julien-d'Armagnac



Saint-Julien-d'Armagnac est un petit village des Landes dans le sud-ouest de la France, de 100 habitants. Dans le village en tant que tel, nous pouvons visiter une église, un cimetière, une salle de fêtes, puis cinq maisons. De la place de l'église, nous avons vue sur toute la chaîne des Pyrénées. La Bastide d'Armagnac est un village médiéval du XIIIe siècle, à 7 km de mon village. Cette commune est située en Bas-Armagnac, dans le département des Landes, en région Aquitaine. Le village est connu pour sa place médiévale avec ses arcades. Les spécialités de cette région sont le foie gras et l'Armagnac (boisson alcoolisée ressemblant au cognac).

Mousse au chocolat

Dessert

Ingrédients

- 200g (½ lb) de chocolat mi-sucré
- 6 oeufs
- 150g (⅓ lb) de beurre
- 1 pincée de sel
- 5 ml (1 c. à thé) d'eau

Préparation

Faire fondre le chocolat avec un peu d'eau et le beurre à feu doux.

Dans un plat, séparer le blanc des jaunes d'œufs.

Ajouter les jaunes d'œufs dans le chocolat, une fois fondu.

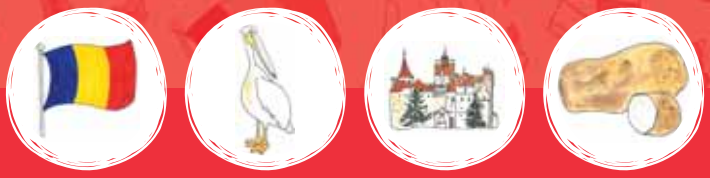
Battre les blancs en neige en y ajoutant une pincée de sel.

Pour finir, mélanger le chocolat et les blancs d'œufs très doucement jusqu'à ce que cela devienne onctueux.

Transférer dans des ramequins, ou un plat carré et laisser reposer au réfrigérateur.

ROUMANIE • IONELA JOLDEA
S.D.G. : LES POUSSINS

Ramnicu Valcea



Je viens de la Roumanie et ma ville natale est Ramnicu Valcea. Ma ville est située au centre-sud de la Roumanie. C'est une ville pleine de verdure et de montagnes. Ma ville est unique au monde avec son collier de stations balnéaires réputées en Europe pour ses sources naturelles d'eaux qui soignent des affections digestives, rénales, respiratoires et dermatologiques.

Moussaka

Plat principal

Ingrédients

Je vous présente la recette de Moussaka de pommes de terre et viande hachée.

Cette recette est originaire de Grèce mais ma mère l'a modifiée. Je l'adorais quand j'étais petite et ma mère la faisait souvent.

Je la fais régulièrement au service de garde et les enfants adorent.

- 2 oignons
- 2 carottes
- 4 c. a soupe d'huile tournesol
- 1 kg (2 lb) de viande hachée de bœuf
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 10 (grosses) pommes de terre coupées en rondelles minces
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de poivre
- 1 c. à soupe de sel, au goût
- 200 g (2 tasses) de fromage râpé
- 200 g (1 tasse ou un petit contenant) de crème sûre

Préparation

La sauce

Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole à fond épais.

Ajouter les oignons coupés en dés, les carottes coupées en petits cubes et laisser revenir pour qu'ils soient dorés.

Ajouter la viande et mélanger jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Ajouter les épices et la sauce tomate et laisser revenir encore 10 minutes en mélangeant.

Le montage

Étaler la moitié des pommes de terre coupées en tranches (rondelles) minces, dans un plat graissé (22 x 33 cm).

Saupoudrer de sel et ajouter la moitié de la sauce préparée.

Ajouter de nouveau une rangée de pommes de terre ainsi que l'autre moitié de sauce et saupoudrer de la moitié du fromage râpé.

La 2nd sauce

Mixer les œufs avec la crème sure et 100 g (la moitié restante) du fromage râpé.

Verser la sauce sur la Moussaka, couvrir de papier d'aluminium et mettre au four préchauffé à 350°F, pendant 30 minutes.

Retirer le papier d'aluminium et continuer la cuisson encore 10 minutes.

Retirer du four, saupoudrer de persil et servir chaud.

Ponta Delgada

L'archipel des Açores se situe dans l'océan Atlantique, face au sud du Portugal et se compose de 9 îles. Je viens de l'île Sao Miguel, la plus grande île et ma ville est Ponta Delgada.

Croquettes de morue

Plat principal

Ingrédients

- 300 g (¾ lb) de morue dessalée
- 450 g (2 pommes de terre moyennes)
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de persil ciselé
- 1 pincée de paprika
- Sel et poivre

Préparation

Faire cuire la morue 5 minutes, dans une grande casserole d'eau bouillante non salée.

Égoutter et effeuiller la chair en retirant la peau et les arêtes.

Peler les pommes de terre et les faires cuire 15 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante. Elles doivent rester légèrement fermes.

Réduire les pommes de terre en purée.

Dans un saladier, mélanger la chair de morue, la purée de pommes de terre, l'œuf battu, la gousse d'ail écrasée, le paprika et le persil.

Saler si nécessaire.

À l'aide de 2 cuillères à soupe, façonner des quenelles (en forme de petit boudin).

Deux modes de cuisson :

En friture : Faire chauffer 4 cm (1 po ½) d'huile dans une poêle et frire les quenelles de morue, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Au four : Une façon moins grasse mais moins croustillante. Enfourner sur une plaque au four à 400°F, pendant 10 à 15 minutes.

Servir avec une salade et des quartiers de citron.

Saucisson au chocolat

Dessert

Ingrédients

- 8 Guimauves
- 150 g (1 tasse) de biscuits secs type « social thé » émiettés
- 1 œuf
- 130 g (1 tasse) de sucre à glacer
- 100 g (½ tasse) de beurre
- 180 g (6 oz) de chocolat noir haché (ou chocolat au lait selon votre goût)

Préparation

Faire fondre le chocolat et le beurre au four micro-ondes.

Mélanger et laisser tiédir puis ajouter l'œuf et 100 g de sucre à glacer.

Dans un torchon propre, émietter les biscuits.

Avec des ciseaux enduits de beurre, couper les guimauves en petits cubes pour imiter le gras du saucisson.

Mélanger le tout dans un saladier.

Étaler la préparation sur un morceau de papier aluminium de 20 x 10 cm.

Réfrigérer la préparation pendant 30 minutes.

Sortir le saucisson et le rouler sans le sortir du papier, pour qu'il soit bien rond.

Remettre au réfrigérateur pendant 1 h 30.

Lorsque le saucisson a bien durci, enlever le papier aluminium et le rouler dans le sucre à glacer restant.

PORTUGAL • MARIA SILVA
S.D.G. : JARDIN D'ESPOIR

Rabo de Peixe

Je viens des Açores. Les Açores sont un groupe d'îles portugaises qui se trouvent dans l'océan Atlantique nord, à environ 1 450 km à l'ouest de Lisbonne. Je viens d'une de ses îles qui se nomme St-Miguel et ma ville natale se nomme Rabo de Peixe, qui signifie queue de poisson. Donc, vous pouvez constater que c'est une île où nous apprécions et cuisinons beaucoup le poisson et où il y a plusieurs pêcheurs. C'est une ville où la musique est très importante, il y a souvent des fêtes religieuses dans les rues accompagnées de plusieurs groupes de musiciens et de danseurs folkloriques. Pour ce qui est de l'alimentation, il y a beaucoup de variété mais c'est beaucoup à base de fruits de mer, de poissons (sardine, morue) et de viandes (porc, bœuf et poulet). Nous avons une très grande variété de fruits et de fromages, dont le plus populaire : le fromage Sao George. Tout est frais étant donné qu'il y a des vaches en abondance. Les épices souvent utilisés sont l'ail, le paprika et la sauce piquante de piment.

Bacalhau a bras

Plat principal

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de morue
- 2 oignons coupés en fines rondelles
- 450 g (1 lb) de patate en juliennes (pommes allumettes ou pommes paille-fines frites)
- 2 gousses d'ail coupées en rondelles
- 6 œufs battus
- 12 olives noires
- 1 petit bouquet de persil plat frais haché
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre moulu

Préparation

Faire pocher la morue dans un mélange d'eau et de lait.

Égoutter et retirer la peau et les arêtes et effiler la morue.

Faire revenir l'ail et les rondelles d'oignons dans l'huile d'olive.

Ajouter la morue effilée et la faire dorer sans cesser de remuer.

Incorporer les frites à la morue et bien mélanger pendant 5 minutes.

Les frites doivent conserver un peu de fermeté.

Incorporer les œufs, le poivre et le persil. Bien mélanger et retirer très vite de la chaleur. Les œufs doivent rester moelleux et bien jaunes.

Pour finir, décorer avec les olives noires et servir aussitôt.

Muffins au lait à la portugaise

Dessert

Ingrédients

- 3 c. à soupe de beurre
- 3 œufs
- 3 tasses de lait
- 2 tasses de sucre
- 1 tasse de farine
- Zeste de citron

Préparation

Mélanger le beurre, le sucre et les œufs.

Ajouter ensuite la farine et une tasse de lait.

Quand tout est bien mélangé, ajouter les 2 autres tasses de lait et le zeste de citron.

Mettre au four à 350°F, entre 45 minutes et 1 heure, dans des papiers muffins parchemin afin que rien ne colle.

Pour la décoration, saupoudrer les muffins avec du sucre en poudre et y ajouter de petits fruits.

La cuisine du monde

Au cœur de l'île

La trottinette carottée
BUREAU COORDONNATEUR

7535, rue St-Hubert, Montréal (Québec) H2R 2N7
T. 514 523-0659 F. 514 523-4849
latrottinettecarottee.com